

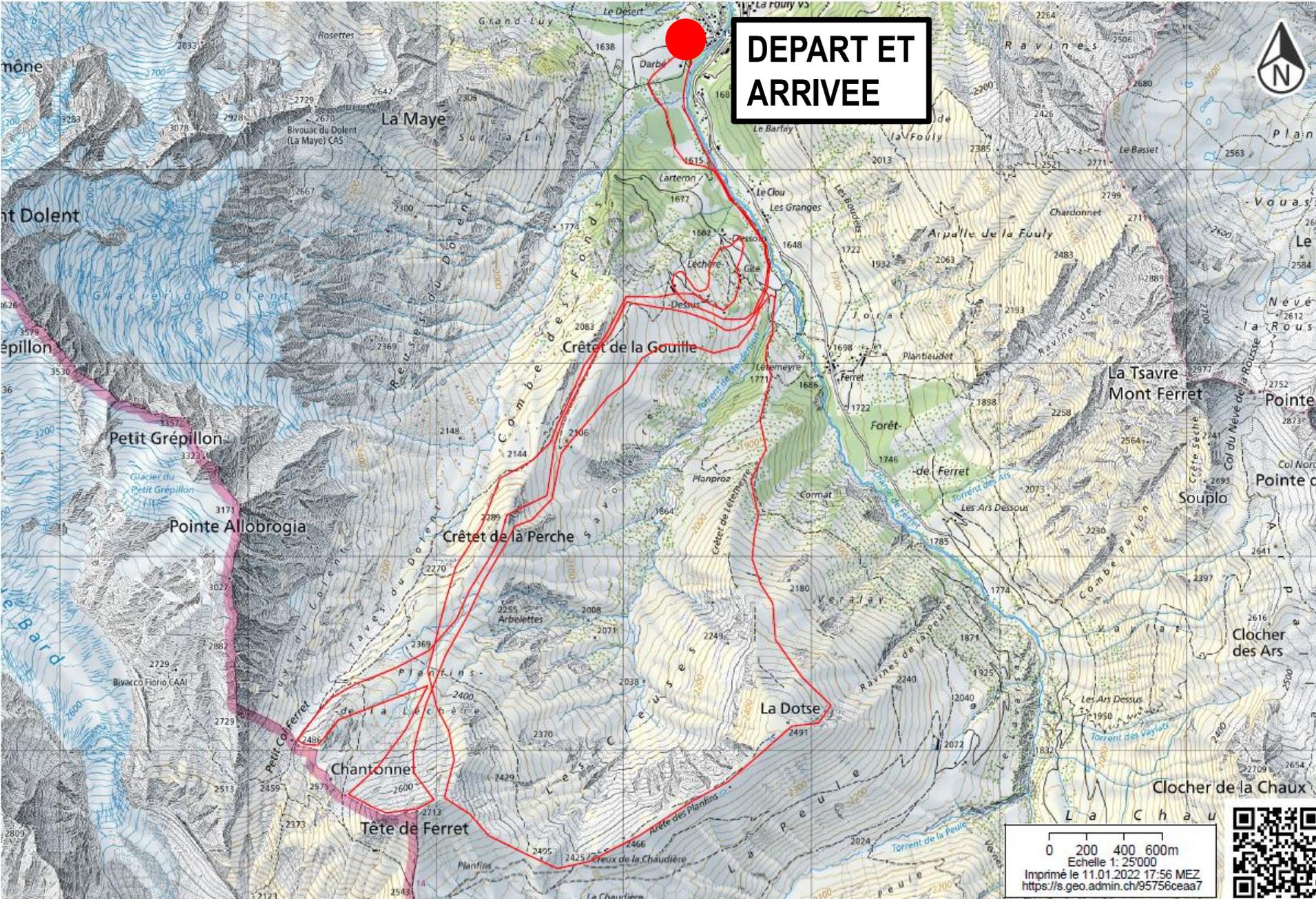
# BRIEFING POUR LES COUREURS



12.02.2022

DEPART ET ARRIVEE

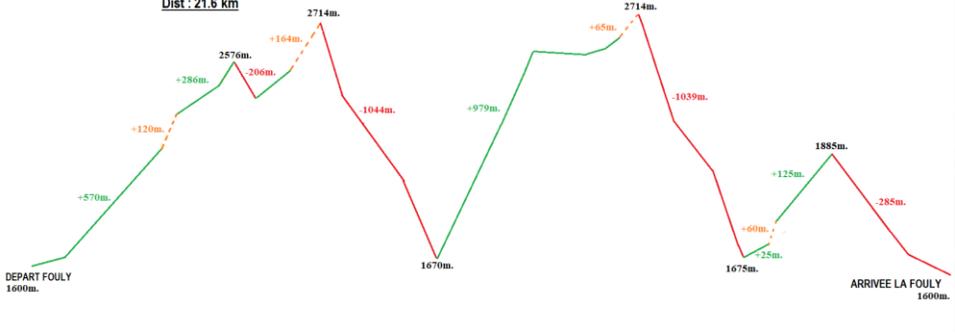
# Tracé



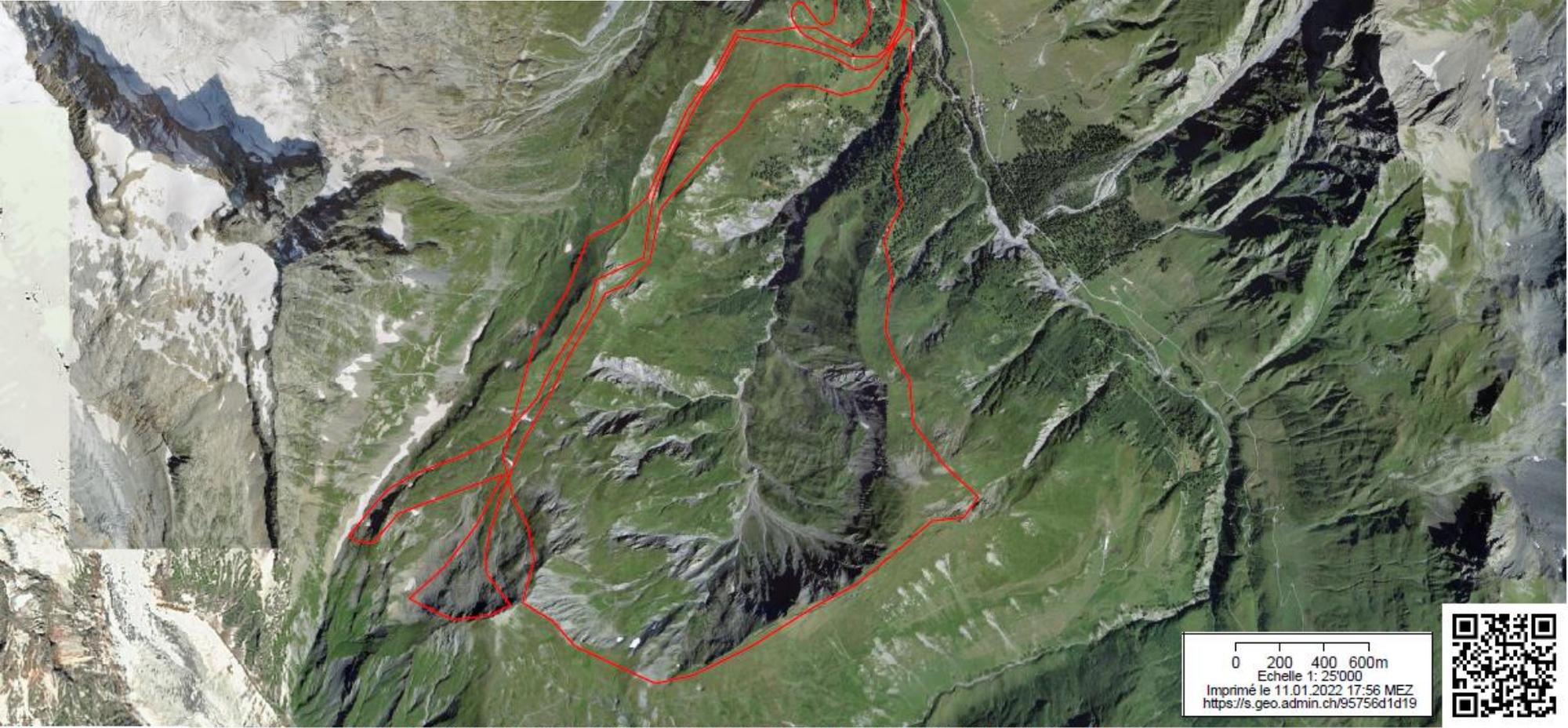
0 200 400 600m  
Echelle 1: 25'000  
Imprimé le 11.01.2022 17:56 MEZ  
<https://s.geo.admin.ch/95756ceaa7>



TROPHEE DU ST BERNARD 2022  
Dénivelés : + / - 2574m.  
Dist : 21.6 km



DEPART ET  
ARRIVEE

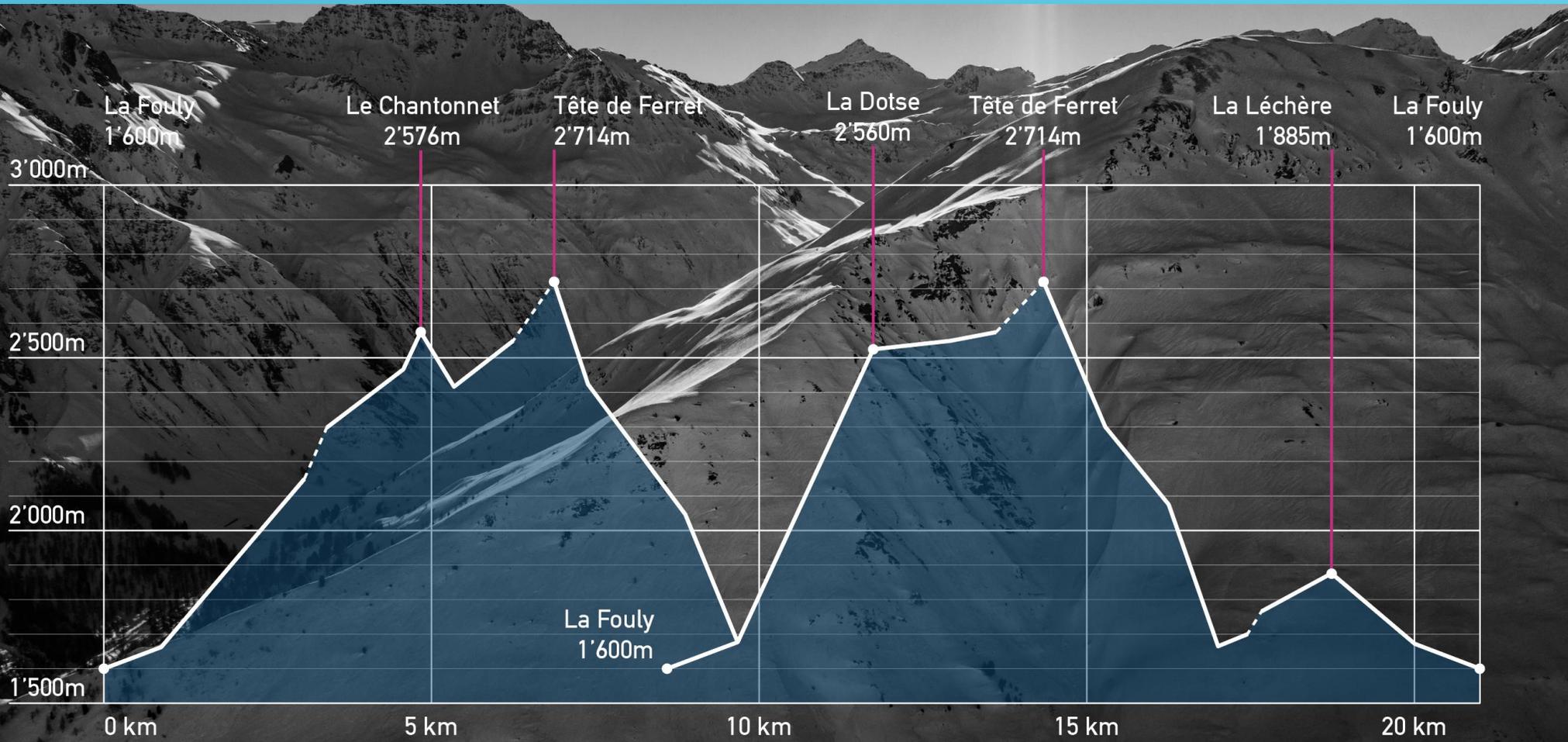


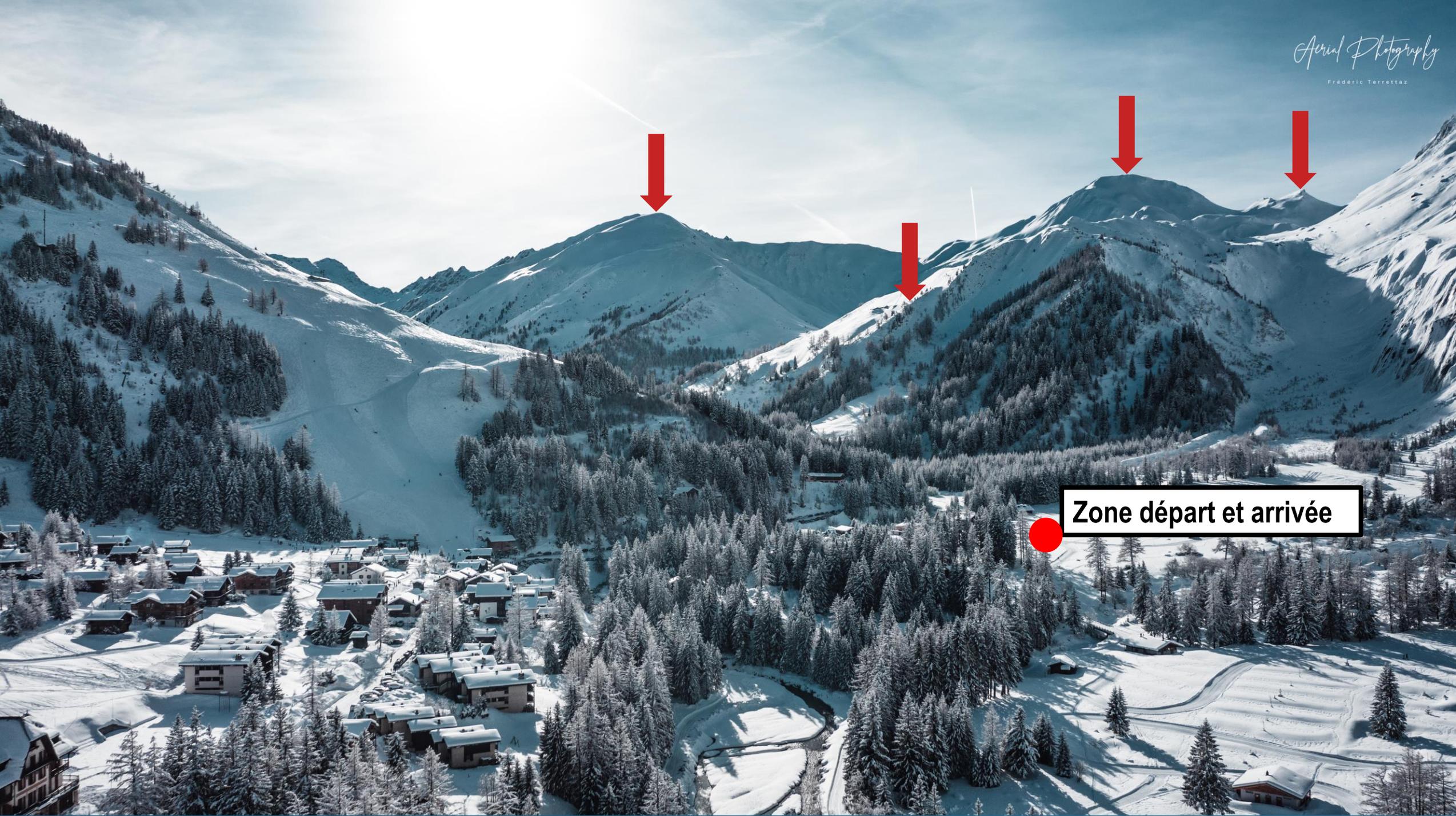
0 200 400 600m  
Echelle 1: 25'000  
Imprimé le 11.01.2022 17:56 MEZ  
<https://s.geo.admin.ch/95756d1d19>



# Tracé

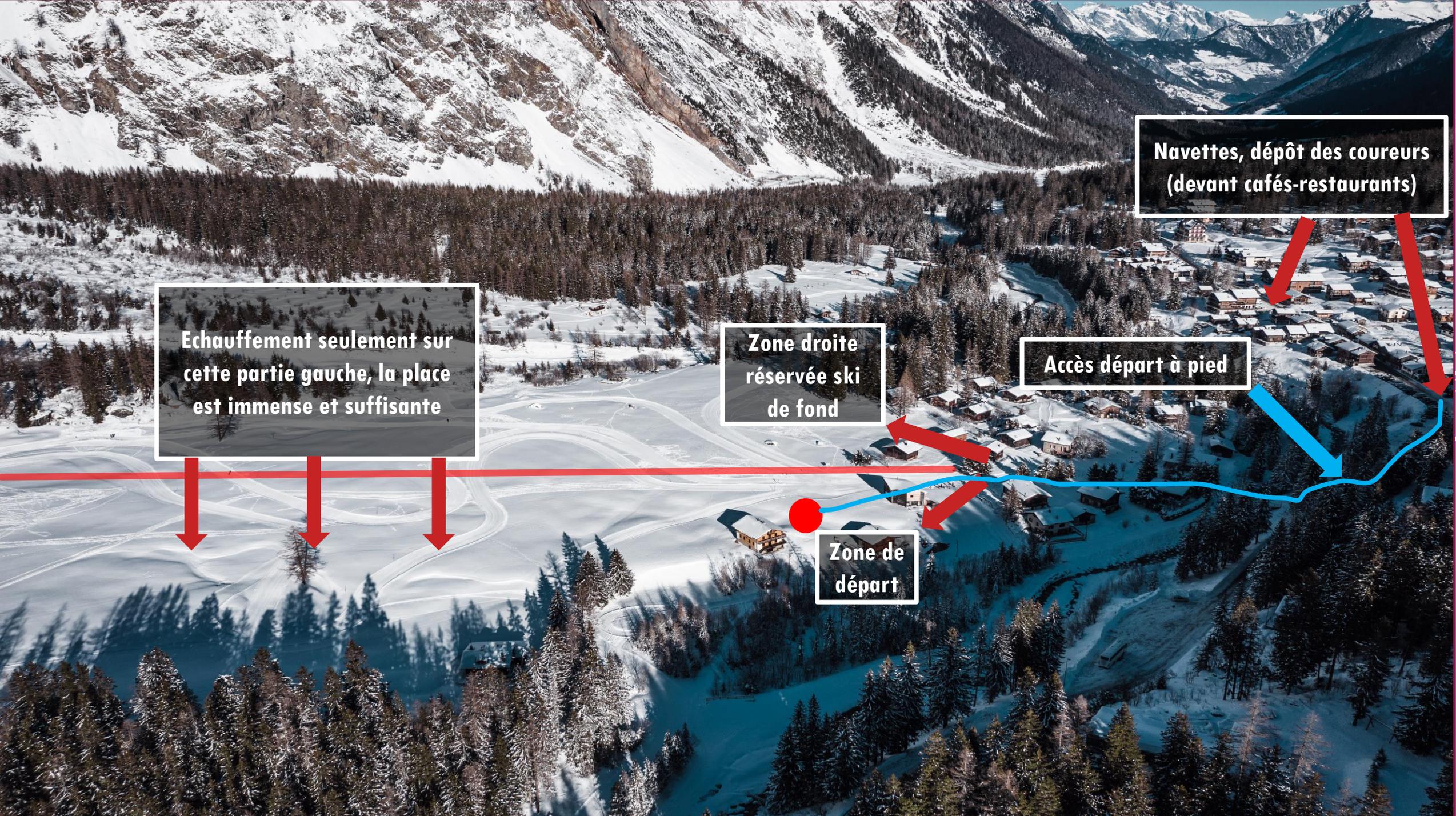
# PARCOURS





**Zone départ et arrivée**





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

Zone droite réservée ski de fond

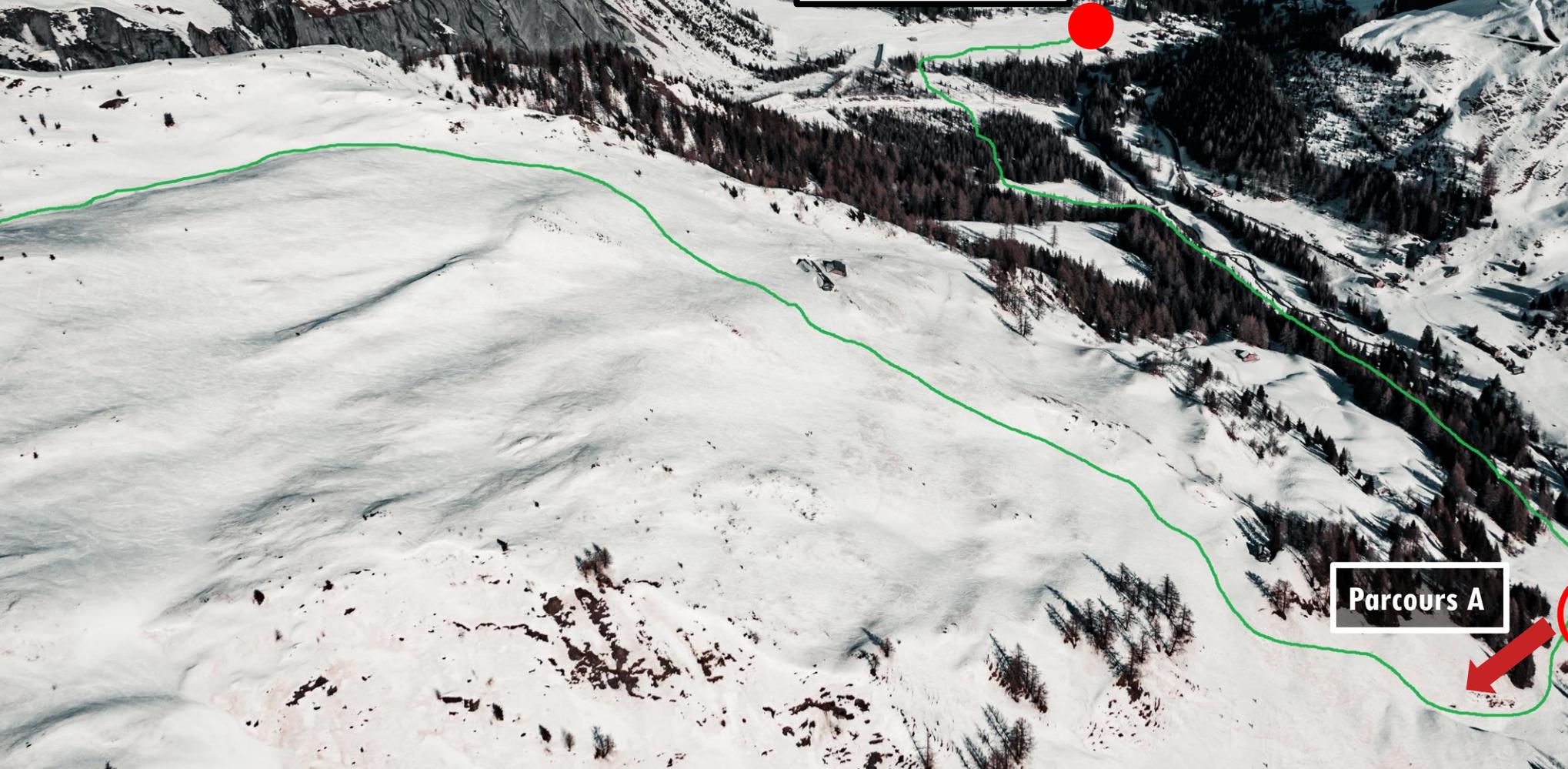
Accès départ à pied

Navettes, dépôt des coureurs (devant cafés-restaurants)

Zone de départ

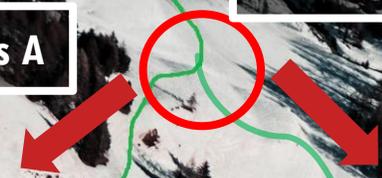
- À PIEDS
- MONTÉE
- DESCENTE

**DEPART**



**Déviation  
Parcours A et B**

**Parcours A**



**Parcours B**

----- À PIEDS  
—— MONTÉE  
—— DESCENTE



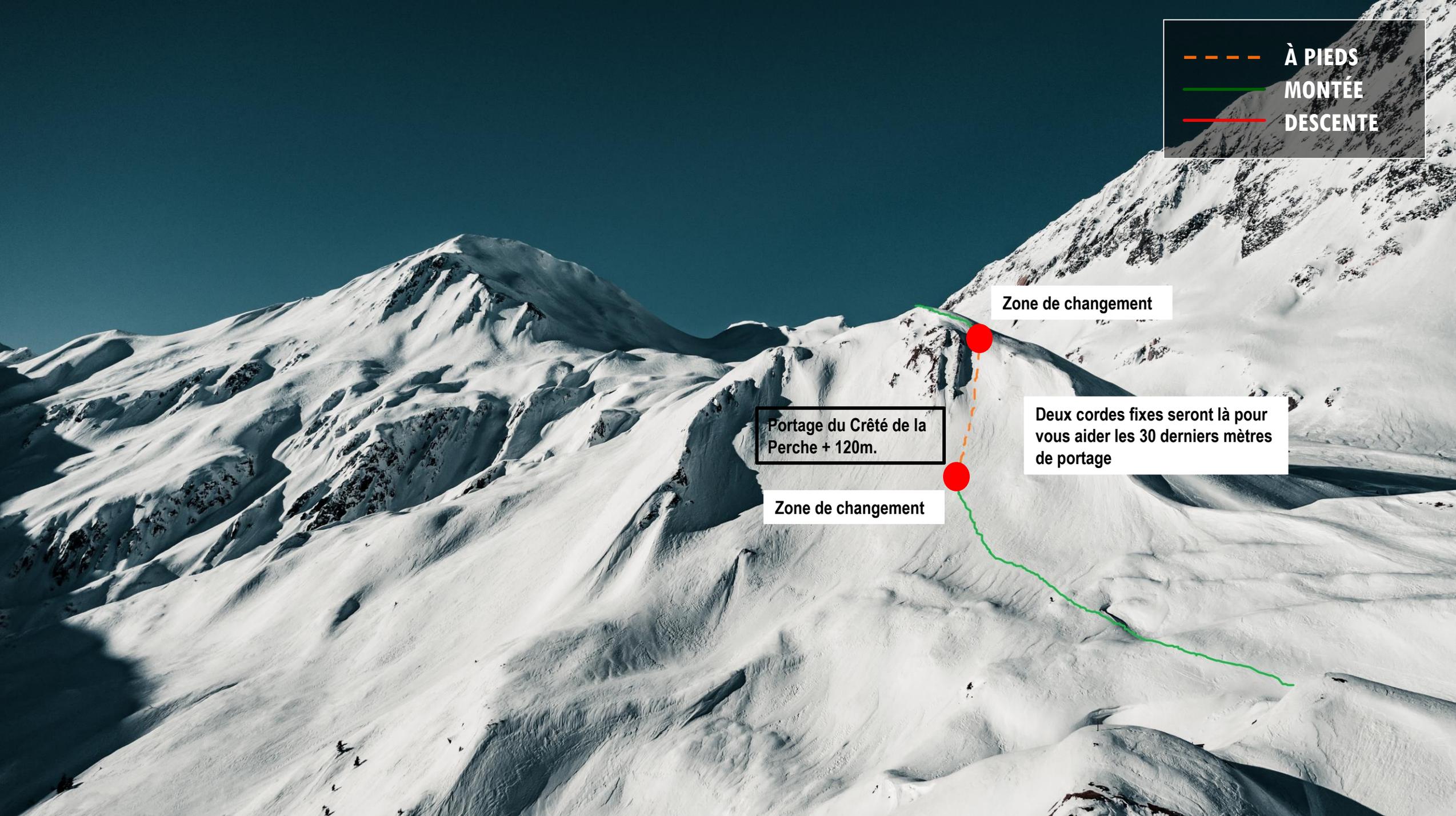
--- À PIEDS  
— MONTÉE  
— DESCENTE

Zone de changement

Portage du Crête de la Perche + 120m.

Deux cordes fixes seront là pour vous aider les 30 derniers mètres de portage

Zone de changement





À PIEDS  
MONTÉE  
DESCENTE

Zone de changement

Portage de la Tête Ferret  
+ 164 m.

Zone de changement

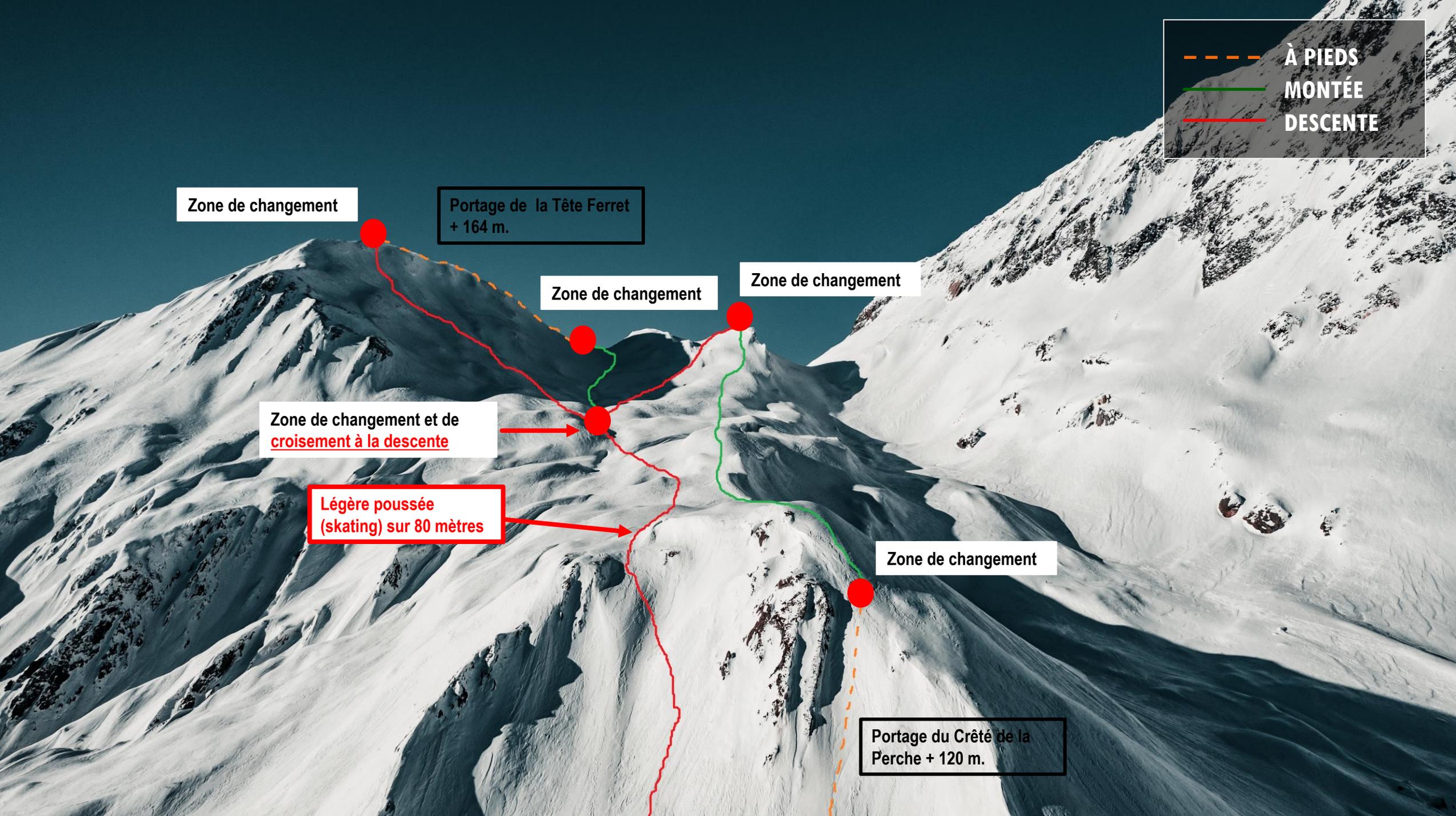
Zone de changement

Zone de changement et de  
croisement à la descente

Légère poussée  
(skating) sur 80 mètres

Zone de changement

Portage du Crête de la  
Perche + 120 m.

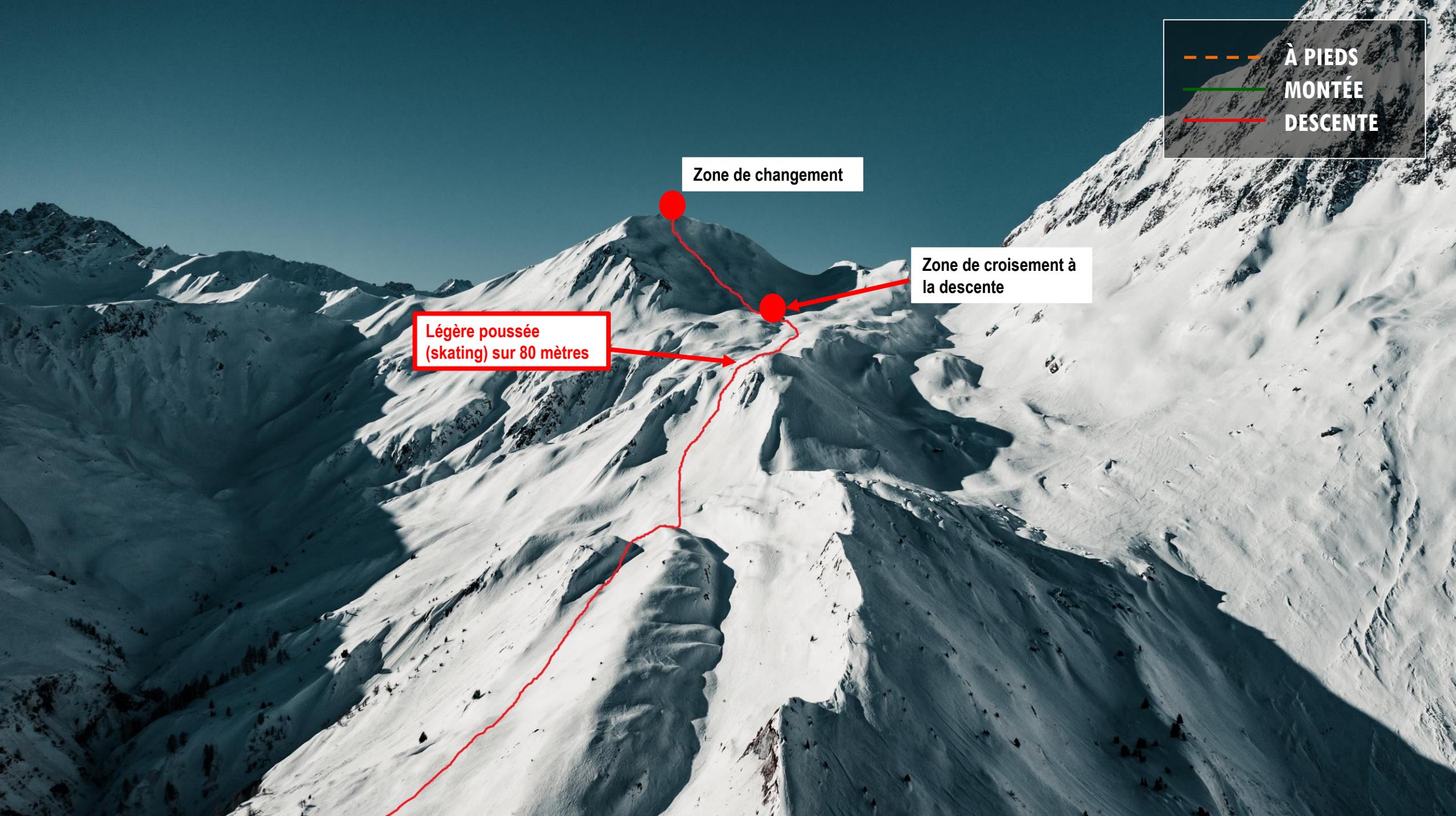


À PIEDS  
MONTÉE  
DESCENTE

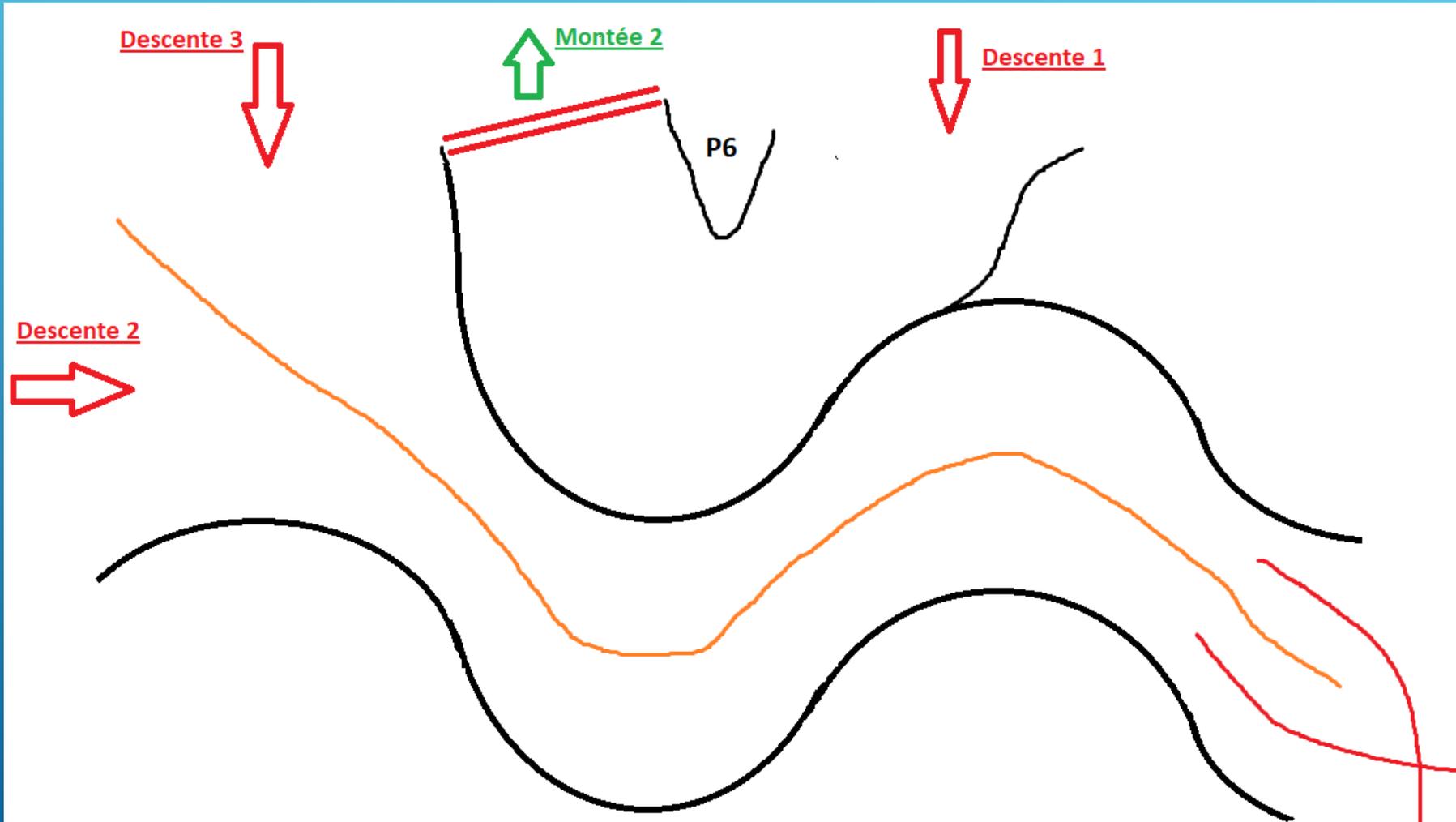
Zone de changement

Zone de croisement à la descente

Légère poussée (skating) sur 80 mètres



# Gestion du croisement avec chicane



Une signalisation adéquate a été mise en place et des bénévoles seront là pour vous guider !!!

----- À PIEDS  
—— MONTÉE  
—— DESCENTE

Zone de changement  
et ravitaillement

Skating sur 15  
mètres







- À PIEDS
- MONTÉE
- DESCENTE

Attention, petit passage avec peu de neige sur mètres, soyez vigilants !!

Zone de changement et ravitaillement



--- À PIEDS  
— MONTÉE  
— DESCENTE

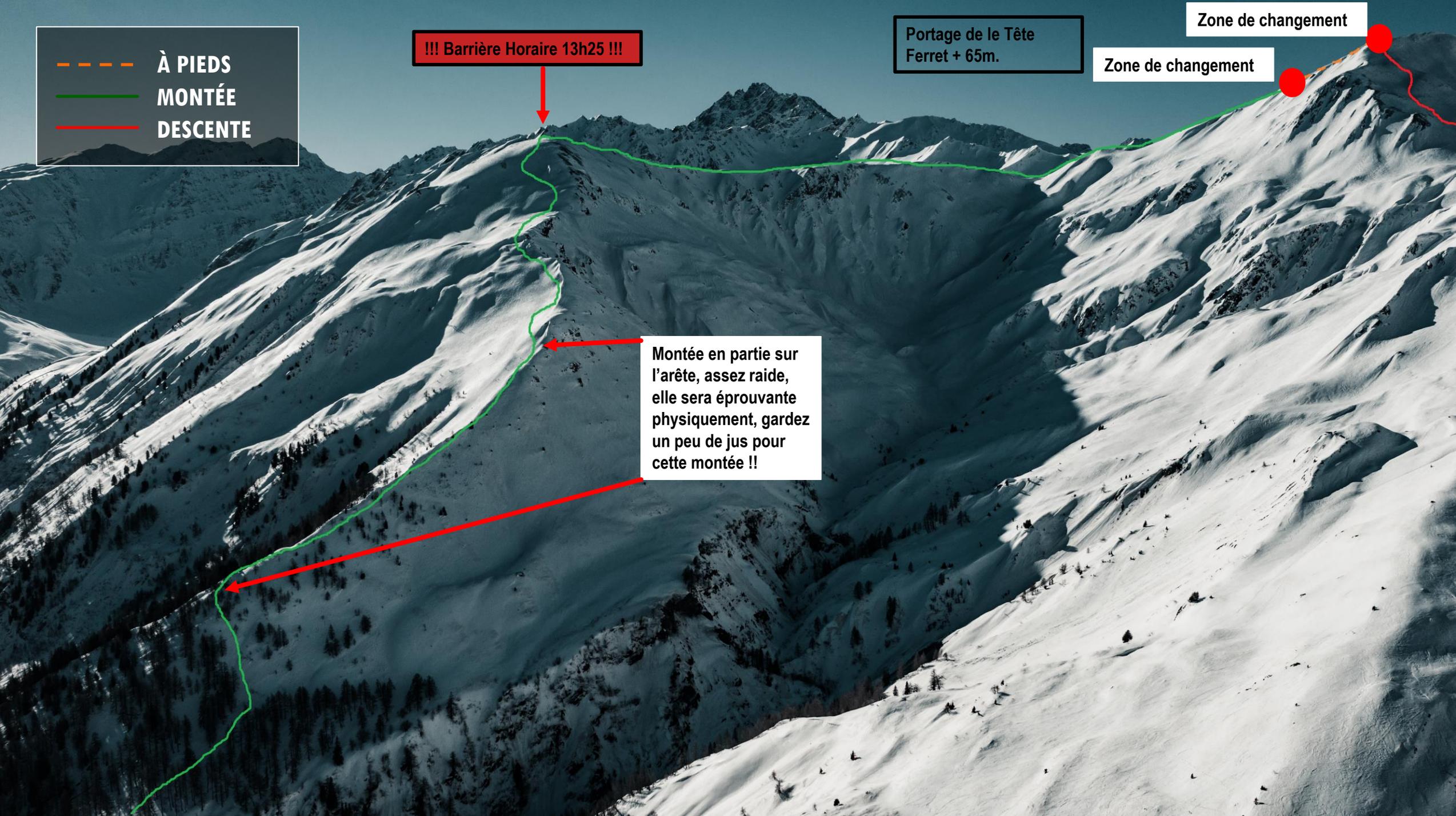
!!! Barrière Horaire 13h25 !!!

Portage de le Tête  
Ferret + 65m.

Zone de changement

Zone de changement

Montée en partie sur  
l'arête, assez raide,  
elle sera éprouvante  
physiquement, gardez  
un peu de jus pour  
cette montée !!



--- À PIEDS  
— MONTÉE  
— DESCENTE

Laisser les peaux tout le long de l'arête, c'est obligatoire !! Cette traversée comporte deux parties descendantes mais laisser vous glisser tranquillement, aucune difficulté !

!!! Barrière Horaire 13h25 !!!



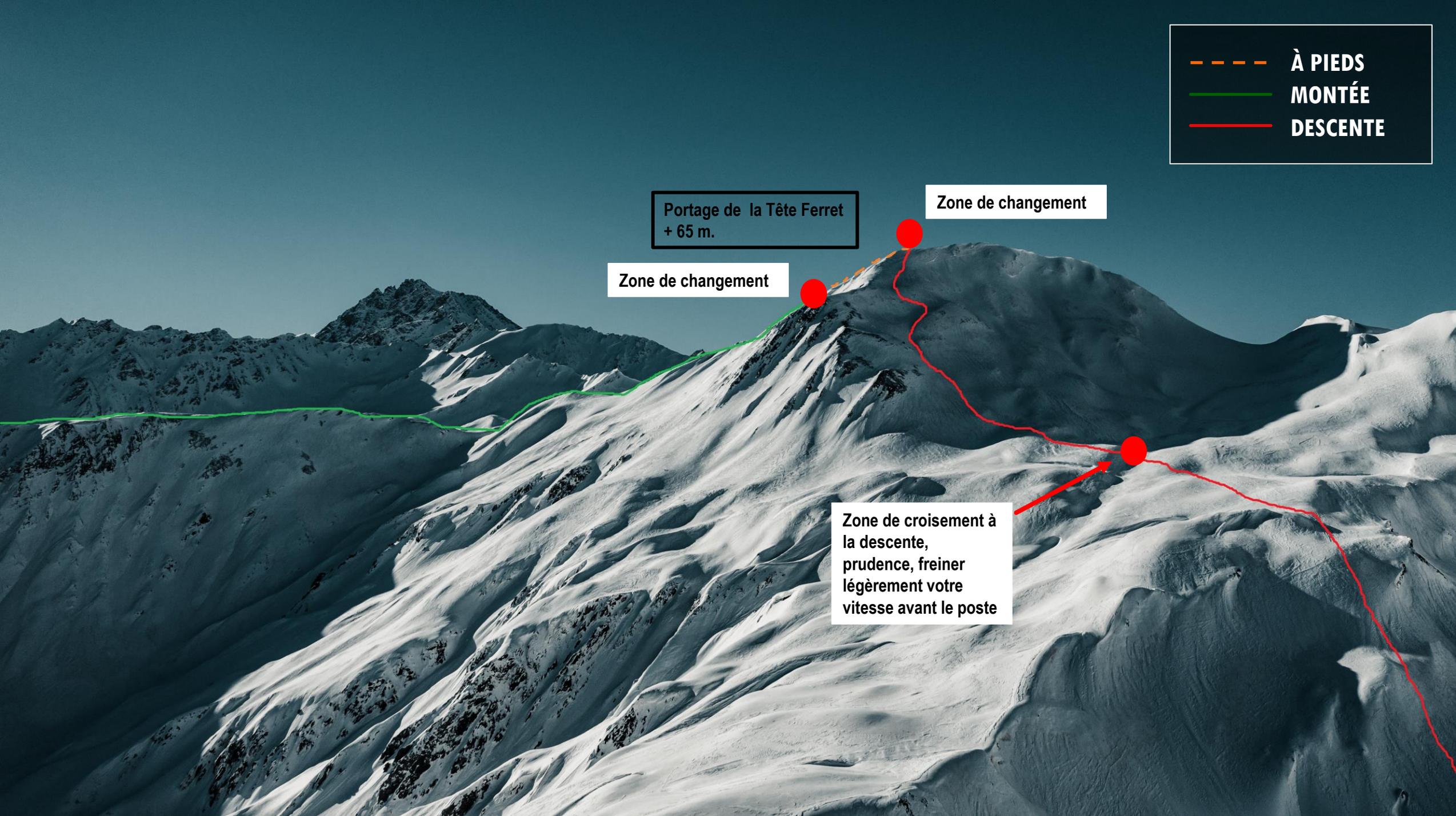
--- À PIEDS  
— MONTÉE  
— DESCENTE

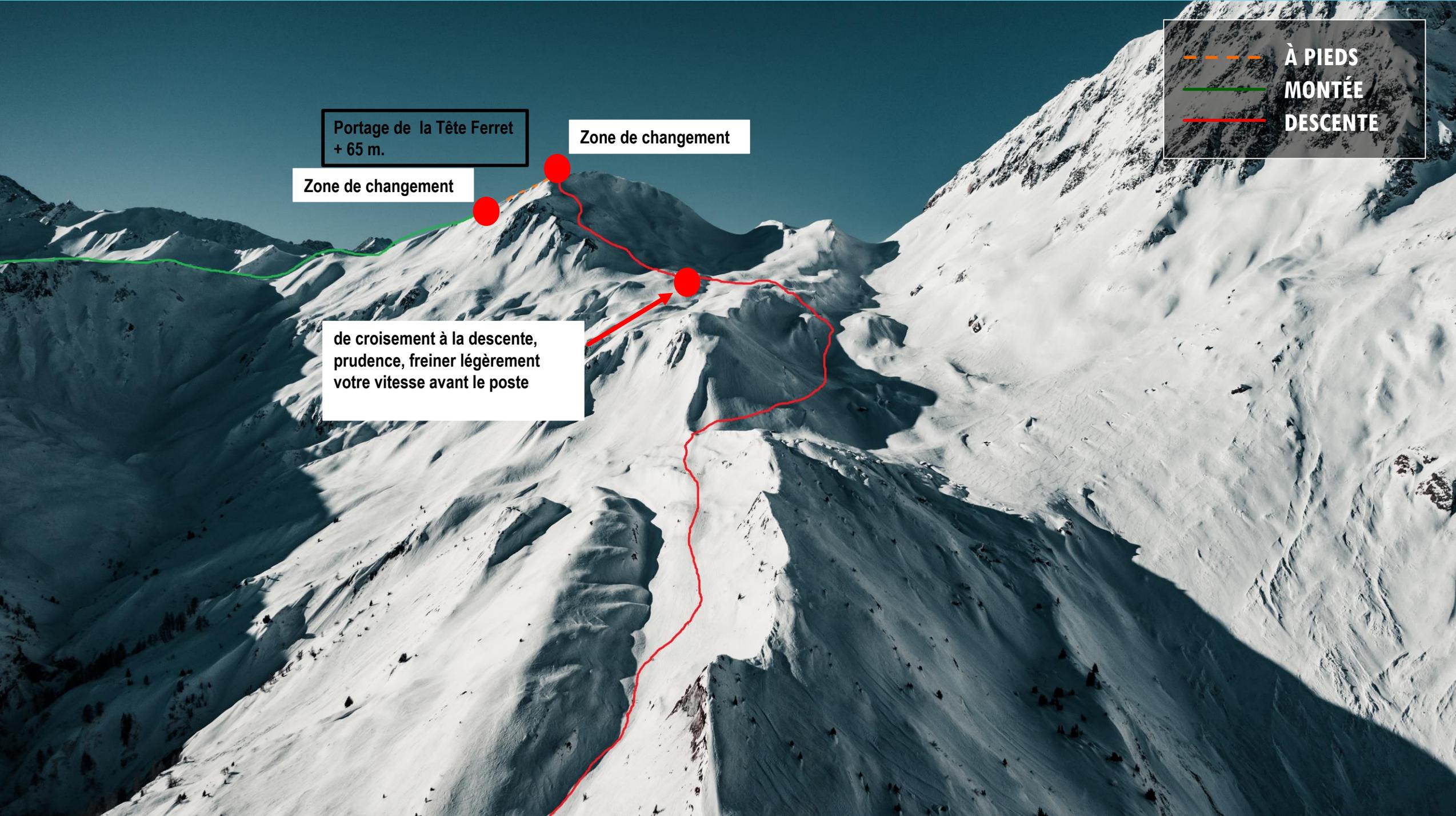
Portage de la Tête Ferret  
+ 65 m.

Zone de changement

Zone de changement

Zone de croisement à  
la descente,  
prudence, freiner  
légèrement votre  
vitesse avant le poste





Portage de la Tête Ferret  
+ 65 m.

Zone de changement

Zone de changement

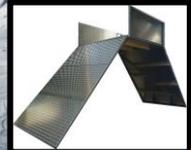
de croisement à la descente,  
prudence, freiner légèrement  
votre vitesse avant le poste

À PIEDS  
MONTÉE  
DESCENTE

*Aerial Photography*

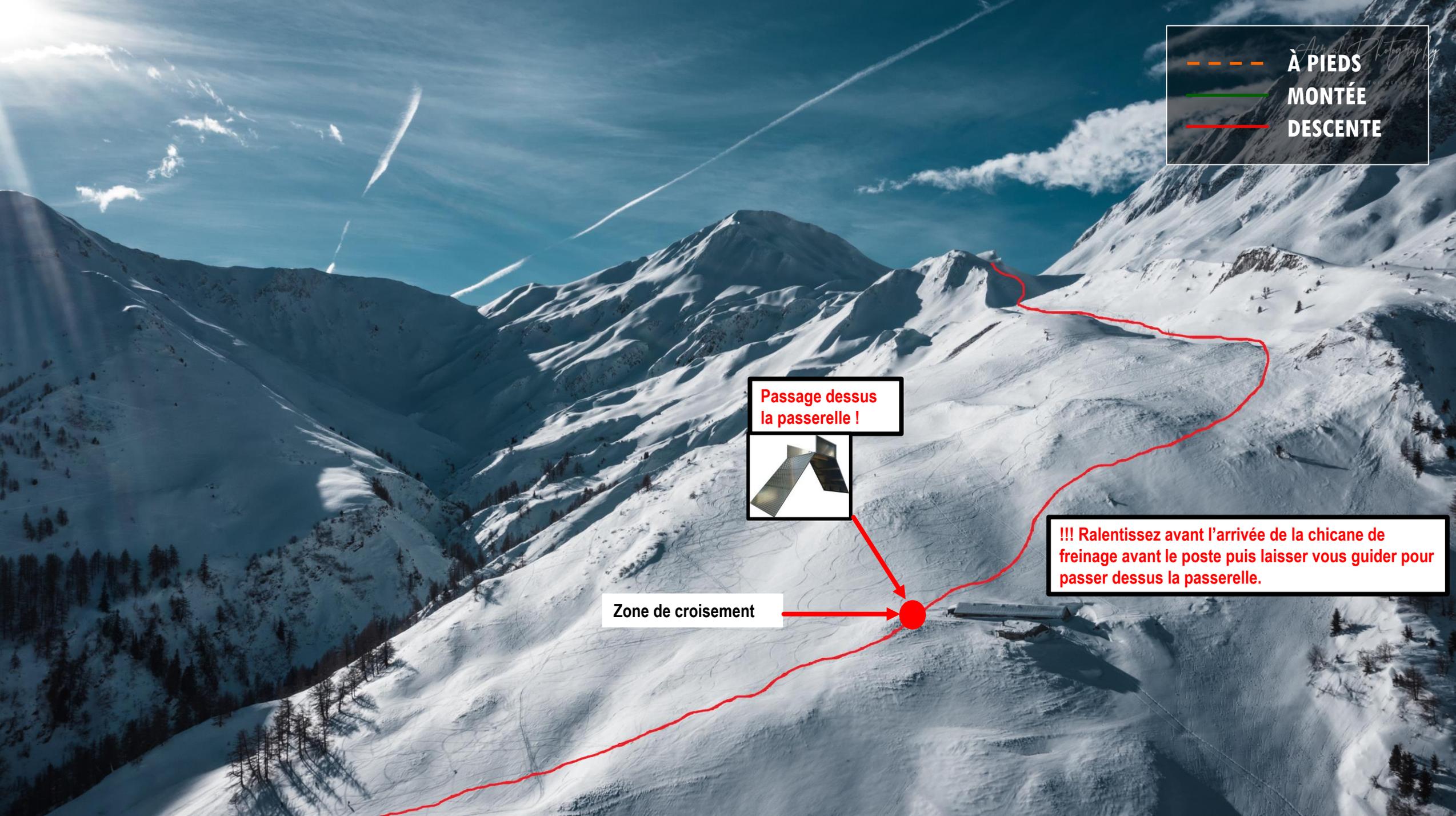
À PIEDS  
MONTÉE  
DESCENTE

Passage dessus  
la passerelle !

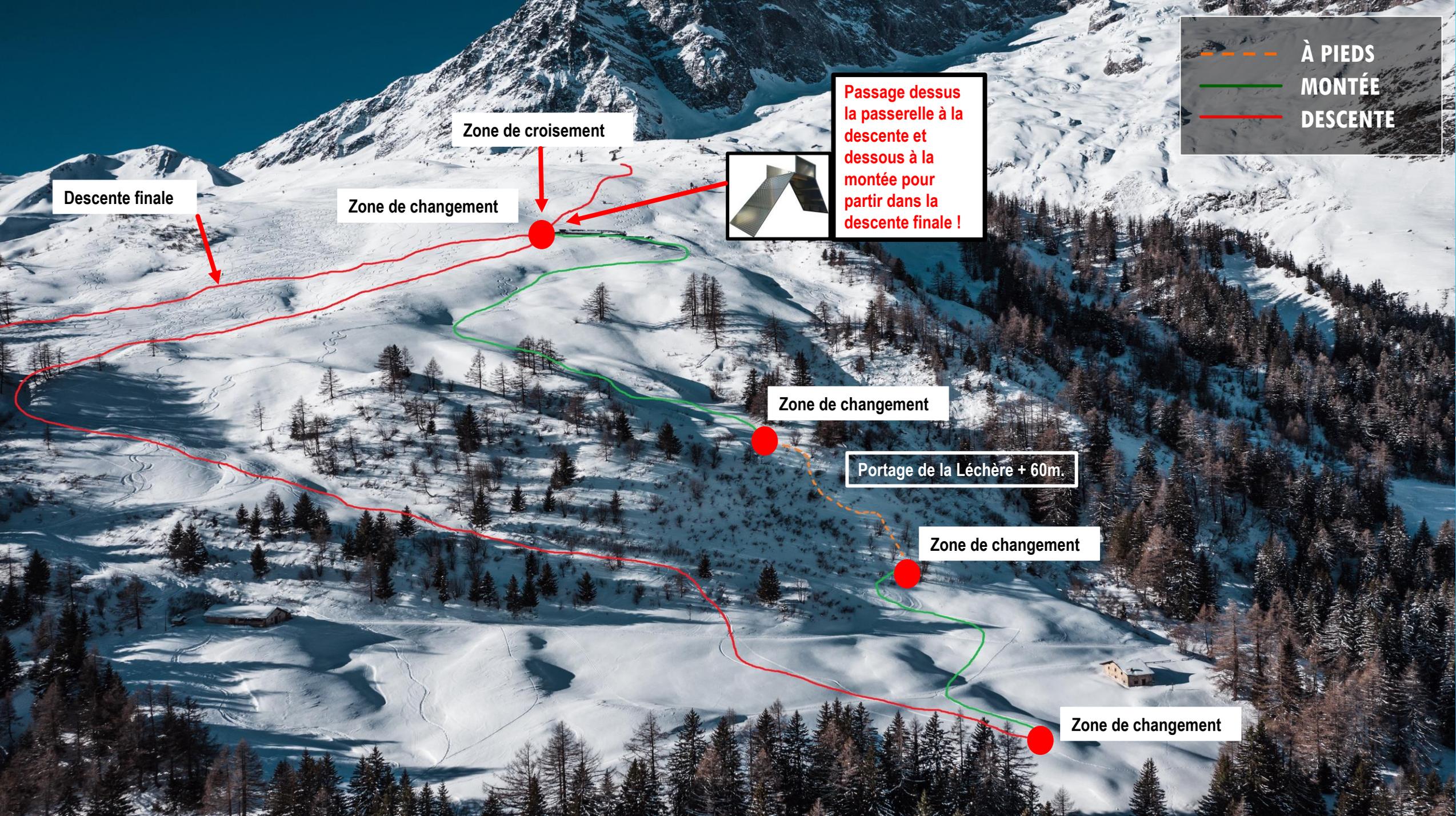


!!! Ralentez avant l'arrivée de la chicane de freinage avant le poste puis laissez vous guider pour passer dessus la passerelle.

Zone de croisement



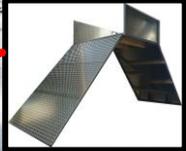




À PIEDS  
MONTÉE  
DESCENTE

Zone de croisement

Passage dessus la passerelle à la descente et dessous à la montée pour partir dans la descente finale !



Descente finale

Zone de changement

Zone de changement

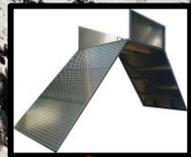
Portage de la Léchère + 60m.

Zone de changement

Zone de changement

# ARRIVEE

Passage dessous  
la passerelle et  
go pour la  
descente finale !



Zone de croisement

Zone de changement

Zone de changement



**Durant toute la course, suivez les  
balises de près !!!**

**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

## Papier

- Passeport ou carte d'identité
- Pass Covid **3G**
- *(bracelet obligatoire à garder sur vous tout au long de la course et la journée)*

## 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 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



05h00-06h45 Remise des dossards à la salle polyvalente d'Orsières

06H00 – Départ de tous les bus Navette de la salle polyvalente d'Orsières pour le parcours A

07H00 – Départ de tous les bus Navette de la salle polyvalente d'Orsières pour le parcours B



7H35 – Contrôle ARVA sur la zone de départ pour le Parcours A

8H25 – Contrôle ARVA sur la zone de départ pour le Parcours B

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



8H00 – DEPART du Parcours A

8H45 – DEPART du Parcours B

**BARRIERE HORAIRE A LA DOTZE, 13H25 pour toutes les courses !!!**



15H30 – Annonce des résultats à la salle polyvalente d'Orsières (En extérieur selon restrictions COVID)

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

Des lots supplémentaires seront offerts via un tirage au sort effectué durant la journée. La liste des numéros de dossards gagnants seront affichés à l'entrée de la salle dès 14h00 et les lots devront être retirés le jour même à la salle, aucun prix ne sera distribué aux absents.



# INFOS PRATIQUES POUR LES COUREURS



- 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, 5 minibus navettes circuleront en continu dès 11h00 sur place à la Fouly sur le parking à proximité du départ
- Les sacs personnels pourront être déposés dans des cantines prévues sur la zone de départ
- Une cantine tempérée sera disponible sur la zone de départ
- Les 2 cafés-restaurant des Glaciers et de l'Edelweiss, à proximité du départ, seront ouverts dès 06h15 pour vous accueillir
- Les bénévoles seront tous munis d'un gilet jaune 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
- COVID: La règle des **3G** sera appliquée pour la course et les résultats qui auront lieu en plein air.
- COVID: La règle des **2G** s'appliquera à la salle polyvalente d'Orsières, à l'intérieur

# METEO ANNONCEE



Journée ensoleillée

Vent modéré s'intensifiant en  
cours de journée, prévoyez  
une bonne veste coupe vent  
pour la course !!!

# LE TEMPS DES QUESTIONS



**Bonne course à tous !**



POUR LES PHOTOS PAR DRONE QUE NOUS VENONS DE VOIR,  
UN GRAND MERCI A

*Aerial Photography*

F r é d é r i c T e r r e t t a z