

ULTRA TRAIL DU VERCORS

12109120 - CORRENCON-EN-VERCORS

55KM
2600M

SOLO
RELAIS X2



Instructions coureurs

Amis trailers,

Nous sommes très heureux de pouvoir vous accueillir sur le plateau du Vercors pour une des épreuves de l'**Ultra Trail du Vercors**.

Précisons que le comité d'organisation de cette course est constitué à 100% de bénévoles ... et 100% de passionnés de sport, plus particulièrement de course à pied. L'idée originelle de cette course est de pouvoir vous faire découvrir les plus beaux sentiers du Nord Vercors, appelé aussi les "4 Montagnes". Et depuis bientôt 10 ans, c'est à chaque fois un nouveau parcours que nous vous proposons, avec encore et toujours des sections inédites.

L'objectif de ces instructions est de vous apporter un ensemble d'informations pour préparer et gérer au mieux votre course. Cette 10^{ème} édition sera marquée du sceau du COVID, avec en p. 3 des instructions spécifiques aux conditions exceptionnelles que nous connaissons.

Nous vous souhaitons donc une bonne lecture ...

En attendant de vous accueillir le samedi 12 septembre à Corrençon en Vercors.



Infos sur la course

Cette année, tout est basé à **Corrençon-en-Vercors** : départs, arrivée et l'unique ravito !

Le programme

Vendredi 11 Septembre

17h30 - 20h : remise des dossard

19h-19h30 : instructions de course

Samedi 12 Septembre

5h30 – 8h : remise des dossards

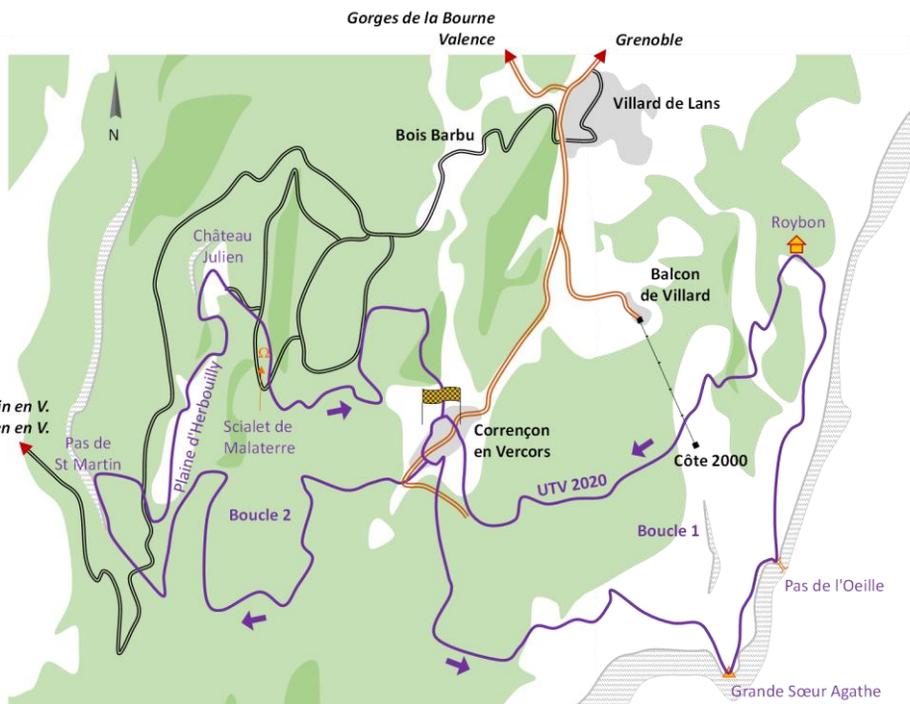
7h : départ des solos Expé Trail

8h30 : départ des relais

12h : arrivée des 1ers coureurs

15h : remise des prix

19h : arrivée des derniers coureurs



Barrières horaires pour les coureurs :

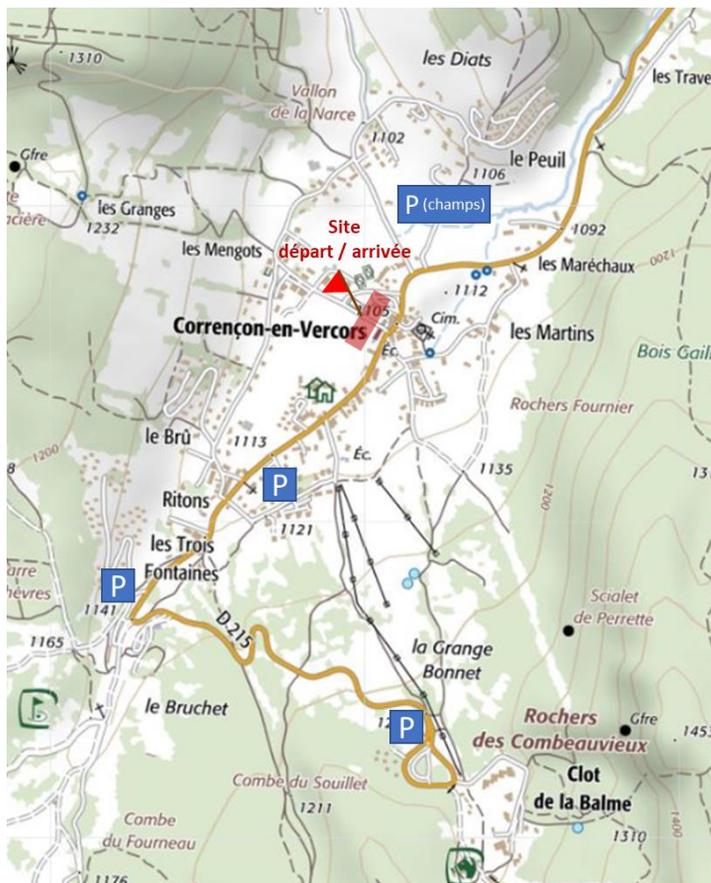
- Col des 2 Soeurs : 10h30
- Roybon : 11h45
- Corrençon (fin 1ère boucle) : 13h45
- Site Nordique d'Herbouilly : 15h30
- La Glacière : 18h
- Corrençon (arrivée) : 19h

Où Garer mon véhicule ?

Un grand parking sera à votre disposition dans un champs - cf. «P (champs)» sur le plan ci-contre. Il sera fléché dès l'entrée du village.

S'il est complet, il vous faudra utiliser les autres parkings (indiqués également sur le plan ci-contre). Le plus proche comporte peu de place. Il faudra alors aller jusqu'au golf, voire au Clot de la Balme (env. 1 km de marche par les chemins pour revenir au départ).

Merci d'utiliser les parkings indiqués et de respecter les accès aux propriétés et aux champs, de laisser fluide la circulation dans le village



Instructions COVID

Le masque à portée de main toute la journée !

Nous demandons à chaque coureur de **disposer de deux masques** au départ (un masque de secours en cas de perte). Si vous pourrez courir librement sur le parcours, il vous sera demandé de porter le masque dans les situations suivantes :

- Dans le sas de départ, avant le lancement de la course,
- Pour aller s'approvisionner aux stands du ravitaillement et aux points d'eau,
- Pour récupérer son sac de délestage,
- Pour récupérer le repas et la bière
- En toute situation de regroupement quelle qu'en soit la cause (par exemple si vous devez porter assistance à un autre coureur ou vous êtes assisté),
- Pour les moins chanceux, dans les véhicules de rapatriement de l'organisation,
- Pour les plus chanceux, sur le podium !



... et également, comme les accompagnants, dès que la densité des personnes est importante.

Un ravitaillement sous contrôle

Le ravitaillement est particulièrement critique pour le risque sanitaire et fait donc l'objet de règles particulières.

L'espace ravitaillement sera interdit aux accompagnants. L'assistance sera autorisée en dehors de la zone de ravitaillement, dans un secteur qui vous sera communiquée avant la course.



Merci de vous soumettre obligatoirement à la désinfection des mains à chaque entrée de la zone ravitaillement (gel hydro alcoolique mis à disposition à l'entrée de l'espace ravitaillement)

Vous ne pourrez pas vous servir directement. Equipé de votre masque et après le nettoyage des mains à l'entrée de la zone, vous demanderez aux bénévoles présents ce que vous souhaitez en aliments solides (servis dans une assiette fournie) et en boisson (dans le gobelet que vous devez avoir avec vous). Nous avons prévu un espace dégagé pour que vous puissiez alors vous éloigner et vous isoler des autres concurrents afin de pouvoir ôter votre masque et vous alimenter tranquillement. Vous pourrez retourner faire recharger vos récipients si besoin en respectant les sens de circulation mis en place.

Avant et après la course

Le port du masque sera demandé également pour les coureurs, les accompagnants, les bénévoles dans toute les situations où la densité des personnes devient importante (lors du briefing, de la remise des prix ...), et bien sûr lors de la remise des dossards.

Personnes ne souhaite qu'un Trail soit identifié comme étant à l'origine d'un cluster de l'épidémie. Nous sommes donc persuadés que vous comprendrez et respecterez ces contraintes.

En participant à l'Expé Trail du Vercors, vous vous engagez à respecter ces mesures

Parcours 2020

Pour s'adapter aux circonstances, le parcours a été réduit, mais également le nombre de ravitaillements ! Cette année, **les étapes sont donc particulièrement longues**, veillez à partir avec les réserves nécessaires, en particulier en eau !

Une source permettra un éventuel complément d'eau sur la première boucle, peu avant l'arrivée à la baraque de Roybon, mais son débit ne permet pas un remplissage rapide. La seconde boucle, certes moins exigeante, se fera avec la fatigue de la première partie et des températures a priori plus élevées. **Repartez avec le plein d'eau de Corrençon !**

Les départs seront échelonnés : vagues d'une centaine de coureurs toutes les 5 min. environ. Le chrono sera pris lors du passage des coureurs sur le "tapis départ".

Cette année, les services de podologue et de massage ne seront pas proposés sur la course, et il n'y aura pas de douches à l'arrivée

Pour plus d'information sur le parcours, nous proposons cette année un **Roadbook** (p. 8) que nous vous invitons à consulter.

**Bonne course
et bonne journée à vous et vos accompagnants**



Sécurité

Sujet primordial pour que les courses de montagne puissent perdurer.



Nous faisons le maximum pour assurer la sécurité

des coureurs mais le trail reste une course en pleine nature, sujet à de nombreux aléas. Ainsi, la liste du matériel obligatoire n'est pas là pour lester les coureurs, mais pour vous permettre de faire face à ces aléas. De même, l'activation du parcours de repli, voire l'interruption de la course sont des décisions qui s'imposent parfois pour garantir la sécurité **de tous les coureurs**, en particulier des moins expérimentés à ce type d'épreuve et de milieu.

Mais au-delà des mesures mises en place par l'organisation, en vous engageant sur ce type d'épreuve, vous devez rester conscient que **vous êtes le premier acteur de votre sécurité**.



Si le Vercors n'est que de la "moyenne montagne", les changements météo et les variations dues à l'altitude peuvent être brutaux et surprenants. Nous vous informerons avant le départ des dernières prévisions météo.

Sachez gérer votre course ! Si vous n'arrivez plus à vous alimenter et à vous hydrater, levez le pied pour permettre à votre organisme de récupérer, faites une bonne pause au prochain ravitaillement. C'est le seul moyen d'éviter l'abandon et d'avoir une chance de rallier l'arrivée.

Etes-vous toujours sur le bon itinéraire ? Si vous n'avez pas vu de balises depuis longtemps, faites demi-tour pour retrouver le bon chemin.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous adresser aux bénévoles et équipes de sécurité le long du parcours, ou encore contactez le PC course.



**En cas de difficulté,
pour vous ou un autre coureur**

Appelez le PC course

07 69 88 10 99

Mettez ce numéro en mémoire sur votre portable avant le départ

Ce numéro est également inscrit sur tous les dossards

Détresse vitale

Composez le 112

Préciser que vous êtes sur
l'Ultra Trail du Vercors

Indiquez le lieu et / ou le kilométrage
Rappeler ensuite (ou faites appeler en
parallèle) le PC course

Dans tous les cas :

- Indiquez le lieu et / ou kilométrage
- le n° de dossard du coureur en difficulté
- Ne raccrochez pas avant d'y être invité

Abandon

On ne vous le souhaite pas, mais si vous êtes contraints à l'abandon, **informez-en le PC course**.

Cette information peut se faire via les signaleurs ou les bénévoles des ravitaillements : signifiez-leur clairement votre abandon en précisant votre numéro de dossard. Si vous n'avez pas d'accompagnants, des "vadrouilleurs" pourront vous ramener sur le site de d'arrivée à Lans en Vercors.

Si un accompagnant vous prend en charge directement sur le parcours, appelez le PC course pour signaler votre abandon et votre prise en charge.

Assurance

Rappelons **que tout coureur doit être assuré pour les accidents physiologiques** pouvant intervenir durant la course ou en décollant (cf. § 3 du règlement).

Matériel obligatoire

Le matériel obligatoire devant accompagner en permanence chaque coureur est le suivant :

Liste du matériel obligatoire :

- Dossard de l'épreuve
- 2 masques
- Gobelet personnel pour boire les liquides aux ravitaillements
- Réserve d'eau minimum 1,5 litre (2 litres conseillés)
- Réserve alimentaire suffisante pour relier le point de ravitaillement suivant
- Veste imperméable 2 couches minimum permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Une couche chaude transportée dans un sac étanche (sac poubelle accepté)
- Couverture de survie
- Un sifflet
- Casquette ou buff
- Bonnet
- Pantalon imperméable
- Téléphone portable en état de fonctionnement et allumé pendant la course

Des contrôles seront effectués sur le parcours. L'absence de matériel sera sanctionnée d'une pénalité, voire de l'exclusion selon le niveau critique du ou des éléments manquants.

Certains éléments pourront être retirés de cette liste en fonction des dernières prévisions météo (information donnée au briefing du vendredi soir).



Liste du matériel conseillé :

- Bâtons de trail
- Réserve d'eau de 2 litres
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Lampe frontale de secours
- Chaussettes de rechange

Sac de délestage (solos)

Au départ, **les solos** pourront confier à l'organisation un sac de matériel (sac de 30l fourni par l'organisation) qu'ils retrouveront à mi-course. Ce sac ne doit pas contenir d'objets précieux ou fragiles. Les bâtons ne sont pas autorisés dans le sac.



Parcours

L'itinéraire de l'UTV emprunte des sentiers, chemins d'exploitation et quelques brèves sections de route. A aucun moment le chemin ne vous est réservé exclusivement. Sur la chaussée respectez le code de la route et soyez vigilants (ce n'est pas parce que vous voyez un véhicule que son conducteur vous a vu), sur les chemins soyez prudents et facilitez le croisement avec les autres utilisateurs (forestiers, agriculteurs, éleveurs...). Enfin partagez les sentiers avec les randonneurs, VTTistes... le plus souvent impressionnés par votre défi sportif.



Le parcours traverse parfois des cours de fermes ou passe à proximité d'habitations avec l'aimable autorisation des habitants. Merci à vous de traverser en toute discrétion pour limiter le dérangement.

Le trail est un sport nature, nous comptons sur vous tous pour que la nature soit aussi propre et belle après qu'avant votre passage ! La pérennité de vos courses en dépend.

Balisage

Le balisage est assuré essentiellement à l'aide de bandes colorées orange-jaune que vous prendrez rapidement l'habitude de repérer. Des flèches rouges sont utilisées pour indiquer les bifurcations principales. Pour le respect de l'environnement, la peinture est réservée pour indiquer le tracé sur les sections goudronnées uniquement.

Il nous arrive d'être victime de débalisage, parfois pendant la course. Indiquez rapidement au PC course toute anomalie sur le parcours.



Barrières horaires

Les barrières horaires (rappelées en p. 2) s'appliquent à toutes les épreuves, relais compris. **Les solos doivent donc prévoir d'être "large" sur les premières barrières horaires !**

Des barrières horaires sont fixées à chaque ravitaillement. Néanmoins, tout coureur dans l'incapacité de rallier le prochain point de contrôle avant la barrière horaire pourra être stoppé et mis hors course.

Relais x2

Le traditionnel Relais x4 a donc été transformé en Relais x2 suite à la limitation du parcours.

Si un changement intervient dans l'ordre des relayeurs, signalez-le à l'organisation (qui réaffectera les noms des coureurs) mais nous vous demandons de **respecter l'ordre des dossards** : **xxxx.1** (1^{er} relais) et **xxxx.2** (second relais).



Lors du passage de relais, le coureur qui termine son relais et celui qui prend le départ doivent **badger tous les deux** pour valider leur passage de relais.

Troupeaux

Les bergers des zones d'alpage sont informés du passage de la course et vous ne devriez normalement pas avoir à traverser de troupeaux, ni à négocier de droit de passage auprès des canidés chargés de leur surveillance. Mais voici néanmoins quelques recommandations sur l'attitude à tenir en cas de rencontre avec un troupeau.



Bovins : impressionnant en termes de volume mais ne représentant pas de danger particulier. Si un animal arrive face à vous sur le sentier, écartez vous pour lui céder le passage. Si vous rattrapez un animal sur le sentier, ne jamais le pousser à courir en vous approchant trop près ou le stimulant de vos bâtons. Tenter un dépassement à distance respectable ou ralentir quelques centaines de mètres le temps qu'il trouve une échappatoire. Ce ne sont pas les quelques secondes perdues dans le respect de ces hôtes des alpages qui vous mettront hors délais ou vous feront perdre la course.

Ovins : Un patou est généralement là pour surveiller le troupeau. De même couleur et de même taille que les moutons, ce chien peut passer inaperçu au premier regard. Pour éviter qu'il ne vous considère comme une menace, ne traversez pas le troupeau et essayez de le contourner en vous tenant à distance raisonnable. Si un patou venait à intervenir, arrêtez vous, parlez-lui calmement, reprenez doucement la marche en vous éloignant du troupeau. Ne tentez pas de lui faire peur, de vous défendre avec les bâtons.

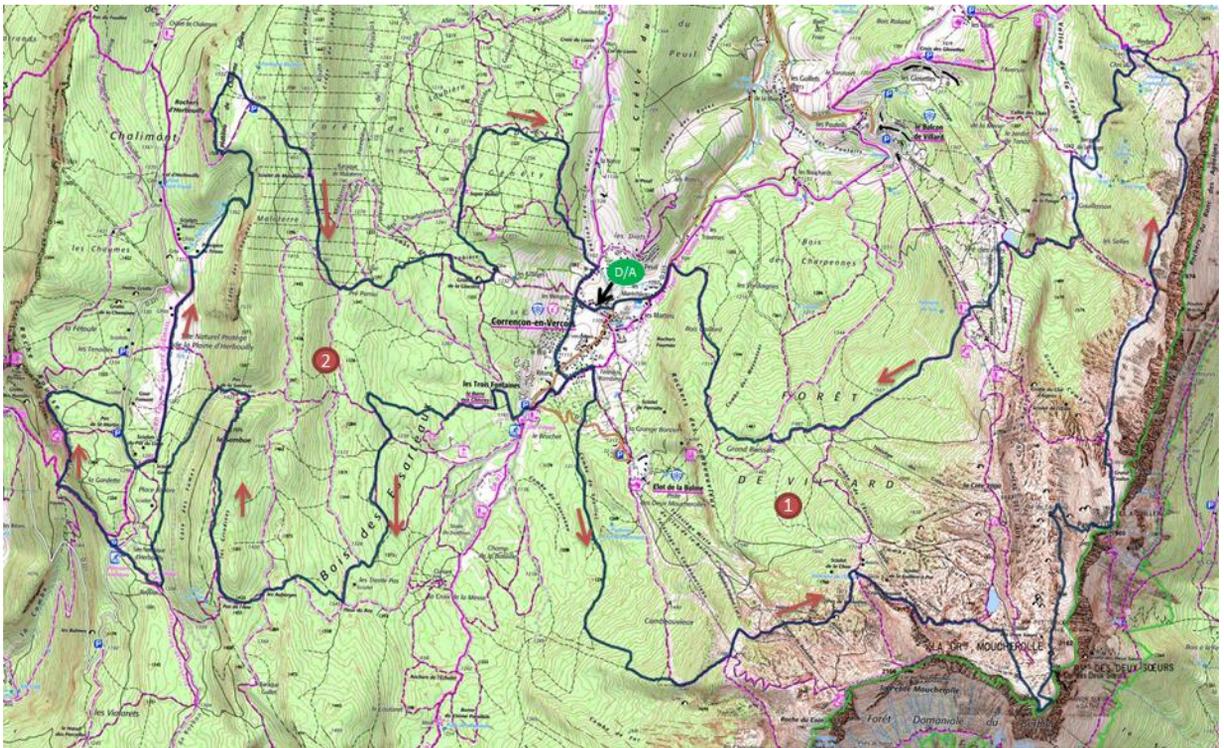
**Toute l'équipe organisatrice
et l'ensemble des bénévoles
vous souhaitent
une bonne course !**



ROADBOOK COUREURS

PARCOURS ET PROFIL

Départ et arrivée à Corrençon en Vercors. Un parcours total de 56km et 2750m D+. Le parcours est composé de 2 boucles formant un « 8 » qui repasse à Corrençon.



Expé Trail 2020 - Tracé intégral - © IGN 2020

Boucle 1 : 28km – 1700D+

Boucle 2 : 28km – 1050 D+



La première boucle de 28km et 1700D+ vous emmènera le long de la chaîne de Villard. Après une montée en haut de la Station empruntant en grande partie un joli single forestier, vous contournez la Grande Moucherolle puis attaquez la montée vers la grand Soeur Agathe. Redescente au col des 2 Soeurs pour aller rejoindre le pas de l'Oeille via le très minéral Clot d'Aspres. Ensuite, vous dévalez le sentier Péronnard avec une belle vue sur tout le val de Lans. Après avoir rempli votre poche à eau à Roybon, vous descendez à la Fauge et saluez les vaches près de leur bergerie. Une remontée vers le lac des Prés puis vous redescendez sur Corrençon en passant par des pistes et singles qui se courent bien. Une étape alpine avec des passages un peu casse-patte ou techniques. Gardez en sous le coude pour la seconde boucle.



Détail de la boucle 1 - © IGN 2020

La deuxième boucle (28km, 1050D+) vous fera découvrir de nombreux spots, dont certains inédits sur l'UTV :

- "la Barre aux Chèvre"
- le sommet de la Sambue et son panorama, suivi d'une descente d'abord technique puis un monotrace qui déroule bien et longtemps
- le pas de St Martin (long single aérien taillé dans la Falaise)
- la magnifique plaine d'Herbouilly (gardez le moral dans ce faux-plat montant)
- le belvédère de Château-Julien (Panorama et table d'Orientation)
- la traversée du scialet de Malaterre (passerelle sécurisée, 50m de gaz en dessous)
- approcher et sentir la fraîcheur de la grotte de la glacière
- le sapin Bélier, arbre remarquable, un des plus vieux sapins du plateau, un tronc au diamètre gigantesque)
- Cette boucle se court bien, elle est composée de pas mal d'alternance montées descentes et nécessite de relancer régulièrement.



Détail de la boucle 2 - © IGN 2020

LA BOUCLE 1 EN DÉTAIL

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	km	D+ cumul	Terrain
TK Ramin	1130	21	0	1,3	21	→
Chargeoir	1381	259	0	4	280	↗
TS Combeuvieux	1777	400	0	5,6	680	↗
TK Ourson	1985	313	115	8,8	993	↗
Agathe	2093	212	104	10,2	1205	↗
Col des 2 soeurs	2061	0	50	10,6	1205	↘
Bas Clot d'Aspres	1868	10	190	12,1	1215	↘
Collet au dessus du pas de l'Oeille	2012	145	0	12,5	1360	↗
Pas de l'Oeille	1976	0	36	12,7	1360	↘
Début sentier péronard	1790	0	180	13,2	1360	↘
Roybon (Villard) 	1450	40	380	17,6	1400	↘
Bergerie de la Fauge	1350	20	100	19,4	1420	↘
Pied combe Charbonnière	1392	53	8	20	1473	~
Lac des prés	1534	150	0	21	1623	↗
Collet du Pourton	1650	120	0	22	1745	↗
D215	1100	0	550	26,8	1745	↘
Corrençon 	1100	0	153	28	1750	→

Légende :

Très facile (route)	Facile (pistes)	Difficile (sentier single)	Très difficile (sentier technique)	Très Délicat (hors sentier, technique)
------------------------	-----------------	-------------------------------	---------------------------------------	---

↗ : Montée	↘ : Descente	→ : Plat	~ : vallonné
------------	--------------	----------	--------------

LA BOUCLE 2 EN DÉTAIL

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	km boucle	D+ cumul	Terrain
Les Bessonets	1119	18	0	1	1768	→
Parking Bruchet / Golf	1146	27	0	1,5	1795	↗
Piste proche Golf	1181	35	0	2,2	1830	↗
Cote 1300	1300	168	40	3,9	1998	↘
Pas de l'âne	1423	213	64	7,4	2211	↘
Sommet de la sambue	1555	104	0	8,9	2315	↗
Vers Roybon	1334	5	200	11,4	2320	↘
Site Nordique Herbouilly	1301	0	33	12,3	2320	↘
Pas de St Martin	1302	90	115	14,1	2410	↘
Parking pas de St Martin	1311	30	21	14,9	2440	↘
Entrée GTV Herbouilly	1311	4	4	15,3	2444	→
Vallon du Trisou	1399	88	30	18,1	2532	↘
Sommet de Château Julien	1542	170	7	19,4	2702	↗
Route Château Julien	1496	0	53	20,6	2702	↘
Pré-Pansu	1314	0	170	22,2	2702	↘
Bifurc'	1299	0	28	22,6	2702	↘
Glacière	1264	13	45	23,2	2715	↘
Haut de Corrençon	1250	38	62	26,8	2753	↘
Le Peuil	1109	0	145	27,6	2753	↘
Arrivée	1101	2	10	28	2755	→