

90 km du Mont-Blanc

Table des matières

1	Caractéristiques.....	1
2	Matériel obligatoire.....	1
3	Ravitaillement - Départ à Couvet	1
4	Parcours.....	4
5	Favoris ITRA :	4

1 Caractéristiques

- Départ à **4h**
- **85 km** et **6020 m+**
- **7** ravitaillements plus ou moins accessibles suivant les capacités physiques de votre ravitailleur, le mien fera TOUT sauf « Plan l'Aiguille » à la fin qui a peu d'intérêt puisqu'il restera 30' ou 1h de descente suivant l'état du bonhomme.

2 Matériel obligatoire

- Eco gobelet -> *Plastique souple, replié dans une poche de côté*
- Réserve d'eau minimum 1L -> *2 flasques de 0,5L chacune*
- Lampe frontale -> *Go'Lum PUIS e-light au 1^{er} ravito de jour (xxx)*
- Téléphone portable -> *Mini truc chinois*
- Couverture de survie -> *Classique*
- Sifflet -> *Classique*
- Veste étanche et imperméable d'au minimum 10'000mm de colonne d'eau. Gore-Tex, Dry Q et autres membranes brevetées -> *Ma Scott de 100gr si belle météo, l'Adidas sinon*
- Un vêtement manches longues -> *Pull fin Compressport 46gr*
- Masque -> *Classique*
- Bol et cuillère -> *Truc en plastique, jetable*

Si météo détestable :

- Bonnet -> **DUC ARMY !**
- Collant -> *Un truc classique de 100-120gr, dispo chez Adidas, si vraiment très froid, celui de Brubeck, bien chaud*
- Gants -> *Salomon Bonatti ET Brubeck dessous*
- Bande adhésive -> *La fameuse, dispo en pharmacie, recoupée de 1/3*

3 Ravitaillement - Départ à Chamonix

4h

Parcouru : 0 km / 0 m+

Déposer : Veste d'attente

Consommer : ½ Baouw Sucré + 200mL St Yorre + 1 caps caféine

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 purée Baouw + ½ Baouw sucré

A parcourir : 14 km / 1500 m+

/\ Ravitaillement n°1 – PlanPraz / **Passage à 5h40 après 1h40 de course**

Parcouru : 14 km / 1500 m+

Déposer : x

Consommer : 100mL Saint Yorre

Partir avec : 1 Flasque (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 Baouw Sucré + 1 purée Baouw

A parcourir : 14 km / 400 m+

/\ Ravitaillement n°2 – Le Buet / **Passage à 7h00 après 3h de course**

Parcouru : 28 km / 1900 m+

Déposer : Frontale lourde

Consommer : 200mL Saint Yorre + 1 caps caféine

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 Baouw Sucré + 1 Baouw salée + 2 purées Baouw

A parcourir : 15 km / 850 m+

/\ Ravitaillement n°3 – Vallorcine / **Passage à 9h après 5h de course**

Parcouru : 43 km / 2750 m+

Déposer : x

Consommer : 200mL Saint Yorre

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 Baouw Salée + 2 purées Baouw

A parcourir : 11 km / 900 m+

/!\ Ravitaillement n°4 – Le Tour /!
Passage à 10h30 après 6h30 de course

Parcoursu : 54 km / 3650 m+

Déposer : x

Consommer : 200mL Saint Yorre + 1 caps caféine

Partir avec : 1 Flasque (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 Baouw Salée + 2 purées Baouw

A parcourir : 13 km / 600 m+

/!\ Ravitaillement n°5 – Les Bois /!
Passage à 12h après 8h de course

Parcoursu : 67 km / 4250 m+

Déposer : x

Consommer : 100mL Saint Yorre

Partir avec : 1 Flasque (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 Baouw Salée + 1 purée Baouw

A parcourir : 5 km / 810 m+

/!\ Ravitaillement n°6 – Montenvers /!
Passage à 13h après 9h de course

Parcoursu : 72 km / 5060 m+

Déposer : x

Consommer : 100mL Saint Yorre + 1 caps caféine

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 Baouw Salée + 1 purée Baouw

A parcourir : 7 km / 400 m+

/!\ Ravitaillement n°7 – Plan de l'Aiguille /!
Passage à 14h après 10h de course

Parcoursu : 79 km / 5460 m+

PAS D'ARRET

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

PAS D'ARRET

A parcourir : 6 km / 30 m+

Arrivée à Chamonix 14h45 après 10h45 de course

Parcours : 85 km / 5490 m+ **Annonce de 6000D+ mensongère de l'orga'**, comme d'hab sur cette course

4 Parcours

Voir autre PDF

5 Favoris ITRA :

- 907 Dmitry MITYAEV
- 892 Simon Aymerich ANDREU – **DNS** (*Lavaredo Ultra Trail*)
- 885 Villa González PABLO
- 873 Aurélien DUNAND-PALLAZ
- 869 Franco COLLÉ
- 863 Gautier AIRIAU
- 859 Baptiste CHASSAGNE
- 859 Giulio ORNATI
- 856 Andy SYMONDS
- 849 Mathieu BLANCHARD – **DNS** (*Trail Andorra 100*)
- 845 Mathieu DELPEUCH - / !\ **Bobo genou**
- 840 Walter MANSER
- 840 Benoît CHAUVET
- 837 Martin KERN
- 833 Jesus GIL GARCIA
- 832 Guillaume BEAUXIS
- 831 Petter RESTORP – **DNS** (*Lavaredo Ultra Trail*)
- 830 Christophe PERRILLAT
- 819 Thibault MARQUET
- 819 Mathieu CLEMENT
- 811 Mattia COLELLA
- 807 Moises JIMENEZ
- 806 Ugo FERRARI - **Wesh**
- 802 Guillaume DENEFFE
- 798 Fredrik ELIASSON
- 795 Jarno LEGROS
- 782 Jérémie MARIN
- 781 Quentin STEPHAN
- 781 Paul IRATZOQUY
- 780 Alvin LAIR