

# Echappée Belle

## Caractéristiques :

- Départ à 4h
- 148 km et 11400 m+
- 5 Ravitaillements accessibles en voiture, 10 au total

## Matériel Obligatoire :

- 1,5 L d'eau => 3 flasques de 500 mL
- Réserve alimentaire => 2 barres minimum sur soi
- Gobelet => Version plastique souple pliable
- 1 Bande élastique => Classique, prise en pharmacie
- Couverture de Survie => Classique, de chez Rexor
- Sifflet => Accroché au Sac Scott TR10 d'origine
- Veste imperméable => Scott
- 1 pantalon ou collant long => Pantalon Scott
- 1 pull => Compressport light 46gr
- 1 première sous couche => Maillot compressport Montreux
- 1 poche imperméable => sac plastique carrouf'
- 1 paire de gants => Fin Brubeck
- 1 Buff => Altra
- Téléphone portable => Chinoiserie de 30gr (trouvable sur Aliexpress)
- Carte d'identité => RàS
- Lampe Frontale avec piles de rechange => Go'Lum
- Poubelle à déchet => Sac de congélation
- Masque x2 => Masques chirurgicaux
- 1 Flacon de gel hydro-alcoolique => le plus petit possible

## **Départ à Vizille**

**4h00**

Parcours : 0 km /\ 0 m+

Déposer : Veste d'attente

Consommer : 1x Green Caféine + NuPowerx2

Partir avec : 2 flasques chargées à 50 % de boisson RCE Nutrisport  
« Alkal'Effort » + 1 barre « TREK »

A parcourir : 16,5 km /\ 1560 m+

## **!/ \ Ravitaillement n°1 - Arselle !/ \**

**Assistance**

**Passage à 6h15 après 2h15 de course**

Parcours : 16,5 km /\ 1560 m+

Déposer : Papiers + manchettes et/ou bandeau SI PRIS AU DEPART

Consommer : Gorgées de Saint Yorre

Partir avec : 2 flasques chargées à 50 % de boisson RCE Nutrisport  
« Alkal'Effort » + Lunettes Soleil + 4 barres High5 + 4 barres Nakd + 3 Sachets  
Alkal + 2x Green Caféine + NuPower x4

A parcourir : 11 km /\ 910 m+

## **!/ \ Ravitaillement n°2 - Refuge La Pra !/ \**

**Passage à 7h50 après 3h50 de course**

Parcours : 27,5 km /\ 2470 m+

Déposer : Papiers

Consommer : x

Partir avec : 2 flasques d'eau + électrolytes/2

A parcourir : 10,5 km /\ 860 m+

**/\ Ravitaillement n°3 – Refuge Jean Collet /\**  
**Passage à 9h45 après 5h45 de course**

Parcoursu : 38 km /\ 3330 m+

Déposer : Papiers

Consommer : x

Partir avec : 2 flasques d'eau + électrolytes

A parcourir : 9 km /\ 750 m+

**/\ Ravitaillement n°4 – Aiguebelle /\**  
**Passage à 11h25 après 7h25 de course**

Parcoursu : 47 km /\ 4080 m+

Déposer : Papiers

Consommer : x

Partir avec : 2 flasques d'eau + électrolytes/2

A parcourir : 17 km /\ 1230 m+

**/\ Ravitaillement n°5 – Le Pleynet /\**  
**Assistance**  
**Passage à 14h20 après 10h20 de course**

Parcoursu : 64 km /\ 5310 m+

Déposer : Papiers + Changement chaussures/chaussettes (Lone Peak 4.5)

Consommer : Purée de pommes de terre + Gorgées Saint Yorre

Partir avec : 2 flasques chargées à 50 % de boisson RCE Nutrisport  
« Alkal'Effort » + 2 sachets Alkal + 3 High5 + 3 Nakd + 2x Green Caféine + NuPower x4

A parcourir : 16,5 km /\ 1150 m+

**/\ Ravitaillement n°6 – Gleyzin /\**  
**Passage à 17h30 après 13h30 de course**

Parcoursu : 80,5 km /\ 6460 m+

Déposer : Papiers

Consommer : Mon sachet Alkal

Partir avec : 2 flasques d'eau + électrolytes/2

A parcourir : 9,5 km /\ 1390 m+

**/\ Ravitaillement n°7 – Pérouse /\**  
**Passage à 00h30 après 16h30 de course**

Parcoursu : 90 km /\ 7850 m+

Déposer : Papiers

Consommer : Mon sachet Alkal

Partir avec : 2 flasques d'eau + électrolytes

A parcourir : 10 km /\ 680 m+

**/\ Ravitaillement n°8 – SuperCollet /\**

**Assistance**

**Passage à 21h50 après 17h50 de course**

Parcoursu : 100 km /\ 8530 m+

Déposer : Papiers + lunettes soleil

Consommer : Purée de pommes de terre + Gorgées Saint Yorre

Partir avec : 2 flasques électrolytes + 2 recharges Frontales + 2x High5 + 2 x Nakd + 1x Green Caféine + NuPower x2

A parcourir : 18 km /\ 1570 m+

**/\ Ravitaillement n°9 - Val Pelouse /\**

**Assistance**

**Passage à 1h25 après 21h25 de course**

Parcoursu : 118 km /\ 10100 m+

Déposer : Papiers + Changement chaussures/chaussettes (Olympus 4.5)

Consommer : Purée de pommes de terre + Gorgées Saint Yorre

Partir avec : 2 flasques d'eau + 3 Nakd + 1x Green Caféine + NuPower x2

A parcourir : 17 km /\ 810 m+

**/\ Ravitaillement n°10 - Le Pontet /\**

**Assistance**

**Passage à 4h30 après 24h30 de course**

Parcoursu : 135 km /\ 10910 m+

Déposer : Papiers

Consommer : Purée de pommes de terre + Gorgées Saint Yorre

Partir avec : 2 flasques d'eau + 3 Nakd

A parcourir : 13 km /\ 500 m+

**Arrivée en 27h**