



## INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE PAR TOUS LES PARTICIPANTS DE LA 6D LACS

Pour la réussite de votre course et votre sécurité :

**DEPART A PLAGNE BELLECOTE : 9H00** et ouverture du SAS à partir de 8h15

**Barrières horaires :** 13h15 à Plan Bois (pas de temps limite)

**Remise des prix :** 15h30 à Plagne Bellecôte

### EQUIPEMENT :

- **OBLIGATOIRE** : Un gobelet et un sachet zippé pour les ravitaillements
- Fortement recommandé : un téléphone portable et au minimum 500ml d'eau
- Nous vous rappelons qu'il peut faire froid en altitude, si vous utilisez un coupe-vent, il faudra impérativement que le dossard soit sur le coupe-vent (visibilité).
- Les bâtons sont autorisés à partir du Dou du Praz (non autorisés dans la première montée jusqu'au Dou du Praz pour cause de sur fréquentation)

### 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 ROUGE pour la 6D Lacs, 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 et BLEUE pour la 6D Marathon.

### PASSAGE OBLIGATOIRE A TOUS LES POINTS DE CONTROLE

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 07.85.08.48.07 ou 06.75.84.62.67). **Le dossard devra être rendu à un point de contrôle ou ravitaillement impérativement**. N'hésitez pas à porter assistance à un coureur en difficulté en le signalant aux membres de l'organisation se trouvant sur le parcours.

### 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 6D Lacs 1 accès gratuit pour un accompagnateur aux 2 télécabines. Ces 2 téléportés permettent d'accéder aux points de passage des coureurs : Plagne Bellecôte / Roche de Mio / Col de Chiaupe + Live 3000 le vendredi 26 juillet 2024 (vélo interdit)

Pour les accompagnateurs supplémentaires, des tickets seront en vente aux caisses des remontées mécaniques à un tarif préférentiel de 12€

Pour limiter les véhicules sur Plagne Bellecôte, la navette gratuite inter-stations (Plagne Centre - Plagne 1800 - Plagne Bellecôte) débutera à 7h30 jusqu'à 23h00 de Plagne Centre puis passage toutes les 30 minutes. Plus d'informations sur [la6000D.com](http://la6000D.com) / infos pratiques.

**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 vendredi matin au retrait des dossards à Plagne Bellecôte.

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

En raison de la fermeture de la piscine de Plagne Bellecôte il n'y aura pas d'accès aux douches pour cette édition.

**BONNE COURSE A TOUS !**

Suivi Live Trail →

