

ROADBOOK

COUREUR RELAIS 2

Programme

SAMEDI 29 JUIN :

16h-17h30: Remise des dossards
18h : Briefing
18h30 : Apéritif de produits locaux
17h et 20h : concert de Jules Loewert

DIMANCHE 30 JUIN :

04h : Petit-déjeuner
06h30: Départ
11h - 22h30 : Repas coureurs
11h-19h : village animé
18h30 : Remise des prix

Comment venir ?

Attention : Prévoyez de rentrer dans le parc de départ suffisamment tôt afin que nous puissions contrôler le matériel obligatoire et assurer un départ ponctuel.

Pour des raisons écologiques et logistiques, privilégiez le covoiturage avec notre plateforme MoveWiz: www.bit.ly/covoiturageGrandDuc.

EN VOITURE

Depuis Grenoble (30km - 40min) :
Grenoble > Saint Egrève > Voreppe > Saint-Joseph de Rivière > Saint Laurent du Pont

Depuis Lyon (110km - 1h30) :
Lyon > Bron > Bourgoin Jallieu > Voreppe > Saint Laurent du Pont

Depuis Chambéry (25 km - 30 min) :
Chambéry > Saint Thibaud de Couz > Saint Christophe > Saint-Laurent du Pont

Retrouvez toutes les infos : www.grandduc.fr

EN BUS

Ligne 7000 Grenoble > Saint Pierre de Chartreuse
Arrêt : Gare routière de Saint-Laurent du Pont

Ligne 7010 Chambéry > Voiron
Arrêt : Gare routière de Saint-Laurent du Pont

EN TRAIN

Gares de : Grenoble, Voiron, Chambéry Challes les Eaux.





PROFIL DE L'ÉPREUVE COMPLÈTE



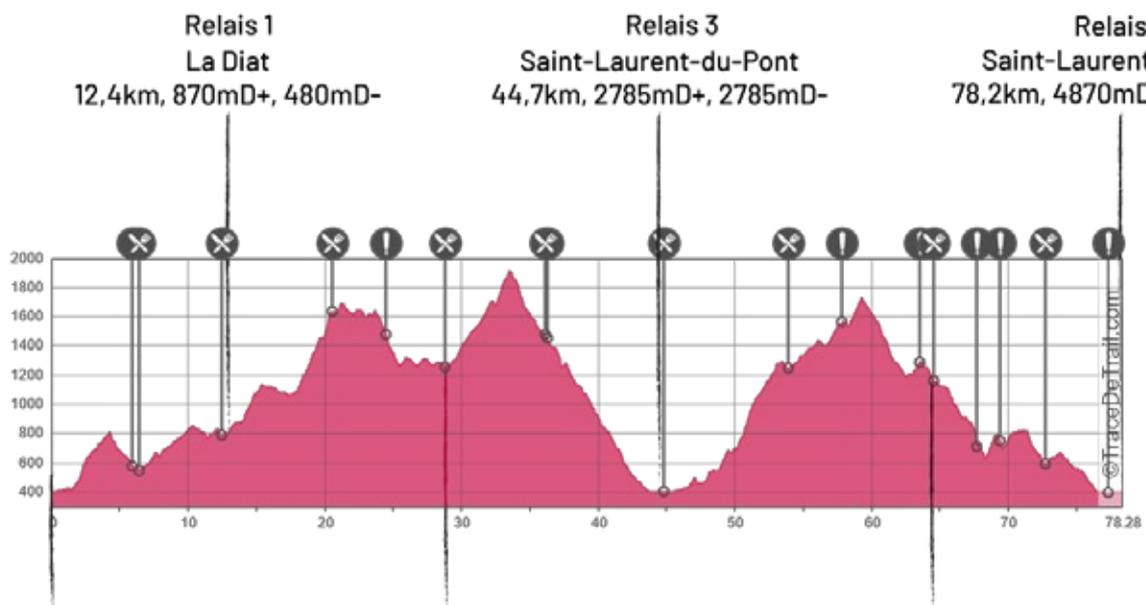
78,2KM



4870M



4870M



Saint-Laurent-du-Pont
Départ

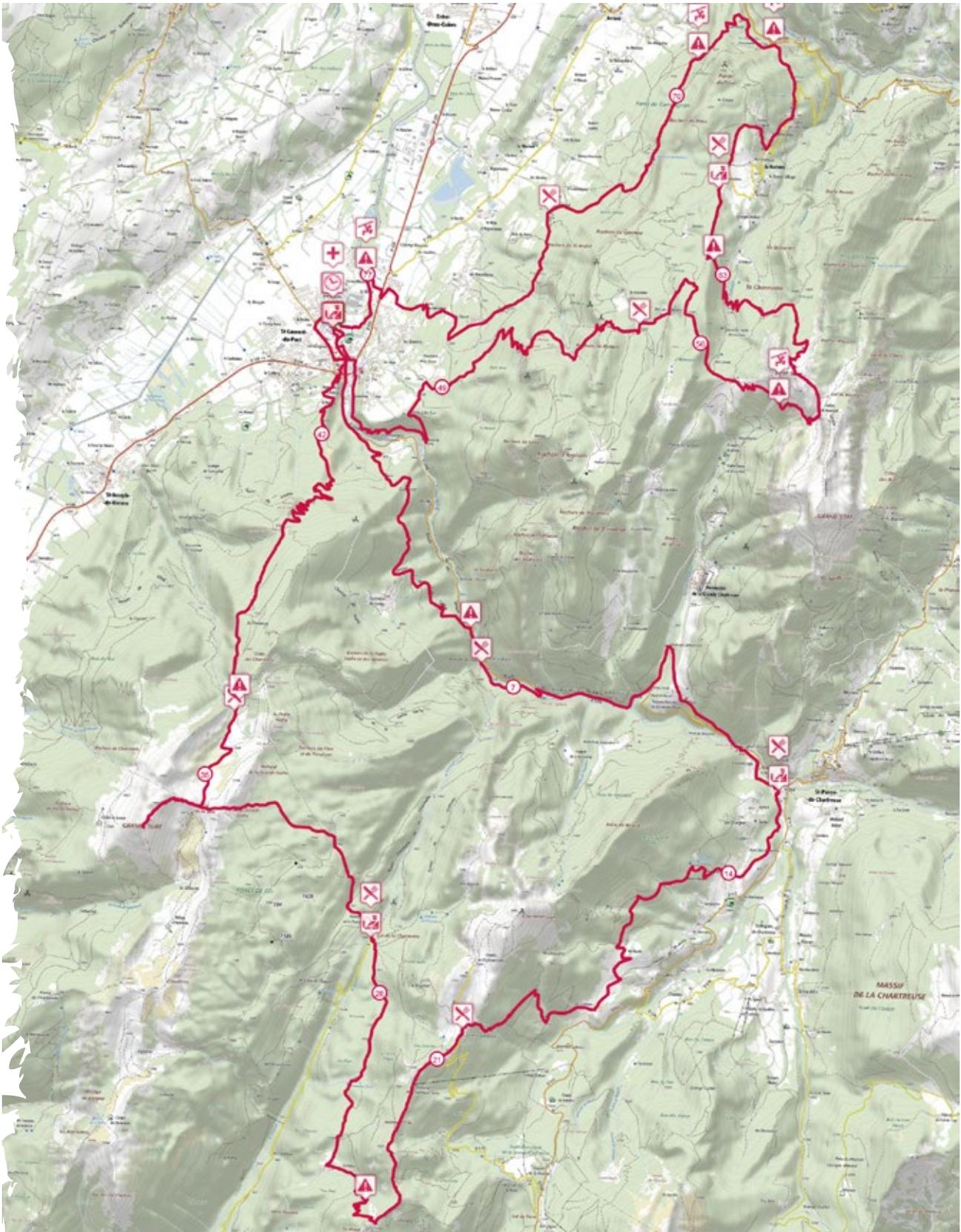
Col de la charmette
28,8km, 2000mD+, 1200mD-
Relais 2

La ruchère
65km, 4448mD+, 3705mD-
Relais 4

🕒 barrière horaire 19 h

©TraceDeTrail.com

TRACE DE L'ÉPREUVE COMPLÈTE



PROFIL DE L'ÉTAPE



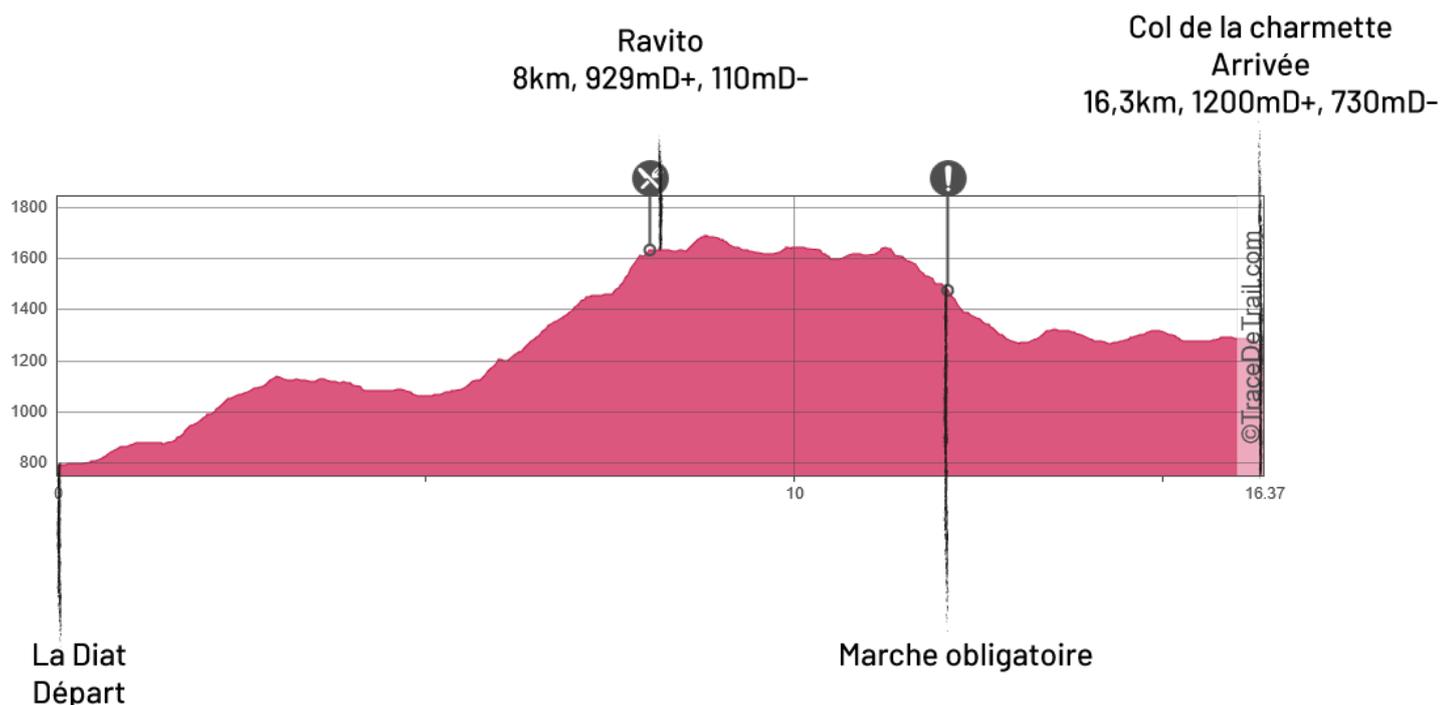
16,3KM



1200M



730M



PC COURSE : 06 75 48 61 52

EN CAS DE BLESSURE

Vous êtes victime ou témoin d'un accident : signalez immédiatement l'incident aux organisateurs de la course, soit en contactant le PC course, soit en alertant un signaleur bénévole de la course.

Lors de vos appels, précisez l'identité de la personne blessée ainsi que votre position sur le parcours. Si vous n'arrivez pas à joindre le PC course ou un signaleur, composez le **112 (numéro d'urgence)**.

Pour les petites blessures, des trousse de secours sont à vos dispositions sur les ravitaillements.

EN CAS D'ABANDON

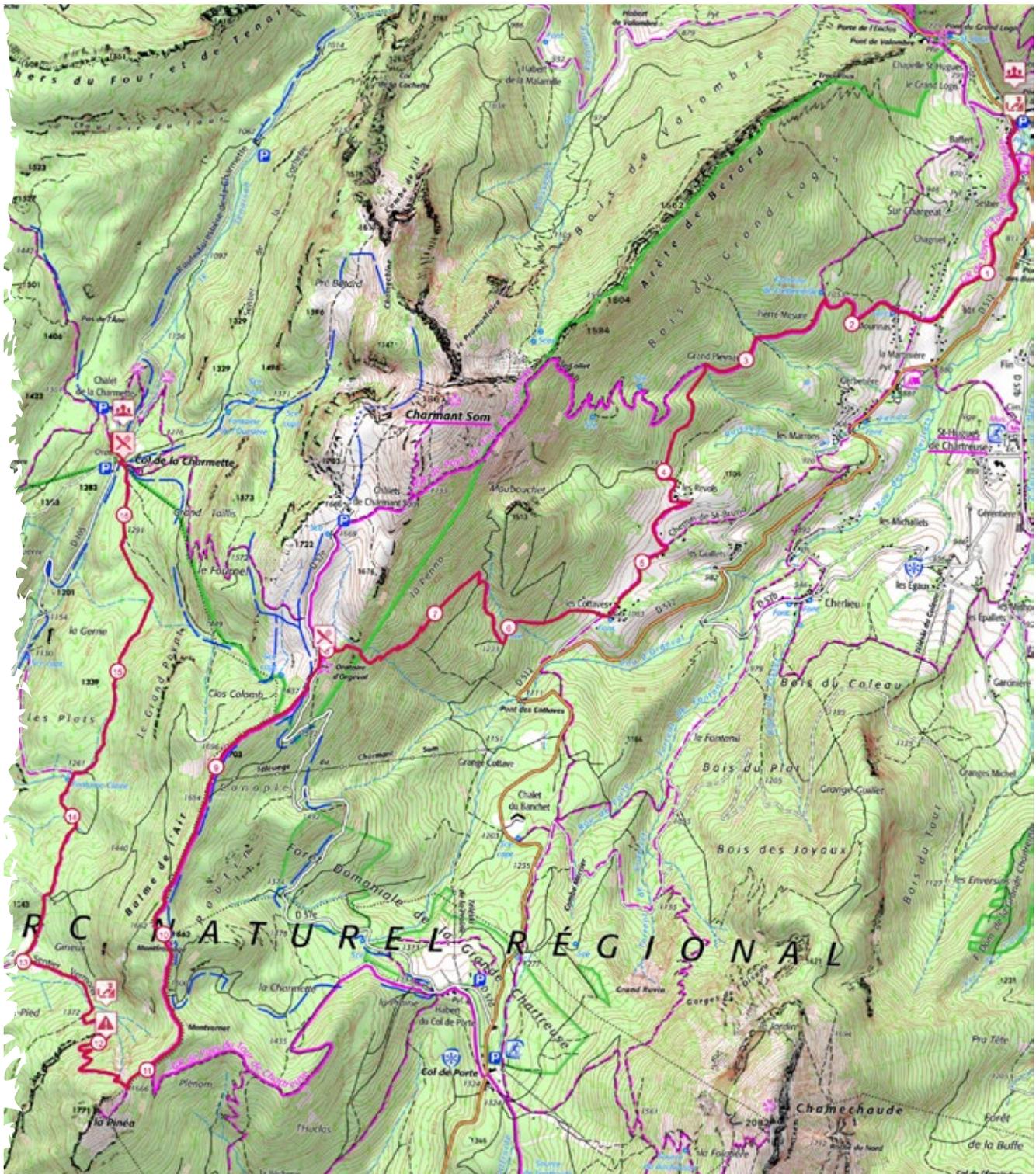
En cas d'abandon, informez impérativement soit un contrôleur au point de contrôle ou relais le plus proche, soit le PC course.

Ne pas quitter la course sans être certain que votre abandon a été pris en compte.

à conserver et à emmener
le jour de la course

TRACE DE L'ÉTAPE

IGN / Trace de Trail



Important : Passage de relais

La route d'accès depuis Proveysieux (D105) au col de la Charmette est fermée pour travaux. Vous devrez redescendre **à pieds**. Nous vous conseillons fortement de descendre à pieds par la route forestière menant à **Currière** (6km, 450mD-). Se munir **obligatoirement** d'une lampe (téléphone, frontale ou format poche) car l'accès se fait en passant par des tunnels non éclairés.

Extraits de règlement

>> Retrouvez l'ensemble du règlement sur notre [site internet](#)

SÉCURITÉ

Du fait de l'évolution de la course dans un milieu montagnard, certains passages peuvent nécessiter une vigilance accrue des participants. Dans ce cas, l'organisation imposera la marche obligatoire. Le non respect de cette obligation entraînera une disqualification.

Un contrôle médical aléatoire pourra être effectué pendant l'épreuve. Seul le médecin peut décider de l'aptitude du coureur à poursuivre.

Numéro d'urgence : 112 / PC course : 06 75 48 61 52

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Un dossard, une réserve d'eau de 0,5L minimum, une couverture de survie, un coupe vent imperméable, un sifflet, une fiche précisant le traitement médical en cours et les contre-indications et un téléphone portable en marche.

-> Tout participant solo, duo ou relais à 5 s'engage à posséder la totalité du matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisation durant la totalité de l'épreuve. L'absence de cet équipement entraînera la disqualification.

Matériel recommandé : une frontale, une carte du parcours.

Équipez-vous chez notre partenaire [Raidlight](#).

POSTES DE CONTRÔLE

Des postes de contrôle permettront de guider et de vérifier que les coureurs effectuent le parcours sur lequel ils sont inscrits. En cas de non-respect du parcours ou d'absence de passage aux points de contrôle, le participant sera disqualifié.

Eco-responsabilité

>> Retrouvez l'ensemble de notre charte eco-responsabilité sur notre [site internet](#)

Le Grand Duc est une éco-manifestation, **chaque participant est tenu de prendre le départ avec son propre gobelet**. Il n'y en aura pas sur les ravitaillements et il est interdit de boire à la bouteille.

Pour agir avec nous soyez discrets, restez sur les sentiers, remportez vos déchets et respectez les consignes. Pour préserver les milieux et lutter contre l'érosion ne coupez pas les lacets des sentiers, sous peine de disqualification immédiate.

Des troupeaux sont présents à partir du mois de juin, veuillez respecter les consignes lors de la traversée des alpages : Respecter les clôtures et éviter de déranger les animaux.

MERCI À NOS PARTENAIRES

