TRANSMAURIENNE VANOISE 2022

EN MODE ULTRA

EN MODE ULTRA

ROAD BOOK PARTICIPANT

BIENVENUE SUR L'ULTRA !

Le 17 juillet à 11h00 vous entrerez dans la légende de l'ULTRA de la Transmaurienne Vanoise !

Bienvenue dans ce défi hors norme où vous allez en prendre plein les yeux.

Alors reposez vous bien les quelques jours précédant l'épreuve, le plus dur reste à venir …

Cliquez ici pour visionner le teaser 2022

LE MODE ULTRA - CONCEPT

A l'image des Ultras dans le monde du Trail, le **concept** est de parcourir un parcours de très longue distance, en semi-autonomie et le plus rapidement possible.
Au programme de cette **aventure VTT hors-norme**, un parcours transfrontalier entre **France et Italie** à effectuer en **duo**. Si le concept et l'évocation d'une chevauchée fantastique au cœur des montagnes alpines laisse rêveur, les caractéristiques du **Mode Ultra** font retrouver le sens des réalités.
Un parcours obligatoire de 150km et 4900m D+ sur lequel des boucles peuvent y être ajouter (A, B et C), pour un parcours complet de **260km** et **9 500m de D+**, à effectuer dans un laps de temps de **50h maximum**.

UN PARCOURS	UN DÉFI À COMPOSER			LE PARCOURS COMPLET
BASE	BOUCLE A	BOUCLE B	BOUCLE C	BASE + A + B + C
150 KM D+ 4 900 M	40 KM D+ 1 300 M	50 KM D+ 2 400 M	20 KM D+ 900 M	260 KM D+ 9 500 M
ULTRA EXPERIENCE				ULTRA FINISHER

SOMMAIRE

1. PROGRAMME
2. CARTE DU PARCOURS
3. PROFIL DU PARCOURS
4. BASES DE VIE
5. BOUCLES
6. BARRIERES HORAIRES
7. MATERIEL OBLIGATOIRE
8. TRACE GPS
9. TRACKER GPS
10. LEXIQUE DU PARTICIPANT
11. SECOURS
12. ABANDON
13. ENVIRONNEMENT
1. PARTENAIRES

PROGRAMME

SAMEDI 16 JUILLET : VAL CENIS (LANSLEVILLARD)

16h00 – 17h00 : retrait des dossards

18h00 : briefing coureurs

DIMANCHE 17 JUILLET :

09h00-10h30 : vérification du matériel et distribution des balises

11h00 : Départ de l'épreuve depuis Val Cenis

18h15 : Barrière horaire à la Base de Vie #1

23h30 : Barrière horaire à la Base de Vie #2

LUNDI 18 JUILLET :

09h00 : Barrière horaire à la Base de Vie #3

11h00 : arrivée des premiers participants à Aussois

14h30 : Barrière horaire à la Base de Vie #4

22h00 : Barrière horaire à la Base de Vie #5

MARDI 19 JUILLET :

06h00 : Barrière horaire à la Base de Vie #6

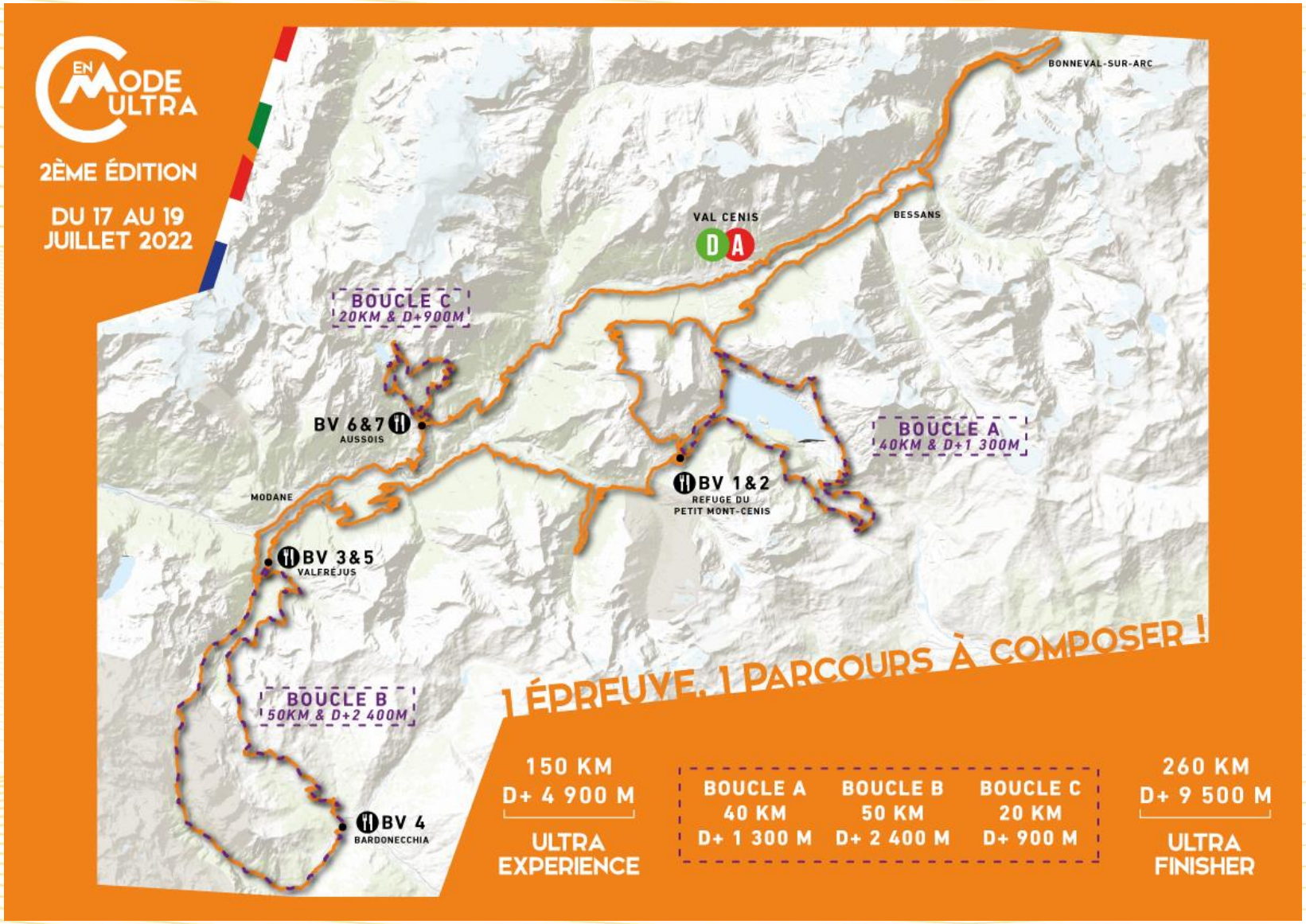
10h00 : Barrière horaire à la Base de Vie #7

13h00 : Barrière horaire ARRIVEE

14h15 : remise des prix

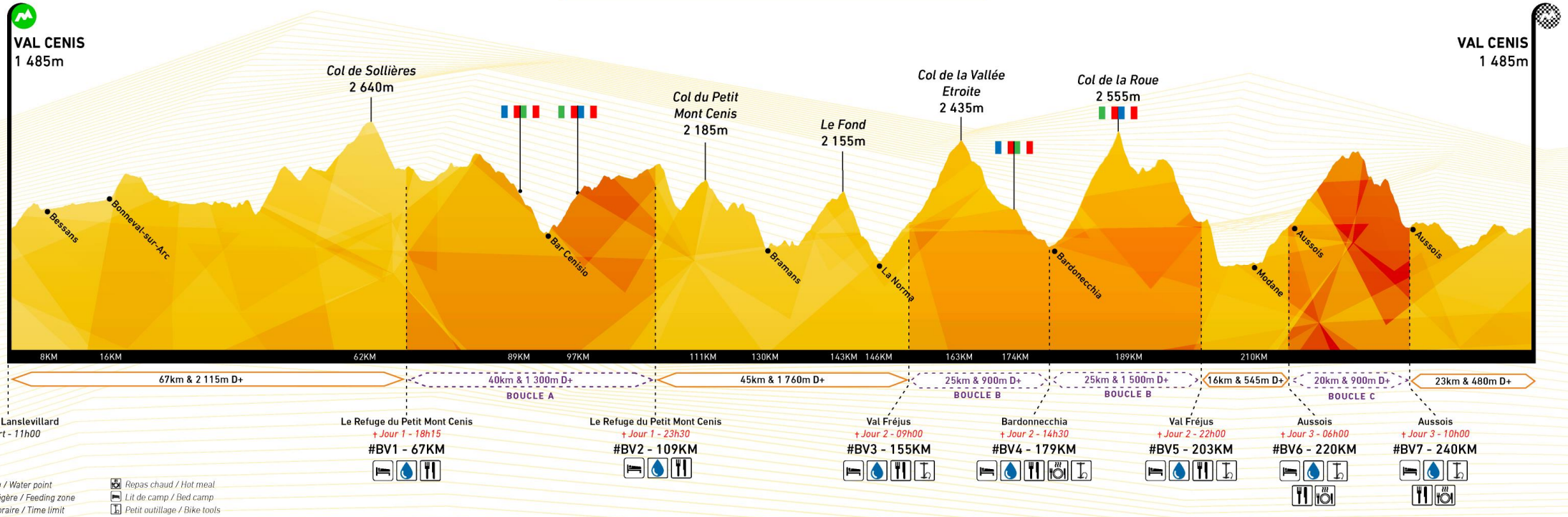
PARCOURS

TELECHARGER LA TRACE GPX EN CLIQUANT ICI



PROFIL

MODE ULTRA 2022



PARCOURS

TABLEAU HORAIRES ULTRA - Transmaurienne Vanoise

Heure de départ : 11:00:00

Dimanche	J1 - 17 juillet
Lundi	J2 - 18 juillet
Mardi	J3 - 19 juillet

	Val Cenis Lanslevillard	Refuge Mont Cenis	Refuge Mont Cenis	Val Fréjus	Bardonecchia	Val Fréjus	Aussois	Aussois	Val Cenis Lanslevillard
	FR	FR	FR	FR	IT	FR	FR	FR	FR
	DÉPART	# BV 1	# BV 2	# BV 3	# BV 4	# BV 5	# BV 6	# BV 7	ARRIVÉE
km section	0	67	41	45	24	25	16	19	23
km cumulé	0	67	108	153	177	202	218	237	260
Deniv+ section		2155	1302	1761	901	1467	545	930	480
Deniv cumulé		2155	3457	5218	6119	7586	8131	9061	9541
Simulation tête de course	11:00:00	14:56:28	18:02:11	21:45:00	00:30:00	04:30:00	06:36:00	08:40:00	11:18:00
Simulation fin de course temps + pause		18:12:00	23:30:00	09:00:00	14:30:00	22:00:00	06:00:00	10:00:00	12:52:30

BASES DE VIE

Elles seront au nombre de **7** sur le parcours.

Leur utilité :

- **Vous reposer, recharger vos batteries** (dans tous les sens du terme), vous restaurer ;

- **Valider votre avancement** auprès de l'organisation. Il est impératif de vous présenter auprès des membres de l'organisation pour qu'ils valident votre passage.

- **Valider la suite de votre aventure** (boucle ou non)

En fonction des bases de vie vous aurez différentes possibilités (un repos court sur un lit de camp, une collation chaude, etc.). Dans tous les cas, il vous sera possible de remplir vos réserves en eau et recharger les batteries de vos appareils électroniques.

ATTENTION A CHAQUE ARRIVEE ET DEPART DE LA BASE DE VIE, VOUS DEVEZ EMARGER AUPRES DE L'ORGANISATION !

BASES DE VIE - SACS D'ALLÈGEMENTS

Il est possible de déposer des sacs d'allègement, avec votre numéro d'équipe inscrits dessus, à l'organisation, afin que celle-ci les transportes jusqu'aux bases de vies. ATTENTION : Aucun sacs ne sera fournis par l'organisation.

- **Un sac maximum par équipe / base de vie**
- **Bases de vie concernées : Val Fréjus et Aussois**
- **Soit 2 sacs maximum par équipe**

BASES DE VIE - DÉTAIL

	Base de vie 1 & 2	Base de vie 3 & 5	Base de vie 4	Base de vie 6 & 7	Arrivée
	Val Cenis - Bramans - Petit Mont Cenis	Val Fréjus	Bardonecchia	Aussois	Val cenis
Ravitaillement de base*	X	X	X	X	X
Repas chaud			X		X
Pain + Diot	X			X	
Lits	X	X	X	X	
Branchement électrique	X	X	X	X	X
Outillage de base	X	X	X	X	X

*Ravitaillement de base : eau, coca-cola, eau pétillante, soupes, chocolat, pain d'épices, quatre quart, charcuterie, gâteaux salés, fromage, thé, café, redbull

BOUCLES

3 possibilités s'offrent à vous si vous souhaitez vous rapprocher du parcours complet. Certes vous n'aurez pas le statut de « FINISHER » mais aurez la possibilité de continuer à faire partie de l'aventure en tant qu'ULTRA EXPERIENCE

BOUCLE A :

- 43 kilomètres ;
- 1300m dénivelé positif.

BOUCLE B :

- 51 kilomètres ;
- 2300m dénivelé positif

BOUCLE C :

- 20 km ;
- 900m dénivelé positif.

BARRIERES HORAIRES

Attention, après ces horaires il ne vous sera plus possible de repartir sur le parcours. Merci de bien noter ces barrières horaires !

18h15 J1 : Barrière horaire à la Base de Vie #1

23h30 J1 : Barrière horaire à la Base de Vie #2

09h00 J2 : Barrière horaire à la Base de Vie #3

14h30 J2 : Barrière horaire à la Base de Vie #4

22h00 J2 : Barrière horaire à la Base de Vie #5

06h00 J3 : Barrière horaire à la Base de Vie #6

10h00 J3 : Barrière horaire à la Base de Vie #7

13h00 J3 : Barrière horaire ARRIVEE

Les horaires donnés indiquent les heures limites à partir desquelles il ne sera plus possible de partir sur la prochaine section du parcours.

Par exemple: après 09h00 lundi 18 juillet, il ne sera plus possible de partir sur la boucle B du parcours, il faudra obligatoirement passer sur directement sur le parcours obligatoire.

MATERIEL OBLIGATOIRE

Equipement individuel obligatoire :

- Papier d'identité ;
- Casque homologué ;
- Une veste imperméable ;
- Couverture de survie ;
- Téléphone mobile chargé (+ chargeur) ;
- Une boussole et un altimètre
- Une batterie externe de minimum 10 000 mAh
- GPS avec les traces du parcours et les fonds de cartes adéquates téléchargés (+ chargeur) ;
- 2 lampes avec pile ou batterie de rechange pour chacune des 2 lampes ;
- 1 lampe lumière rouge arrière ;
- Réserve de nourriture ;
- Réserve d'eau d'au moins 1.5 L ;
- Couteau et Sifflet ;

MATERIEL OBLIGATOIRE

Equipement par équipe obligatoire :

- Un kit de réparation (chambre à air, multi outils et dérive chaine, etc.) ;
- Le roadbook du parcours téléchargé ;
- Trousse de secours (pansements, crème solaire, crème anti-échauffement, etc.);

TOUT CE MATERIEL SERA VERIFIÉ PAR L'ORGANISATION AVANT LE DEPART

LE DIMANCHE 17 JUILLET à 9h00.

TRACE GPX

Disponible au téléchargement ici.

Il est obligatoire d'avoir testé avant le briefing course la compatibilité de la trace GPX et de votre système GPS.

TRACKER GPS

Vous allez tous être munis d'un tracker GPS, il vous sera distribué lors de la vérification du matériel dimanche 17 juillet. Celui-ci sera déjà allumé et ne devra **jamais** être éteint durant l'épreuve.

Le tracker GPS devra être mis dans une poche extérieure du sac et non au fond du sac.

Son utilisation vous sera expliquée lors du briefing mais voici quelques informations :

Bouton SOS

Attention, si vous déclenchez le bouton SOS sans le faire exprès, merci de faire parvenir un SMS ou d'appeler le 07 85 33 50 02 pour annuler cet appel SOS et éviter le déploiement des moyens de secours !

LEXIQUE DU PARTICIPANT

BASE DE VIE : c'est bien simple, les Bases de Vie sont votre maison ! Le lieu où trouver un peu de réconfort, se réchauffer en pleine nuit, discuter avec les membres de l'organisation et avec les autres coureurs, etc.

COÉQUIPIER : Si les bases de vie correspondent à ta maison alors ton coéquipier sera ta famille, ton repère. Quand ton moral baissera, quand tes jambes auront du mal à te propulser dans les montées ton coéquipier sera là pour t'encourager et te rappeler pourquoi tu t'es inscrit à cette épreuve !

ULTRA EXPERIENCE : si par choix, souci mécanique, un petit manque d'entraînement ou de motivation tu as supprimé l'une des boucles mais que tu es arrivé jusqu'à Aussois par tes propres moyens alors tu as gagné le statut de finisher Ultra Expérience ! Un statut qui te donne le droit de t'inscrire de nouveau l'an prochain pour retenter le défi et enfin devenir un ULTRA FINISHER !

ULTRA FINISHER : Si tu arrives avec ton coéquipier à mener à bien ton Ultra jusqu'au bout en ayant parcourus l'ensemble du parcours (260km), tu auras l'honneur et le privilège d'être nommé FINISHER, le graal en somme !

LEXIQUE DU PARTICIPANT

FATIGUE : gérer celle-ci sera le point le plus important de votre Ultra. Entre dépassement de soi et conscience il faudra rester prudent !

SEMI-AUTONOMIE : si les bases de vie vous proposeront quelques denrées celles-ci ne seront pas suffisantes pour vous permettre de vous nourrir sur l'ensemble de votre périple, pensez à vous équiper en conséquence.

BOUCLE : boucle A, B et C. Ces 3 boucles vous permettront de ne pas déclarer forfait sur l'épreuve tout en diminuant la distance.

SAC D'ALLÈGEMENT : Ils seront au nombre de 2 et vous permettront d'y mettre vos affaires personnelles que vous souhaiteriez retrouver aux bases de vie 2/3 et 4/6. Ces sacs d'allègement vous seront distribués lors du retrait dossard et seront à nous rapporter remplis lors de la vérification du matériel le dimanche matin. Ils pourront être récupérés auprès de l'organisation à la fin de l'épreuve le mardi 20 juillet.

SECOURS

Vous serez tous équipés de balises GPS sur lequel un bouton SOS sera présent.

Si vous activez celui-ci, cela nous donnera l'alerte et votre position GPS en direct. Si vous en avez la possibilité, approchez vous de votre téléphone pour que nous puissions vous joindre sur celui-ci pour connaître la nature de votre alerte.

En cas de besoin (problème de parcours, urgence, autre question, etc.) **n'hésitez en aucun cas à contacter le PC Course au numéro 07.85.33.50.02, disponible 24h/24.**

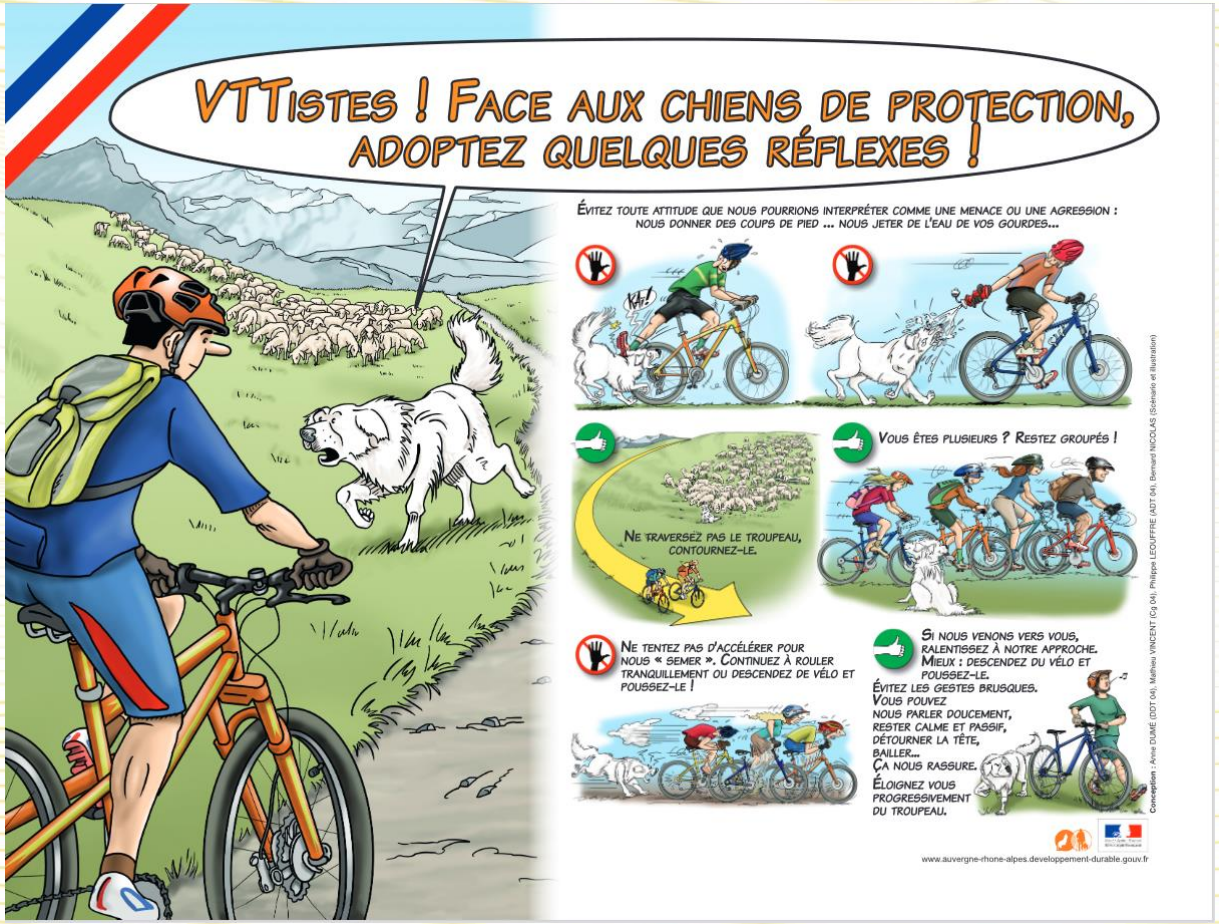
ABANDON

En cas d'abandon de l'un des coéquipiers, les deux doivent obligatoirement s'arrêter. Il est **OBLIGATOIRE** de se manifester auprès de l'organisation en cas d'abandon **(appel au numéro d'urgence 07 85 33 50 02).**

ENVIRONNEMENT

Vous allez traverser des zones naturelles et potentiellement des zones pâturées.

Merci de respecter les indications sur les sentiers ainsi que les conseils ci-dessous si vous vous trouvez face à des chiens de troupeaux.



Pour rappel, il est interdit de jeter ses déchets dans la nature ! Tout participant observé en train de jeter ses déchets sera disqualifié immédiatement !

PARTENAIRES

CO-ORGANISATEURS

Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise

Aussois
Haute Maurienne Vanoise

Haute Maurienne Vanoise

lyo
SPORT EVENTS

PARTENAIRE TITRE

DARE 2B

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

SAVOIE
LE DÉPARTEMENT

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

PARTENAIRE TECHNIQUE

SFTRF
TUNNEL ALPIN DU FRÉJUS
AUTOROUTE DE LA MAURIENNE A43

STATIONS BASES DE VIE

Valfréjus
Haute Maurienne Vanoise

COMUNE DI BARDONECCHIA

TRANSMAURIENNE VANOISE X ULTRA

ENTREZ DANS LA LEGENDE !

CONTACT

POUR TOUTES QUESTIONS PRATIQUES AVANT L'ULTRA,
MERCI D'ENVOYER UN MAIL À :
NATHAN@LVORGANISATION.COM

OU NOUS CONTACTER DIRECTEMENT
SUR NOTRE PAGE FACEBOOK :
WWW.FACEBOOK.COM/ULTRATRANSMAURIENNEVANOISE