



Guide coureurs – 13^{ème} édition – 3 et 4 Juillet 2021

NOS PARTENAIRES



© Association La Montagn'Hard

POUR VOUS RENDRE A SAINT NICOLAS DE VEROCE

Une fois à Saint-Gervais les Bains, prendre la route de Saint-Nicolas.

Adresse du village : 4113-3991 Route de Saint-Nicolas, 74170 Saint-Gervais-les-Bains

<https://goo.gl/maps/h5zybK4pNidvXRQU9>

Le départ et l'arrivée de toutes les courses se situent au village de Saint-Nicolas de Véroce

TOUR DE FRANCE

Attention, les 3 et 4 Juillet le Tour de France passera entre Oyonnax - Grand Bornand puis entre Cluses - Tignes. Nous vous invitons à consulter le détail de ces 2 étapes

<https://www.letour.fr/fr/etape-8> / <https://www.letour.fr/fr/etape-9>

Et à anticiper votre venue à Saint Nicolas en fonction.

HORAIRES

- **Montagn'hard 108km**

Retrait des dossards : vendredi 2 juillet de 15h à 20h30 et samedi de 3h30 à 4h30

Départ : 5h00 samedi 3 juillet matin

Remise des prix : 15h00 dimanche

Repas fin de course : dimanche de 11h30 à 15h30 (inclus avec votre inscription)

- **Moins'hard 70km**

Retrait des dossards : vendredi 2 juillet de 15h à 20h30 et samedi à partir de 5h à 6h30

Départ : 7h00 samedi 3 juillet matin

Remise des prix : 20h00 samedi

Repas fin de course : dimanche de 11h30 à 15h30

- **Mi'hard 50km**

Retrait des dossards : vendredi 2 juillet de 15h à 20h30 et samedi de 6h30 à 7h30

Départ : 8h00 samedi 3 juillet matin

Remise des prix : 18h00 samedi

Repas fin de course : dimanche de 11h30 à 15h30



Guide coureurs – 13^{ème} édition – 3 et 4 Juillet 2021

- **Mini'hard 27km**

Retrait des dossards : vendredi 2 juillet de 15h à 20h30 et dimanche de 5h30 à 7h30

Départ : 8h00 dimanche 4 juillet matin

Remise des prix : 15h00 dimanche

Repas fin de course : dimanche de 11h30 à 15h30

RETRAIT DES DOSSARDS

ATTENTION ! Votre dossier doit être complet au plus tard pour le jeudi 1er juillet à midi.

Nous ne contrôlerons pas les certificats médicaux et/ou licences sur place !

Merci de vous munir de votre propre stylo et d'une pièce d'identité.

Pour accéder à la zone de retrait des dossards, le port du masque est obligatoire.

Vous pouvez récupérer le dossard d'un autre coureur en nous présentant sa pièce d'identité ou une copie.

PARKING

Important !

Le parking se situe à 1km du départ (20min en marchant) et cette année, nous n'aurons malheureusement pas de navettes pour vous emmener ! (Covid Oblige)

Nous vous invitons donc à anticiper votre arrivée à Saint-Nicolas.

CONSIGNE

Les contraintes sanitaires étant trop importantes, nous ne pouvons maintenir de consigne pour cette édition. Nous ne gérons donc pas vos sacs, tenue de rechange ...

Merci pour votre compréhension.

SAC DE DELESTAGE

(Uniquement coureurs Montagn'Hard 108 km)

Pour les coureurs du 100km (uniquement) un sac de délestage vous sera remis au retrait des dossards, il vous suffira de le déposer le matin dans le véhicule à côté de la ligne de départ. Vous pourrez accéder à ce sac au ravitaillement de Bellevue (km 58) Une étiquette avec votre numéro de dossard vous sera fournie au retrait des dossards. A bien coller sur votre sac de délestage.

BARRIERES HORAIRES

Elles sont consultables pour chaque course dans l'onglet « Les courses »

Nous vous laissons le soin d'aller les consulter. Pour être Finisher, vous référer à la colonne : « Plus lent » Si votre temps ne vous permet pas d'être Finisher, vous serez bifurqué sur la distance inférieure à la vôtre.

BIFURCATIONS

Vous avez la possibilité de bifurquer sur les courses plus courtes si vous le souhaitez, dans les temps d'ouverture de la course (temps des premiers de chaque course et barrières horaires). Vous serez ainsi Finisher de cette dernière et classés dans cette même course.



Guide coureurs – 13^{ème} édition – 3 et 4 Juillet 2021

DEPART

Vous pourrez prendre le départ tous ensemble ! Sans vagues 😊

Cependant, nous allons mettre en place des SAS de façon à vous espacer un maximum. Les SAS seront accessibles sans critères, nous vous demandons de vous positionner par rapport à votre niveau. Merci par avance !

On ne peut pas maintenir notre petit déjeuner mais on pourra vous offrir tout de même un café sur la ligne de départ. Attention, plus aucune entrée dans les SAS ne sera possible 20 min avant le départ.

SPECTATEURS

Les spectateurs sont autorisés dans le respect des gestes sanitaires. Il leur sera possible d'accéder au village départ-arrivée. Nous leur demanderons de ne pas rester à proximité immédiate des zones de départ-arrivée mais de se situer quelques mètres après le départ et-ou avant l'arrivée. Il est possible d'encourager les coureurs sur les espaces accessibles.

POINTS ACCESSIBLES

Voici les Points d'accès facile pour le 50, 70 et 108 km

- km 23, Notre Dame de la Gorge, accès en voiture
- km 45.5, Les Contamines, accès en voiture

Spécifiquement pour le 70 km

- km 67, Route de Tresse, accès en voiture

Spécifiquement pour le 110km

- km 81.5, Saint Gervais, accès en voiture
- km 85, Les Plans, accès en voiture (assistance autorisée 1 personne)
- km 99, Le Planelet, accès en voiture (attention, le passage du Tour de France empêchera l'accès de ce point de passage entre 10h et 14h le dimanche)

RAVITAILLEMENTS

Le détail sur la composition des ravitaillements est accessible ICI.

ASSISTANCE

L'assistance est autorisée sur l'ensemble des points de ravitaillement accessibles au public sur votre parcours. Votre assistance peut vous aider 200 mètres avant et après le poste de ravitaillement. 1 personne maximum par coureur.



Guide coureurs – 13^{ème} édition – 3 et 4 Juillet 2021

ACCOMPAGNANTS

Les mauvais plans :

- à éviter absolument : le chemin des bouquetins, qui part en face de l'épicerie (centre du village de Saint Nicolas) pour aboutir à la route des Contamines. C'est une route étroite, avec peu de possibilités de croisement, qui va être empruntée par les véhicules de secours, de ravitaillements, par les véhicules de livraison ...

- à déconseiller : la route du Prarion, qui monte aux Toilles, route très pentue, étroite et en cul de sac. Au sommet, un petit parking souvent complet où il est difficile de se détourner. Idem pour la route de Bionnassay.

- à déconseiller : aux hameaux des Plans, peu de places de stationnement – se garer aux Chattrix.

Les bons plans :

* le samedi :

- aller aux Contamines, en passant par St Gervais, prendre la télécabine de Notre Dame de la Gorge, s'arrêter aux Tappes et/ou au Signal, boire un verre en attendant les coureurs.

- attendre les coureurs au centre du village des Contamines

* le dimanche :

- prendre le téléphérique des Houches, boire un verre à la Chalette.

- prendre la télécabine du Mont d'Arbois, soit depuis St Gervais, soit depuis le Bettex, boire un verre chez Julie

BALISAGE

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Nous vous invitons à faire particulièrement attention au balisage signalant les bifurcations des différentes courses. Voici la balise type que nous utilisons sur le parcours :





Guide coureurs – 13^{ème} édition – 3 et 4 Juillet 2021

DES RAPPELS ESSENTIELS !

- Restez sur les chemins
 - Ne coupez pas les virages
 - Ne doublez pas dans les parties dangereuses
 - Un coureur est en difficultés ? Il est votre devoir de vérifier son état de santé et de ne pas laisser la personne seule.
- En cas d'abandon, prévenir le PC course et se présenter à un membre de l'organisation, puis transmettre son nom et dossard par sms au pc course (**obligatoire**)
Le numéro du PC course est inscrit sur votre dossard.
Nous vous conseillons de l'enregistrer dans votre téléphone avant de prendre le départ.

ENVIRONNEMENT

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. N'oubliez pas de prévoir une pochette dans laquelle vous transportez vos déchets entre 2 points équipés de poubelles. Une grande partie de la course se situe en réserve naturelle, si vous voulez que la course perdure faites très attention à vos déchets, d'autant plus cette année avec les produits sous emballages individuels !

METEO

Nous sommes dans une région où la météo est capricieuse ! Les températures varient fortement en peu de temps, même en cas de canicule. S'il fait chaud n'oubliez pas de refaire le plein d'eau régulièrement dans les nombreux bassins, sources que vous trouverez le long de votre parcours.

BENEVOLES

On compte sur vous pour leur transmettre vos plus sourires et de chaleureux remerciements !

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

L'**équipement obligatoire** que chaque coureur devra porter à tout moment de la course est le suivant :

- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Une bande autocollante de 2m minimum (largeur 5 à 7 cm) pour strapping
- Un gobelet et une assiette (bol) (pas de gobelets et assiettes jetables aux ravitaillements)
- Téléphone portable **allumé** avec autonomie suffisante (batteries externes si nécessaire). Le numéro du PC doit idéalement être pré enregistré
- Une veste imperméable (conseillée sur le 27km)



Guide coureurs – 13^{ème} édition – 3 et 4 Juillet 2021

Et, uniquement sur le 108 et le 70 :

- Une lampe frontale en état de fonctionnement avec un jeu de piles de remplacement
- Un pantalon ou collant (couvrant au minimum les genoux)

En outre, les coureurs seront tenus de disposer

- au départ de la course et de chaque point de ravitaillement d'une réserve d'eau pleine de 1,3l de boisson minimum
- au départ de la course d'une réserve alimentaire

PASTA PARTY

Le restaurant le Schuss situé sur les hauteurs de Saint-Nicolas vous propose sa traditionnelle Pasta Party le vendredi soir. Formule Grande Table : 18h à 21h - Tagliatelles bolognaise ou pesto. Salade, dessert : 15€ - Pour les coureurs et accompagnants. Résas au 0675425549

REPAS DU DIMANCHE

Le repas du dimanche est inclus pour les coureurs du 108 km. Pour les autres participants, vous avez la possibilité de souscrire à des repas lors de vos inscriptions.

REGLEMENT

Vous pouvez retrouver l'ensemble du règlement [ICI](#)

FACEBOOK – YOUTUBE

Pour bien suivre nos actus, vous pouvez consulter notre page [Facebook](#) et notre compte [YouTube](#) où nous publierons la vidéo de l'édition dès la mi-juillet.

COVOITURAGE

Une page Facebook dédiée au sujet est disponible ici : <https://www.facebook.com/groups/863189791220862/>

NOS PARTENAIRES

