

# LA 6D MARATHON 2021 : ROADBOOK

C : Contrôle (en gras - heure officielle du contrôle)

S : Secours

R : Ravitaillement

E : Point d'eau

M : Médecin

P/K : Podologues et kinésithérapeutes

**SAMEDI 24 JUILLET 2021**

MISE A JOUR, 19 janvier 2021

ETAPES	C	R	S	E	M	P/K	Altitude	Cumul			Intermédiaire			Temps de passage à allure moyenne de 9km/h	Barrières horaires	Distance intermédiaire entre les barrières
								Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-			
<b>AIME</b>							<b>677</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6H00</b>		
<b>PLANGERLAND</b>														6h39		
<b>DEPART (sommets) PISTE DE BOBSLEIGH</b>	<b>C1</b>						1570	7,3	942	50	7,3	942	50	7h15		
<b>BIFURCATION ROUTE DES MAIRIERS</b>			<b>S1</b>				1657	9,3	1057	78	1,9	115	28	7h23		
<b>PLAGNE AIME 2000</b>							2108							7h52		
<b>PLAGNE CENTRE</b>	<b>C2</b>	<b>R1</b>	<b>S2</b>				1981	14,8	1506	201	5,4	449	123	7h58	<b>10H00</b>	14,8
<b>ARRIVEE TELESIEGES BLANCHETS</b>	<b>C3</b>						<b>2364</b>	18,6	1888	201	3,7	382	0	8h28		
<b>BELLE PLAGNE</b>							2066							8h39		
<b>PLAGNE BELLECOTE</b>	<b>C4</b>	<b>R2</b>	<b>S3</b>		<b>M</b>	<b>P/K</b>	1922	21,9	1895	650	3,3	7	449	8h44	<b>11H45</b>	7,1
<b>LES FRASSES</b>							1852							9h02		
<b>PRAZ SALVARD</b>			<b>S4</b>	<b>E1</b>			1519	28,3	1954	1143	6,3	59	493	9h16		
<b>MONTCHAVIN</b>	<b>C5</b>	<b>R3</b>	<b>S5</b>				1204	31,6	1976	1449	3,3	22	306	9h34	<b>13H30</b>	9,7
<b>LE GRAND BOCHET</b>							935							9h52		
<b>SANGOT</b>							805							10h08		
<b>AIME</b>	<b>C</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>E</b>	<b>M</b>	<b>P/K</b>	<b>677</b>	<b>42,3</b>	<b>2080</b>	<b>2080</b>	<b>10,6</b>	<b>104</b>	<b>631</b>	<b>10H26</b>		10,7