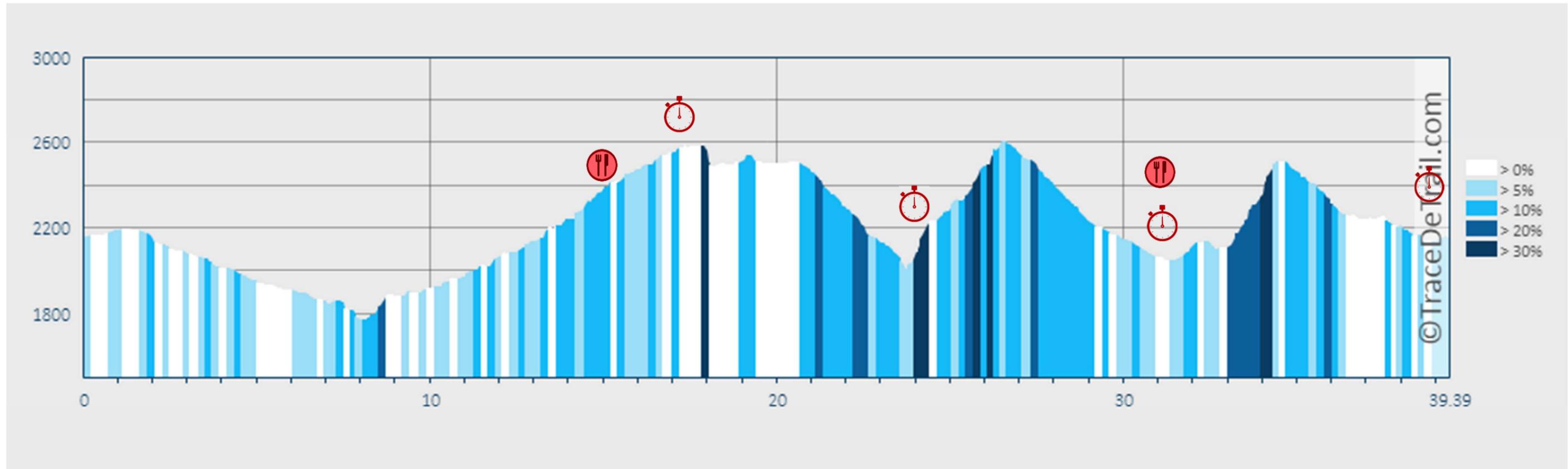


PROFIL – CONSIGNES / 40 KM



Barrières horaires :

- Col des Chavannes – 17ème Km : BH : 11h
- Amont Chalets des Mottets – 24ème km – BH : 12h30
- Pont de Chézari – 31ème km – BH: 14h30
- Hospice du Petit St Bernard – 40ème km – BH : 17h00

Matériel obligatoire :

- 1 sifflet, 1 couverture de survie, téléphone portable
- 1 gourde d'1l d'eau minimum (remplie), un gobelet réutilisable, réserve alimentaire,
- Coupe-vent imperméable, gants, bonnet,
- Un sac étanche à mettre au fond du sac contenant les affaires de rechange suivantes : 1 tee-shirt chaud, 1 collant et une paire de chaussettes.

Utiles : bandes adhésives élastiques

L'usage des bâtons est autorisé.

Ravitaillements :

- Alpes des Chavannes – 15ème km- 1er ravitaillement
- Pont de Chézari – 31ème km – 2ème ravitaillement