

LA 6000D IN RELAY TO 3 - 2024 - ROADBOOK

SATURDAY 27 JULY 2024

UPDATE, 15 NOVEMBER 2023

STEPS	Checkpoint	Food station	First aid	Water point	Doctor	Podo-Kiné	Altitude	Cumulative distance			Intermediate distance			Fastest runners schedule 2023	Slowest runners schedule 2023
								Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-		
AIME							677	0	0	0	0	0	0	5H00	5H00
MONTALBERT							1347	9,4			9,4			5h50	
PISTE DE BOBSLEIGH	C1						1567	13,4	991	99	13,4	991	99	6h20	7h38
BIFURCATION ROUTE DES MAIRIERS			S1				1657	15,4	1106	127	1,9	115	28		
PLAGNE CENTRE - PASSAGE RELAIS	C2	R1	S2				1979	20,9	1555	250	7,4	564	151	6h55	10H00
ROCHE DE MIO	C3		S3		M		2693	28,7	2311	296	7,8	756	46	7h49	10h44
COL DE LA CHIAUPE (Montée)		R2	S				2492	31,4	2315	501	2,7	4	205	8h00	
GLACIER - ancien							2993	33,8	2816	501	2,4	501	0	8h29	11h57
GLACIER - new	C4		S4	E1			3050	35,4	2932	559	2,4	617	58		
COL DE LA CHIAUPE (Descente)		R2	S5				2491	38,8	2932	1116	3,3	0	557		13H15
TELESIEGE CHALET DE BELLECOTE							2283	39,8	2894	1322	1	0	206		
LE CHALET DU CARROLEY	C5		S6	E2			2047	42,9	2988	1620	3,1	56	298	9h12	13h11
L'ARPETTE	C6		S7				2333	44,7	3276	1620	1,7	288	0	9h30	14h15
BELLE PLAGNE							2066	46,9		1881	2,6	50	299		
PLAGNE BELLECOTE- PASSAGE RELAIS	C7	R3	S8		M	P/K	1922	48,2	3282	2037	3,5	6	417	9h43	15H00
PRAZ SALVARD			S9	E3			1519	54,1	3341	2499	5,9	59	462	10h00	
MONTCHAVIN	C8	R4	S10				1204	57,8	3366	2839	3,6	25	340	10h20	16H30
AIME	C	R	S	E	M	P/K	677	68,7	3468	3468	10,8	102	629	11h04'37	17h16'39
DURATION OF RACE TEAM 2019 (2 Pers)													6H03'16	13H58'01	
DURATION OF RACE TEAM 2021 (2 Pers)													6H22'57	13H04'09	
DURATION OF RACE TEAM 2022 (2 Pers)													6H45'28	13H04'57	
DURATION OF RACE TEAM 2023 (3 Pers)													6H04'37	12H16'39	

|

|