

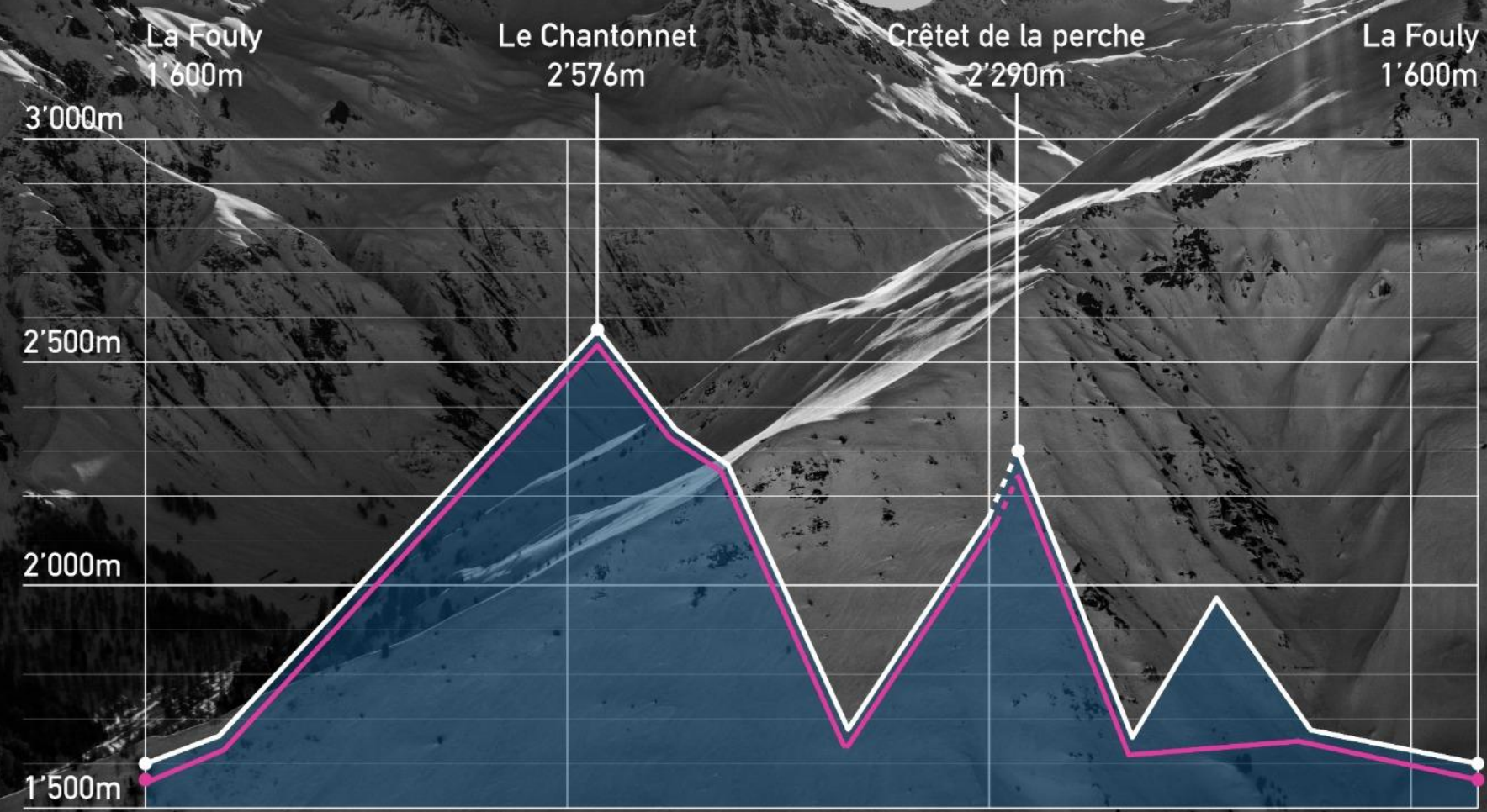
BRIEFING COUREURS

TROPHEE DU ST-BERNARD 2024



09.03.2024

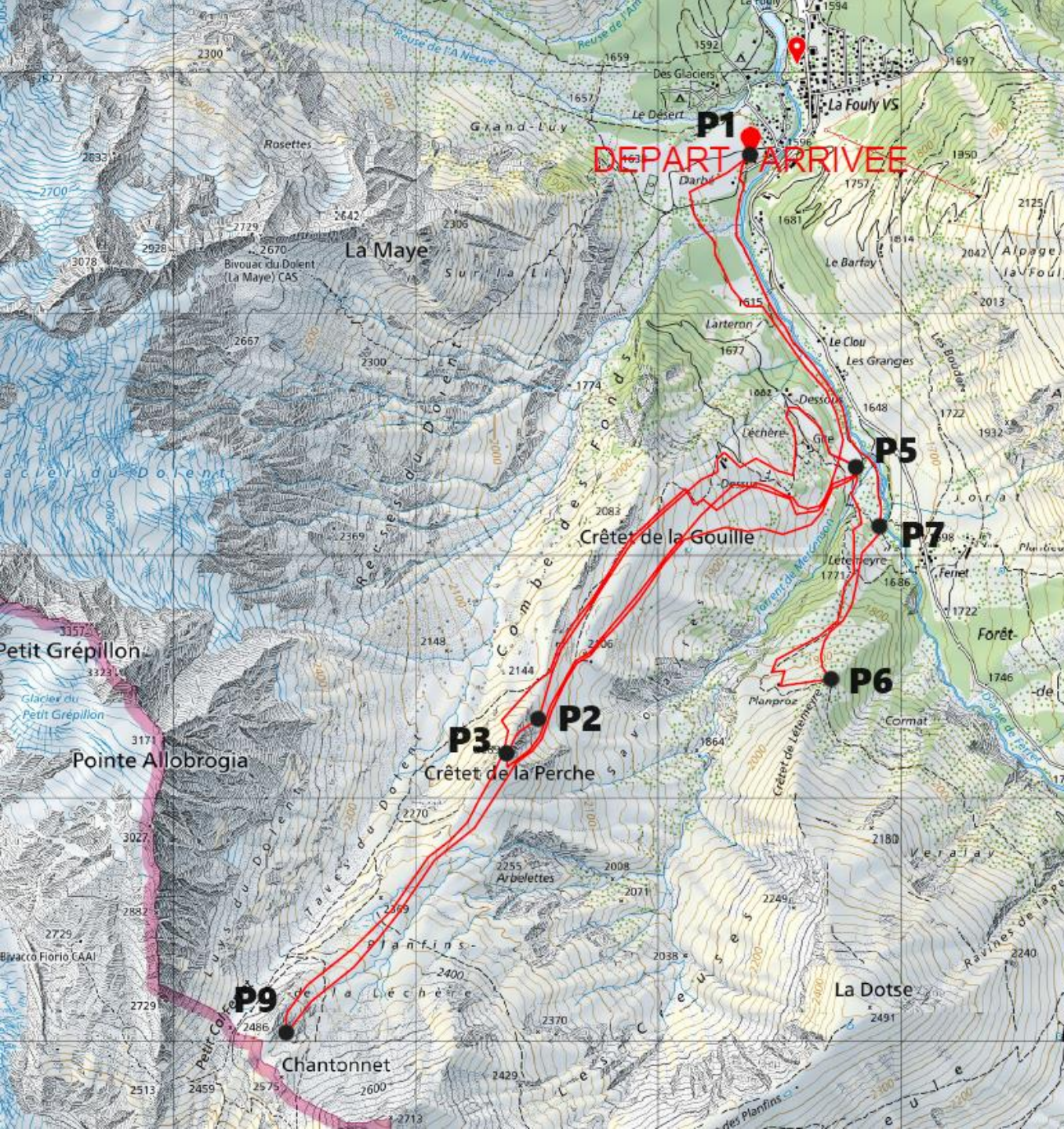
Profil des courses



±1'880m A	0 km	5 km	10 km	13 km	16 km
	0%	31%	50%	62%	78%
±1'580m B	0 km	5 km	10 km	13 km	16 km
	0%	38%	62%	77%	100%



Carte topo parcours

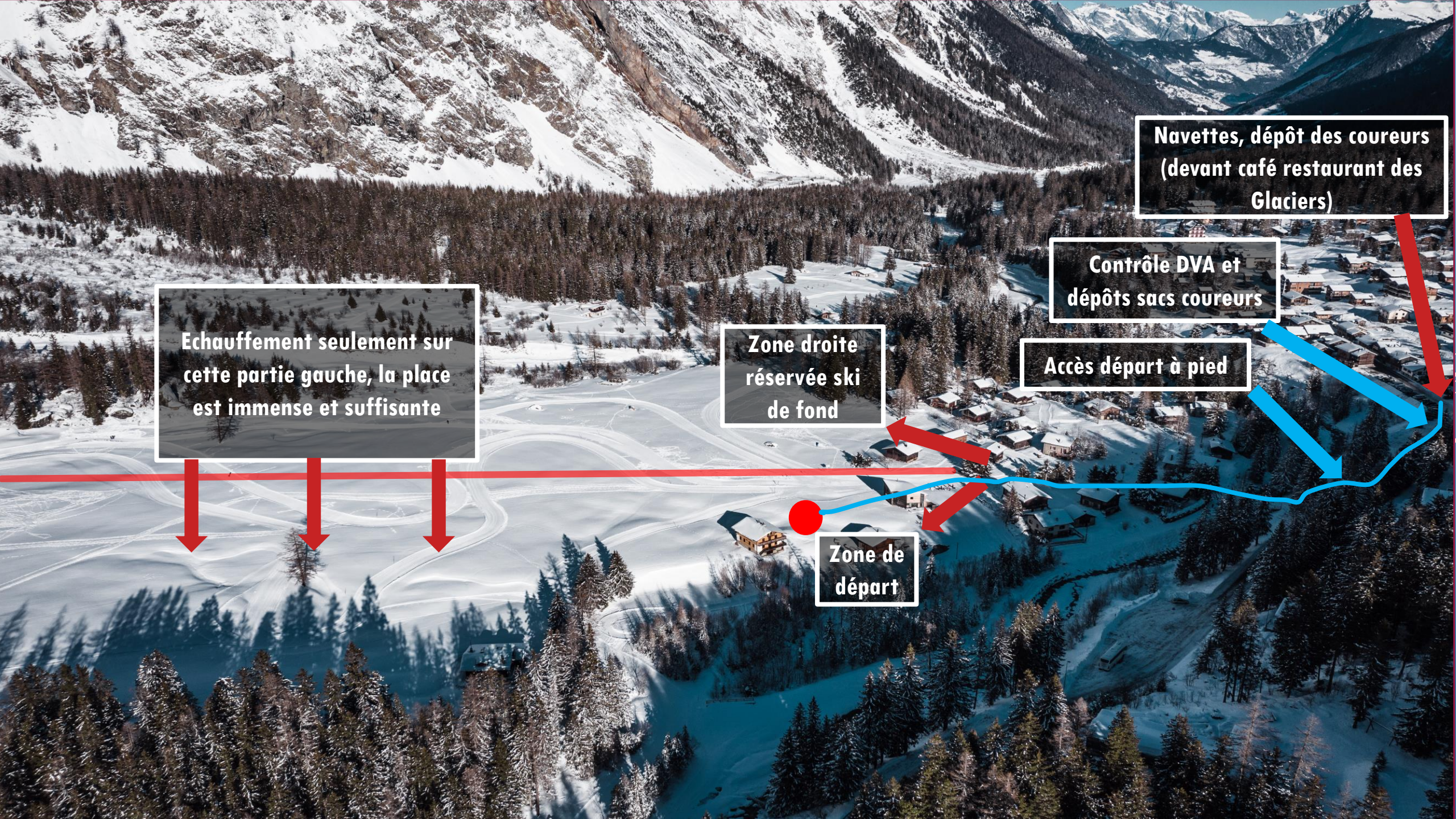


Carte topo parcours avec postes



Zone départ et arrivée





Echauffement seulement sur cette partie gauche, la place est immense et suffisante

Zone droite réservée ski de fond

Navettes, dépôt des coureurs (devant café restaurant des Glaciers)

Contrôle DVA et dépôts sacs coureurs

Accès départ à pied

Zone de départ

- À PIEDS
- MONTÉE
- DESCENTE

DEPART

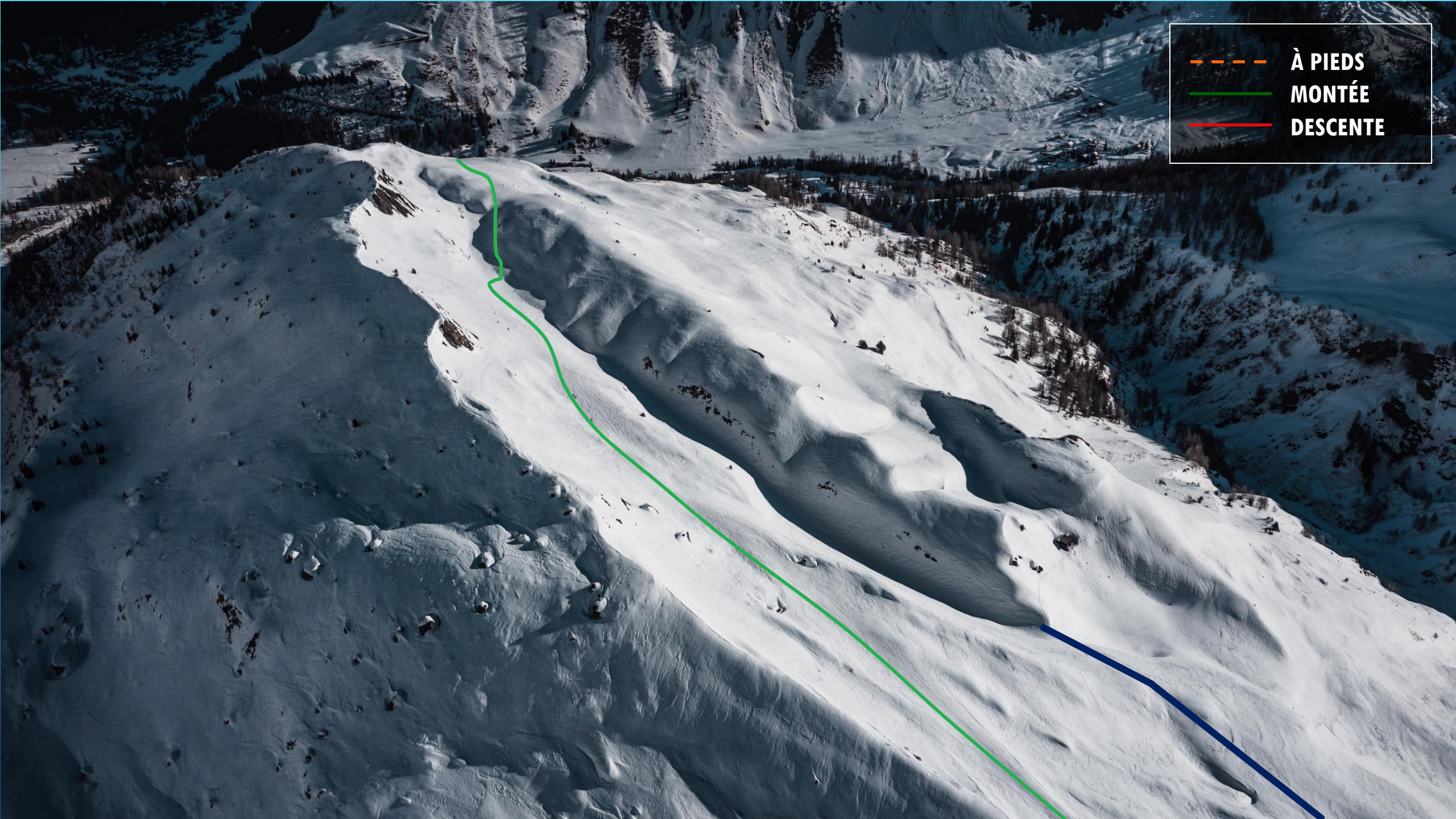
P1

Montée 1, passage à droite de la séparation

P5



----- À PIEDS
—— MONTÉE
—— DESCENTE



--- À PIEDS
— MONTÉE
— DESCENTE

Montée 1, passage à droite de la séparation

P3

P2





À PIEDS
MONTÉE
DESCENTE

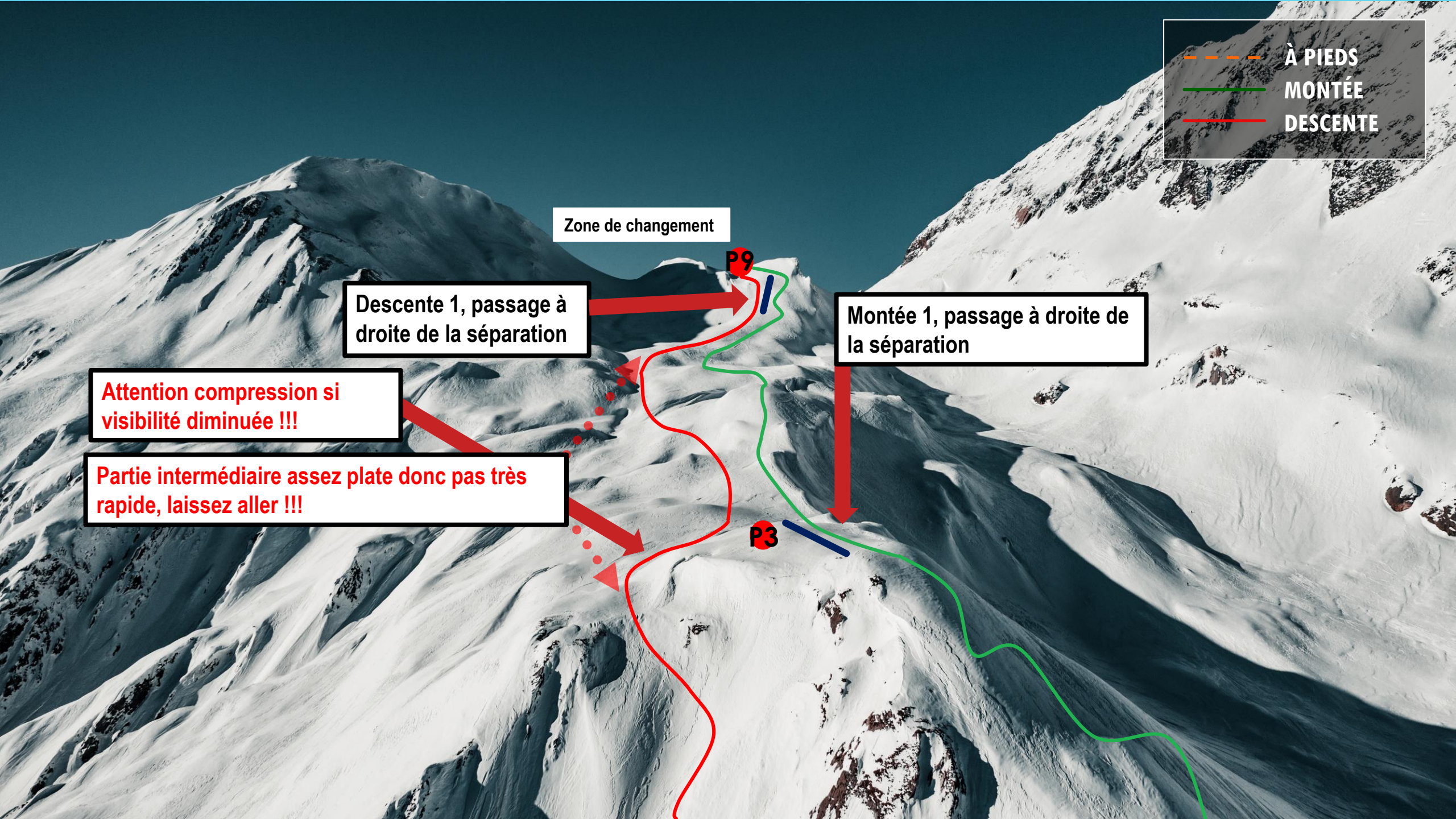
Zone de changement

Descente 1, passage à droite de la séparation

Montée 1, passage à droite de la séparation

Attention compression si visibilité diminuée !!!

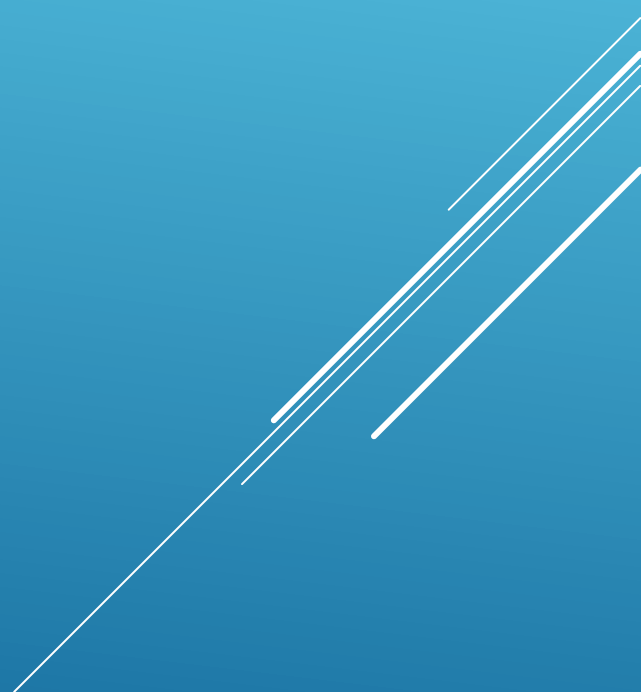
Partie intermédiaire assez plate donc pas très rapide, laissez aller !!!





CHANTONNET

P9



--- À PIEDS
— MONTÉE
— DESCENTE

P3

P2

**ATTENTION DANGER, RALENTIR
FORTEMENT A LA SORTIE DE LA
SEPARATION !!!**





**Entonnoir de
ralentissement**



--- À PIEDS
— MONTÉE
— DESCENTE

Zone de changement
et ravitaillement

P5

Descente 1, passage à
droite de la séparation

Passage peu enneigé, à
faire en skating ou en
escalier, pas besoin
d'enlever les skis

**ATTENTION DANGER, RALENTIR
FORTEMENT A LA SORTIE DE LA
SEPARATION !!!**





RALENTIR AU MAXIMUM, LA CASSURE EST TRES RAIDE ET IL NE FAUT PAS ARRIVER TROP VITE, DES DRAPEAUX JAUNES ONT ETE POSES, SOYEZ PRUDENT !!!



Passage peu enneigé, à faire en skating ou en escalier, pas besoin d'enlever les skis



Attention de bien suivre les fanions rouges de près et donc de s'engager dans la descente en faisant le contour bien sur la gauche. Zone de danger notée avec drapeaux jaunes (trou), soyez vigilant !!!

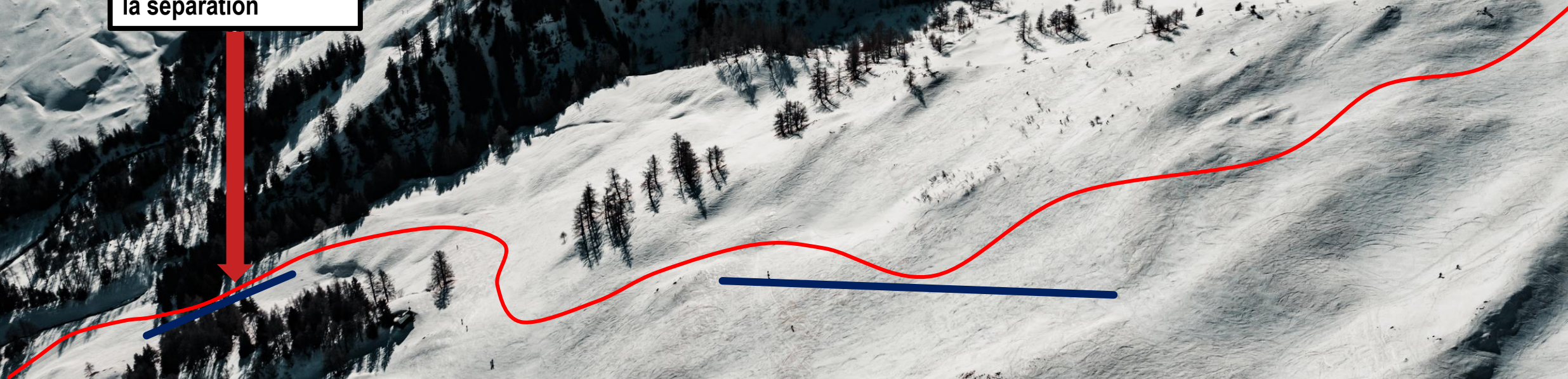


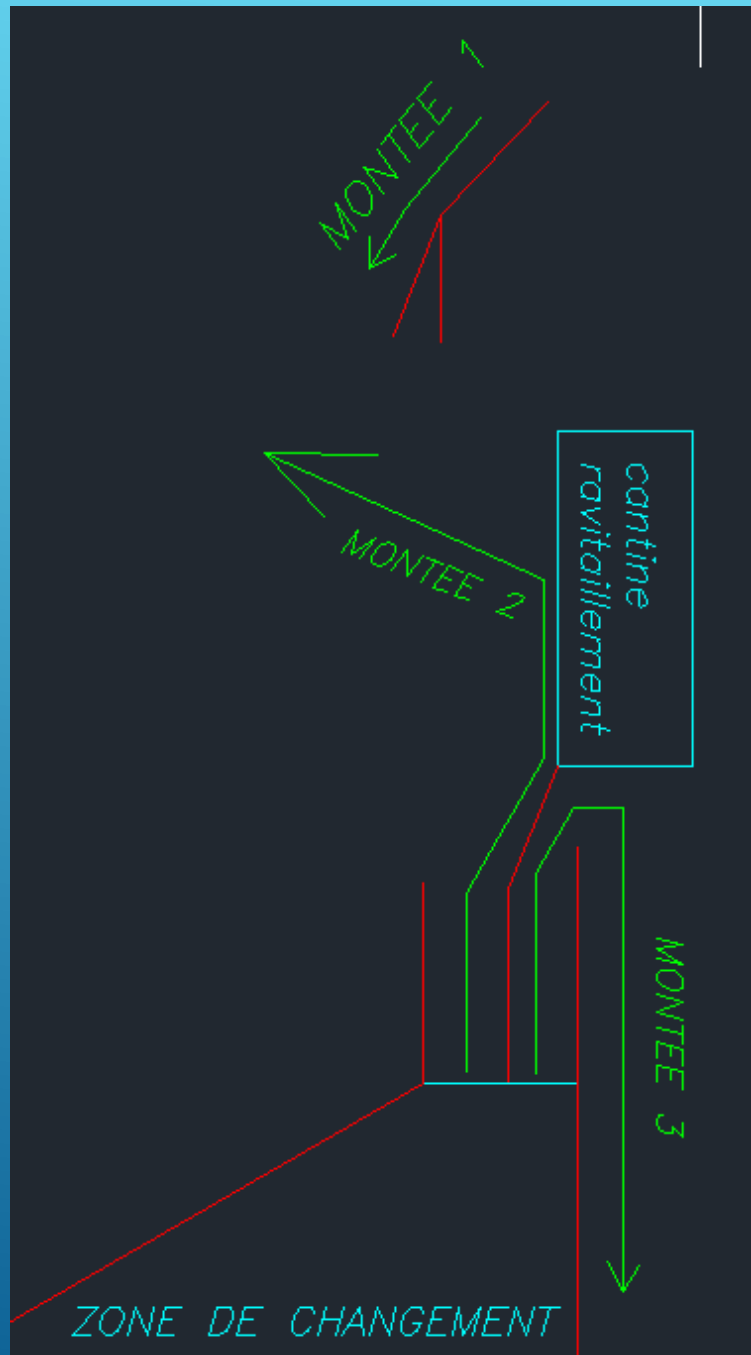
**Déviation descente 1 et 2 bien notée avec des pancartes
mais sachez le avant de vous élaner demain !!!**



--- À PIEDS
— MONTÉE
— DESCENTE

Passage à droite de
la séparation

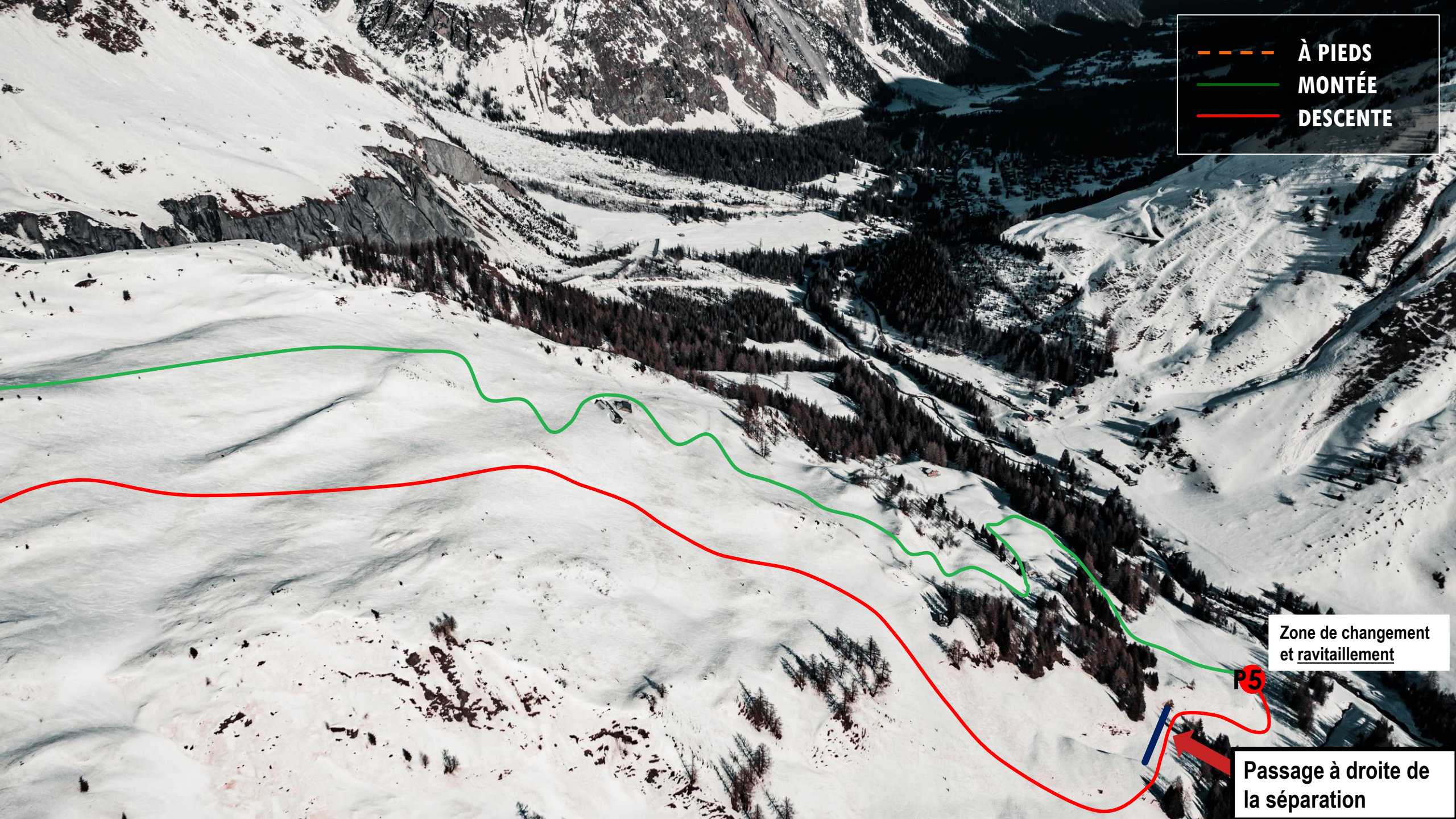




**ZONE DE
RAVITAILLEMENT,
VUE D'ENSEMBLE**



--- À PIEDS
— MONTÉE
— DESCENTE

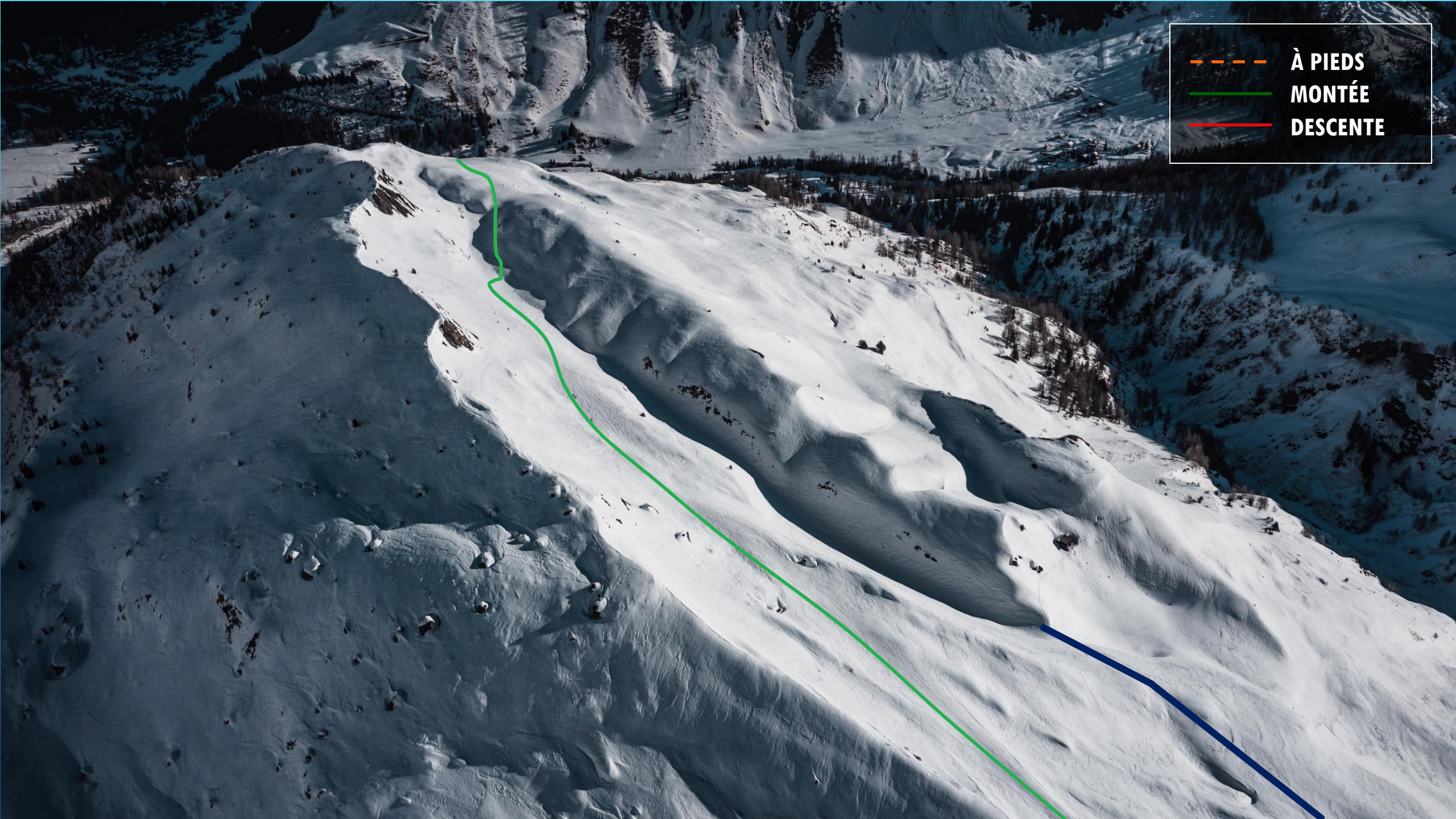


Zone de changement
et ravitaillement

P5

Passage à droite de
la séparation

----- À PIEDS
—— MONTÉE
—— DESCENTE



--- À PIEDS
— MONTÉE
— DESCENTE

Sommet du portage très raide, 2 cordes fixes seront là pour vous aider (remettre les skis au sommet du portage)

Zone de changement

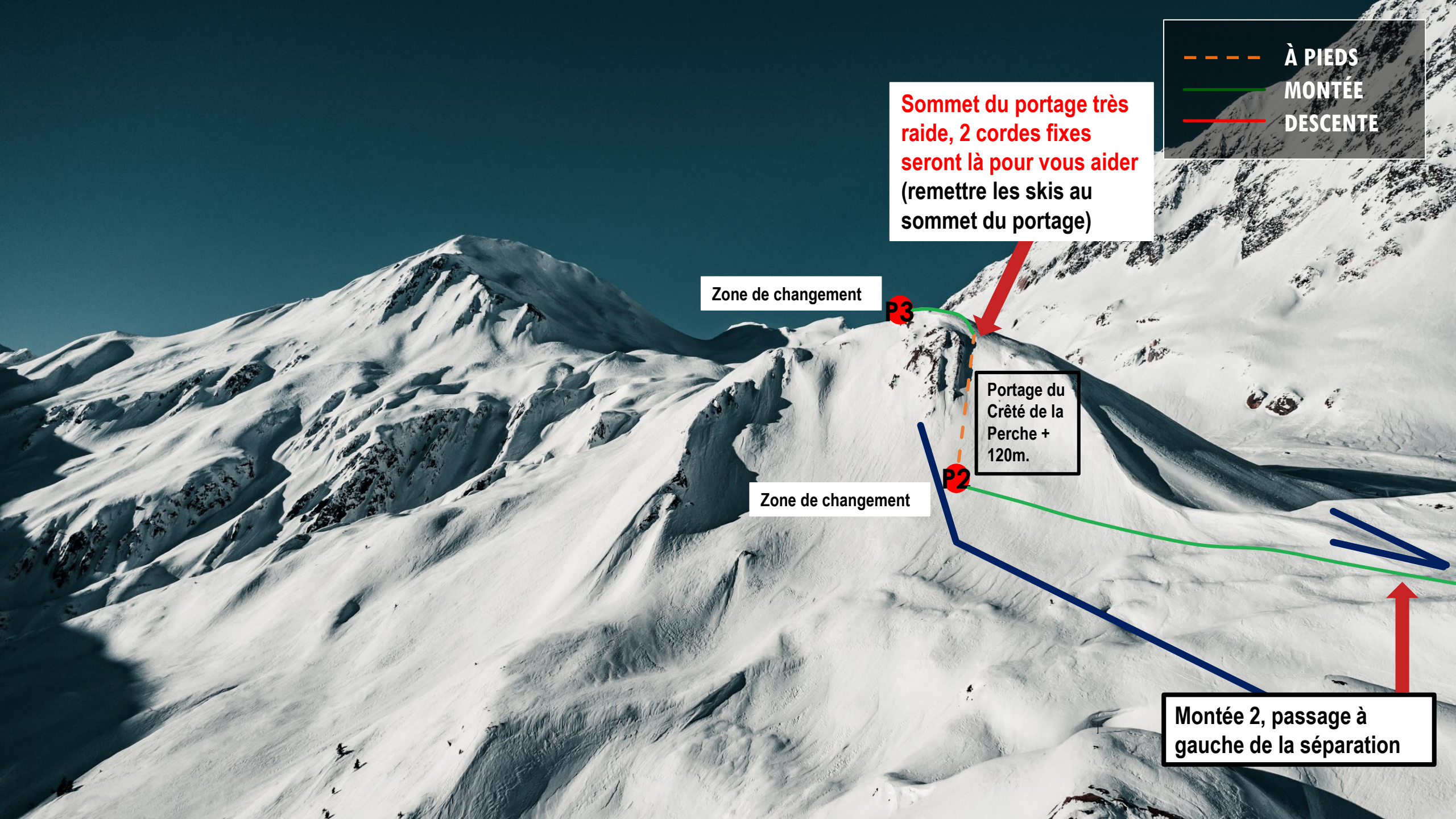
P3

Portage du Crête de la Perche + 120m.

Zone de changement

P2

Montée 2, passage à gauche de la séparation





PORTAGE



À PIEDS
MONTÉE
DESCENTE

On rejoint la descente 1, un contour balisé et prévu permet de garantir la fluidité mais attention de garder les yeux bien ouvert sur les coureurs qui arrivent en bas de la descente 1

Zone de changement

P3

Montée 2, passage à gauche de la séparation

Sommet du portage très raide, 2 cordes fixes seront là pour vous aider (remettre les skis au sommet du portage)



**VUE DEPUIS LE
SOMMET DU PORTAGE**

--- À PIEDS
— MONTÉE
— DESCENTE

P3

P2

**ATTENTION DANGER, RALENTIR
FORTEMENT A LA SORTIE DE LA
SEPARATION !!!**



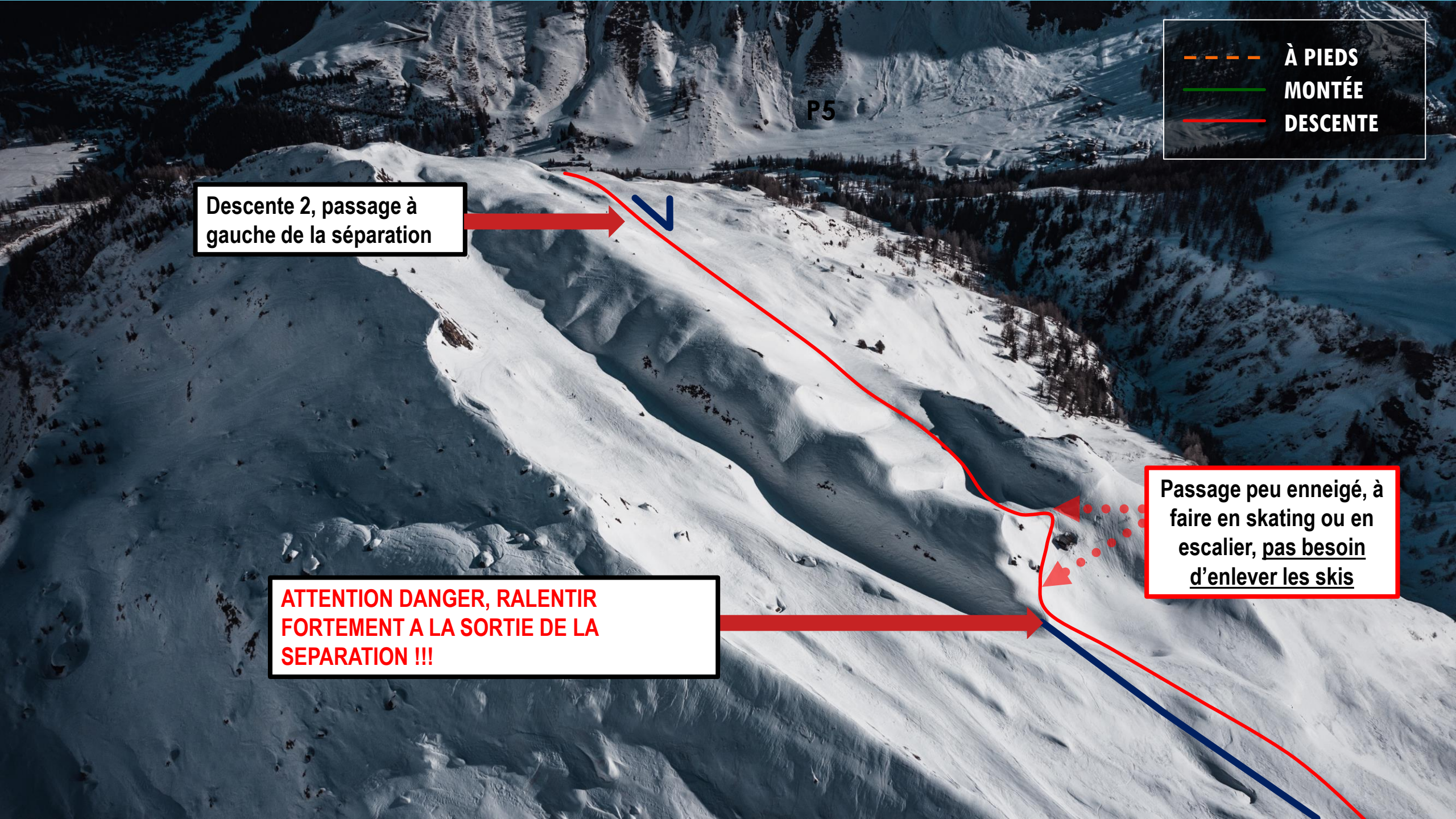
--- À PIEDS
— MONTÉE
— DESCENTE

P5

Descente 2, passage à gauche de la séparation

ATTENTION DANGER, RALENTIR FORTEMENT A LA SORTIE DE LA SEPARATION !!!

Passage peu enneigé, à faire en skating ou en escalier, pas besoin d'enlever les skis

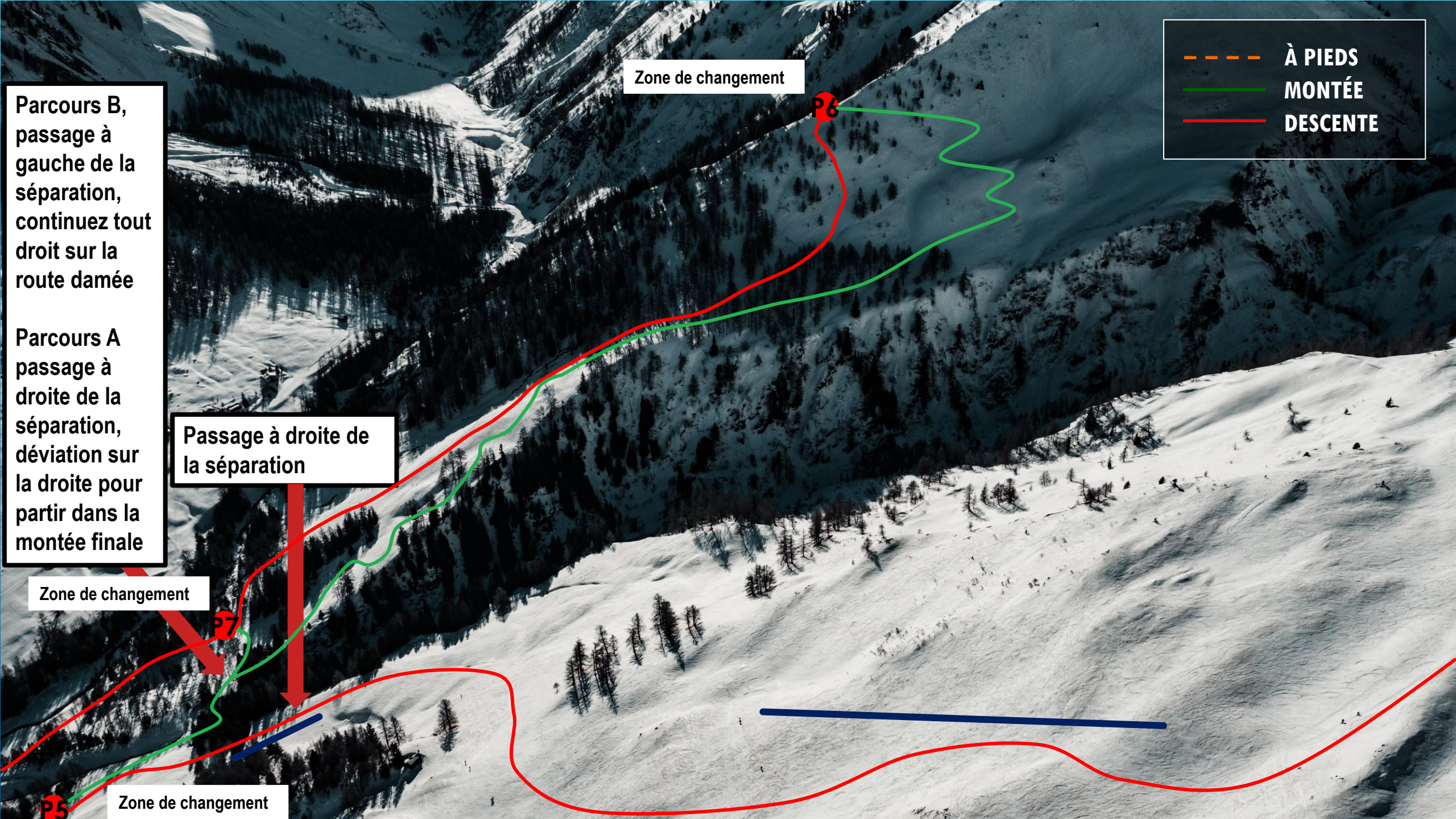


Aerial Photography

- À PIEDS
- MONTÉE
- DESCENTE

Descente 2, passage à gauche de la séparation





- À PIEDS
- MONTÉE
- DESCENTE

Zone de changement

P6

Passage à droite de la séparation

Zone de changement

P7

Zone de changement

P5

Parcours B, passage à gauche de la séparation, continuez tout droit sur la route damée

Parcours A passage à droite de la séparation, déviation sur la droite pour partir dans la montée finale



**Montée finale
parcours A**



- À PIEDS
- MONTÉE
- DESCENTE

ARRIVEE

Skating final 30 mètres

P1

P5



**Durant toute la course, suivez les
balises de près , ne jamais s'écarter
!!!**

**Tout simplement pour votre sécurité
!!!**

Merci

Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the slide.

MATERIEL OBLIGATOIRE

Matériel de base

- Skis et fixations
- Chaussures
- Bâtons de ski
- Paires de peaux de phoque
1 paire minimum + 1 paire en réserve par équipe
- Casque / Gants
- Sac à dos
- Vêtement haut du corps (3 couches)
- Vêtement bas du corps (2 couches)
- Lunettes de soleil **(masque recommandé)**

Papier

- Passeport ou carte d'identité

Matériel de sécurité

- DVA
- Pelle à neige
- Sonde
- Couverture de survie
- Téléphone portable
minimum 1 par équipe / allumé et en très bon état de marche

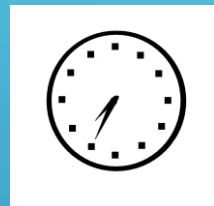
Merci d'avoir tout le matériel demandé ; des contrôles aléatoires auront lieu.

RÈGLES A RETENIR



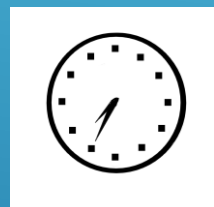
- Les bâtons doivent être posés au sol à chaque zone de changement
- Dans les portages, les skis doivent obligatoirement être attachés sur le sac
- Les patrouilles doivent arriver et repartir ensemble sur chaque poste
- Les patrouilles de 3 peuvent terminer la course à 2 en cas d'abandon d'un équipier mais ne seront pas classés
- Aucun coureur ne peut continuer la course seul
- Le dossard doit être porté sur la cuisse droite
- Il est strictement INTERDIT de laisser des déchets sur le parcours
- En cas de non respect d'un point du règlement ou d'une information, des pénalités vous seront infligées

QUELQUES HORAIRES A RETENIR



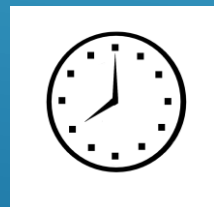
05h00-06h30 → Remise des dossards à la salle polyvalente d'Orsières

06h30 → Départ de tous les bus Navette de la salle polyvalente d'Orsières

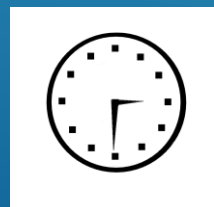


Dès 8h00 → Contrôle ARVA place goudronnée en aval du départ

Veillez vérifier le bon fonctionnement de vos appareils ! Aucune exception ne sera faite !



8h30 → DEPART POUR TOUS



14H45 → Proclamation des résultats à la salle polyvalente d'Orsières avec une animation surprise

Les lauréats du jour doivent être présents lors des résultats, aucun prix ne sera envoyé par la poste



INFOS PRATIQUES POUR LES COUREURS



Important

- Le parking est prévu pour tous les coureurs aux Ides à Orsières, à proximité de la salle polyvalente
- Les navettes sont organisées pour les coureurs seulement
- Pour le retour, 6 minibus navettes circuleront en continu dès 10h30 sur place à la Fouly sur le parking à proximité du départ
- Les sacs personnels pourront être déposés dans une zone prévue
- Le café-restaurant des Glaciers, à proximité du départ, sera ouvert dès 07h00 pour vous accueillir
- Les bénévoles seront tous munis d'un gilet jaune-orange et seront partout et à tout moment là pour répondre à vos questions et demandes particulières
- Des WC hommes et femmes seront disponibles sur la zone de départ

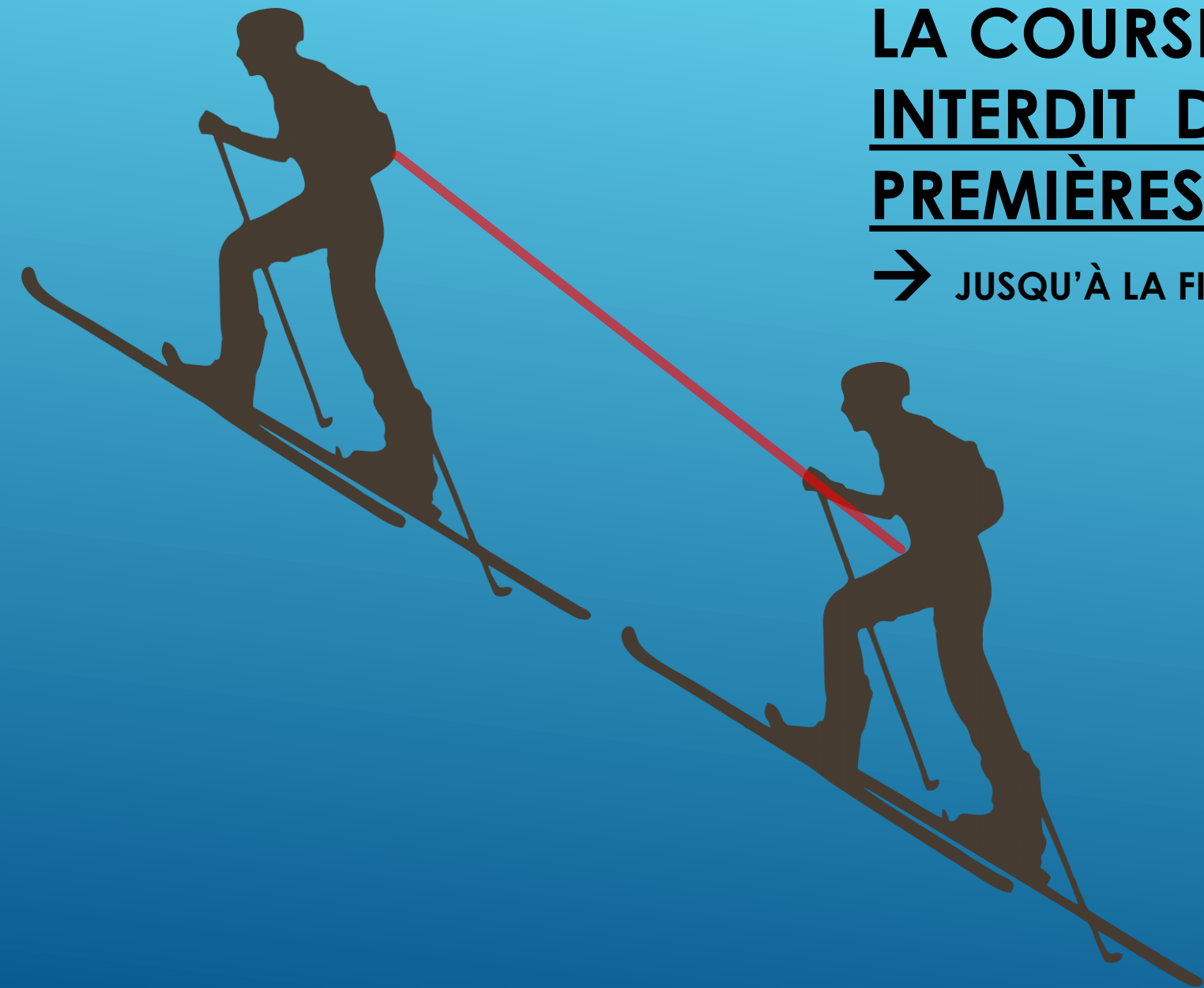
RAPPEL D'UNE RÈGLE FONDAMENTALE



LORSQU'UN COUREUR EST PLUS RAPIDE ET DEMANDE LA TRACE, MERCI FAIRE UN PAS DE COTÉ POUR LE LAISSER PASSER !!

**L'ÉLASTIQUE EST AUTORISÉ DURANT
LA COURSE MAIS STRICTEMENT
INTERDIT DURANT LES 10
PREMIÈRES MINUTES DE COURSE**

→ **JUSQU'À LA FIN DE LA PARTIE DAMÉE**



METEO ANNONCEE



Temps très nuageux

Bouillard probable

Vent fort

Température ressentie très froide

!!! Il est impératif d'avoir des vêtements adéquats pour la course, des gros gants d'hiver (type moufle) et une bonne veste coupe vent. On compte sur votre bon sens, il en va de votre sécurité !!!

INFORMATIONS SPECIALES

→ Le ravitaillement de l'arrivée est supprimé afin que vous quittiez la Fouly le plus rapidement possible pour rejoindre la salle polyvalente d'Orsières, les bus navettes circuleront dès l'arrivée des premiers coureurs

→ Le contrôle DVA se fera au fond de la place goudronnée un peu en aval du départ pour permettre de rejoindre la zone de départ au dernier moment. **ATTENTION toutefois d'être tous dans la zone pour 08h20 au plus tard**

→ Les sacs coureurs devront être déposés vers le contrôle DVA un peu en aval de la zone de départ au fond de la place goudronnée

LE TEMPS DES QUESTIONS



Bonne course à tous !

