

# ROADBOOK

## SOLO MOYEN DUC

### 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  
**06h00: 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](http://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](http://www.grandduc.fr)

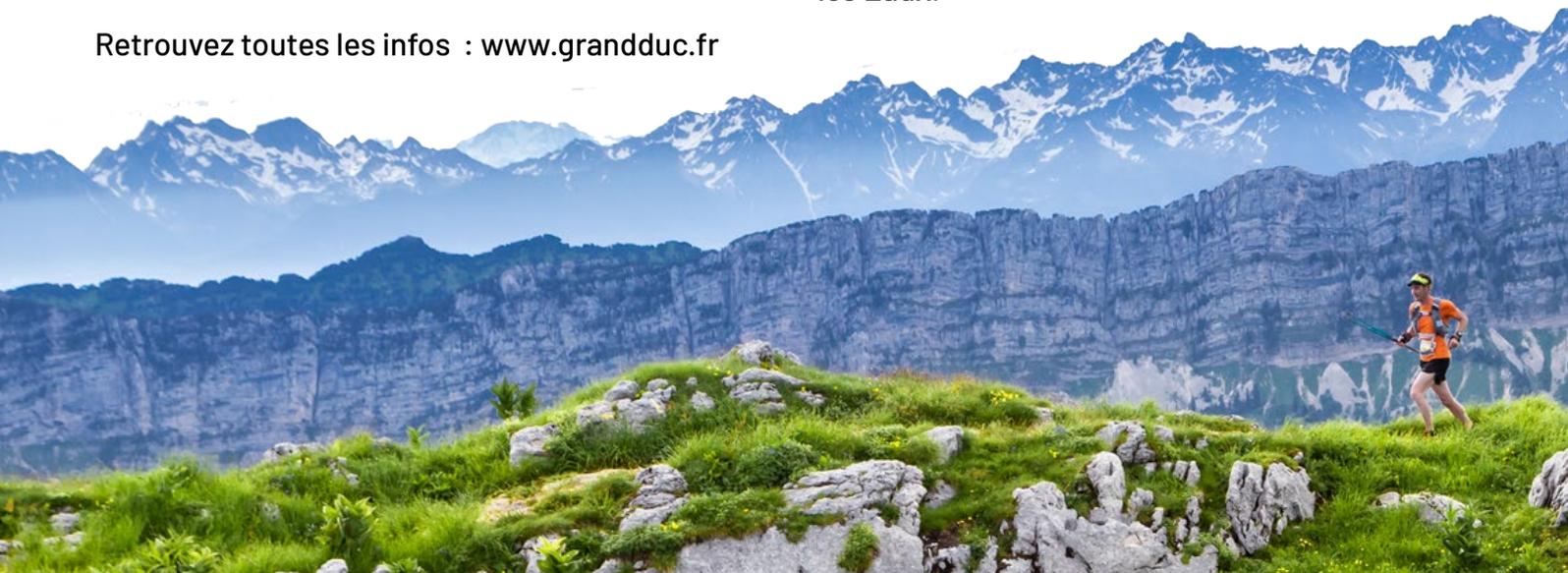
#### EN BUS

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



44,7KM



2790M



2790M



**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.

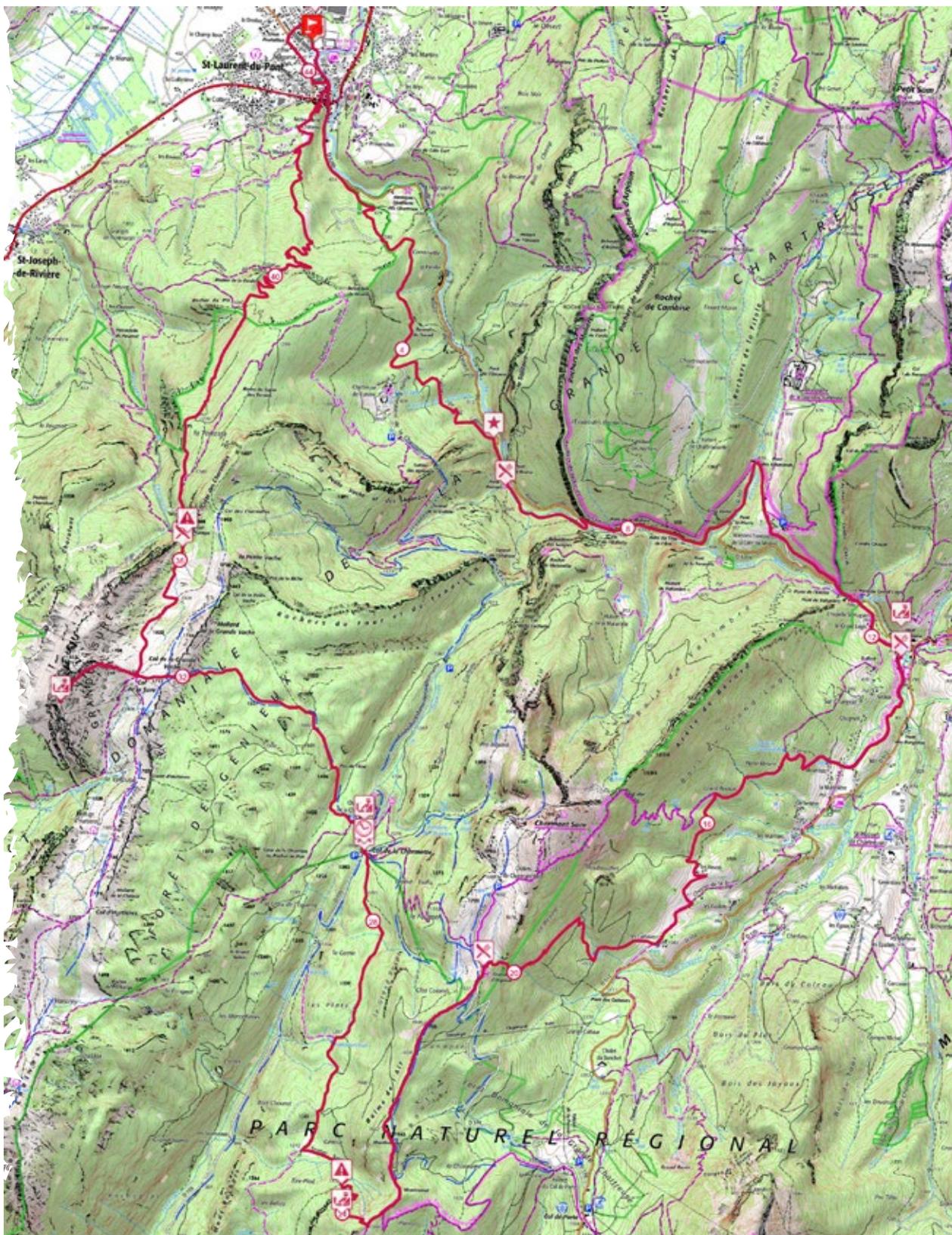
## EN CAS D'ABANDON

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'ÉPREUVE



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2019. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

## Sécurité routière

Certaines parties de cette épreuve se déroulent sur une route non fermée à la circulation. Les coureurs doivent respecter les règles de sécurité routière : utiliser trottoirs, passages piétons et feux tricolores, respecter les indications des signaleurs

# ETAPE 1: ST LAURENT-DU-PONT - LA DIAT

L'épreuve débute avec une traversée des gorges du Guiers Mort, entre encorbellements, tunnels, et passerelles du sentier des poissons, pour rejoindre la Diat à Saint Pierre de Chartreuse.



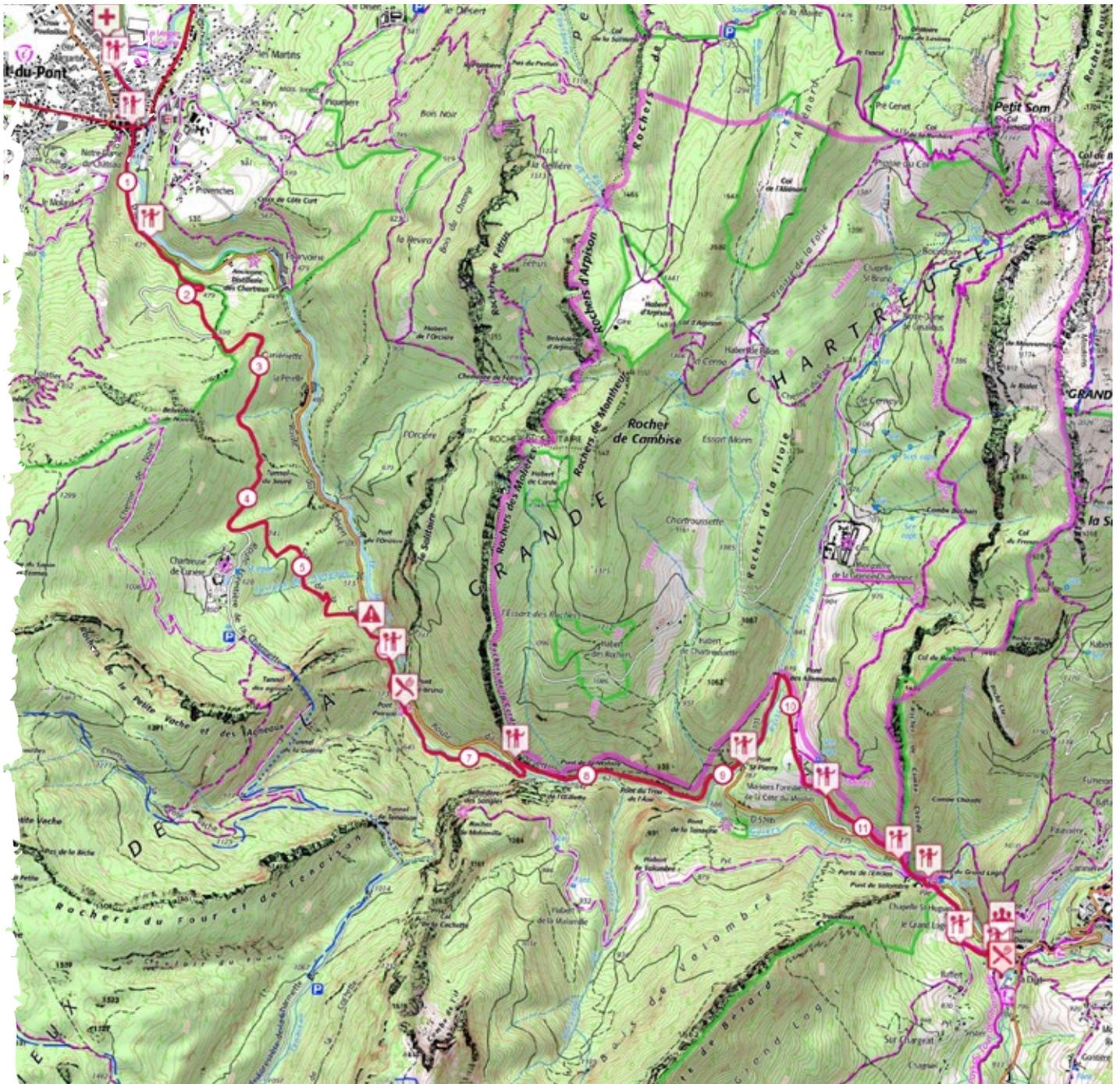
12,4KM



870M



480M



IGN / Trace de trail

# ETAPE 2 : LA DIAT - COL DE LA CHARMETTE

Montée vers l'oratoire d'Orgeval, qui délimitait autrefois le territoire de l'ordre des Chartreux et qui offre une belle vue dégagée sur les sommets voisins.



16,35KM



1195M



724M



# ETAPE 3 : COL DE LA CHARMIETTE - SAINT-LAURENT-DU-PONT

Une belle ascension de la Grande Sure et des ses alpages, qui dominent le pays voironnais et la vallée du Guiers.



15,95KM



730M



1583M



<https://tracedetrait.com> - ©IGN 2019. Utilisation et reproduction limitées à un usage

Ne soyez pas surpris, l'accès au sommet de la Grande Sure est un aller-retour, un pointeur s'assurera de votre passage au sommet.

# 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

