



Roadbook



9^{ème} Trail du tour des Fiz 29-30 Juillet 2017



Samedi 29 Juillet

13h-19h : Retrait des dossards au Mountain Store

Pour l'ensemble des coureurs sur présentation d'une pièce d'identité

13h-18h : interventions de professionnels du sport au Mountain Store

18h : Briefing coureur au Mountain Store

19h : Menu Trailer - Camp de Base Café - Mountain Store

Sur réservation pour les coureurs et accompagnants



Mountain Store Passy - 170 avenue Léman Mont-Blanc - 74190 Passy

Dimanche 30 Juillet

Des **navettes gratuites** circuleront au départ de Passy pour emmener les coureurs sur le lieu de départ. Ces navettes sont **réservées aux coureurs exclusivement**. Merci de respecter les indications de stationnement ci-dessous. Pour les accompagnants et visiteurs du Camp de Base, des navettes circuleront à partir de 10h. Ces navettes feront des rotations toute la journée, toutes les 20-30 minutes.

Les coureurs pourront laisser un **sac en consigne** sur le lieu de départ à Plaine-Joux le dimanche matin pour le récupérer à la fin de la course.

Départs/horaires des navettes

NAVETTES ET PARKINGS DU TRAIL DU TOUR DES FIZ 2017



P1 : Mountain Store - Avenue Léman Mont-Blanc
P2 : Fun Car (en face du terrain de foot), intersection avec Joseph Thorel/Allée des Tennis
P3 : le long des Tennis, Allée des Tennis
P4 : Collège de Varen (de part et d'autre de la route), avenue Paul Eluad
P5 : Parvis des Fiz - Salle des Fête - Avenue Arsène Poncet
P6 : Salle Jean Pernot - intersection Avenue des Grandes Platières/Avenue de la Plaine

★ Départ des navettes
● Accès piéton aux départs navettes depuis les parkings

Pensez bien à arriver 10 à 15 minutes avant l'horaire de départ des navettes pour éviter tout retard !

	TDF 8 Refuges	TDF 5 Refuges	Balcon des Fiz
Départ des navettes	3h45	6h15	7h45
Arrêt Passy Chef lieu	3h55	6h25	7h55
Arrêt Plateau d'Assy	4h05	6h35	8h05
Arrêt Praz-Coutant	4h10	6h40	8h10
Arrivée à Plaine Joux	4h15	6h45	8h15
Briefing	4h45	7h15	8h45

Pour le 61km en relais :

Le premier relayeur prendra les navettes de 3h45 comme pour les coureurs du 61 km en solo. Le second relayeur prendra une navette à 5h30 au départ du Mountain Store pour rejoindre Salvagny à 7h15. Retour depuis Salvagny vers Passy à 10h30, 11h30, 12h30, 14h30 et 16h30.

Matériel obligatoire

	TDF 8 Refuges	TDF 5 Refuges	Balcon des Fiz
Lampe frontale	x		
téléphone portable	x	x	x
réserve d'eau	1L	1L	0,5L
veste imperméable	x	x	ou veste coupe-vent selon les conditions météorologiques
sifflet	x	x	x
couverture de survie	x	x	x
gobelet personnel	x	x	x

Pour l'absence de chaque élément de l'équipement obligatoire : 30 minutes de pénalité seront ajoutées au temps de course.

Matériel recommandé: bâtons, lunettes de soleil, chaussures adaptées, réserve alimentaire, casquette et buff, bonnet et gants, collants, réserve d'eau de 2L

L'organisation se réserve le droit de modifier le matériel obligatoire jusqu'au départ de la course en fonction des conditions météorologiques et de l'état du parcours.

Infos diverses

Chaque coureur aura droit à l'arrivée au **repas finisher**, servi à Plaine-Joux. Des **douches** seront aussi mises à disposition. Retrouvez aussi à Plaine-Joux des kinés, ostéos, podologues et masseurs. Des nombreuses animations et professionnels du sport seront présents à l'occasion de la journée du Camp de Base.

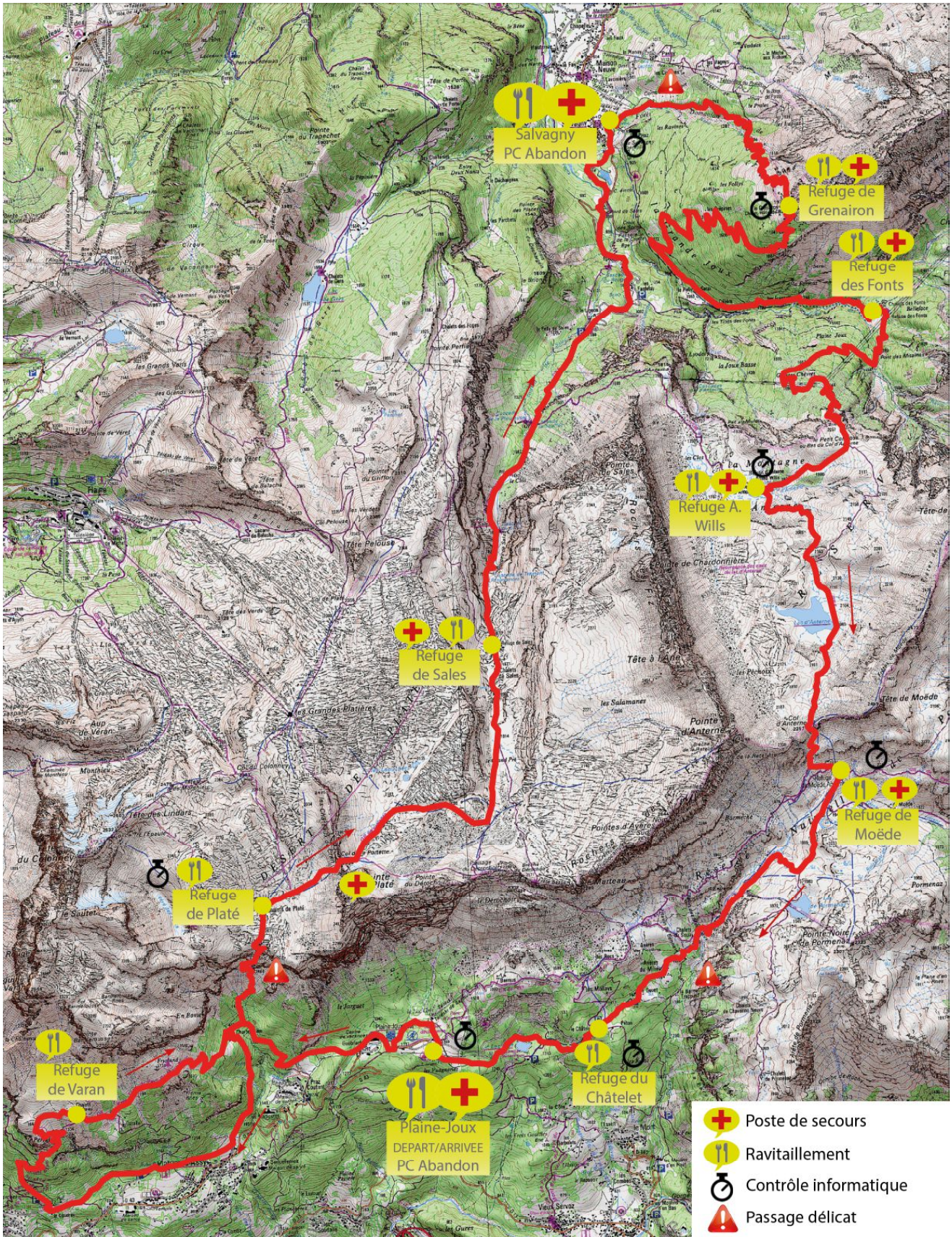
Remise des récompenses :

12h : Podium 15km
14h : Podium 30km
16h : Podium 61km



~ Rendez-vous dimanche matin sur le stand Waa, les experts vous proposent de tester des produits pendant votre course ~

Tour des Fiz 8 Refuges



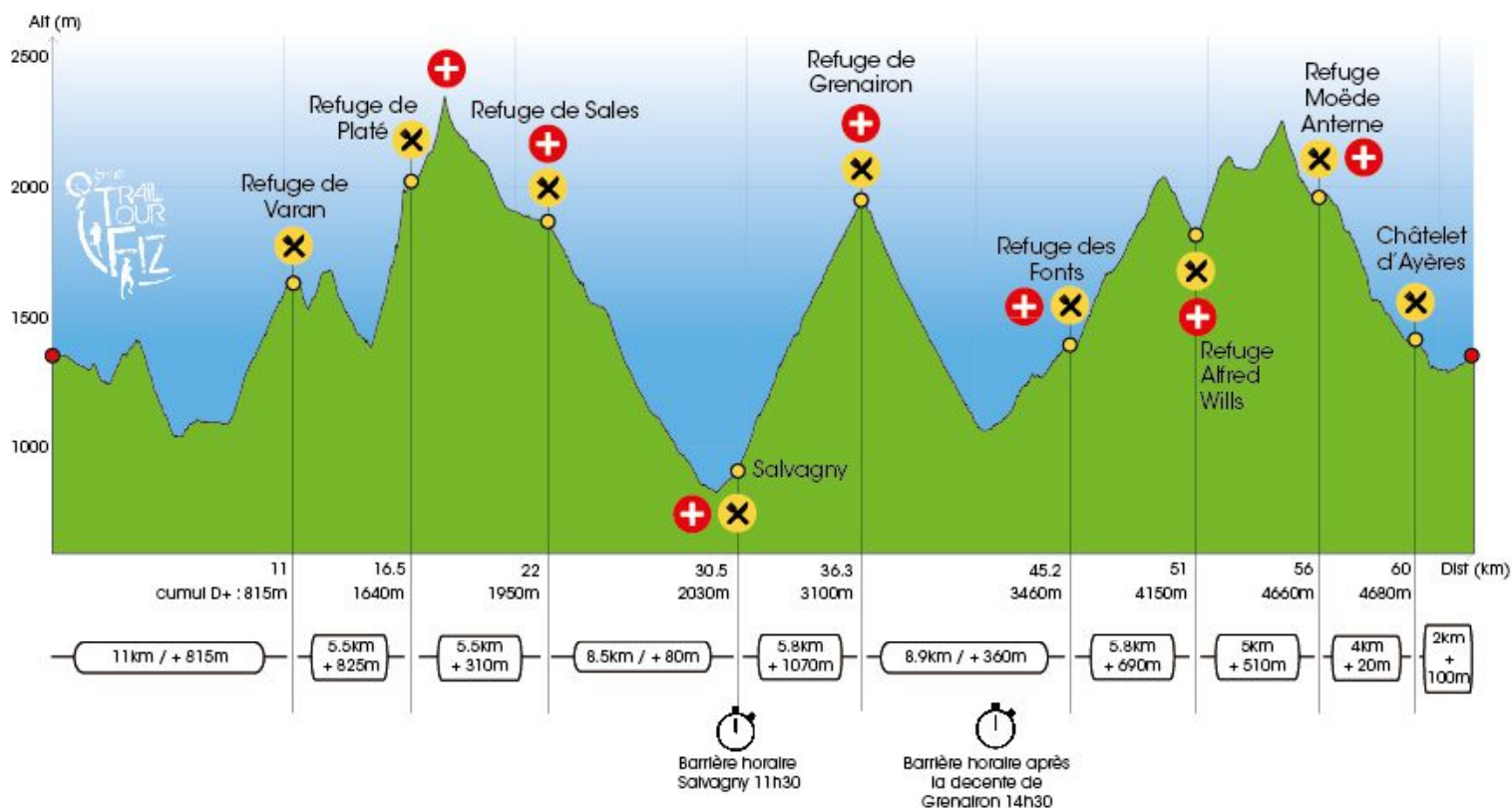
Trail du Tour des Fiz 2016 - 61 km / 5000 m D+
Temps maximum : 16h

CartoExploreur 3D - Copyright IGN - Projection Lambert II étendu / NTF - Echelle 1:50000

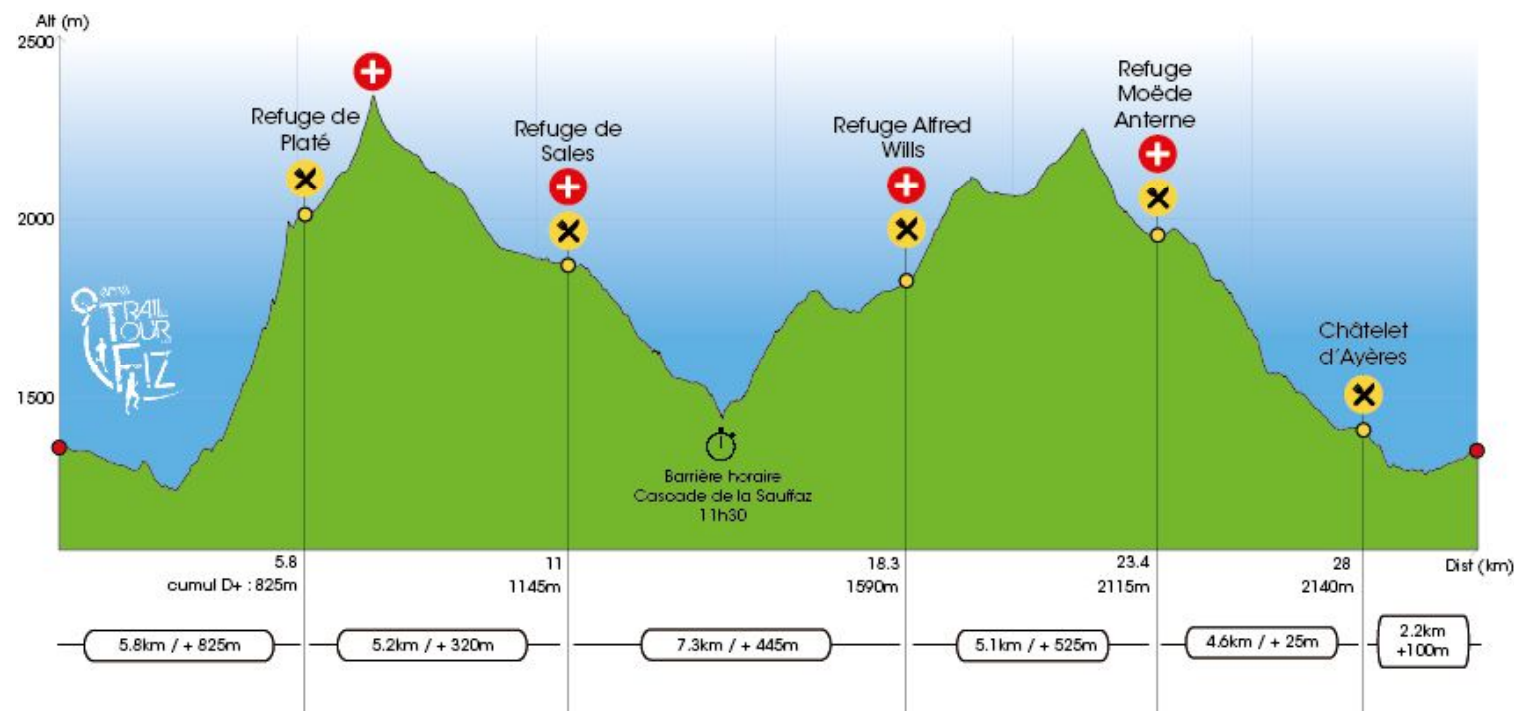
© FFRP pour les itinéraires et sentiers de randonnées GR®, GRP®, PR®

1 km

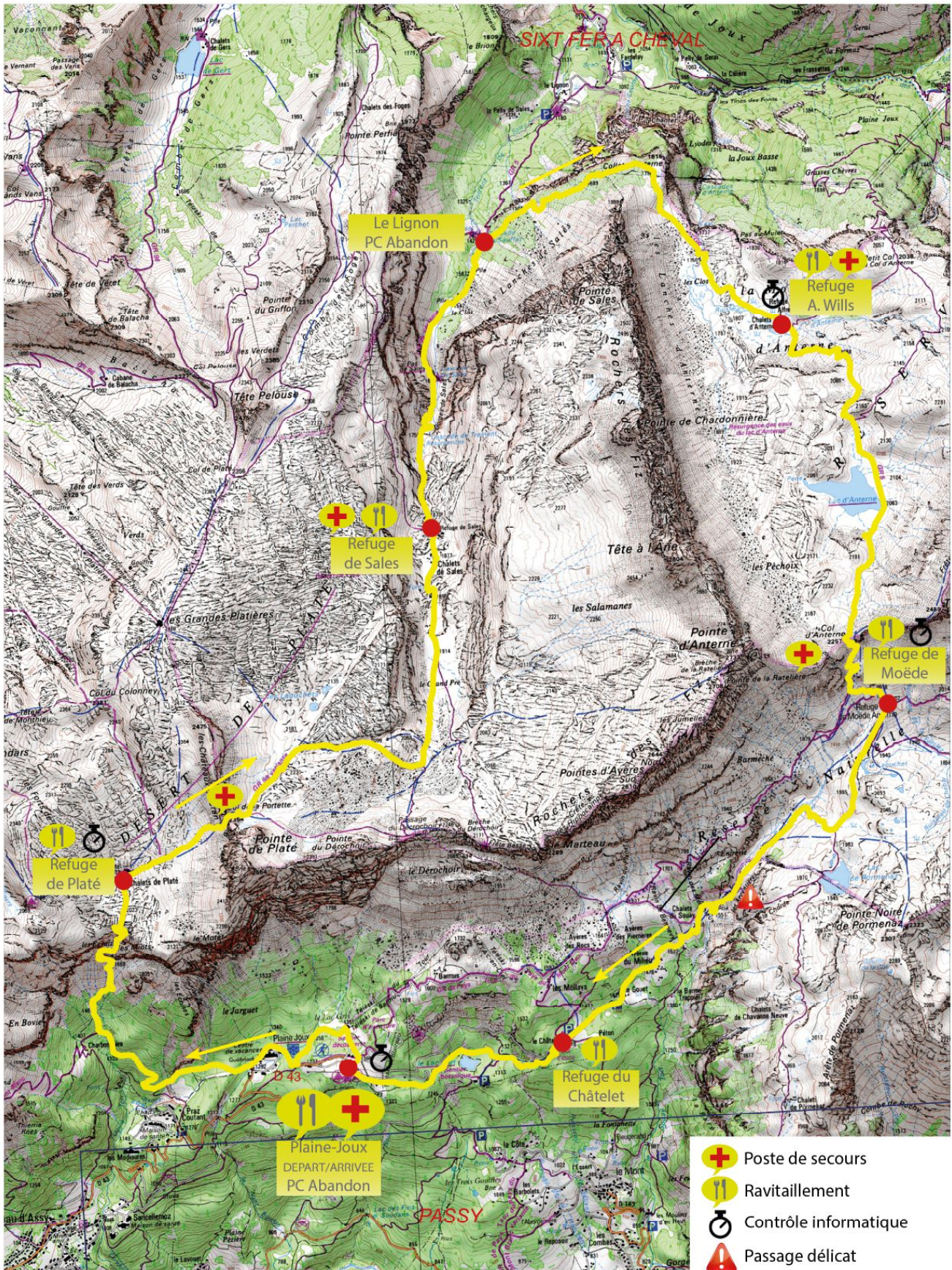
Profil 61 km



Profil 30 km

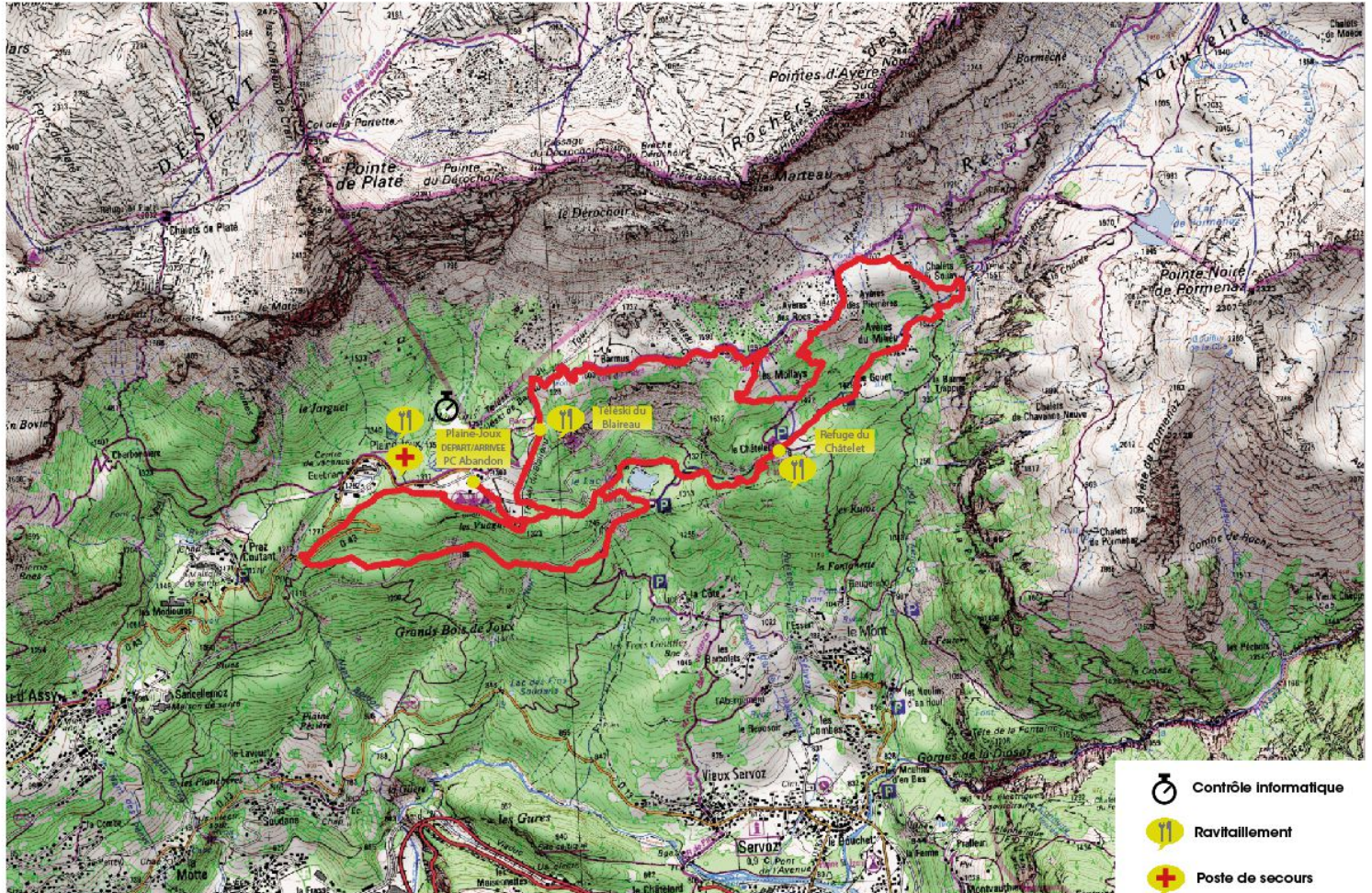


Tour des Fiz 5 Refuges



Tour des cinq refuges 2016 - 30 km / 2300 m D+
Temps maximum : 9h

Balcon des Fiz - Trophée Radio Mont-Blanc



Balcon des Fiz Trophée Radio-Mont-Blanc 2017 - 15 km / 750m D+
Temps maximum : 6 heures

CartoExploreur 3D - Copyright IGN - Projection Lambert II étendu / NTF - Echelle 1:25000
© FFRP pour les itinéraires et sentiers de randonnées GR®, GRP®, PR®

