

PARTICIPANT(E)



ROADBOOK 2023

ULTRA | 170 ULTRA | 100 65KM | *Pays de Gex* ***** 2020 45KM 25KM

Version 1.1




MERRELL



le Département



Esprit #TrailFriendly

Vous vous apprêtez à participer au **Tiger Balm ULTRA 01**.

Au-delà d'un simple événement de course en sentier, cela représentera pour vous une **expérience trail friendly mémorable**.

Un **périple** combinant à la fois **défi sportif** et **plaisir**, une **aventure humaine** constituée de moments de joies et de doutes ... mais certainement un bel exemple de dépassement de soi !

Notre mission sera de vous **accompagner** tout de long de votre épreuve, de vous faire vivre un moment unique et de vous faire **franchir l'arche Tiger Balm ULTRA 01** au Stade Mathon d'Oyonnax.

Chères traileuses, chers traileurs, rendez-vous le 9, 10 et 11 juin 2023 !

L'équipe Tiger Balm ULTRA 01



- 4** Infos pratiques
- 5** Matériel
- 6** Ravitaillements
- 7** Organisation
- 10** ULTRA 170
- 20** ULTRA 100
- 26** 65KM by Pays de Gex Agglomération
- 31** 45KM
- 35** 25KM
- 36** Fiche sécurité



RETRAIT DES DOSSARDS

Pour procéder au retrait de votre dossard, il vous suffit de vous rendre au **Stade Mathon d'Oyonnax** où nos équipes vous accueilleront pour vous remettre votre dossard.

Merci de vous munir d'une **pièce d'identité**. Possibilité de retirer le dossard d'un ami, il suffit d'avoir la copie de sa pièce d'identité.

HORAIRES :

ULTRA 170 Vendredi 9 juin : 10h à 17h30

ULTRA 100 Vendredi 9 juin : 10h à 20h
Samedi 10 juin : 2h30 à 3h30

65KM Vendredi 9 juin : 10h à 20h
Samedi 10 juin : 2h30 à 4h

45KM Vendredi 9 juin : 10h à 20h
Samedi 10 juin : 2h30 à 7h

25KM Vendredi 9 juin : 10h à 20h
Samedi 10 juin : 2h30 à 7h
Dimanche 11 juin : 7h à 9h

Attention !

Retrait dossard uniquement au Stade Mathon, pas de retrait sur les lieux de départ délocalisés.

ULTRA 170 : les coureurs auront un traceur GPS. Ce traceur devra impérativement être installé sur le dessus du sac, à la vue du ciel. Il sera impossible de prendre le départ sans le traceur GPS. De l'aide sera offerte à la remise des dossards / zone de départ.

DÉPART DES COURSES

ULTRA 170 Date : Vendredi 9 juin Heure : 18h Lieu : Oyonnax (Stade Mathon)

ULTRA 100 Date : Samedi 10 juin Heure : 05h Lieu : Valserhône

65KM Date : Samedi 10 juin Heure : 07h Lieu : Thoiry

45KM Date : Samedi 10 juin Heure : 09h Lieu : Lélex

25KM Date : Dimanche 11 juin Heure : 09h Lieu : Oyonnax

NAVETTES PARTICIPANT(E)S

Toutes les navettes partent du **parking** à l'entrée du **Stade Mathon d'Oyonnax**.

HORAIRES :

ULTRA 100 Samedi 10 juin : départ à **3h30** pour Valserhône

65KM Samedi 10 juin : départ à **4h45** pour Thoiry

45KM Samedi 10 juin : départ à **7h** pour Lélex



Un **dossard** est remis individuellement à chaque coureur, il doit être **visible en permanence pendant la course**.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- **Pièce d'identité**
- **Téléphone portable** avec option internationale
Entrer dans son répertoire le numéro sécurité de l'organisation, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et prendre avec soi une batterie externe
- **Veste imperméable avec capuche**
- **Couverture de survie**
- **Lampe frontale*** avec pile de rechange
- **Seconde couche chaude additionnelle*** à manches longues
- **Réserve d'eau** minimum 1 Litre



Le matériel obligatoire sera demandé à l'entrée du sas départ et lors d'un point de contrôle sur le parcours.

Attention !

En cas de fortes chaleurs, une **casquette**, des **lunettes de soleil** et une **réserve d'eau de 2 litres** seront obligatoires. L'information sera transmise aux participants par voie numérique.



MATÉRIEL CONSEILLÉ

- Sifflet
- Réserve alimentaire
- Casquette ou bandana ou bonnet
- Gants chauds et imperméables
- Bâtons
- Collant ou pantalon

* Pas pour le 45KM et le 25KM.

CONTENU DES RAVITAILLEMENTS



Apremont km 8,3

Meyriat km 31

Colliard km 46,5

La Conay km 63

Téléski Verney km 84

Les Platières km 111

Montoisey km 115,5

Borne au Lion km 132

Belleydoux km 154,5



Brénod km 36,4

Valserhône km 73

Lélex km 121



Nantua km 21

Le Poizat km 55

Chézery km 99

Giron km 144,5

	BASES DE VIE	RAVITAILLEMENTS	POINTS D'EAU
BOISSONS	Eau plate	OUI	OUI
	Eau gazeuze	OUI	OUI
	Thé	OUI	OUI
	Café	OUI	OUI
	Sirop grenadine	OUI	OUI
	Sirop menthe	OUI	OUI
	Coca	OUI	OUI
SALÉS	Pâtes	OUI	NON
	Soupe Royco	OUI	OUI
	Pistaches, cajoux, fruits secs	OUI	OUI
	Saucisson	OUI	OUI
	Comté	OUI	OUI
	Tranche jambon	OUI	OUI
SUCRÉS	Pain blanc	OUI	OUI
	Pain d'épice	OUI	OUI
	Barres céréales	OUI	OUI
	Cake aux fruits	OUI	OUI
	Chocolat noir	OUI	OUI
	Banane	OUI	OUI
	Orange	OUI	OUI
	Pastèque/Melon	OUI	OUI
	Abricot sec	OUI	OUI
	Sachet sucre	OUI	OUI

Arrivée : Repas coureur



BASES DE VIE

L'organisation a prévu **3 bases de vie** : **Brénod, Valsershône et Lélex**. Vous trouverez de quoi dormir, vous restaurer et bénéficier des soins prodigués par des podologues.

Des kinés et ostéopathes seront gratuitement à votre service à l'arrivée, tout comme notre partenaire Tiger Balm.

Pour le 170km, vous pourrez également nous confier **1 sac de délestage qui sera acheminé et déposé sur la zone de Valsershône** (une étiquette vous sera remise au retrait des dossards).

SÉCURITÉ ET ASSISTANCE

La sécurité sera assurée par une société agréée par la protection civile.

Plusieurs postes de secours seront implantés au cours du parcours. Ces postes sont en liaison permanente avec le PC course.

Il appartient à un coureur blessé ou en difficulté de faire appel aux secours :

- en appelant le PC course
- en se rendant sur un poste de secours
- en demandant à un autre coureur ou à une autre personne de prévenir les secours

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours. Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

BALISAGE

Le balisage est composé **d'un ruban rouge avec marquage réfléchissant ou de piquet rouge également réfléchissant**.

Attention !

Si vous ne voyez plus de marquage, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers. Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans en sortir. En effet, sortir d'un sentier provoque une érosion dommageable du site.

Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités à :

- mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve
- faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger
- faire hospitaliser à leur convenance les coureurs dont l'état de santé semble nécessaire

En cas d'impossibilité de joindre le PC course, le coureur peut appeler directement les organismes de secours (plus particulièrement s'il se trouve dans une zone « urgences seulement »). Chaque coureur doit rester sur le chemin balisé. Tout coureur qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.



ABANDON ET RAPATRIEMENT

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle ou zone de relais. Il doit alors prévenir le responsable de la zone qui prendra alors toute disposition utile. La poursuite du relais sera toujours favorisée.

Le rapatriement sera décidé avec le responsable de la zone et la direction de course. Dans tous les cas, le coureur doit signaler expressément son abandon à l'organisation.

MODIFICATION DU PARCOURS

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours, sans préavis. En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et de neige en altitude, fort risque orageux, glissement de terrain...), le départ pourra être avancé ou reporté de quelques heures, au maximum.

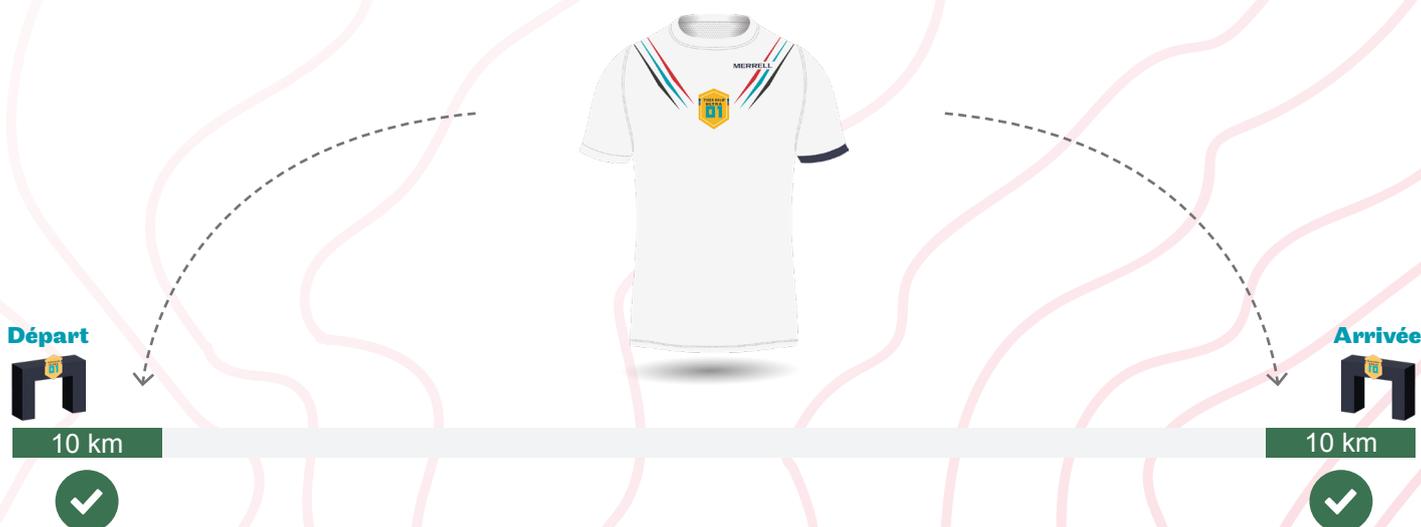
Au-delà, un parcours de substitution sera utilisé. Sur décision des autorités territoriales, la course pourrait être annulée.

MAILLOT « RACE » INÉDIT EN 2023 !

Un t-shirt coureur vous sera remis en même temps que votre dossard, le maillot « race ». Le port de ce t-shirt est obligatoire sur les 10 premiers et les 10 derniers kilomètres.

Le saviez-vous ?

Il s'agit d'un t-shirt fabriqué **localement** en Auvergne-Rhône-Alpes et surtout, en **fibres** de plastique issues de bouteilles **recyclées**. À porter fièrement !





ENVIRONNEMENT

Tout au long du parcours vous allez traverser des zones sensibles, pour cela veuillez respecter les consignes environnementales, à savoir ne pas jeter vos papiers

dans la nature sous peine de disqualification, ne pas sortir des sentiers indiqués.

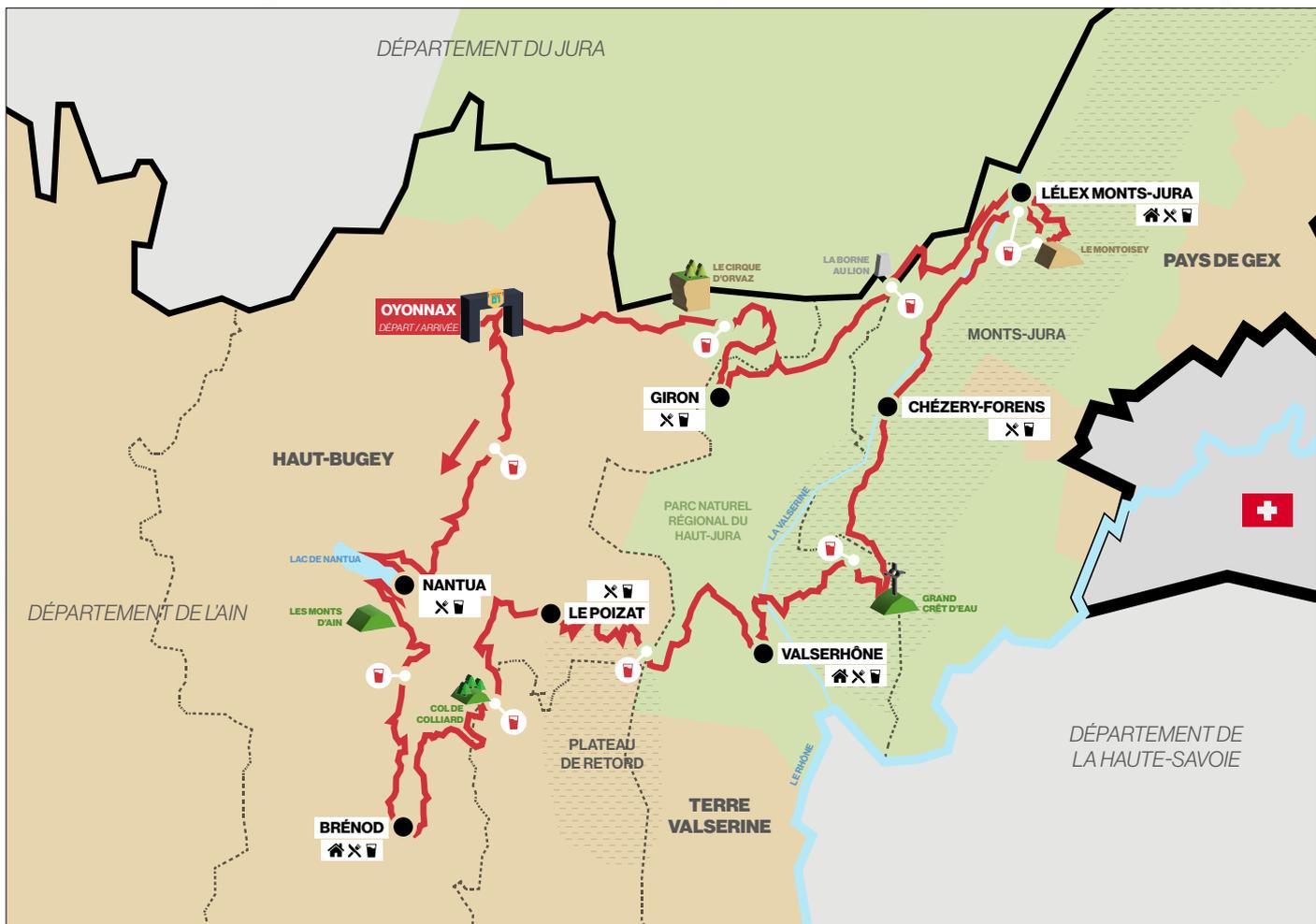


PRÉSENTATION

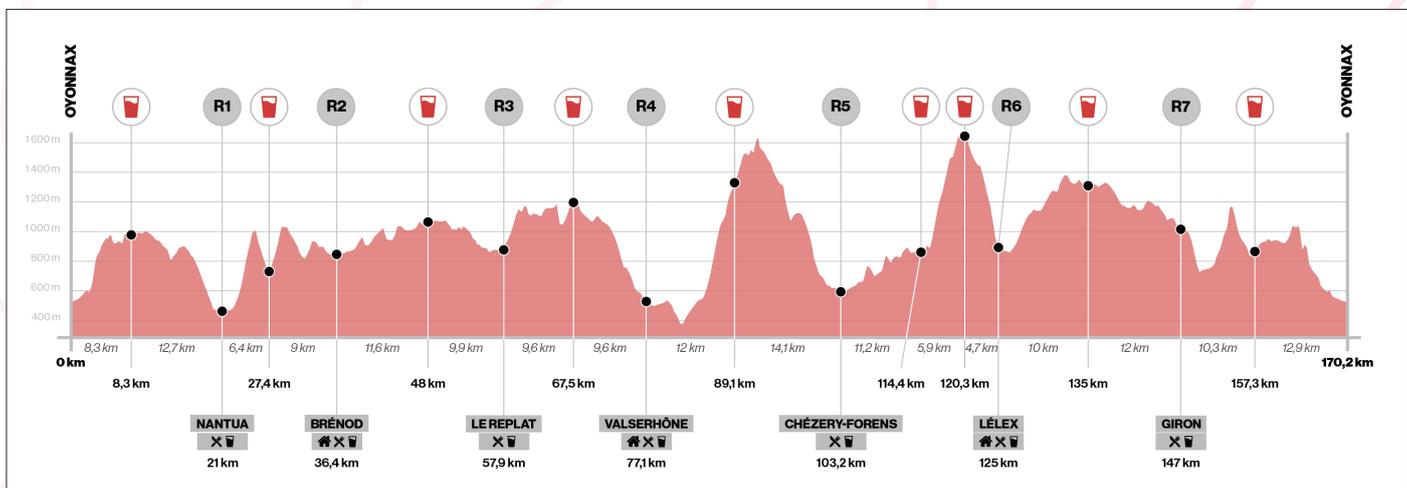
ULTRA 170



PARCOURS DE L'ULTRA 170



PROFIL DE L'ULTRA 170



Légende : POINT D'EAU RAVITAILLEMENT BASE DE VIE ZONE DE RELAIS

TEMPS DE PASSAGE

ULTRA 170



Passage	Cumul		1er coureur			Dernier passage			
	Dist.	D+	Km section	Horaire	Tps section	Barrière horaire	Tps section	Vitesse moyenne cumulée	Vitesse moyenne section
Départ OYONNAX				18H00					
Apremont	8.3	538	8.3	18H45	45mn	19H30	1H30	5,53 km/h	5,53 km/h
Nantua	21	771	12.7	19H50	1H05	22H00	2H30	5,25 km/h	5,08 km/h
Meyriat	31.2	1301	10	20H40	1H10	00H30	2H30	4,22 km/h	2,56 km/h
Brénod	36.4	1748	5	22H00	1H00	2H00 sam	1H30	4,55 km/h	6,00 km/h
Colliard	48	2188	11.6	23H00	1H00	5H00 sam	3H00	4,36 km/h	3,87 km/h
Le Replat	57.9	2379	9.9	00H00	1H00	7H00 sam	2H00	4,45 km/h	4,95 km/h
La conay	67.5	3056	9.6	1H15 sam	1H15	10H00 sam	3H00	4,22 km/h	3,20 km/h
Valsenhône	77.1	3131	9.6	2H00 sam	45mn	12H00 sam	2H00	4,28 km/h	4,80 km/h
TK du Verney	89.1	4103	12	3H30 sam	1H30	15H00 sam	3H00	4,24 km/h	4,00 km/h
Chézery	103.2	4558	14.1	4H50 sam	1H20	18H00 sam	3H00	4,30 km/h	4,70 km/h
Les platières	114.4	5078	11.2	5H50 sam	1H00	20H30 sam	2H30	4,32 km/h	4,48 km/h
Montoisey	120.3	5916	5.9	6H30 sam	40mn	23H30 sam	3H00	4,08 km/h	2,36 km/h
Lélex	125	5916	4.7	7H00 sam	30mn	1H00 dim	1H30	4,03 km/h	3,13 km/h
Borne au lion	135	6446	10	8H00 sam	1H00	6H00 dim	5H00	3,75 km/h	2,00 km/h
Giron	147	6723	12	9H00 sam	1H00	10h00 dim	4H00	3,67 km/h	3,00 km/h
Belleydoux	157.3	7259	10.3	10H00 sam	1H00	13H00 dim	3H00	3,66 km/h	3,43 km/h
Arrivée OYONNAX	170.2	7500	12.9	11H20 sam	1H20	16H00 dim	3H00	3,70 km/h	4,30 km/h

Légende :

Barrière horaire

Contrôle chrono



21 KM & 860 M+

LOCALISATION

Départ	Oyonnax
Arrivée	Nantua

RÉCUPÉRATION

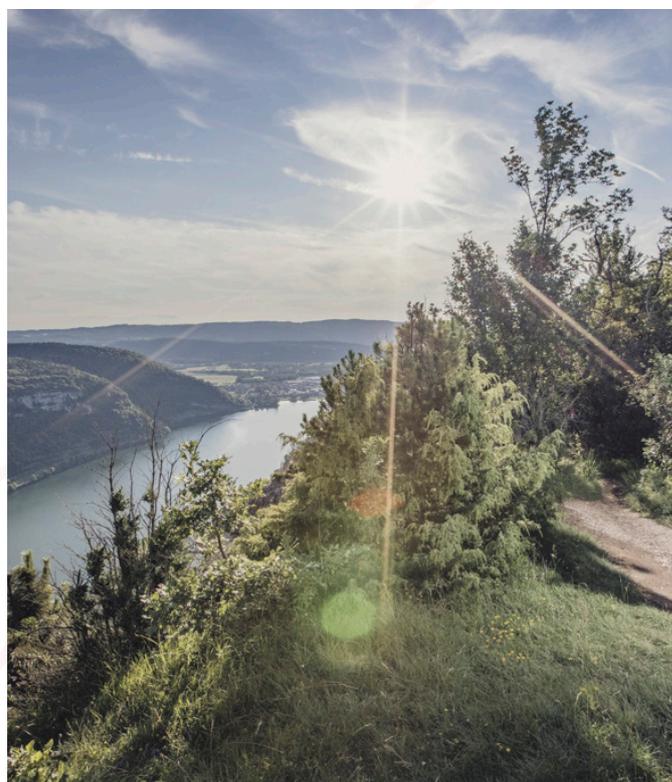
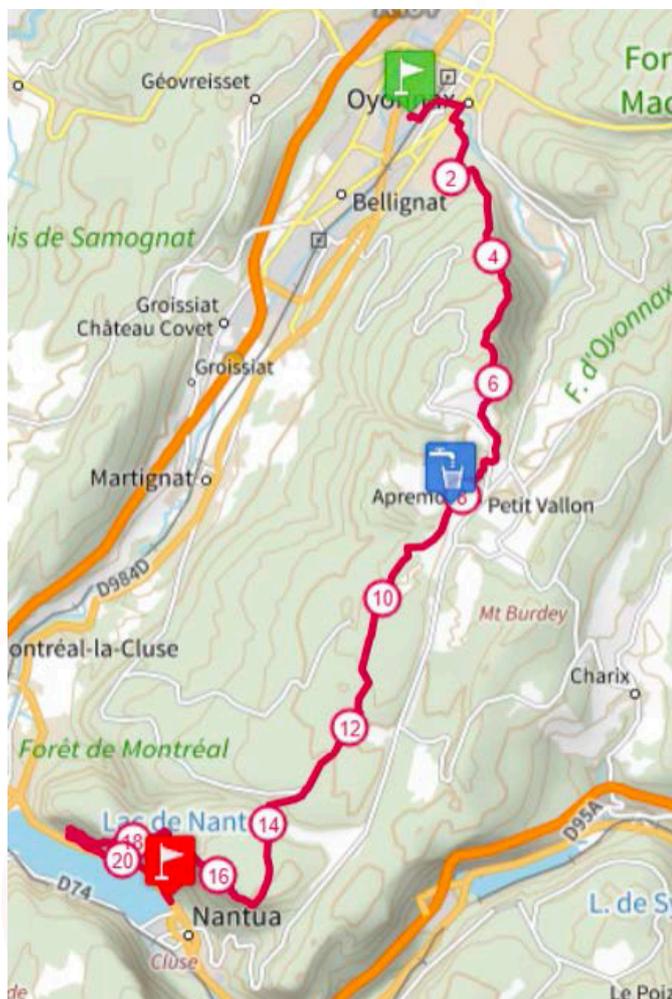
Point d'eau	km 8 (Apremont)
Ravitaillement	Nantua km 20,8



Montée la plus longue de la section :
+630 D+ : km 2,1 à km 5,3



Barrière horaire :
22h00 à Nantua



Passage incontournable :
La barre des fêcles



RELAIS 2

ULTRA 170



15,4 KM & 970 M+

LOCALISATION

Départ	Nantua
Arrivée	Brénod

RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 10 (Meyriat) total km 31,5
Ravitaillement	Brénod km 36,5



Montée la plus longue de la section :

+520 D+ : km 2,4 à km 4



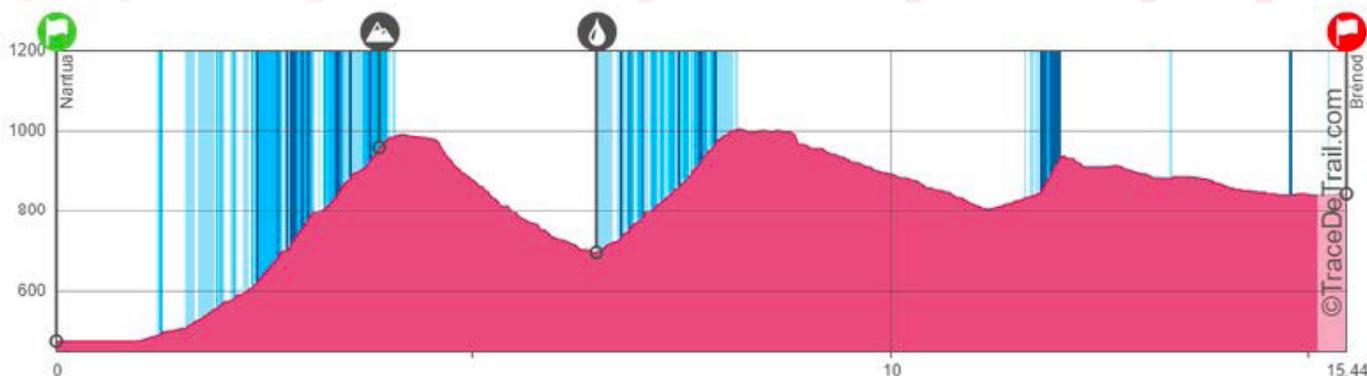
Barrière horaire :

02h00 SAM à Brénod



Passage incontournable :

Le Lac de Nantua





21,3 KM & 650 M+

LOCALISATION

Départ	Brénod
Arrivée	Le Replat

RÉCUPÉRATION

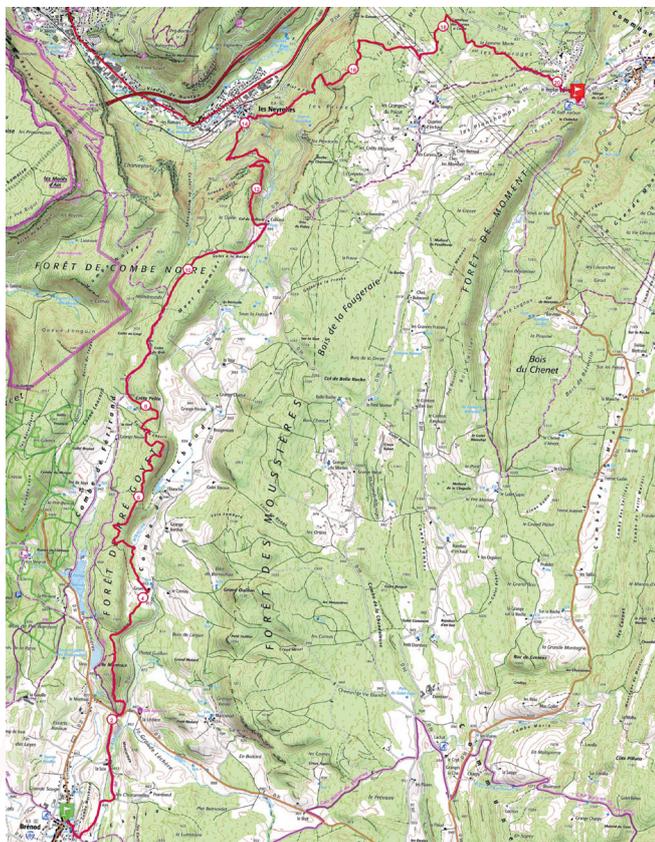
Point d'eau	km 11,6 (Colliard) total km 46,5
Ravitaillement	Le Replat km 57,9



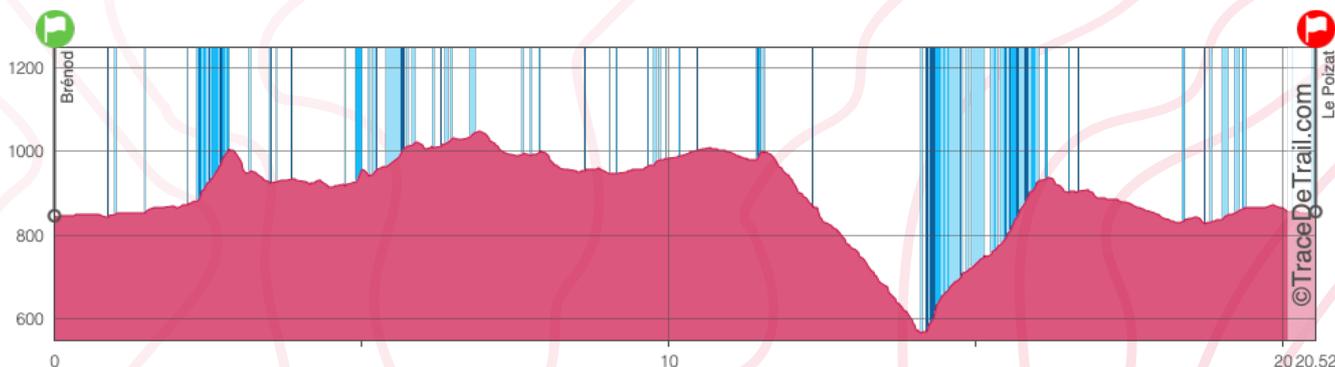
Montée la plus longue de la section :
+170 D+ : km 2,3 à km 2,8



Barrière horaire :
07h00 SAM au Replat



Passage incontournable :
Plateau du Retord



RELAIS 4

ULTRA 170



19,3 KM & 760 M+

LOCALISATION

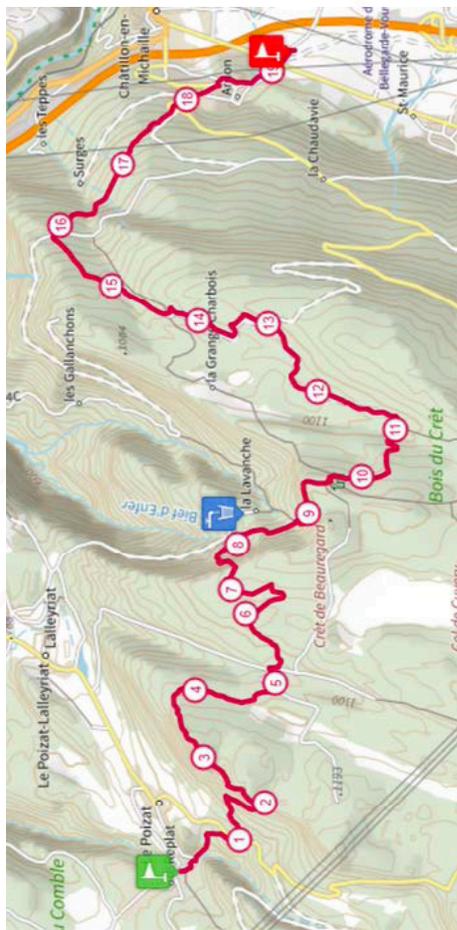
Départ	Le Replat
Arrivée	Valserhône

RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 8,3 (La Conay) total km 63
Ravitaillement	Valserhône km 77,1



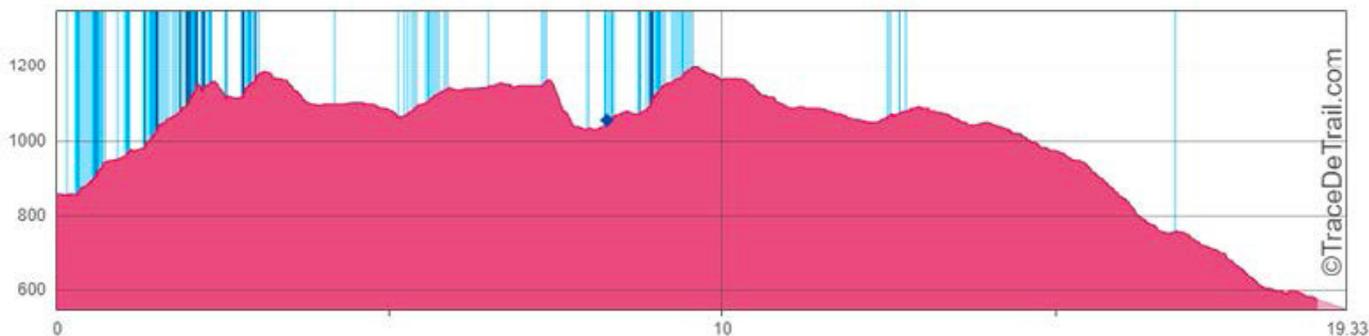
Montée la plus longue de la section :
+330 D+ : km 0,3 à km 3



Barrière horaire :
12h00 SAM à Valserhône



Passage incontournable :
Les crêtes de Narmont



RELAIS 5

ULTRA 170



26 KM & 1 440 M+

LOCALISATION

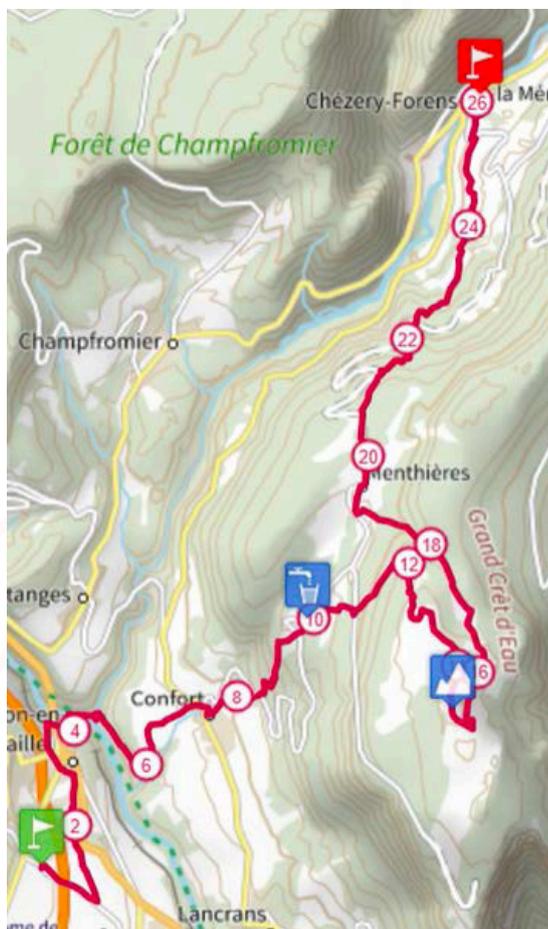
Départ	Valserhône
Arrivée	Chézery-Forens

RÉCUPÉRATION

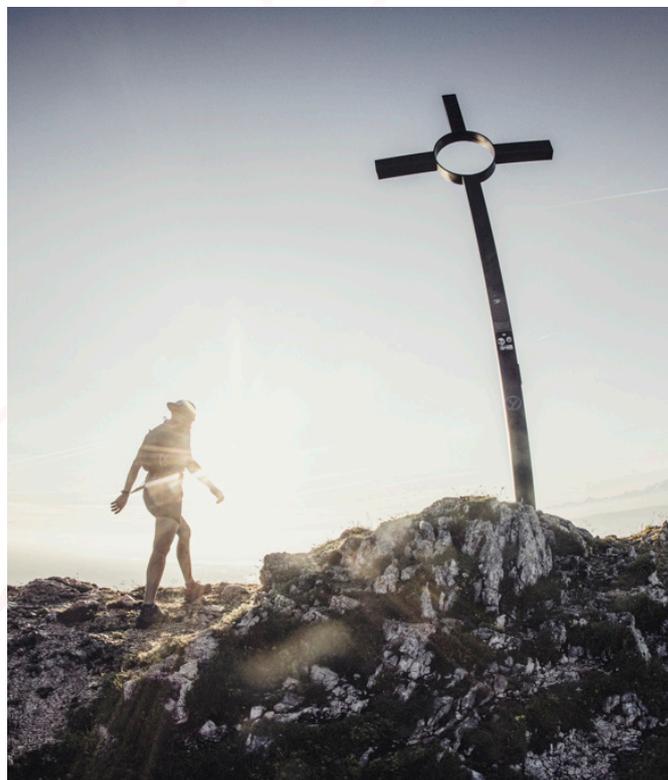
Point d'eau	km 9,9 (TK Verney) total km 89,1
Ravitaillement	Chézery km 99



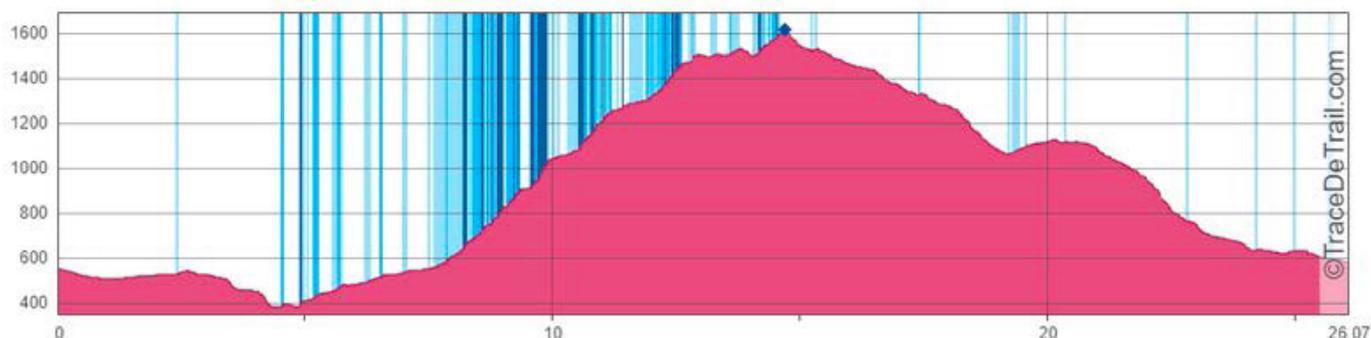
Montée la plus longue de la section :
+1 300 D+ : km 4,5 à km 14,7



Barrière horaire :
18h00 SAM à Chézery-Forens



Passage incontournable :
Crêt de la Goutte



RELAIS 6

ULTRA 170



21,8 KM & 1 340 M+

LOCALISATION

Départ	Chézery-Forens
Arrivée	Lélex

RÉCUPÉRATION

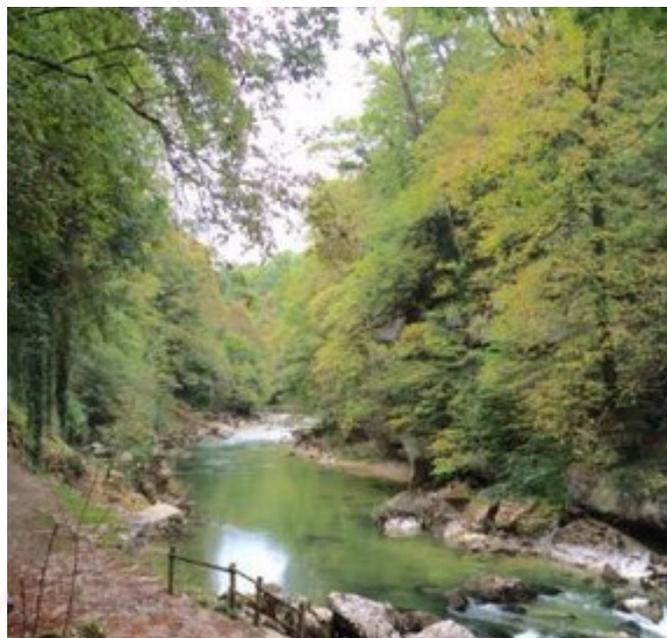
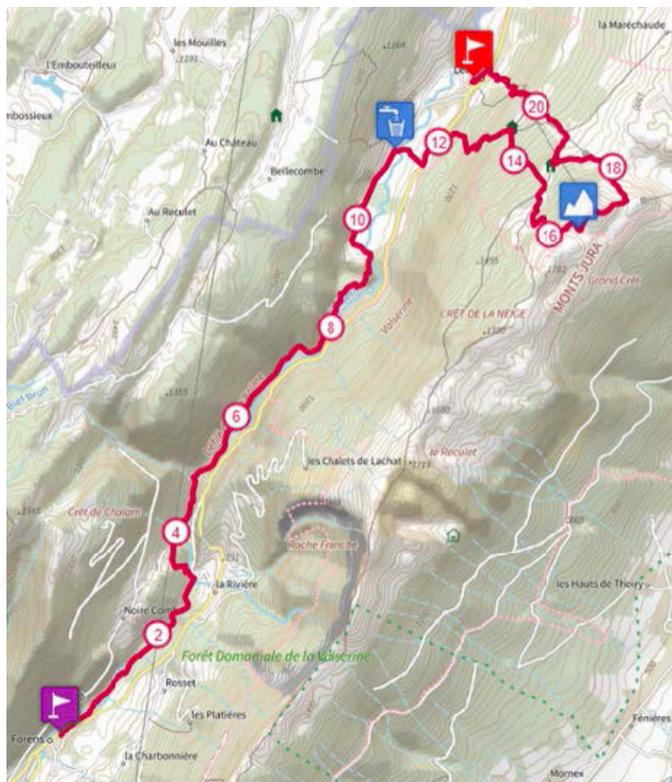
Point d'eau	km 11 (La Platière) total km 114,4
Ravitaillement	Lélex km 125



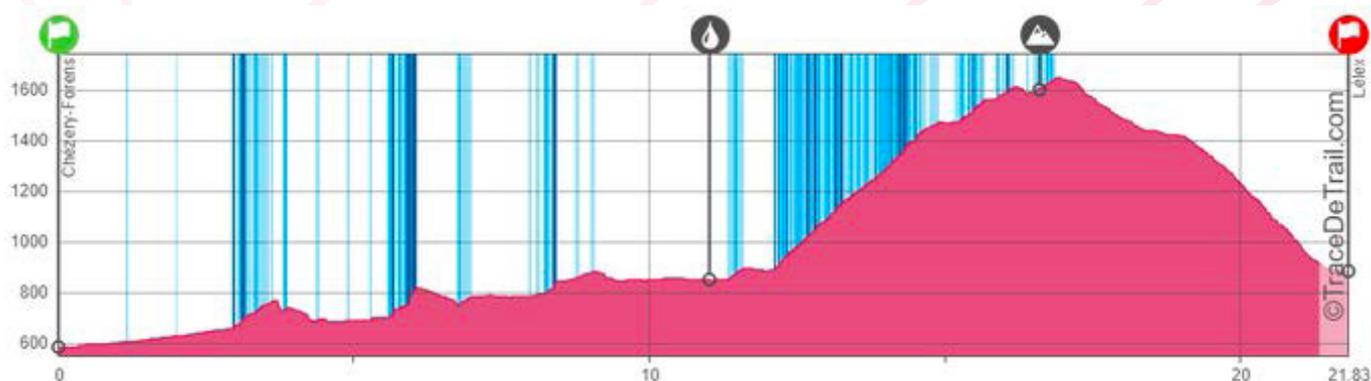
Montée la plus longue de la section :
+800 D+ : km 12 à km 16,6



Barrière horaire :
01h00 DIM à Lélex



Passage incontournable :
Rivière sauvage de la Valserine



RELAIS 7

ULTRA 170



21,8 KM & 740 M+

LOCALISATION

Départ	Lélex
Arrivée	Giron

RÉCUPÉRATION

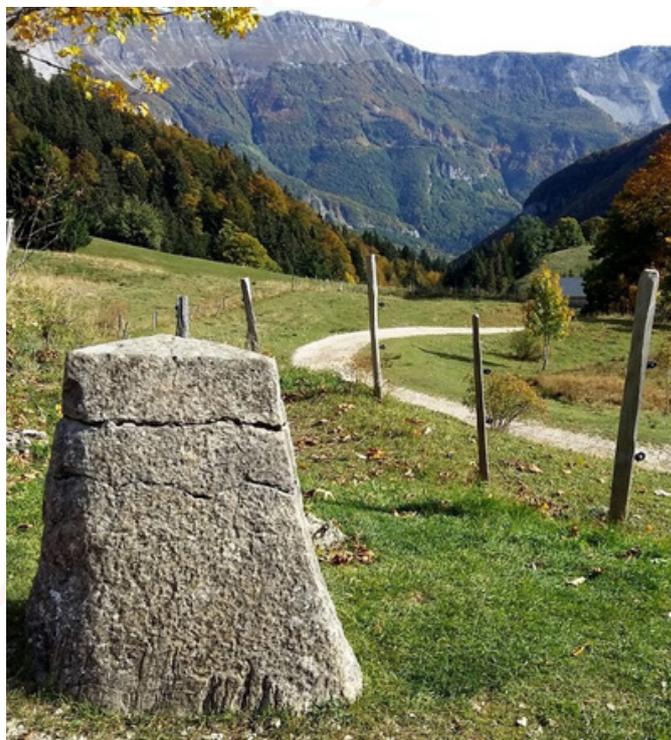
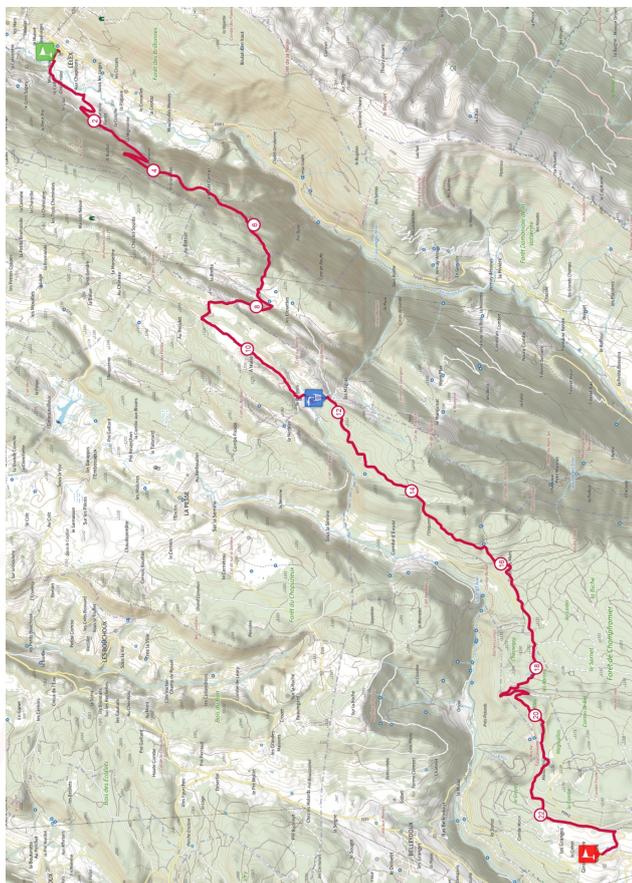
Point d'eau	km 9,7 (Borne au lion) total km 135
Ravitaillement	Giron km 147



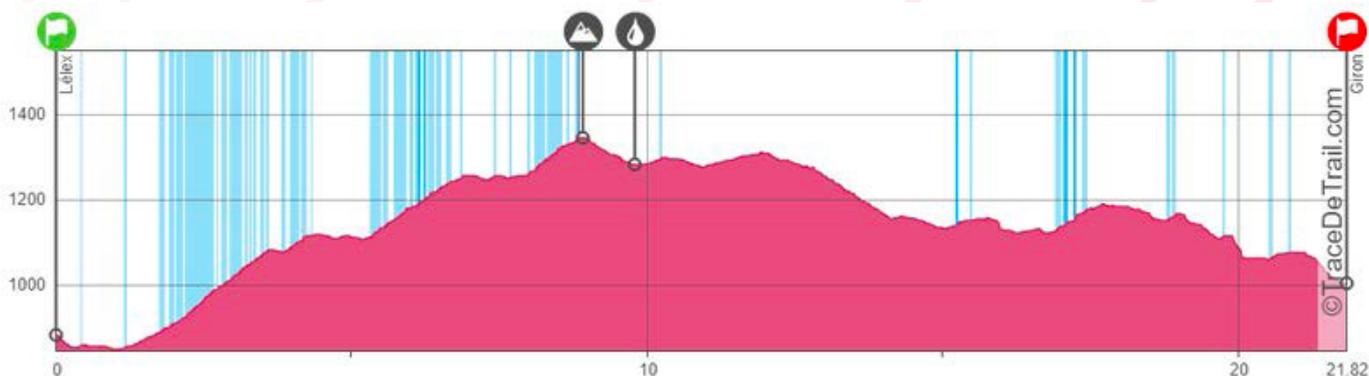
Montée la plus longue de la section :
+530 D+ : km 1,9 à km 8,9



Barrière horaire :
10h00 DIM à Giron



Passage incontournable :
Borne au lion



RELAIS 8

ULTRA 170



23,1 KM & 790 M

LOCALISATION

Départ	Giron
Arrivée	Oyonnax

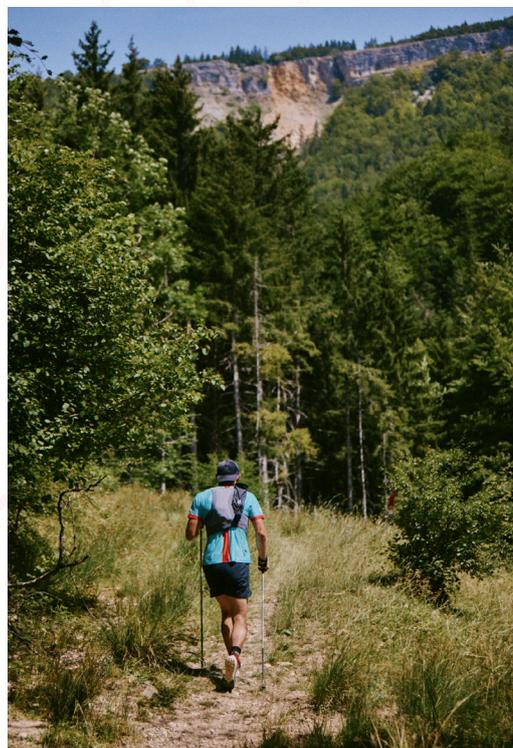
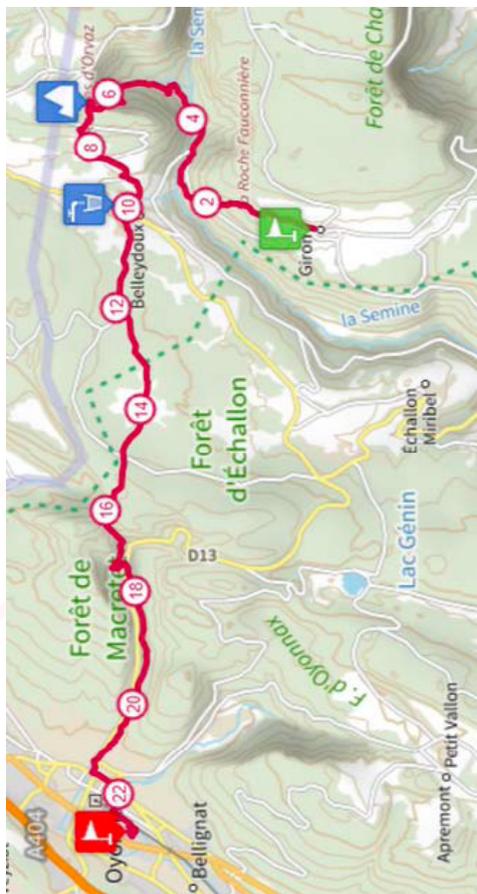
RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 9,7 (Belleydoux) total km 157,3
--------------------	---------------------------------------



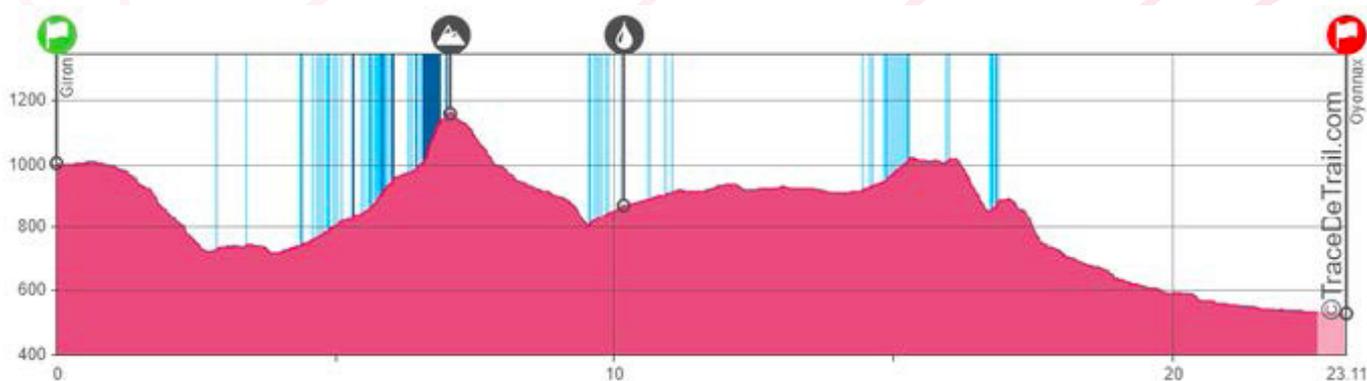
Montée la plus longue de la section :

+450 D+ : km 4,5 à km 7



Passage incontournable :

Cirque d'Orvaz

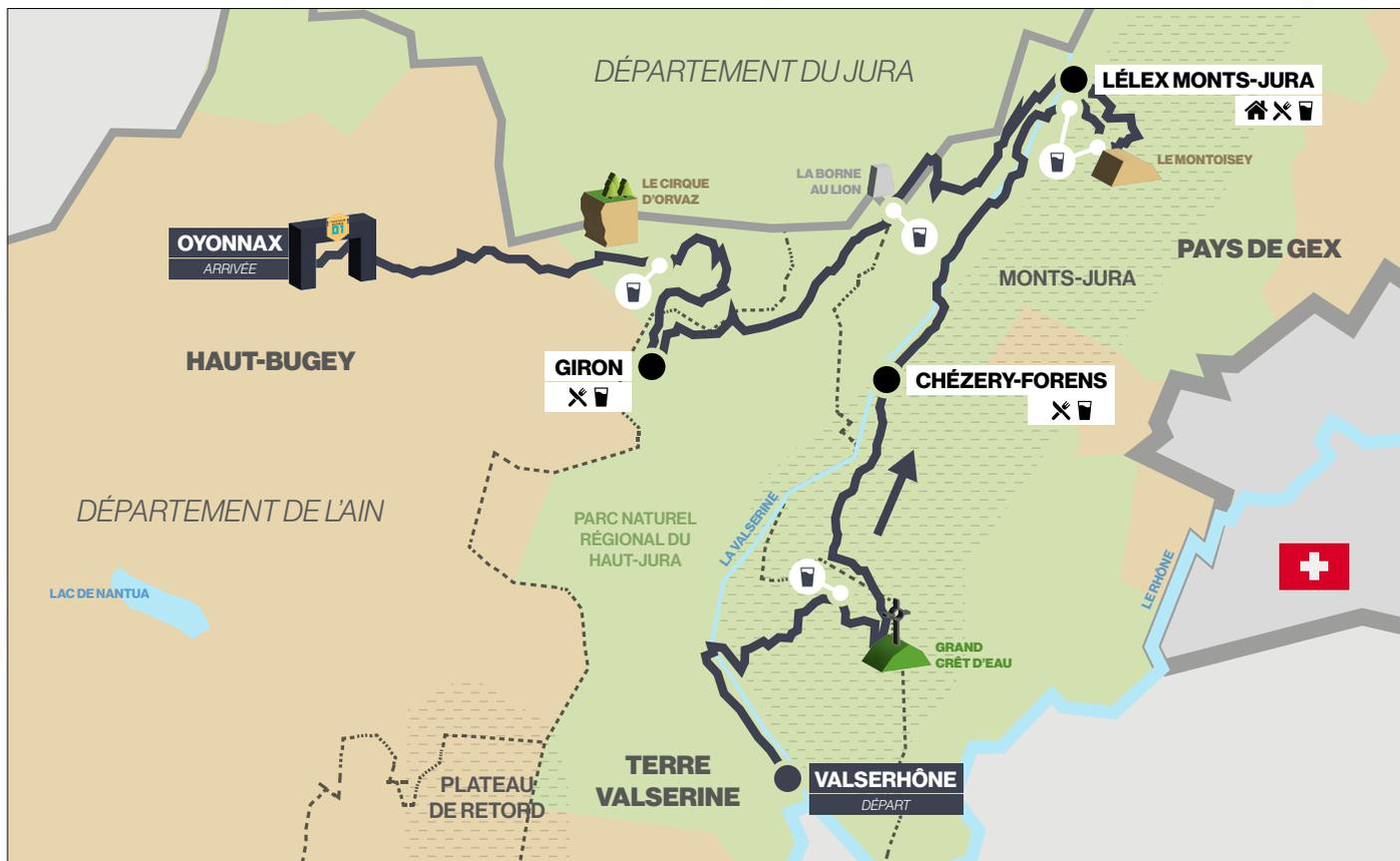


PRÉSENTATION

ULTRA 100



PARCOURS DE L'ULTRA 100



PROFIL DE L'ULTRA 100



Légende : POINT D'EAU RAVITAILLEMENT BASE DE VIE ZONE DE RELAIS

TEMPS DE PASSAGE

ULTRA 100



Passage	Cumul		1er coureur			Dernier passage			
	Dist.	D+	Km section	Horaire	Tps section	Barrière horaire	Tps section	Vitesse moyenne cumulée	Vitesse moyenne section
Départ VALSERHÔNE				05H00 sam					
TK du Verney	14.2	1093	14.2	6H20 sam	1H20	15H00 sam	15H00	0,95 km/h	0,95 km/h
Chézery	28.3	1529	14.1	7H45 sam	1H25	18H00 sam	3H00	1,57 km/h	4,70 km/h
Les platières	39.5	2007	11.2	8H45 sam	1H00	20H30 sam	2H30	1,93 km/h	4,48 km/h
Montoisey	45.4	2831	5.9	9H45 sam	1H00	23H30 sam	3H00	1,93 km/h	2,36 km/h
Lélex	50.1	2836	4.7	10H15 sam	30mn	1H00 dim	1H30	2,00 km/h	3,13 km/h
Borne au lion	60.1	3387	10	11H25 sam	1H10	6H00 dim	5H00	2,00 km/h	2,00 km/h
Giron	72.1	3596	12	12H35 sam	1H10	10h00 dim	4H00	2,12 km/h	3,00 km/h
Belleydoux	82.4	4075	10.3	13H45 sam	1H10	13H00 dim	3H00	2,23 km/h	3,43 km/h
Arrivée OYONNAX	97.5	4390	12.9	15H15 sam	1H30	16H00 dim	3H00	2,44 km/h	4,30 km/h

Légende :

 Barrière horaire (ULTRA 170)

 Contrôle chrono

Important !

L'Ultra 170 km ferme toutes les courses.

SECTION 1

ULTRA 100



28 KM & 1 440 M+

LOCALISATION

Départ	Valserhône
Arrivée	Chézery-Forens

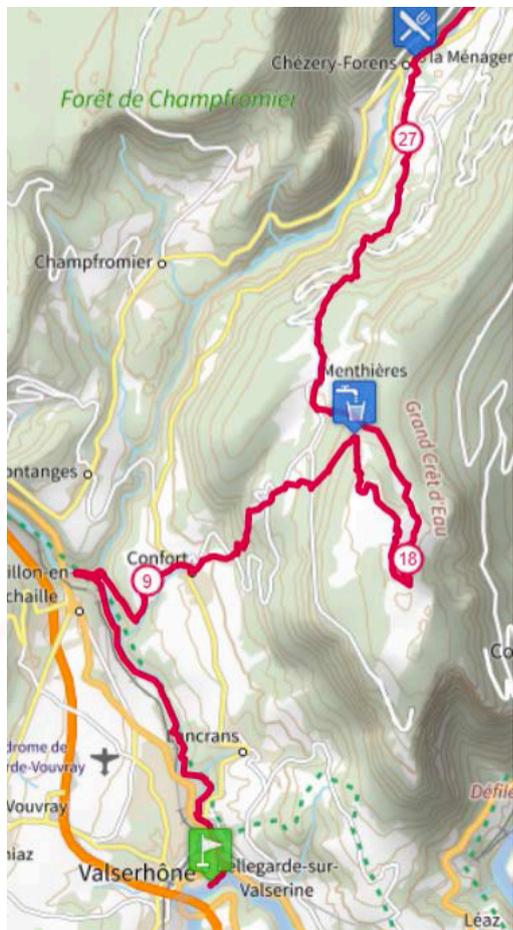
RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 14,2 (TK Verney)
Ravitaillement	Chézery km 28,3



Montée la plus longue de la section :

+1 300 D+ : km 7 à km 14,7



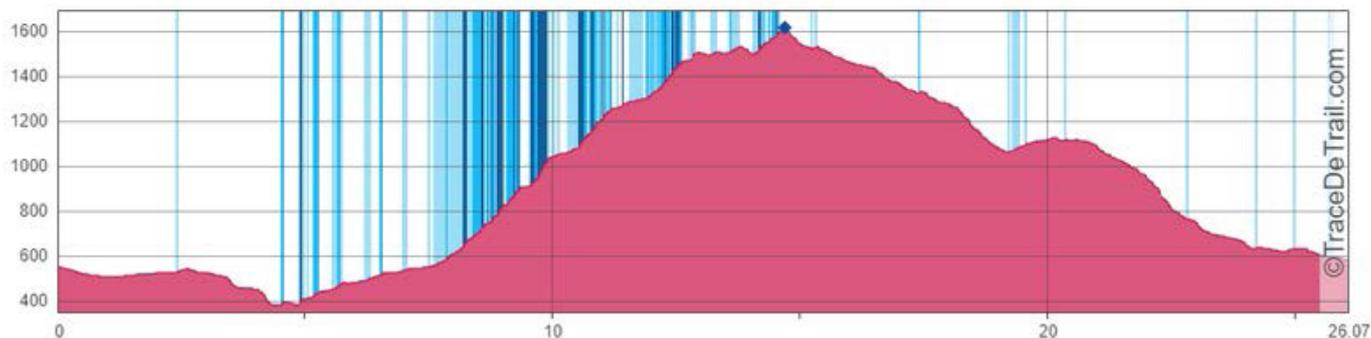
Barrière horaire :

18h00 SAM à Chézery-Forens



Passage incontournable :

Crêt de la Goutte



SECTION 2

ULTRA 100



21,8 KM & 1 340 M+

LOCALISATION

Départ	Chézery-Forens
Arrivée	Lélex

RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 11 (La Platière) total km 39,5
Ravitaillement	Lélex km 50,2



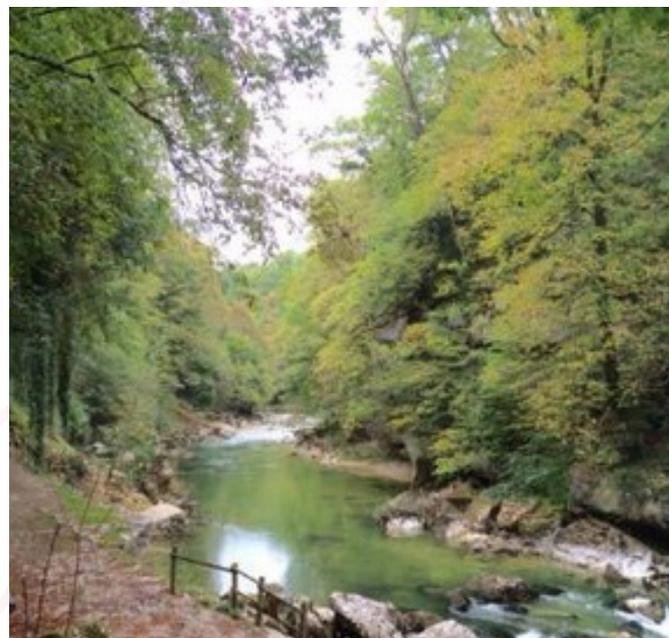
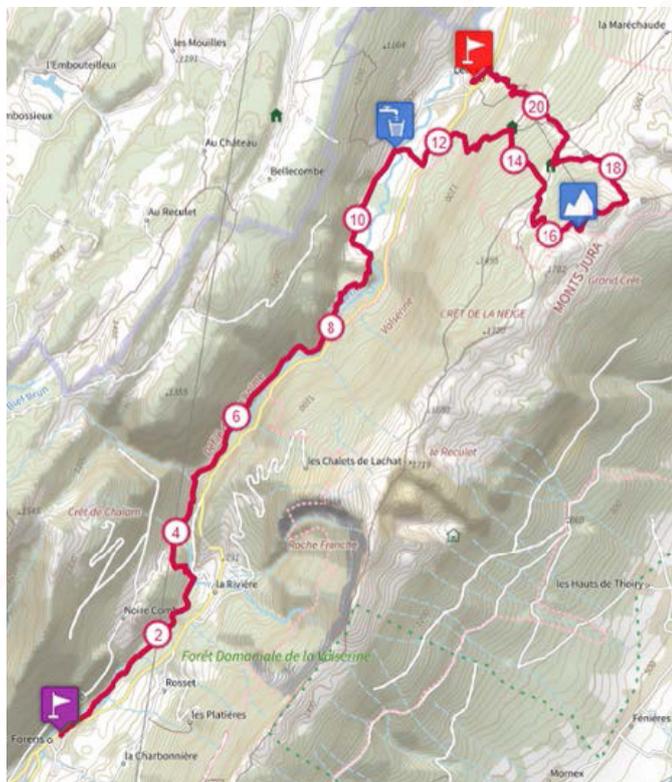
Montée la plus longue de la section :

+800 D+ : km 12 à km 16,6

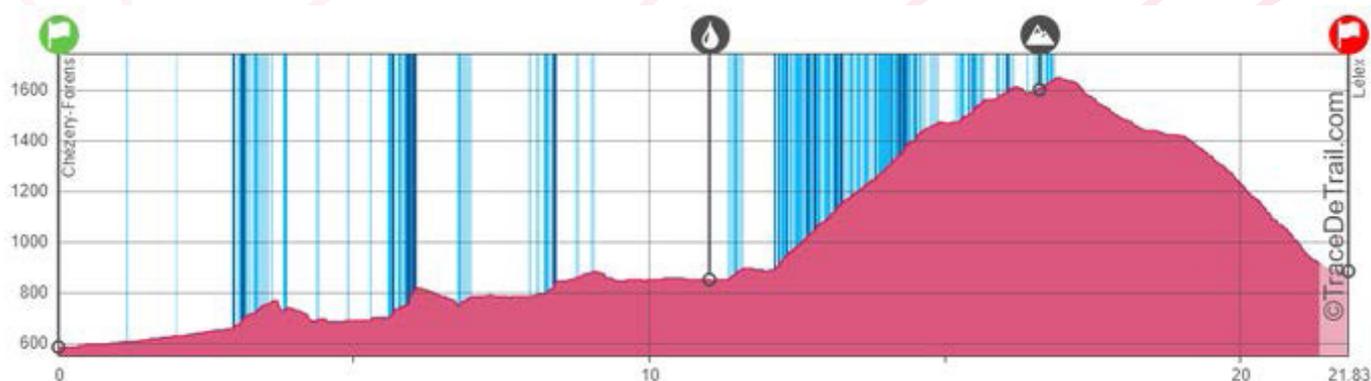


Barrière horaire :

01h00 DIM à Lélex



Passage incontournable :
Rivière sauvage de la Valserine



SECTION 3

ULTRA 100



21,8 KM & 740 M+

LOCALISATION

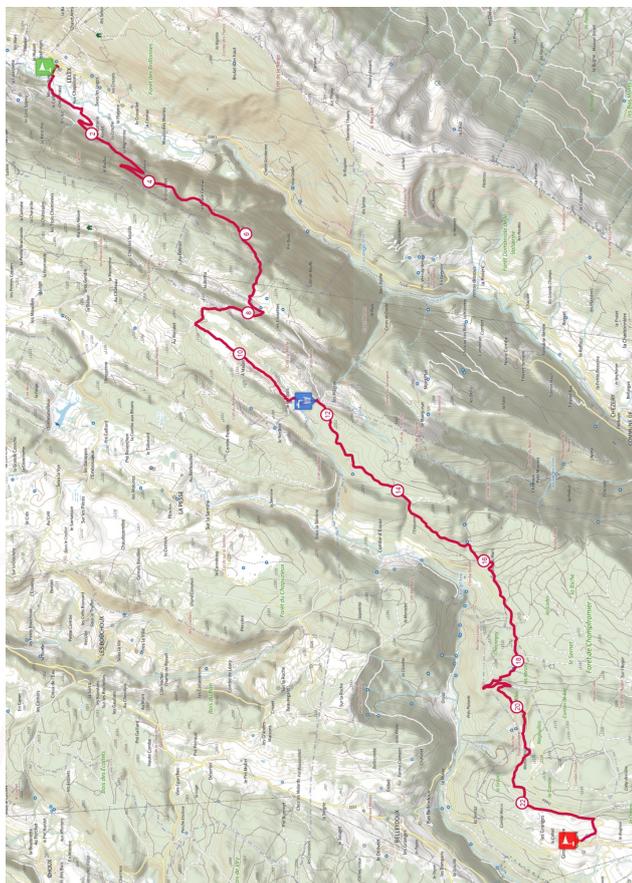
Départ	Lélex
Arrivée	Giron

RÉCUPÉRATION

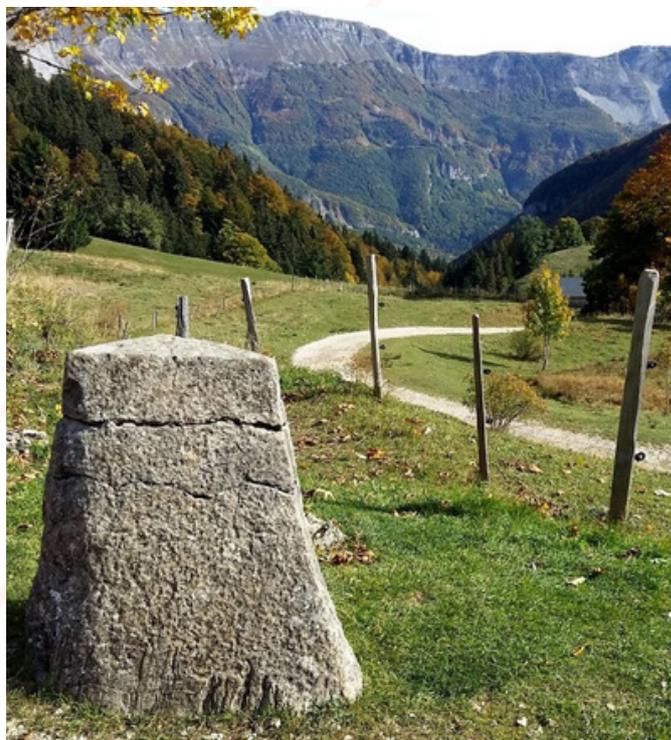
Point d'eau	km 9,7 (Borne au lion) total km 60,1
Ravitaillement	Giron km 72,1



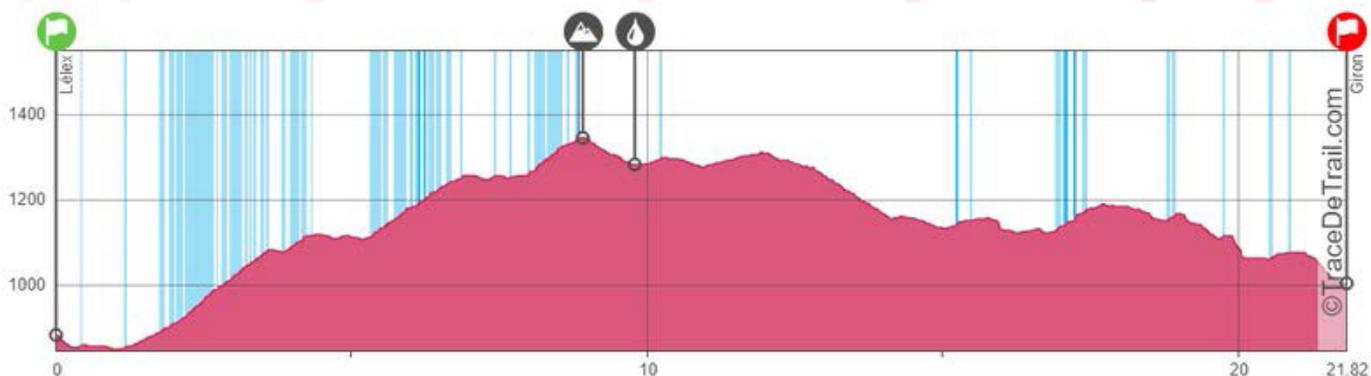
Montée la plus longue de la section :
+530 D+ : km 1,9 à km 8,9



Barrière horaire :
10h00 DIM à Giron



Passage incontournable :
Borne au lion



SECTION 4

ULTRA 100



23,1 KM & 790 M

LOCALISATION

Départ	Giron
Arrivée	Oyonnax

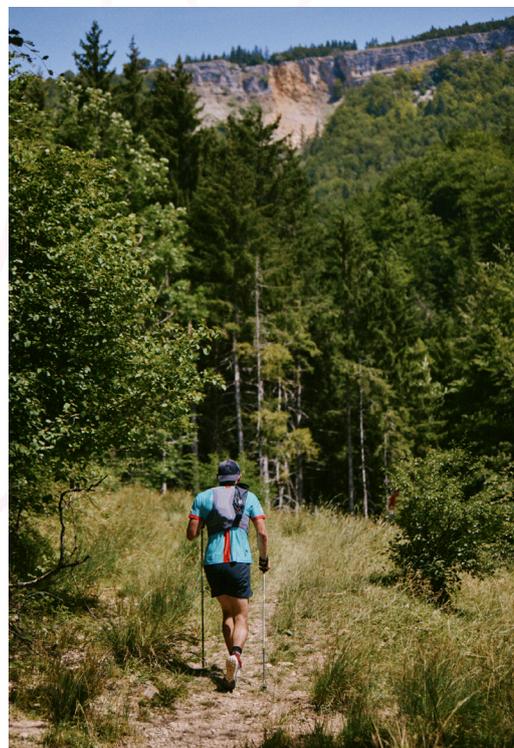
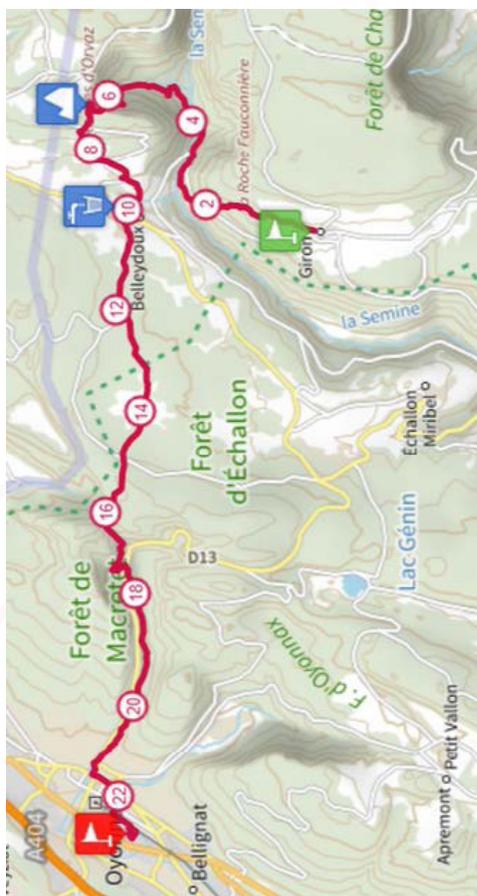
RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 9,7 (Belleydoux) total km 82,4
--------------------	--------------------------------------



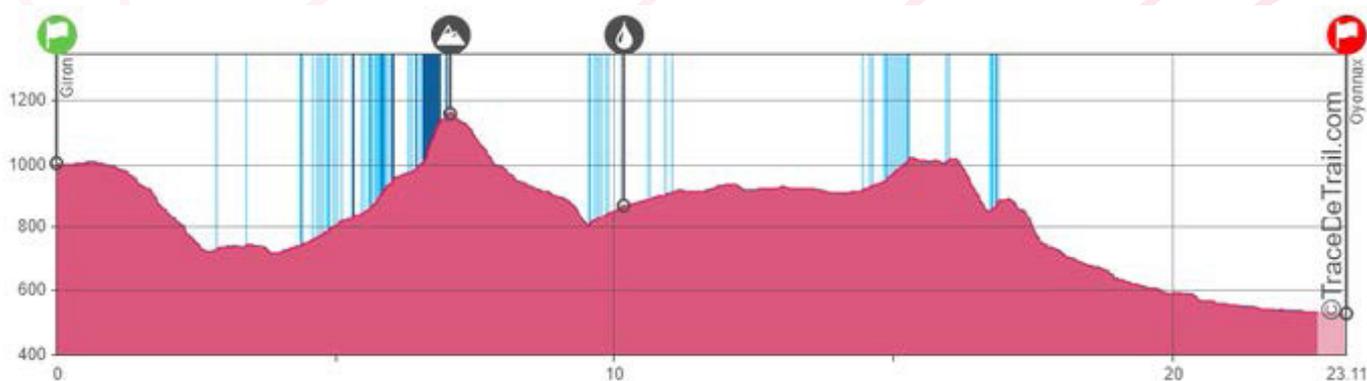
Montée la plus longue de la section :

+450 D+ : km 4,5 à km 7



Passage incontournable :

Cirque d'Orvaz

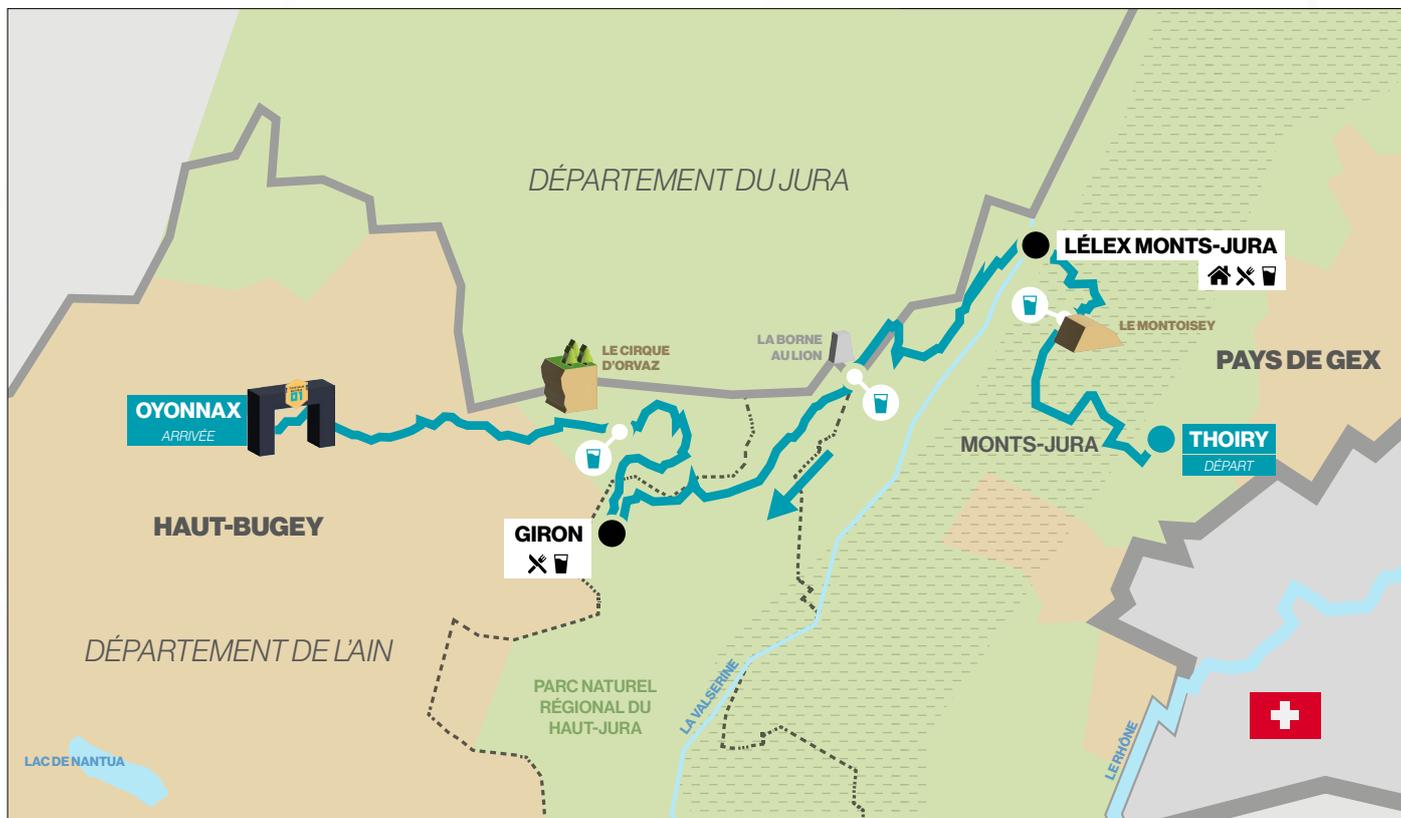


PRÉSENTATION

65KM



PARCOURS DU 65KM BY PAYS DE GEX AGGLOMÉRATION



PROFIL DU 65KM BY PAYS DE GEX AGGLOMÉRATION



Légende : POINT D'EAU RAVITAILLEMENT BASE DE VIE ZONE DE RELAIS

TEMPS DE PASSAGE

65KM




Passage	Cumul		1er coureur			Dernier passage			
	Dist.	D+	Km section	Horaire	Tps section	Barrière horaire	Tps section	Vitesse moyenne cumulée	Vitesse moyenne section
Départ THOIRY				7H00 sam					
Montoisey	12.5	1430	12.5	8H45 sam	1H45	23H30 sam	16H30	0,76 km/h	0,76 km/h
Lélex	17.2	1433	4.7	9H15 sam	30mn	1H00 dim	1H30	0,96 km/h	3,13 km/h
Borne au lion	27.2	1997	10	10H05 sam	50mn	6H00 dim	5H00	1,18 km/h	2,00 km/h
Giron	39.2	2191	12	11H05 sam	1H00	10h00 dim	4H00	1,45 km/h	3,00 km/h
Belleydoux	49.5	2679	10.3	12H15 sam	1H10	13H00 dim	3H00	1,65 km/h	3,43 km/h
Arrivée OYONNAX	64.4	3000	12.9	13H25 sam	1H10	16H00 dim	3H00	1,95 km/h	4,30 km/h

Légende :


 Barrière horaire (ULTRA 170)


 Contrôle chrono

Important !

L'Ultra 170 km ferme toutes les courses.

SECTION 1

65 KM



17,4 KM & 1 440 M+

LOCALISATION

Départ	Thoiry
Arrivée	Lélex

RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 12,5 (Montoisey)
Ravitaillement	Lélex km 17,4



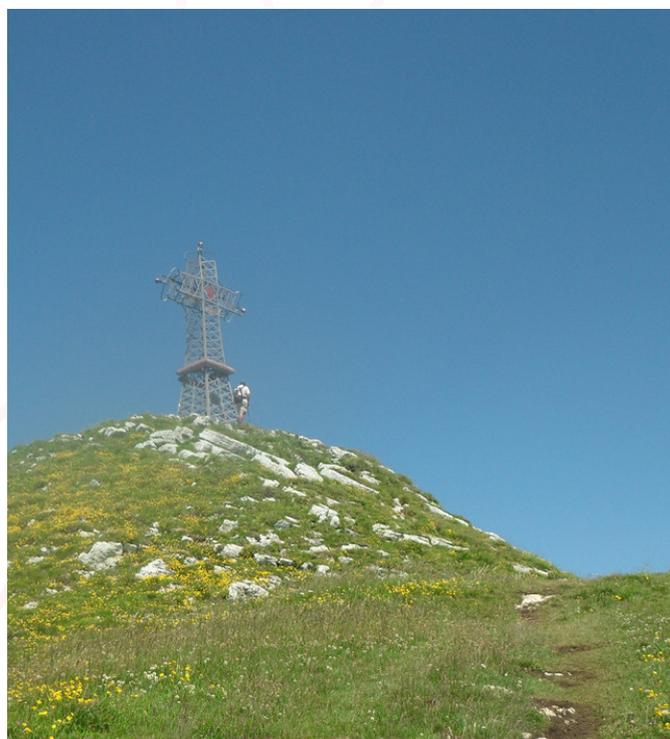
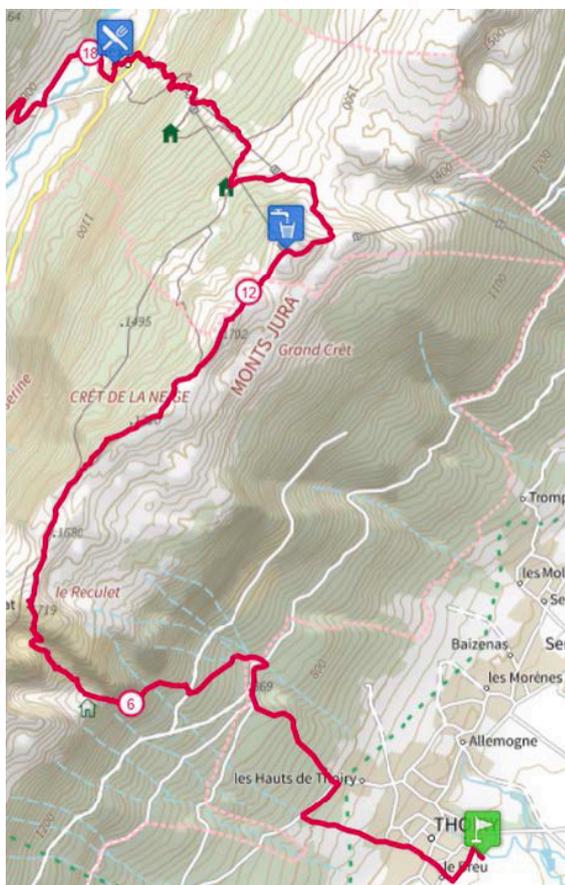
Montée la plus longue de la section :

+1 280 D+ : km 2,6 à km 8



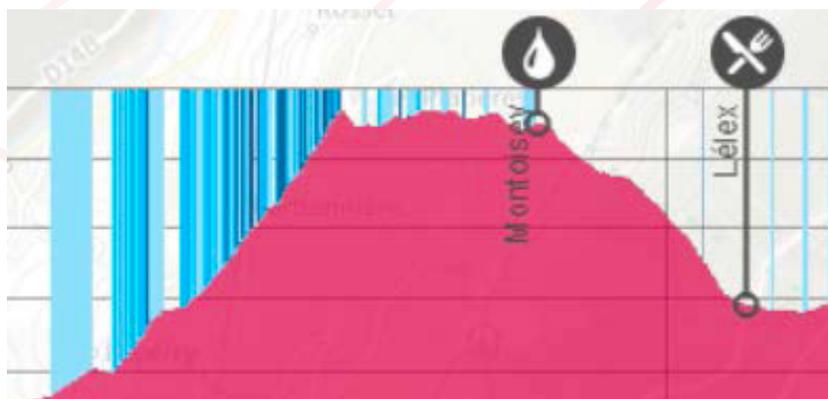
Barrière horaire :

01h00 DIM à Lélex



Passage incontournable :

Haute Chaîne du Jura



SECTION 2

65 KM



21,8 KM & 740 M+

LOCALISATION

Départ	Lélex
Arrivée	Giron

RÉCUPÉRATION

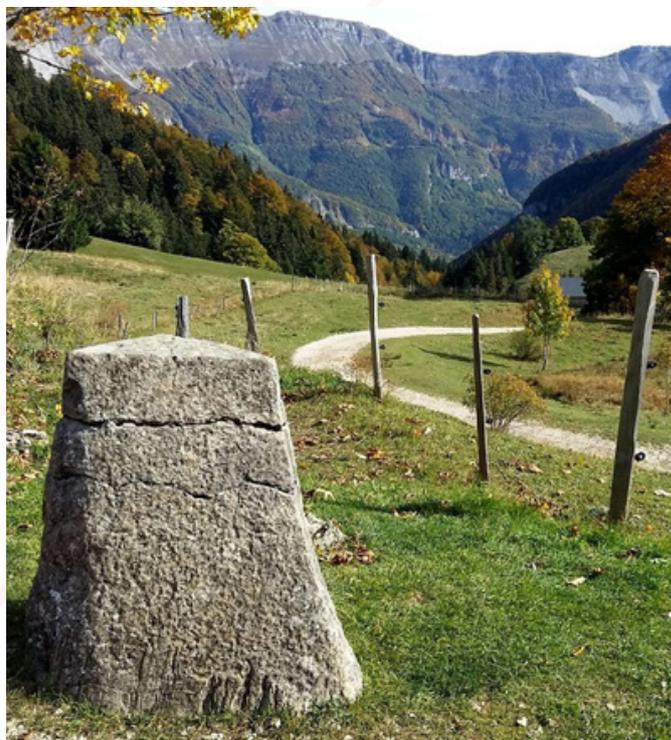
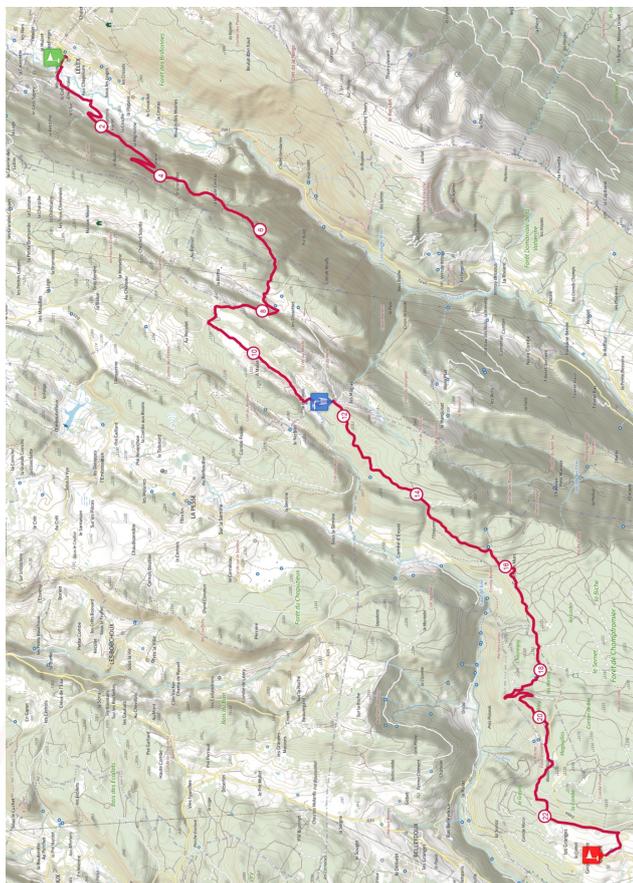
Point d'eau	km 9,7 (Borne au lion) total km 27,4
Ravitaillement	Giron km 39,2



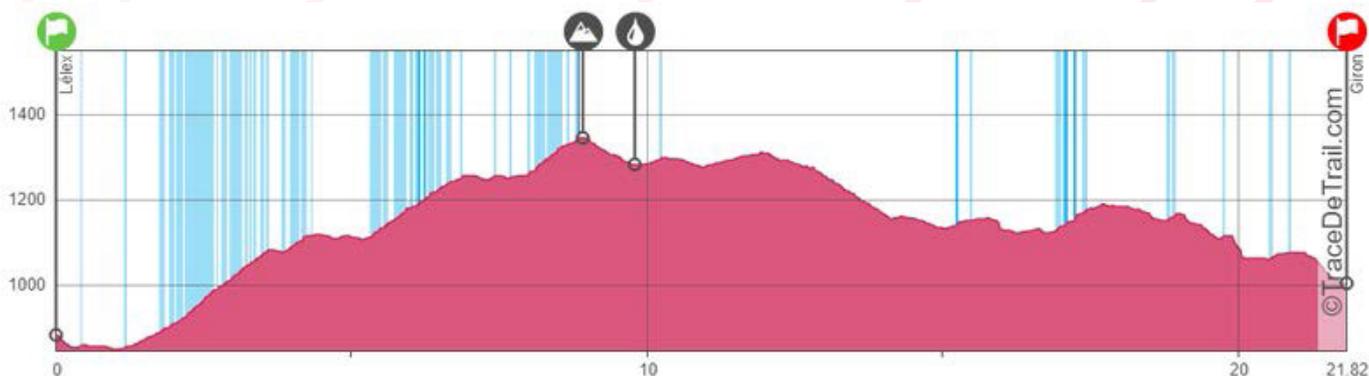
Montée la plus longue de la section :
+530 D+ : km 1,9 à km 8,9



Barrière horaire :
10h00 DIM à Giron



Passage incontournable :
Borne au lion



SECTION 3

65 KM



23,1 KM & 790 M

LOCALISATION

Départ	Giron
Arrivée	Oyonnax

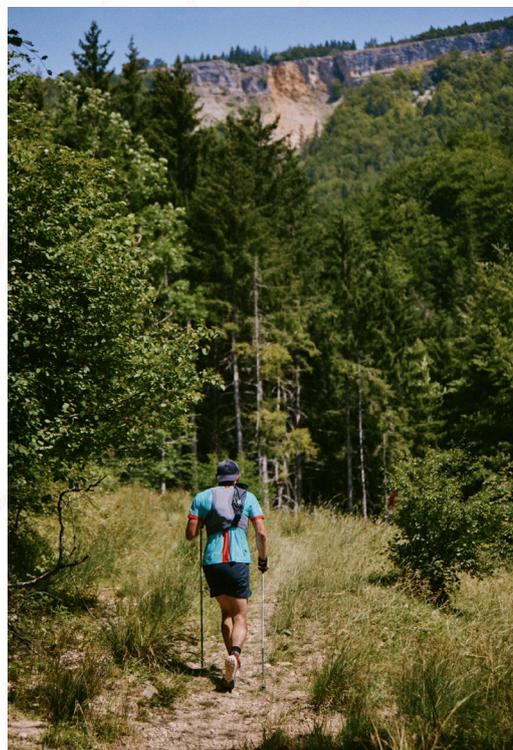
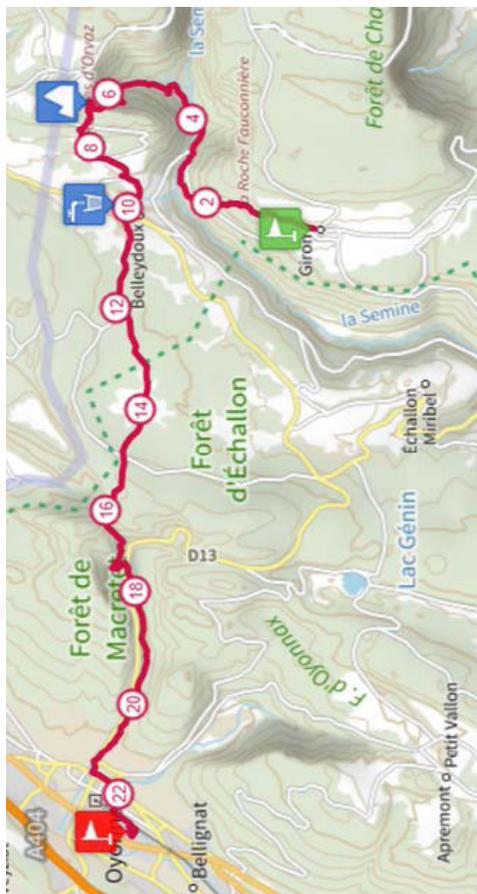
RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 9,7 (Belleydoux) total km 49,7
--------------------	--------------------------------------



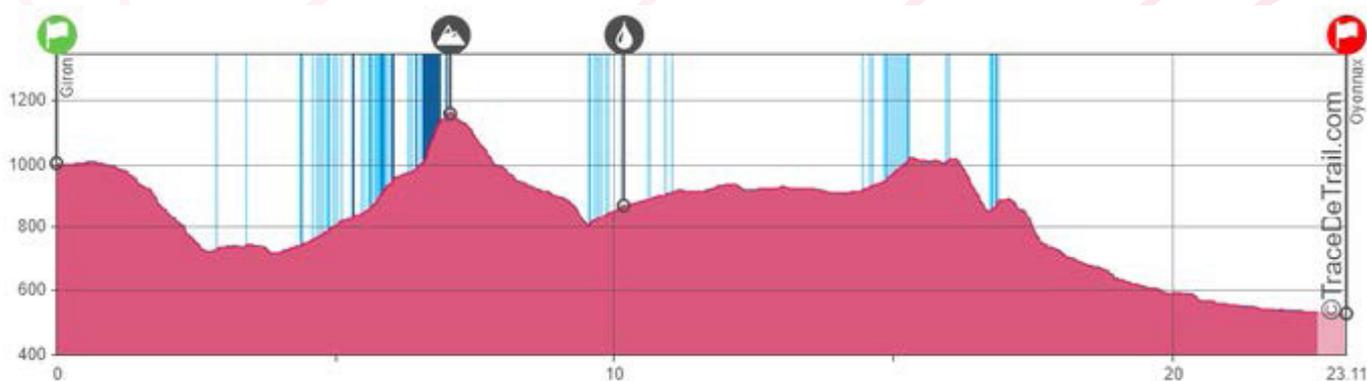
Montée la plus longue de la section :

+450 D+ : km 4,5 à km 7



Passage incontournable :

Cirque d'Orvaz

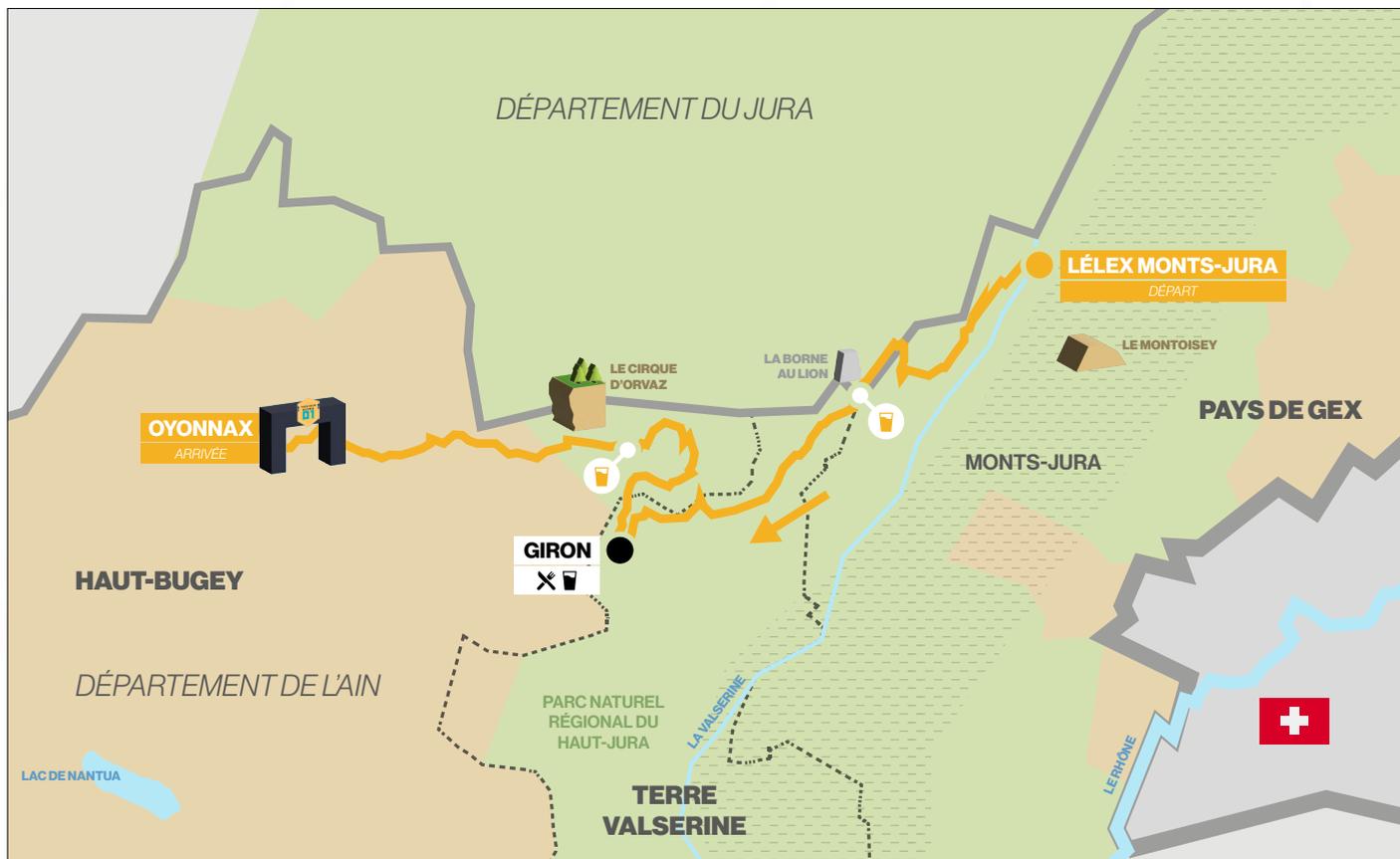


PRÉSENTATION

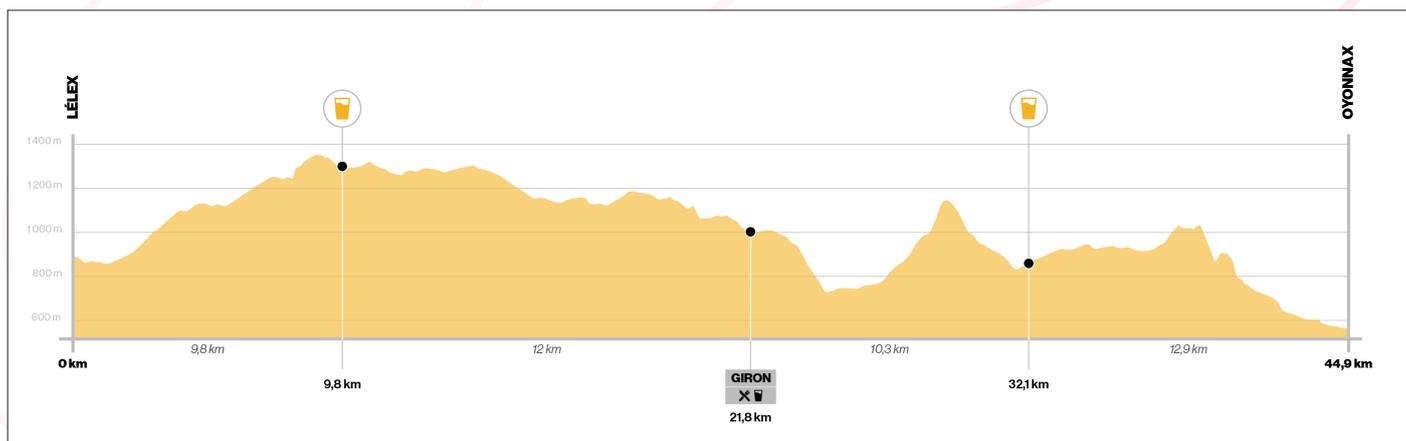


45KM

PARCOURS DU 45KM



PROFIL DU 45KM



Légende : POINT D'EAU GIRON RAVITAILLEMENT LÉLEX BASE DE VIE R1 ZONE DE RELAIS

TEMPS DE PASSAGE

45KM


Passage	Cumul		1er coureur			Dernier passage			
	Dist.	D+	Km section	Horaire	Tps section	Barrière horaire	Tps section	Vitesse moyenne cumulée	Vitesse moyenne section
Départ LÉLEX				9H00 sam					
Borne au lion	9.8	539	9.8	9H45 sam	45mn	6H00 dim	21H00	0,47 km/h	0,47 km/h
Giron	21.8	724	12	10H35 sam	50mn	10h00 dim	4H00	0,87 km/h	3,00 km/h
Belleydoux	32.1	1272	10.3	11H35 sam	1H00	13H00 dim	3H00	1,15 km/h	3,43 km/h
Arrivée OYONNAX	44.9	1520	12.9	12H35 sam	1H00	16H00 dim	3H00	1,45 km/h	4,30 km/h

Légende :

Barrière horaire (ULTRA 170)

Contrôle chrono

Important !

L'Ultra 170 km ferme toutes les courses.

SECTION 1

45KM



21,8 KM & 740 M+

LOCALISATION

Départ	Lélex
Arrivée	Giron

RÉCUPÉRATION

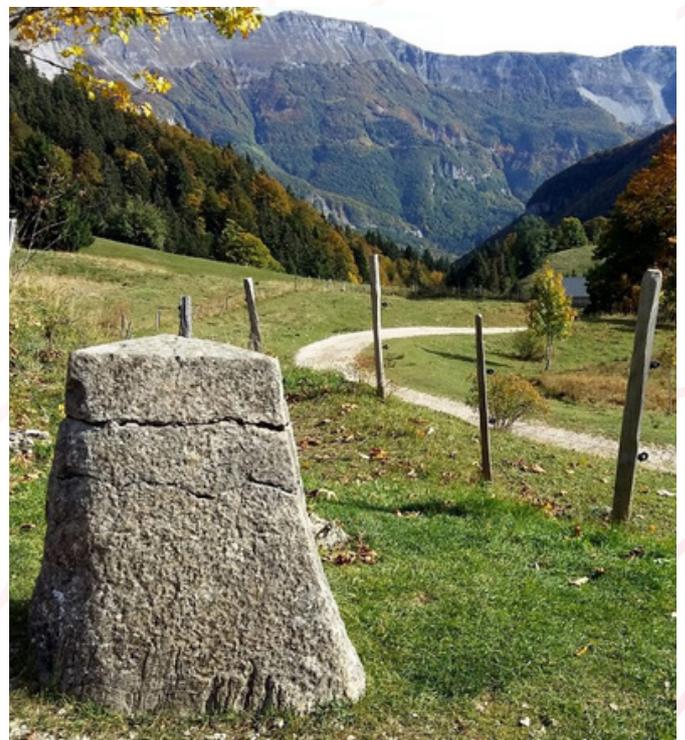
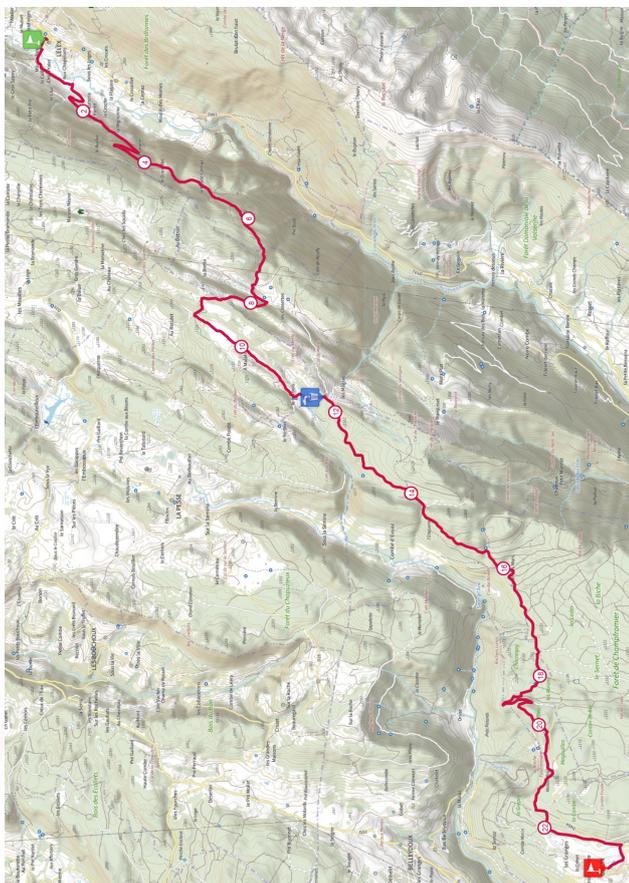
Point d'eau	km 10 (Borne au lion)
Ravitaillement	Giron km 22



Montée la plus longue de la section :
+530 D+ : km 1,9 à km 8,9



Barrière horaire :
10h00 DIM à Giron



Passage incontournable :
Borne au lion



SECTION 2

45KM



23,1 KM & 790 M

LOCALISATION

Départ	Giron
Arrivée	Oyonnax

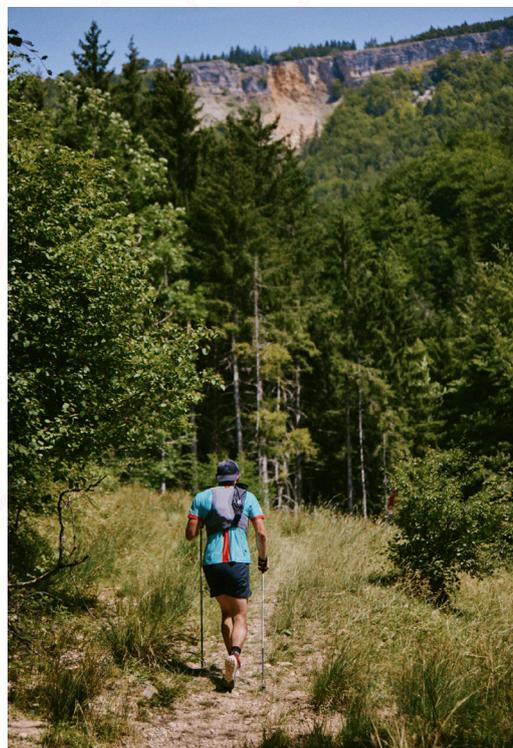
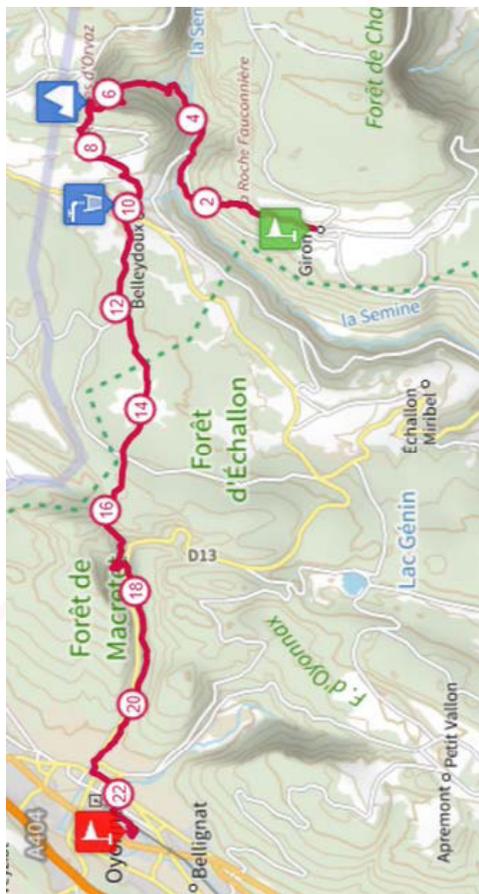
RÉCUPÉRATION

Point d'eau	km 9,7 (Belleydoux) total km 32,1
--------------------	--------------------------------------



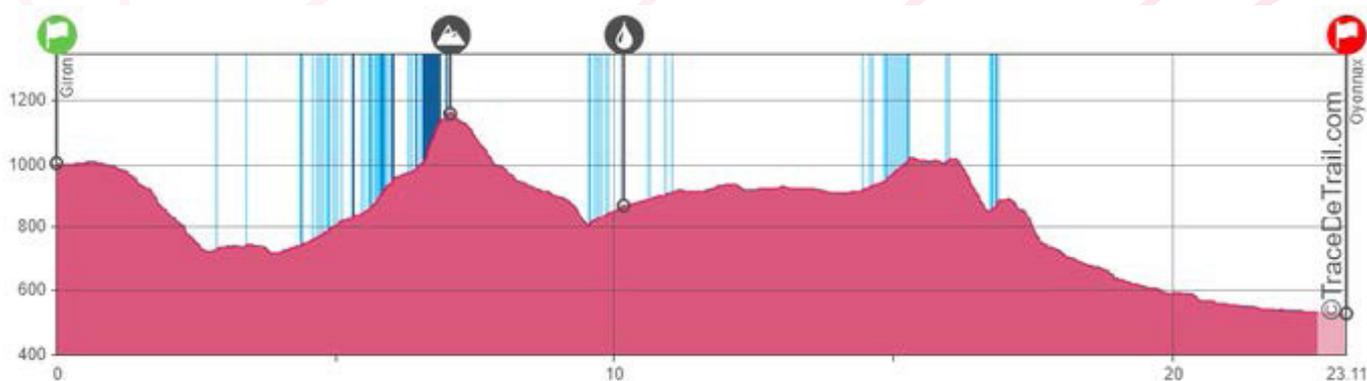
Montée la plus longue de la section :

+450 D+ : km 4,5 à km 7



Passage incontournable :

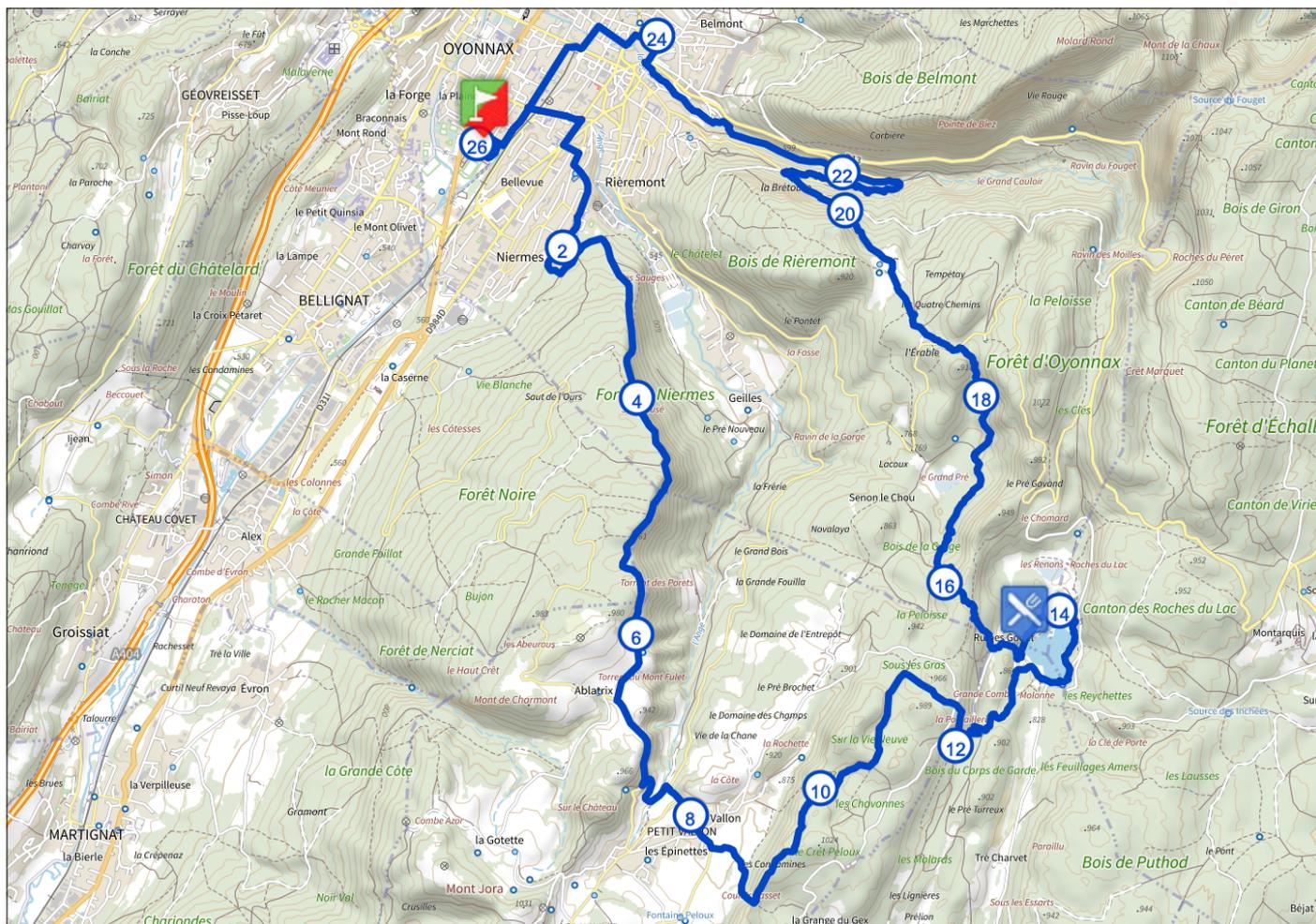
Cirque d'Orvaz





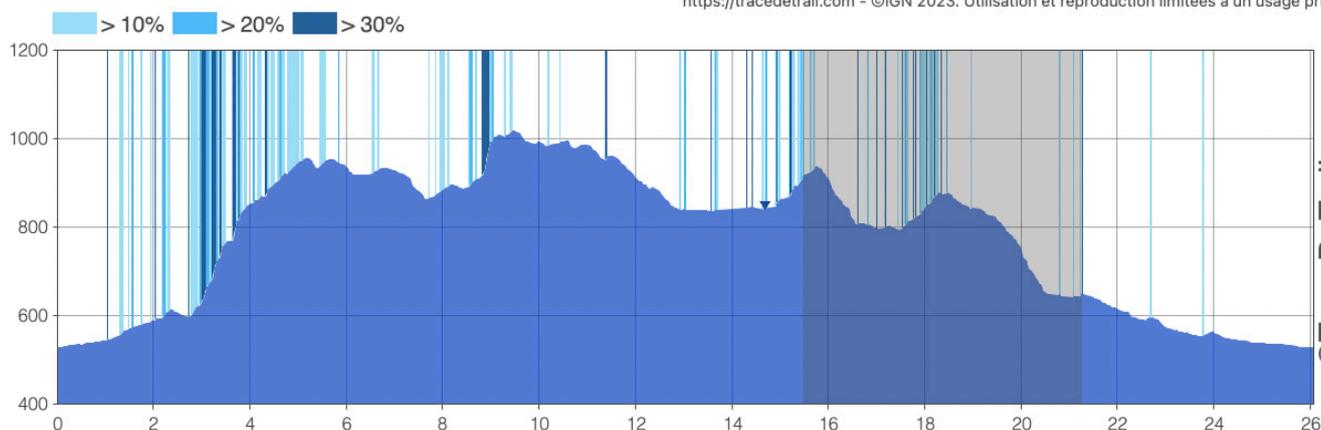
25KM

PARCOURS DU 25KM



PROFIL DU 25KM

<https://tracedetail.com> - ©IGN 2023. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



©TraceDeTrail.com



Cette fiche doit obligatoirement être placée dans votre sac

Vous devez bien entendu l'avoir lue avant de prendre le départ

PROCÉDURE DE SECOURS :

Vous êtes victime d'un accident ou témoin d'un accident :

- 1) Contactez les secours :
 - en appelant le PC Course : 09.88.10.02.37
 - en se présentant à un poste de secours
 - en demandant à un autre coureur ou à toute autre personne de prévenir les secours.
- 2) Signalez votre position
 - partager au PC Course votre position via l'application Google Plan de votre smartphone
 - par téléphone : dernier pointage, dernier ravito, altitude, kilométrage approximatif
 - par l'usage du sifflet si nécessaire
- 3) Changez vos vêtements si possible, couvrez vous et utilisez votre couverture de survie si nécessaire.

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours. Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions. Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités à :

- mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve
- faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger
- faire hospitaliser à leur convenance les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

En cas d'impossibilité de joindre le PC Sécurité, le coureur peut appeler directement les organismes de secours (plus particulièrement s'il se trouve dans une zone « urgences seulement »).

Chaque coureur doit rester sur le chemin balisé. Tout coureur qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

INTERDICTIONS :

- de quitter la course avant d'avoir rendu son dossard à un point de contrôle officiel
- de quitter le parcours balisé, même temporairement
- de s'engager sur une nouvelle section sans téléphone portable en état de marche
PAR MAUVAIS TEMPS, brouillard intense, fortes pluies, orages :
- cherchez à constituer des petits groupes
- n'hésitez pas à faire demi-tour
- respectez les consignes spécifiques des signaleurs
- abritez-vous si besoin dans les cabanes / chalets qui longent le parcours

Vous devez être assuré par une assurance individuelle accident couvrant notamment : responsabilité civile, décès, invalidité permanente, frais de recherche et de secours, assistance rapatriement. Les frais hélicoptérés non justifiés (non respect des consignes de sécurité, abus...) vous seront facturés.

PREVENTION :

Afin de rester vigilant et ainsi préserver votre sécurité et votre santé, pensez à vous reposer sur les aires de repos à cet effet, à bien vous alimenter et à vous hydrater. En cas de doute sur votre état de santé, vous devez immédiatement vous manifester auprès d'un médecin de la course ou contacter le PC sécurité afin d'être contrôlé avant de poursuivre.

Le respect de l'ensemble des consignes de sécurité et du règlement de la course permettra à tous de passer un excellent week-end ! Merci à tous



Partenaire titre

Équipementier officiel

Présentateur

Diffuseur officiel



MERRELL



Partenaires stratégiques

Partenaires officiels



Partenaires territoriaux



#ULTRA01

ultra01.fr