

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