

# DESCRIPTIF MONSTRE BELLE ET RAIDE 2024

Par équipe de 2, les coéquipiers restent ensemble pendant tout le parcours, pointage aux points de contrôle ensemble. Les équipes peuvent être masculines, féminines ou mixtes. Les 2 membres de l'équipe ont obligatoirement le même type de vélo (musculaire OU électrique).

## **PARTIE VELO D+ 570m 8KM**

Départ à 6H pour les équipes à vélo musculaire

Départ 6h30 pour les équipes à vélo électrique

Départ de la place de La Grenette ( cf schéma sur vue satellite). Chaque équipe transporte elle-même son matériel de ski alpinisme selon le mode de portage de son choix (sur le sac à dos, fixé sur le cadre, etc...). Itinéraire vélo jusqu'au parking de Lezaive ( cf document itinéraire vélo)

## **TRANSITION VELO SKI (CF SCHEMA ZONE DE TRANSITION)**

Les coureurs déposent leur vélo, l'organisation se charge de les stocker puis de les transporter en camion jusqu'à l'arrivée de la course ( Parking du Dandry).

Hypothèse 1 : l'enneigement permet de chausser les skis au parking de Lezaive.

Les coureurs s'équipent pour la montée à ski de rando, et le contrôle DVA se fait à la sortie de la zone de transition

Hypothèse 2 : l'enneigement permet de chausser en milieu ou sortie de route forestière.

La progression après la zone de dépose des vélos se fait à pied, chaque coureur portant son matériel de ski, en choisissant soit de marcher avec ses chaussures de ski, soit de marcher avec des chaussures de marche (type chaussures d'approche), qu'il devra ensuite porter lui-même quand il enfilera ses chaussures de ski. Le contrôle DVA se fera dans ce cas au niveau de la transition marche/ski.

***!! BARRIERE HORAIRE 8H : toute équipe dont au moins un coureur n'a pas passé le point de contrôle de sortie de la zone de transition à 8h est exclue de la course. Les contrôleurs récupèrent les dossards et les participants doivent faire demi-tour. L'organisation n'est pas responsable de leur itinéraire retour.***

## **PARTIE SKI ALPINISME (CF Cartographie IGN Itinéraire ski) D+ 1125M D- 1100M**

Montée par la route forestière puis dans la forêt jusqu'au Chalet de l'Avenaz puis au pied de l'arête de la Veget.

***!! BARRIERE HORAIRE 9H30 : toute équipe dont au moins un coureur n'a pas passé le point de contrôle du pied de l'arête de la Veget à 9h30 est exclue de la course. Les contrôleurs***

*récupèrent les dossards et les participants doivent faire demi-tour. L'organisation n'est pas responsable de leur itinéraire retour.*

Progression à pied par l'arête de la Veget : selon les conditions, le Guide Haute Montagne présent au pied de l'arête peut décider d'imposer l'utilisation des crampons. Cette arête est peu technique mais nécessite d'avoir le pied alpin et l'expérience du terrain montagnard.

Rechaussage des skis en haut de l'arête et progression jusqu'au sommet du Grand Croisse Baulet. Traversée à ski ou à pied avec éventuel cramponnage jusqu'à l'entrée du couloir des Dames. Descente par le couloir puis traversée jusqu'au Petit Pâtre. Descente du Plateau des Bénés jusqu'au pied de la tête du Planet. Montée à la tête du Planet par la partie Rocher, corde fixe en place.

Descente depuis le sommet de la Tête du Planet jusqu'au parking du Dandry par la face Est du Planet puis par le domaine skiable ( piste des Converses puis Darbelin). Selon l'enneigement , la fin de la descente pourra se faire à pied avec portage des skis.

## **ARRIVEE**

Fin du chrono au Dandry.

Repas convivial compris dans l'inscription, stand massage kiné.

Récupération des vélos par les participants, qui sont rendus en échange des dossards.