

TRANSMAURIENNE VANOISE 2023
EN MODE ULTRA



ROAD BOOK
PARTICIPANT

BIENVENUE SUR L'ULTRA !

Le 16 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 2023



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 ajoutées (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

BASE

150 KM

D+ 4 900 M

UN DÉFI À COMPOSER

BOUCLE A

43 KM

D+ 1 300 M

BOUCLE B

50 KM

D+ 2 400 M

BOUCLE C

20 KM

D+ 900 M

LE PARCOURS COMPLET

BASE + A + B + C

260 KM

D+ 9 500 M

ULTRA EXPERIENCE

ULTRA FINISHER

PROGRAMME

SAMEDI 15 JUILLET : AUSSOIS

16h00 – 17h00 : retrait des dossards

18h00 : briefing coureurs au podium



PROGRAMME

DIMANCHE 16 JUILLET :

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

11h00 : Départ de l'épreuve depuis Aussois

16h30 : Barrière horaire à la Base de Vie #1

22h00 : Barrière horaire à la Base de Vie #2

LUNDI 17 JUILLET :

04h30 : Barrière horaire à la Base de Vie #3

10h45 : Arrivée des premiers Finishers à Aussois

18h00 : Barrière horaire à la Base de Vie #4

22h55 : Barrière horaire à la Base de Vie #5

MARDI 18 JUILLET :

07h15 : Barrière horaire à la Base de Vie #6

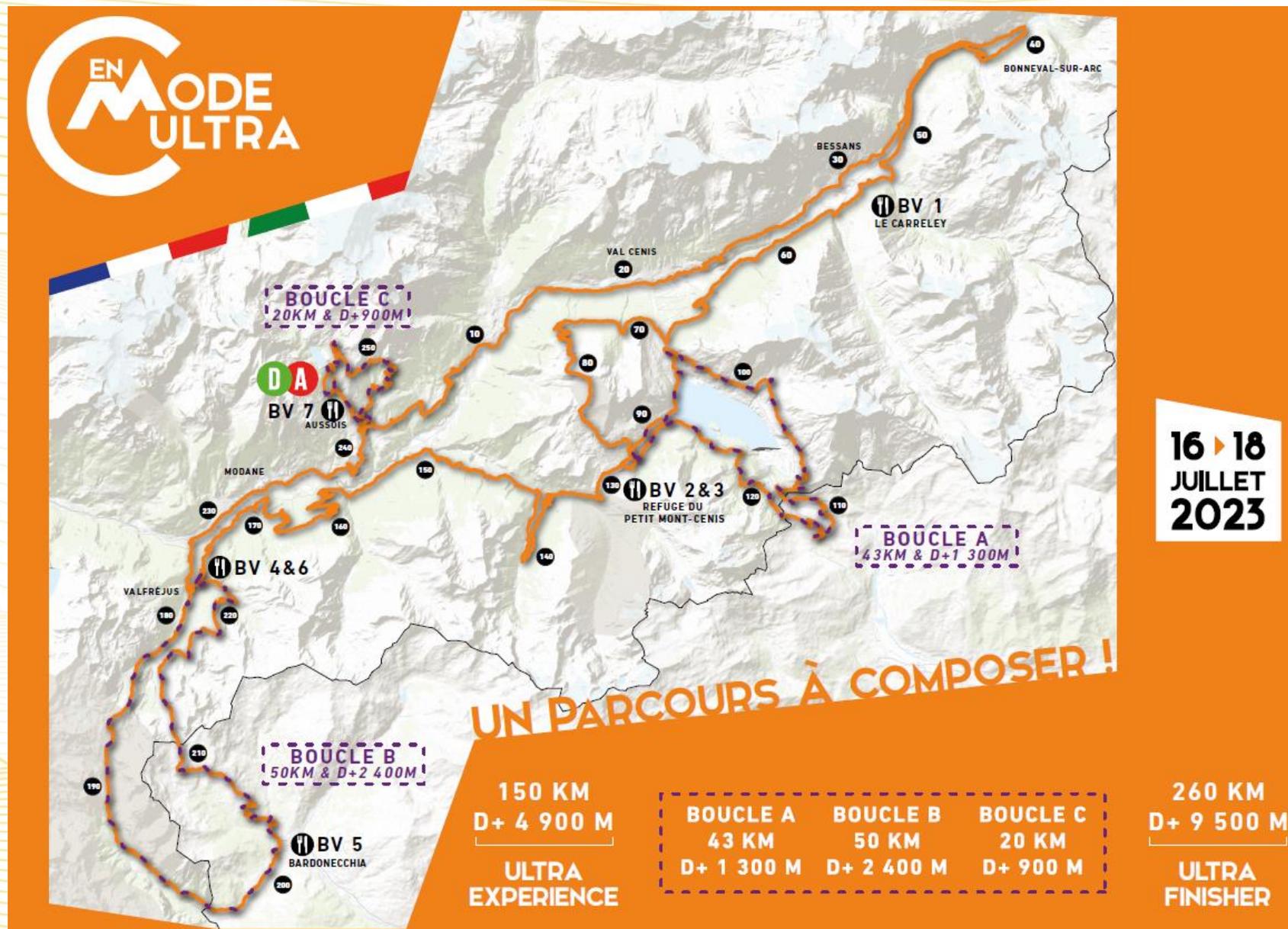
10h30 : Barrière horaire à la Base de Vie #7

13h00 : Barrière horaire ARRIVÉE

14h15 : Remise des prix

PARCOURS

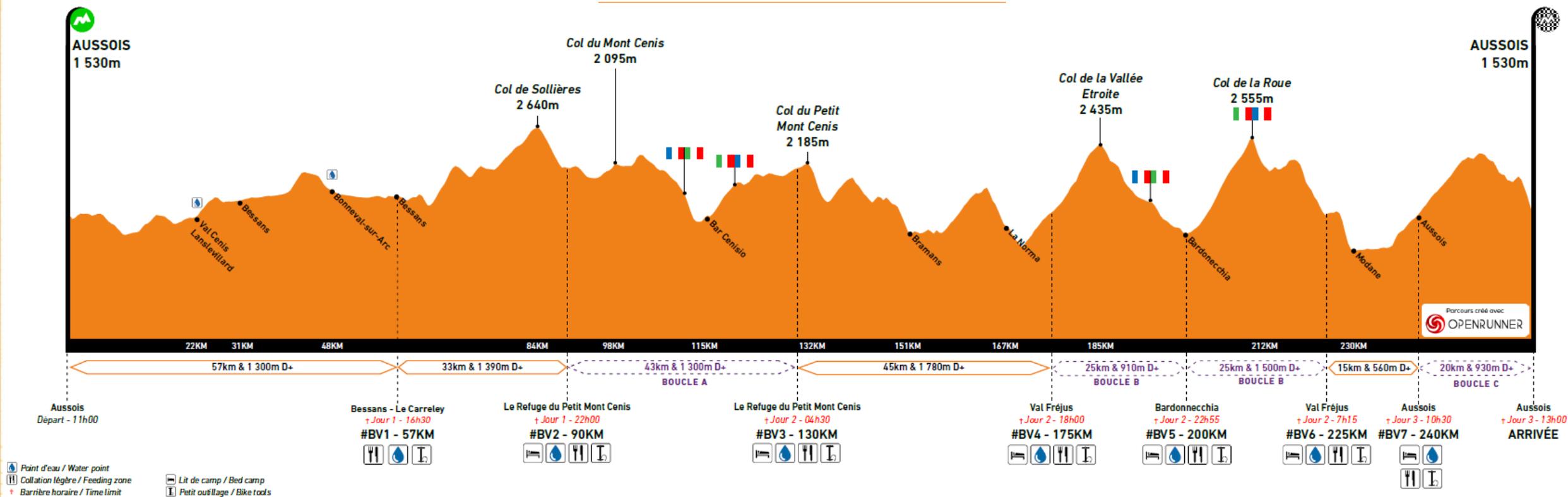
[TÉLÉCHARGER](#)
[LA TRACE GPX](#)
[EN CLIQUANT ICI](#)



16 > 18
JUILLET
2023

PROFIL

MODE ULTRA 2023



BARRIÈRES HORAIRES



TABLEAU HORAIRES ULTRA - Transmaurienne Vanoise



Heure de départ :

11:00:00 J1 - 16 juillet

J2 - 17 juillet

J3 - 18 juillet

	Aussois	Bessans - Carrelet	Refuge Mont Cenis	Refuge Mont Cenis	Val Fréjus	Bardonecchia	Val Fréjus	Aussois	Aussois
	FR	FR	FR	FR	FR	IT	FR	FR	FR
	DÉPART	# BV 1	# BV 2	# BV 3	# BV 4	# BV 5	# BV 6	# BV 7	ARRIVÉE
km section	0	55	33	43	40	25	26	20	20
km cumulé	0	55	88	131	171	196	222	242	262
Deniv section		1100	1400	1300	1600	900	1400	800	800
Deniv cumulé		1100	2500	3800	5400	6300	7700	8500	9300
Barrière Horaire		16:30:00	22:00:00	04:30:00	18:00:00	22:55:00	07:15:00	10:30:00	13:00:00

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 ÉMARGER 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 transporte jusqu'aux bases de vies.

ATTENTION : aucun sac ne sera fourni par l'organisation

- 2 sacs maximum par équipe :
 - Sac 1 = Base de vie Mont-Cenis puis apporté à Aussois
 - Sac 2 = Base de vie Valfréjus

BASES DE VIE - DÉTAIL

	Base de vie 1	Base de vie 2 & 3	Base de vie 4 & 6	Base de vie 5	Base de vie 7	Arrivée
	Bessans – Le Carreley	Petit Mont Cenis	Valfréjus	Bardonecchia	Aussois	Aussois
Ravitaillement de base*	X	X	X	X	X	X
Repas chaud		X	X	X	X	X
Lits		X	X	X	X	
Branchement électrique	X	X	X	X	X	X
Outillage de base	X	X	X	X	X	X

*Ravitaillement de base : eau, coca-cola, eau pétillante, 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 !

16h30 J1 : Barrière horaire à la Base de Vie #1

22h00 J1 : Barrière horaire à la Base de Vie #2

04h30 J2 : Barrière horaire à la Base de Vie #3

18h00 J2 : Barrière horaire à la Base de Vie #4

22h55 J2 : Barrière horaire à la Base de Vie #5

07h15 J3 : Barrière horaire à la Base de Vie #6

10h30 J3 : Barrière horaire à la Base de Vie #7

13h00 J3 : Barrière horaire ARRIVÉE

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

MATERIEL OBLIGATOIRE

Equipement individuel obligatoire vérifié par l'organisation :

- Papier d'identité ;
- Casque homologué ;
- Une veste imperméable ;
- Couverture de survie ;
- Téléphone mobile chargé (+ chargeur) ;
- Une batterie externe de minimum 10 000 mAh

- GPS avec les traces du parcours et les fonds de cartes adéquates téléchargés (+ chargeur) ;
- 1 lampe avant avec de quoi la recharger ;
- 1 lampe arrière lumière rouge ;
- 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, dérive chaîne, attache-rapide, etc.) ;
- Le roadbook du parcours téléchargé sur votre portable ;
- Trousse de secours (pansements, crème solaire, etc.) ;

**TOUT CE MATERIEL SERA VERIFIÉ PAR
L'ORGANISATION AVANT LE DEPART
LE DIMANCHE 16 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 parcouru l'ensemble du parcours (260km), tu auras l'honneur et le privilège d'être nommé ULTRA 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 donc 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 19 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 !

VTTISTES ! FACE AUX CHIENS DE PROTECTION, ADOPTEZ QUELQUES RÉFLEXES !

ÉVITEZ TOUTE ATTITUDE QUE NOUS POURRIONS INTERPRÉTER COMME UNE MENACE OU UNE AGRESSION : NOUS DONNER DES COUPS DE PIED ... NOUS JETER DE L'EAU DE VOS GOURDES...

- Ne tentez pas d'accélérer pour nous « semer ». Continuez à rouler tranquillement ou descendez de vélo et poussez-le !
- Si nous venons vers vous, ralentissez à notre approche. Mieux : descendez du vélo et poussez-le. Évitez les gestes brusques. Vous pouvez nous parler doucement, rester calme et passif, détourner la tête, baller... Ça nous rassure. Éloignez vous progressivement du troupeau.
- Ne traversez pas le troupeau, contournez-le.
- Vous êtes plusieurs ? Restez groupés !

www.auvergne-rhone-alpes.developpement-durable.gouv.fr

PARTENAIRES

CO-ORGANISATEURS



Aussois

Haute Maurienne Vanoise



Val Cenis

Haute Maurienne Vanoise



**Haute Maurienne
Vanoise**



SPORT EVENTS

PARTENAIRE TITRE

DARE 2B 

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



LE DÉPARTEMENT



La Région

Auvergne-Rhône-Alpes

PARTENAIRE TECHNIQUE



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,
MERCİ D'ENVOYER UN MAIL À :
NATHAN@LVORGANISATION.COM

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