

13^e ULTRA RAID DE LA MEIJE VTT

LE PLUS BEAU
RAID VTT D'EUROPE

2024

Partenaire titre

altinnova®



CARNET DES BÉNÉVOLES

14 & 15 septembre 2024



DEUX JOURS D'AVENTURE EN HAUTE MONTAGNE

**Intégrer l'équipe des bénévoles de l'Ultra Raid de la Meije VTT,
c'est vivre une aventure exceptionnelle.**

Une aventure humaine avant tout, où l'esprit d'équipe, la convivialité et la
bonne humeur sont les maîtres mots.

Une aventure sportive aussi, car les bénévoles sont les rouages indispensables
de l'événement : sans eux, sans vous, rien ne serait possible.

Merci de votre présence et bon week-end sur le plus beau raid VTT d'Europe !

HÉBERGEMENT & RESTAURATION

Tout au long de votre présence bénévole à l'URLM VTT, l'organisation prend en charge votre hébergement et votre restauration.

- *L'ensemble des bénévoles est logé à la Maison de l'Alpe, à Arsine, à droite de l'école.*
- *Le repas du vendredi soir sera un buffet servi à la salle des fêtes de La Grave vers 20h30. Le dîner du samedi soir aura lieu à l'auberge de Villar d'Arène, sur la place principale du village, à partir de 20h30.*



**PENSEZ À APPORTER VOTRE DUVET !
EN QUITTANT LA MAISON DE L'ALPE, VOUS DEVEZ FAIRE
LE MÉNAGE ET RESTITUER UN LOGEMENT IMPECCABLE !**



À VOTRE ARRIVÉE

1

Le « village URLM » se situe autour de la salle des fêtes de La Grave, près du téléphérique. A votre arrivée, présentez-vous directement à l'accueil bénévoles, ouvert dès 14h le vendredi. On vous remettra votre fiche de poste ainsi que votre dotation. C'est le moment de poser toutes les questions qui vous viennent en tête !

2

Le vendredi soir à 20h30, un briefing bénévole est prévu, suivi d'un repas convivial. Dans la mesure du possible, essayez d'être présent : c'est le moment aussi de poser toutes les questions qui sont encore sans réponse.

3

Lisez attentivement votre fiche de poste. Si le poste ne vous convient pas, prévenez Thierry ou Niels le plus vite possible pour que l'on puisse vous en attribuer un autre.

Repérez le poste sur une carte ou sur une appli type Iphigénie avec les coordonnées GPS. Etudiez le moyen d'accès à votre poste, qui est à anticiper : en voiture, à pied, à VTT, en covoiturage avec d'autres bénévoles...





APRÈS VOTRE POSTE

Revenez directement au PC course. Vous avez plusieurs actions à effectuer :

- Rendre votre radio au PC course et votre dossier de poste.
- Remettre le balisage récupéré aux bénévoles en charge de le collecter.
- Remettre le matériel et le reste de votre ravitaillement.
- Jeter les sacs poubelles dans les conteneurs (vous aurez veillé évidemment à faire place absolument nette sur votre poste !). Pensez au tri !
- Signaler d'éventuels problèmes sur votre poste.

Un ticket repas vous sera remis pour vous permettre de vous restaurer au repas coureur.



VOTRE FICHE DE POSTE

Vous disposez d'une carte dans la salle des fêtes où tous les postes sont localisés. Repérez le vôtre et reportez-le sur votre propre carte ou, encore mieux, sur une appli type Iphigénie au moyen des coordonnées GPS.

Il est possible qu'un parcours de repli soit activé selon les conditions météorologiques. Dans ce cas, vous serez prévenu et un autre poste vous sera affecté.

Poste Ravitaillement

Plusieurs questions sont à poser. Est-ce vous qui acheminez le ravitaillement ou une autre personne de l'organisation, et avec quel véhicule (nécessité d'un véhicule de grand volume, voire d'un 4x4 sur certains postes) ? Il faut ensuite prévoir de charger et acheminer le matériel (tables, banderoles, victuailles, jerrycans) et un temps d'installation sur place.

- Installez les tables, les tentes éventuelles, les poubelles, disposez les banderoles afin qu'elles soient visibles, allez remplir les jerrycans au point d'eau indiqué, puis préparez les victuailles pour les disposer sur la (les) table(s).
- Préparez aussi l'Overstims et les pichets de sirop en avance. Ne mettez pas tout d'un coup, gérez pour en avoir d'avance.
- Attention, il y a un moment où les coureurs arrivent en masse, il faudra être très organisé entre vous pour gérer le flux : couper, servir, ramasser, remplir l'eau et les jerrycans pour ne pas manquer.
- Attention, il n'y a aucun verre sur les ravitaillements !
- Pour le chaud, des thermos sont à disposition.

Les postes « ravitaillement » comportent un petit outillage minimal (pompe, rustines, huile chaîne) permettant de dépanner des problèmes mineurs. Sauf si vous êtes un bon mécano vélo, laissez le coureur réparer lui-même avec les éléments fournis.

Poste Contrôle

Dédiez impérativement une personne du poste à cette tâche. Au moyen du document fourni, notez le passage de tous les coureurs. Attention, en cas d'intempéries, protégez le document !

Si vous ne voyez pas le numéro de plaque, faites stopper le coureur jusqu'à l'identifier. Le contrôle est, avec le tracking, l'unique moyen de savoir qu'un coureur est bien passé par votre poste : c'est important pour son résultat, mais aussi pour sa sécurité ! Remettez bien évidemment à votre retour le document de contrôle au PC course.

Mise à poste

C'est l'heure à laquelle vous devez être sur votre poste. Elle est déterminée par l'horaire d'arrivée théorique du 1er coureur, indiquée sur la fiche. L'horaire de mise à poste prévoit une marge pour que vous soyez à poste en avance. Vous devez être sur votre poste à partir de cet horaire et jusqu'au passage du serre-file de la course (qui se signalera à vous). Vous pourrez alors fermer votre poste après l'avoir signalé au PC course.

Rendez-vous PC Course

Avant de rejoindre votre poste, vous devez impérativement passer au PC course à l'heure indiquée (sauf cas particuliers). Cet horaire tient compte du temps nécessaire pour vous rendre sur votre poste, indiqué sur la fiche. Si vous pensez mettre plus de temps, vous pouvez sans aucun problème passer plus tôt au PC. Au PC course, vous seront données les dernières informations sur la course ainsi qu'une radio.

Prenez un peu de balisage (notamment quelques fanions roses) pour rebaliser en cas de problème.

Vous avez aussi la possibilité de récupérer un panier pique-nique... et de prendre un café !

Covoiturage

Cette partie est à étudier attentivement. Le covoiturage n'est pas qu'une question d'écologie : parfois, nous allons vous demander à la fin de votre poste de suivre le parcours dans l'un ou l'autre sens, notamment pour débaliser, et de vous faire récupérer par les bénévoles du poste précédent ou suivant.

Placement précis

La fiche de poste indique où se placer : un petit panneau avec votre numéro de poste aura été apposé par les baliseurs.

Balisage

La plupart du temps, l'accès à votre poste emprunte une partie du parcours. Vérifiez impérativement l'état du balisage : malgré tout le soin que prennent les baliseurs, il peut arriver que des balises soient au sol ou que la signalétique vous semble insuffisante.

- **Si le balisage est couché**, relevez-le.
- **Si le balisage vous semble inexistant**, prévenez immédiatement le PC course : nous sommes parfois victimes de débalisage malveillant (malheureusement certains n'aiment pas le VTT et les courses), parfois même c'est l'œuvre des animaux. Rebalisez du mieux que vous pouvez et nous enverrons quelqu'un rebaliser correctement.
- **Après la fermeture du poste**, il peut vous être demandé de débaliser, soit autour du poste, soit dans un sens ou l'autre de la course. Rapportez le balisage au PC course. Il se peut que les serre-file aient débalisé (demandez-leur). Si vous êtes sur un poste de bord de route, ils vous laisseront peut être du balisage à rapporter au PC.

Attention, ne débalisez pas si ça n'est pas indiqué sur votre fiche (les parcours du dimanche réutilisent certaines portions du samedi).

Poste doté d'une box

Matériel à prévoir pour ce poste :

- Se munir de la box au PC Course (salle des fêtes)
- 3 à 5 piquets béton
- Rubalise
- 2 panneaux « CONTRÔLE »
- Fil de fer

N'hésitez pas à poser toutes les questions que vous estimez nécessaires avant de rejoindre votre poste. L'implantation des boxes est essentielle pour savoir où se trouve chaque concurrent.

Arrivé à votre poste :

1. Mettez la box en marche (il y a suffisamment de batterie pour toute la journée)
2. Positionnez-la sur un piquet à environ 1 mètre du sol (les puces sont collées sur les plaques de cadre)
3. Vérifiez que le voyant vert est allumé ou clignote
4. Envoyez un SMS à Bernard « Box poste n°___ en place. La recevez-vous ? »
5. Attendez la réponse de Bernard
6. Si le signal ne passe pas, déplacez-vous (parfois très peu) et recommencez la procédure jusqu'à réception par Bernard
7. Quand l'emplacement de la BOX est trouvé, positionnez un entonnoir selon ce schéma :

Quand l'emplacement de la BOX est trouvé, positionner un entonnoir selon le schéma suivant :



À VOTRE POSTE

Si vous n'êtes pas sur un poste contrôle, votre principal rôle est :

- d'assurer la sécurité,
- de remplir sur les fiches les horaires de passage des premiers concurrents,
- d'indiquer le chemin aux coureurs, les difficultés qui arrivent (indiquées sur votre fiche),
- de rassurer et encourager les concurrents.

Le dynamisme et la bonne humeur des bénévoles de l'URLM VTT contribuent à la réputation de notre course et sont vantés sur tous les forums ! Nous comptons sur vous pour perpétuer cet état d'esprit fait de bienveillance, de bonne humeur et de partage.



Ne donnez pas d'informations relatives à la distance restante ou au parcours si vous n'êtes pas certain de vos affirmations. Mieux vaut ne rien dire au concurrent plutôt que mal l'informer !

COMMUNICATION AVEC LE PC COURSE



La (bonne) communication entre nous est la clef de voûte de notre organisation. Si le téléphone portable passe, c'est indiqué sur votre fiche de poste.

- Ayez avec vous votre téléphone chargé et allumé, sonnerie en fonction (pas sur silencieux, y compris notifications SMS).
- Enregistrez dans votre répertoire les numéros du PC course.
- Redonnez-nous votre numéro si ce n'est pas celui que vous avez indiqué lors de votre inscription. Nous communiquons avec vous par téléphone, mais surtout par SMS pour des informations mineures, par Whatsapp pour les informations collectives (groupe créé pour l'organisation URLM) ou sur les postes où le réseau passe mal.

Une radio vous sera remise. Elle est indispensable pour les postes où le téléphone ne passe pas, ou mal. Elle permet aussi de suivre la course, puisqu'on entend ce que dit tout le monde. Ainsi, seuls quelques rares postes où la radio ne passe pas n'en disposent pas.

La radio fonctionne par le principe de triangulation avec un relais. Pour que votre radio fonctionne, il faut donc que l'onde émise par votre appareil atteigne en direct (c'est-à-dire sans obstacle) un relais. C'est pourquoi nous avons installé plusieurs relais tout au long du parcours. Le canal à utiliser est indiqué sur votre fiche de poste.

Pour faire fonctionner la radio :

1. **Allumez-la dès que vous êtes à poste** (bouton tournant du haut, sens horaire), un bip se fait entendre, et réglez le volume à votre convenance. Chaque année, au moins un poste oublie d'allumer sa radio...
2. Réglez le canal sur le relais correspondant au poste où vous vous trouvez (vous faites normalement cette manipulation au PC course en récupérant votre radio). Les relais sont indiqués par un autocollant sur la radio et sur votre fiche de poste.
3. Faites un essai radio, qui vous permettra d'indiquer au PC que vous êtes à poste : appuyez d'abord une fois sur le bouton de conversation (sur le côté du poste), un « krrr » se fait entendre (c'est le signe que le relais est connecté à votre poste). Appuyez de nouveau sur le bouton et maintenez-le appuyé lorsque vous parlez.
4. Relâchez le bouton pour que votre interlocuteur puisse vous répondre.

COMMUNICATION AVEC LE PC COURSE

Comme nous sommes nombreux à utiliser la radio, les conversations sont **brèves et factuelles**.

Elles suivent un ordre précis, par exemple :

- “PC pour poste 15” : signifie que le poste 15 appelle le PC
- “PC j’écoute” : le PC est à votre écoute. Si le PC ne répond pas tout de suite, attendez un peu (nous pouvons être occupés ailleurs). Au besoin, relancez l’appel (“PC pour poste 15”) **sans vous énerver** (on vous aime toujours !).
- “Poste 15, passage du premier coureur” : vous donnez donc l’information qui motive votre appel. **Rappelez toujours votre indicatif (votre numéro de poste)**, car parfois vous êtes plusieurs à appeler simultanément. Soyez aussi bref et factuel que possible.
- Selon la nature de l’information, il peut y avoir une conversation qui s’installe (le PC vous répond, vous demandez une précision, etc.)
- “PC bien reçu, terminé” : indique que l’échange est arrivé à son terme (chacun a les informations dont il a besoin).

Restez toujours à l’écoute ! Parfois le PC a besoin de vous appeler spécifiquement (« poste 15 pour PC ». Il peut aussi arriver que le PC passe une information à tous les postes. Ecouter la radio vous permet de suivre la course (l’information du passage du premier concurrent, accident, etc.).

Si tout se passe normalement, vous n’avez que trois appels à passer au PC :

1. Lorsque vous êtes à poste (ce qui signifie que vous êtes arrivé et en place),
2. Au passage du premier concurrent (indiquez son numéro de plaque),
3. Enfin, au passage du serre-file (ce qui vous permet de quitter votre poste, sauf ordre contraire du PC course).

Si vous êtes sur un poste où le téléphone portable passe, nous vous invitons à passer ces trois informations “classiques” ci-dessus par SMS au PC Course : cela évite de mobiliser la radio et nous avons ainsi une trace écrite sur l’historique des SMS.



Environnement

RESPECT

Vous, si vous êtes affecté en montagne, évoluerez sur des sentiers de montagne situés en partie en zone Natura 2000 et en zone d'adhésion du parc des Ecrins. Les coureurs sont eux aussi soumis à des obligations en termes d'environnement. Si vous constatez des pratiques inadaptées, rappelez-les à l'ordre ou relevez leur numéro de plaque !

- Respecter le tracé qui suit exclusivement des GR, chemins, pistes et sentiers.
- Ne pas couper pas le tracé. Suivre les chemins tels qu'ils sont balisés.
- Eviter absolument les dérapages.
- N'abandonner aucun détritrus.
- Respecter les autres usagers (éleveurs, vététistes, marcheurs, cavaliers...).
- Eviter les nuisances sonores.
- Ne pas déranger les troupeaux.
- Refermer systématiquement les barrières derrière soi.





UNE ÉPOPÉE EXIGEANTE

L'URLM est une épreuve de vélo de montagne (VDM). C'est probablement l'une des épreuves les plus dures d'Europe par sa distance (116 km), son dénivelé (5 500 m D+), mais aussi sa technicité : les montées sont longues et les descentes sont techniques et peu rapides. Les coureurs s'inscrivent sur ce raid en toute connaissance de cause (enfin, en général...), sur un parcours qu'ils choisissent en fonction de leur entraînement et de leurs capacités.

Le parcours de 116 km à la journée est à classer en catégorie "martien" : il faut un entraînement spécifique et régulier tout au long de l'année pour espérer ne serait-ce que le terminer ! Même la version en deux jours (70 km et 3500 m D+ le premier jour et 50 km et 2500 m D+ le second) est déjà très dure ! Les parcours "rando", qui se situent sur des portions du même tracé, permettent de proposer des parcours plus accessibles et moins physiques.



Familiarisez-vous avec les parcours en consultant les pages des différentes épreuves sur le site internet du raid : vous pourrez ainsi répondre aux éventuelles questions des concurrents.

Programme

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

- 9h : Accueil des premiers bénévoles à la salle des fêtes de La Grave.
- 14h à 19h : Retrait des plaques de cadre & contrôle des sacs.
- 15h : Ouverture de la buvette.
- 17h à 19h30 : Ouverture de l'atelier mécanique (petites réparations) à La Grave.
- 19h : Briefing course dans l'espace URLM à La Grave (Elite Ultra / Raid Ultra / Randonnées).
- 19h30 / 21h : Repas coureurs sous le chapiteau de l'URLM.
- 20h30 : Repas et briefing bénévoles à la salle des fêtes de La Grave.



SAMEDI 14 SEPTEMBRE

- 4h30 : Début de l'accueil des bénévoles à la salle des fêtes de La Grave.
- 5h : Café, petits pains sur la ligne de départ.
- 5h à 6h : Ouverture de l'atelier mécanique (petites réparations) à Villar d'Arène.
- 5h30 : Entrée en grille de départ.
- 5h56 : Départ à Villar d'Arène de l'Elite Ultra.
- 6h : Départ à Villar d'Arène du Raid Ultra.
- 6h04 : Départ à Villar d'Arène de la Rando Raid et de la Rando des Cerces.
- 6h12 : Barrière horaire (BH) n°0 – Ligne de départ.
- 6h45 : 1° navette. Chargement vélos à Villar d'Arène devant l'hôtel Les Agneaux pour le col du Galibier pour la Rando Galibier Les Cerces. Départ 7h15.
- 8h10 : 2° navette. Chargement vélos à Villar d'Arène devant l'hôtel Les Agneaux pour le col du Galibier pour la Rando Galibier Les Cerces. Départ 8h30.
- 7h30 à 9h : Ouverture de l'atelier mécanique (petites réparations) au col du Galibier.
- 8h30 à 9h : Départ Rando au col du Galibier,
- 8h30 à 9h15 : Départ Rando de Plan Lachat,
- 9h30 : BH n°1 au Col du Galibier.
- 10h à 15h : Ouverture de l'atelier mécanique au col du Lautaret.



SAMEDI 14 SEPTEMBRE

- 11h : BH n°2 au Plan Lachat
- 11h20 : BH n°3 aux Mottets
- 13h : BH n°4 au pied du col
- 13h30 à 19h30 : Repas
- 14h15 : BH n°5 à Ventelon (Elite)
- 14h40 : Arrivée prévisionnelle du 1° Elite
- 15h10 : BH n°6 au refuge du Pic du Mas de La Grave (Elite).
- 15h15 à 19h30 : Massages, ostéopathe
- 16h : BH n°3 au Pied du Col (Raid Rando)
- 16h à 19h : Ouverture atelier mécanique à La Grave
- 16h à 19h30 : Navette gratuite de La Grave à Villar d'Arène (sans transport des vélos)
- 16h à 19h45 : Ouverture du parc à vélos
- 16h15 : BH n°7 au Chalet Josserand (Elite)
- 17h50 : BH n°8 au Col du Souchet (Elite)
- 18h : Navette de La Grave au col du Galibier (préinscription obligatoire, sans vélos)
- 19h : Podiums. Fermeture contrôle d'arrivée.
- 19h15 : Dernière navette de La Grave au col du Galibier (préinscription obligatoire, sans vélos).
- 19h30 / 21h : Repas coureurs
- 20h30 : Repas bénévoles à l'auberge de Villar d'Arène





DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

- 6h : Accueil des premiers bénévoles
- 6h30 à 7h30 : Retrait des plaques de cadre pour la rando Emparis et le Raid Emparis
- 7h15 à 8h : Ouverture atelier mécanique à La Grave
- 7h30 : Entrée en grille de départ à La Grave
- 7h50 : Briefing coureurs
- 8h : Départ du Raid Ultra
- 8h03 : Départ des Randos
- 8h10 : BH n°0 sur la ligne de départ à La Grave
- 8h30 à 8h45 : Départ du Chazelet (activation obligatoire des puces)
- 11h45 : BH n°1 au Chalet Josserand
- 12h30 à 15h30 : Repas
- 12h30 à 15h30 : Massages, ostéopathe
- 14h30 : BH n°2 au Col du Souchet
- 15h à 17h : Navettes gratuites de La Grave au Le Chazelet (sans vélos)
- 15h30 : Podiums
- 16h30 : Fermeture du contrôle d'arrivée
- 17h-19 : démontage du site puis repas à l'auberge de Villar d'Arène

SÉCURITÉ

La raison principale de la présence de nombreux postes sur le parcours est **la sécurité**.

L'emplacement des postes est prévu de telle façon que vous puissiez **avoir une vision assez large de ce qui se passe en amont ou en aval**. Le poste se situe souvent dans une zone technique (où des chutes sont possibles) ou dans des zones "paumatoires" (vous éviterez aux concurrents de se perdre).

Nous vous demandons **impérativement d'observer en particulier la chute d'un coureur**.

- **Chute visible d'un participant qui se relève** : informez par signe visuel les autres coureurs et le PC sécurité course. Signalez au PC la reprise de la course de ce coureur.
- **Chute visible d'un coureur qui ne se relève pas** :
 1. **Option A : chute avec reprise différée** : Signalez la chute par radio ou mobile au PC. Rendez-vous sur zone. Le(s) bénévole(s) en amont signale(nt) l'incident aux autres participants pour éviter un sur-accident. Faites un bilan au PC : quel est l'état de santé visuel du coureur (blessures visibles), que vous dit-il ("ok ça va", "j'ai mal ici ou là", etc.) ? Dès que l'intervention est terminée, le participant repart et vous vous replacez à votre poste.
 2. **Option B : chute avec blessé** : Reprise des points 1 et 2 de l'option A. Le PC et le médecin affecté au PC vont décider du meilleur moyen d'évacuation du blessé (secours terrestre ou aérien). Sécurisez la zone pendant le déroulement du secours selon les indications du PC : stoppez momentanément la course (notamment si arrivée de l'hélicoptère du secours en montagne) ou déviez le passage des autres coureurs. Reprenez votre poste dès l'aval du PC course, c'est-à-dire dès le secours fini et dès le décollage de l'hélicoptère ou le départ du véhicule de l'équipe de secours de la zone de secours.

En cas de blessure grave, ou décès, une procédure particulière sera mise en place : vous suivrez alors scrupuleusement les indications du PC.

ABANDONS

Il arrive que les coureurs abandonnent : lassitude, fatigue, légère blessure... Les raisons peuvent être multiples et ne doivent pas être jugées (c'est le choix du concurrent).

Les coureurs ont pour consigne de n'abandonner que sur un poste de contrôle.

Votre rôle est de :

- Signaler l'abandon au PC course avec le numéro de plaque du concurrent.
- Noter l'abandon en précisant le numéro de plaque du concurrent sur la fiche de poste.
- Indiquer au concurrent le chemin le plus court et le plus simple pour rejoindre La Grave par ses propres moyens (il est alors hors course, hors de la responsabilité de l'URLM, il devient un "simple cycliste") : le minimum de chemins, le maximum de route (c'est souvent l'itinéraire par lequel vous êtes vous-même venu).
- Si le concurrent est trop épuisé pour rentrer à vélo par ses propres moyens, signalez-le au PC course : nous mettrons en place une navette pour récupérer le coureur. Nous lui demanderons souvent d'attendre un peu (parfois sur le poste avec vous) afin de regrouper plusieurs concurrents.

TROUPEAUX & CHIENS DE PROTECTION



Vous évoluerez dans les alpages et certains troupeaux sont gardés par des chiens (patous, bergers d'Anatolie...). Ces chiens ont pour mission d'écartier tout danger du troupeau. Pour eux, un vététiste peut représenter un danger. Il se met donc en alerte : il aboie et tente de vous éloigner. Pour que la rencontre se déroule bien, respectez scrupuleusement ces consignes :

- **Descendez de vélo, arrêtez-vous de courir ou de marcher.**
- **Signalez votre présence au chien : chantez, parlez-lui...**
- **Contournez le troupeau le plus largement possible.**
- **Si le chien s'approche, laissez-le vous identifier : restez immobile, parlez-lui gentiment, ne le regardez pas dans les yeux, adoptez des signes d'apaisement (bâillez, détournez le regard...).**
- **Placez tranquillement un objet entre le chien et vous (un vêtement, un sac à dos...).**
- **Dès que le chien se calme, poursuivez votre chemin lentement, tout en restant face à lui. Ne remontez pas tout de suite sur votre vélo !**
- **S'il ne se calme pas, faites demi-tour, n'insistez pas.**



CONSEILS PRATIQUES

Si vous êtes sur un poste en montagne, vous devez être équipé en conséquence. Consultez la météo : en septembre, il peut faire très chaud ou très froid, pleuvoir ou même neiger ! Prévoyez les tenues adaptées, sachant que la météo peut aussi changer en quelques heures. Attention : prévoyez plutôt “plus” que moins. On peut avoir très froid sur un poste statique plusieurs heures en montagne.

- Gore-tex®, doudoune, gants ou bonnets peuvent être très utiles.
- A l'inverse, casquette, lunettes ou crème solaire peuvent être indispensables.
- Vos chaussures doivent être adaptées (chaussures de montagne ou baskets) à l'éloignement de votre poste.
- Vous aurez la tenue URLM de l'année : si possible, portez-la sur votre poste.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Un sac à dos.
- Un chasuble réfléchissant et une lampe frontale pour les postes tôt le matin.
- Un couteau de poche.
- Des jumelles.
- 2 stylos.
- Un téléphone portable chargé avec l'appli Whatsapp.
- Une trousse de secours si vous en possédez une.



L'astuce des habitués : prendre une tente, un parasol, une chaise de camping, un thermos de boisson chaude, des choses à grignoter et un grand parapluie. Il n'est pas interdit d'être « confort » sur son poste !



HEURES & LIEUX DE PASSAGE DES COUREURS

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

PASSAGE ESTIMÉ DES PREMIERS CONCURRENTS

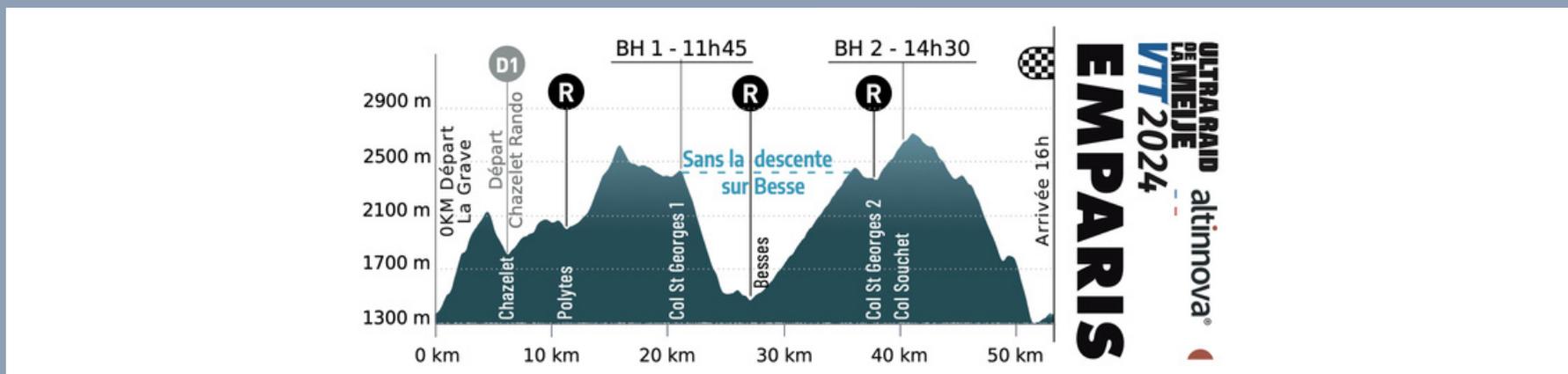
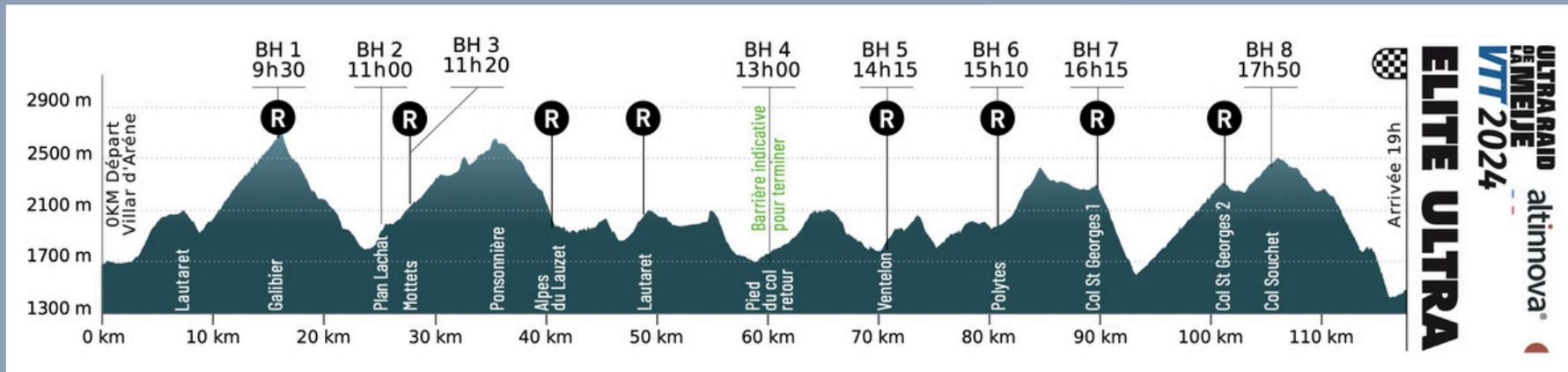
- Col du Lautaret : 6h30
- Col du Galibier : 7h30
- Croisement route Plan Lachat : 7h45
- Alpe du Lauzet : 9h55
- Col du Lautaret (2e passage) : 10h25
- Pont d'Arsine ; 11h10
- Parking lac du Pontet : 11h25
- Ventelon (route des Clos) : 12h
- Le Chazelet : 15h20
- Arrivée (La Grave) : 11h30

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

PASSAGE ESTIMÉ DES PREMIERS CONCURRENTS

- Hameau des Terrasses (proche du Chazelet) : 8h
- Refuge du Pic du Mas de la Grave : 8h45
- Besse-en-Oisans : 9h45
- Le Chazelet : 10h50
- Arrivée (La Grave) : 10h55





PARTENAIRES

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRE MAJEUR



FOURNISSEURS PARTENAIRES



PARTENAIRES PRIVILÉGIÉS



PARTENAIRES LOCAUX OU ASSOCIATIFS



ILS NOUS SOUTIENNENT



BON WEEK-END !



Infos sur www.ultraraidlameije.fr

Actualités sur la page Facebook et le compte Instagram de l'événement