

LA 6000D - 2023 - ROADBOOK

SATURDAY 29 JULY 2023

UPDATED, february 2023

STEPS	Checkpoint	Food station	First aid	Water point	Doctor	Podo-Kiné	Altitude	Cumulative distance			Intermediate distance			Fastest runners schedule 2022	Slowest runners schedule 2022	Intermediate distance between time barriers
								Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-			
AIME							677	0	0	0	0	0	0	5H00	5H00	
MONTALBERT							1347							5h50	6h47	
DEPART (sommet) PISTE DE BOBSLEIGH	C1						1570	13,4	991	99	13,4	991	99	6h18	7h55	
BIFURCATION ROUTE DES MAIRIERS			S1				1657	15,4	1106	127	1,9	115	28	6h27	8h54	
PLAGNE CENTRE	C2	R1	S2				1981	20,8	1555	250	5,4	449	123	6h56	10H00	20,8
ROCHE DE MIO	C3		S3		M		2693	28,7	2273	257	6,9	718	7	7h47	11h43	
COL DE LA CHIAUPE (Montée)		R2	S				2491	31,3	2315	501	2,6	4	205	8h00	11h10	
GLACIER	C4		S4	E1			2993	33,8	2816	501	2,4	501	0	8h30	13h04	
COL DE LA CHIAUPE (Descente)		R2	S5				2491	38,3	2894	1078	4,5	78	577	8h55	13H00	17,5
TELESIEGE CHALET DE BELLECOTE							2283	39,4	2894	1288	1	0	210	8h59	13h11	
LE CHALET DU CAROLEY	C5		S6	E2			2045	42,5	2950	1582	3,1	56	294	9h16	14h27	
L'ARPETTE	C6		S7				2333	44,3	3238	1582	1,7	288	0	9h35	14h45	
BELLE PLAGNE							2066									
PLAGNE BELLECOTE	C7	R3	S8		M	P/K	1922	47,7	3244	1999	3,4	6	417	9h49	15H00	9,4
PRAZ SALVARD			S9	E3			1519	53,7	3303	2461	9,4	65	879	10h17	16h15	
MONTCHAVIN	C8	R4	S10				1204	57,4	3325	2798	3,6	22	337	10h33	16H30	9,7
SANGOT							805									
AIME	C	R	S	E	M	P/K	677	68,2	3426	3427	10,7	101	629	11h20	19h25	10,8
DURATION OF RACE IN 2019														6H25'27	14H10'26	
DURATION OF RACE IN 2021														6H12'26	14H06'28	
DURATION OF RACE IN 2022														6H20'58	14H25'19	