



INFORMATIONS IMPORTANTES

A LIRE PAR TOUS LES PARTICIPANTS DE LA 6000D et la 6000D EN RELAIS A 3

Pour la réussite de votre course et votre sécurité :

DEPART A AIME : 5h00 (devant la salle des fêtes) et ouverture du SAS à partir de 4h00

Barrières horaires : 10h à Plagne Centre, 13h15 au Col de la Chiaupe (sens retour du point culminant Live 3000 - Attention, temps estimé pour parcourir l'aller-retour au Glacier est de 2h), 15h00 à Plagne Bellecôte et 16h30 à Montchavin (pas de temps limite à l'arrivée)

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

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE : (contrôles inopinés possibles lors de la course)

Un gobelet et un sachet zippé pour les ravitaillements, un téléphone portable, des crampons (sauf si mail de contre-indication de l'organisation), une lampe frontale, un sifflet, une couverture de survie, 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 et un minimum de 500ml d'eau

AUTO-SUFFISANCE :

Prévoyez votre stock d'eau et nourriture par rapport à votre consommation personnelle en fonction des points de ravitaillements. Votre gobelet et le sachet zippé sont à utiliser sur tous les ravitaillements.

BALISAGE / DOSSARD / PARCOURS :

Rubalise JAUNE pour la 6000D et la 6000D en relais à 3, 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 BLEUE pour la 6D Marathon.

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 04.58.24.01.02 ou 06.75.84.62.67). **Le dossard devra être rendu IMPERATIVEMENT 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. En cas d'abandons ou hors délais en altitude, soyez conscient que si vous souhaitez redescendre en vallée, **vous devrez vous rendre par vos propres moyens à Plagne Bellecôte ou Montchavin** où une navette vous attendra de 10h00 à 16h00 à Plagne Bellecôte et de 10h00 à 17h30 à Montchavin pour vous rendre à Aime.

Soyez conscient qu'en cas d'abandon, l'organisation n'a pas pour obligation de vous redescendre.

Une navette gratuite est mise en place au départ d'Aime à 5h30 (pour Plagne Centre relayeur), 11h30, 13h30 et 15h30 et à Plagne Bellecôte à 12h30, 14h30 et 16h30 (horaires disponibles dans votre programme 6000D).

TELECABINE ROCHE DE MIO ET TELECABINE DES GLACIERS :

La société d'aménagement de la Plagne a le plaisir d'offrir à chaque participant de la 6000D et 6000D en relais 1 accès gratuit pour un accompagnateur aux 2 télécabines. Ces 2 téléportés permettent d'accéder aux points de passage des coureurs : Plagne Bellecôte / Belle Plagne / Roche de Mio / Col de Chiaupe / Live 3000 le samedi 27 juillet 2024 (vélo interdit) Pour les accompagnateurs supplémentaires, des tickets seront en vente aux caisses des remontées mécaniques à un tarif préférentiel de 12€

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 le jeudi ou le vendredi ou le matin au retrait des dossards le samedi.
- un ticket pour la bière d'après course (à récupérer à la buvette de la 6D EXPO) et la pasta box d'après course.

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

BONNE COURSE A TOUS !

Suivi Live Trail →

