

LA 6000D IN RELAY TO 3 - 2023 - ROADBOOK

SATURDAY 29 JULY 2023

UPDATED, february 2023

STEPS	Checkpoint	Food Station	First Aid	Water point	Docotor	Podos-Kinés	Altitude	Cumulative distance			Intermediate distance			Fastest runners schedule 2022	Slowest runners schedule 2022
								Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-		
AIME							677	0	0	0	0	0	0	5H00	5H00
MONTALBERT							1347	9,4			9,4			5h46	
DEPART (sommet) PISTE DE BOBSLEIGH	C1						1570	13,4	991	99	13,4	991	99	6h15	7h38
BIFURCATION ROUTE DES MAIRIERS			S1				1657	15,4	1106	127	1,9	115	28		
PLAGNE CENTRE - PASSAGE RELAIS	C2	R1	S2				1981	20,8	1555	250	5,4	449	123	6h46	10H00
ROCHE DE MIO	C3		S3		M		2693	28,7	2311	296	7,8	756	46	7h33	11h01
COL DE LA CHIAUPE (Montée)		R2					2491	31,3	2315	501	2,6	4	205	8h22	
GLACIER	C4		S4	E1			2993	33,8	2816	501	2,4	501	0		12h26
COL DE LA CHIAUPE (Descente)		R2					2491	38,3	2894	1078	4,5	78	577		13H00
TELESIEGE CHALET DE BELLECOTE			S5				2283	39,4	2894	1288	1	0	210		
LE CHALET DU CARROLEY	C5		S6	E2			2045	42,5	2950	1582	3,1	56	294	9h19	13h20
L'ARPETTE	C6		S7				2333	49,3	3238	1582	1,7	288	0	9h41	13H54
BELLE PLAGNE							2066								
PLAGNE BELLECOTE- PASSAGE RELAIS	C7	R3	S8		M	P/K	1922	47,7	3234	1999	3,4	6	47	9h58	15H00
PRAZ SALVARD			S9	E3			1519	53,7	3303	2461	5,9	59	462	10h44	
MONTCHAVIN	C8	R4	S10				1204	57,4	3325	2798	3,6	22	337	10h49	16H30
SANGOT							805								
AIME	C	R	S	E	M	P/K	677	68,24	3426	3427	10,7	101	629	11h45'28	18h04'57
DURATION OF RACE TEAM 2019														6H03'16	13H58'01
DURATION OF RACE TEAM 2021														6H22'57	13H04'09
DURATION OF RACE TEAM 2023														6H45'28	13H04'57