

**INFORMATIONS IMPORTANTES
A LIRE PAR TOUS LES PARTICIPANTS DE LA 6D MARATHON**

Pour la réussite de votre course et votre sécurité :

**DEPART A AIME :** **5H30** (devant la salle des fêtes)et ouverture du SAS à partir de 5h10
**Barrières horaires**: 9h30 à Plagne Centre, 11h15 à Plagne Bellecôte et 13h00 à Montchavin (pas de temps limite)

**Remise des prix :** 18h30 à Aime au théâtre de verdure

**EQUIPEMENT OBLIGATOIRE** : (contrôles au départ et lors de la course)

- Un gobelet et un sachet zippé pour les ravitaillements

- Au minimum 500ml d’eau

- Téléphone portable
- Une veste étanche et respirante à manche longue. Si vous l’utilisez il faudra impérativement que le dossard soit sur la veste (visibilité). Nous vous rappelons qu’il peut faire froid en altitude.

**AUTO-SUFFISANCE** :

Votre gobelet est à utiliser sur les ravitaillements. Prévoyez votre stock d’eau et nourriture par rapport à votre consommation personnelle en fonction des points de ravitaillements.

**BALISAGE / DOSSARD / PARCOURS** :

Rubalise BLEUE, points et flèches orange au sol (balisage tous les 150m).
Suivre impérativement le balisage, ne pas couper les lacets, sous peine de disqualification.

Pour info : rubalise JAUNE pour la 6000D.

Passage obligatoire à tous les points de contrôle

Dossard visible à plat sur l’avant (les sponsors doivent être apparents), sous peine de disqualification.
En cas de modification de parcours pour des raisons de sécurité et météorologiques, celle-ci vous sera communiquée par l'organisateur aux points de contrôles et ravitaillements.

**ABANDON :** Malgré votre préparation, si vous êtes contraint à abandonner : **Signalez-le impérativement** à une personne de l’organisation ou téléphonez au PC course (les numéros se trouvent sur votre dossard, 06.85.94.68.25 ou 06.70.58.45.36). **Le dossard devra être IMPERATIVEMENT rendu à un point de contrôle ou ravitaillement**. N’hésitez pas à porter assistance à un coureur en difficulté en le signalant aux membres de l’organisation se trouvant sur le parcours. Pour les abandons en altitude, mise à disposition d’un mini bus à Bellecôte de 10h00 à 16h00 pour le rapatriement à Aime en vallée et un depuis Montchavin de 10h à 17h30.

**Une navette gratuite** est mise en place au départ d’Aime, en vallée, vers Plagne Bellecôte à 5h45 (par Plagne Centre), 11h30, 13h30 et 15h30, 17h30 et 19h30. Une autre navette est mise en à disposition au départ de Plagne Bellecôte vers Aime, en vallée, à 12h30, 14h30, 16h30, 18h30 et 20h30.

*Un arrêt est possible à Plagne 1800 pour récupérer la navette inter-stations vers Plagne Centre, Plagne Soleil, Plagne Villages et Plagne Aime 2000.*

**SUR VOTRE DOSSARD** vous trouverez en coupon détachable

- un ticket pour récupérer votre cadeau coureur à l’espace dédié au village 6D Expo à Aime ou le matin au retrait des dossards

- un ticket pour la bière d’après course (à récupérer à la buvette de la 6D EXPO) et le repas d’après course.

Vous trouverez dans votre enveloppe **le flyer du photographe officiel**

**BONNE COURSE A TOUS ! Suivi Live Trail à**