LA 6D LACS - 2024 - ROADBOOK

FRIDAY 26 JULY 2024

UPDATED, 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-		
PLAGNE BELLECOTE							**1923**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**9:00**	**9:00**
PLAN LEITCHOUMS							2148	4,3	260	28	4,3	260	28		
ARRIVEE TELESIEGE QUILLIS							2363	7,4	513	72	3	253	44		
ROCHE DE MIO	C1		S1		M		2684	10,2	855	94	2,8	342	22	9:56	11:28
COL DE LA CHIAUPE		R1	S2				2490	12,8	858	289	2,6	3	195	10:06	11:50
TELESIEGE CHALET DE BELLECOTE							2283	13,8	858	498	1	0	209		
LE DEROCHOIR							2031	15	858	746	1,2	0	248	10:16	12:25
LES BAUCHES			S3				1770	17,3	858	1009	2,3	0	263		
PLAN BOIS	C2		S4	E1			1826	22,5	1048	1145	5,2	190	136	10:52	**1:15**
L'ARPETTE	C3		S5				2329	26,4	1559	1153	3,8	511	8	11:27	2:51
BELLE PLAGNE							2069	28,7	1572	1423	2,2	13	270	11:32	
PLAGNE BELLECOTE	**C**	**R**	**S**	**E**	**M**	**P/K**	**1923**	**29,8**	**1570**	**1570**	**1**	**0**	**147**	**11:38**	**15:16**
DURATION OF RACE IN 2019														**2:22'45**	**6:55'33**
DURATION OF RACE IN 2021														**2:18'10**	**6:36'24**
DURATION OF RACE IN 2022														**2:30'21**	**6:23'35**
DURATION OF RACE IN 2023														**2:38'54**	**6:16'31**