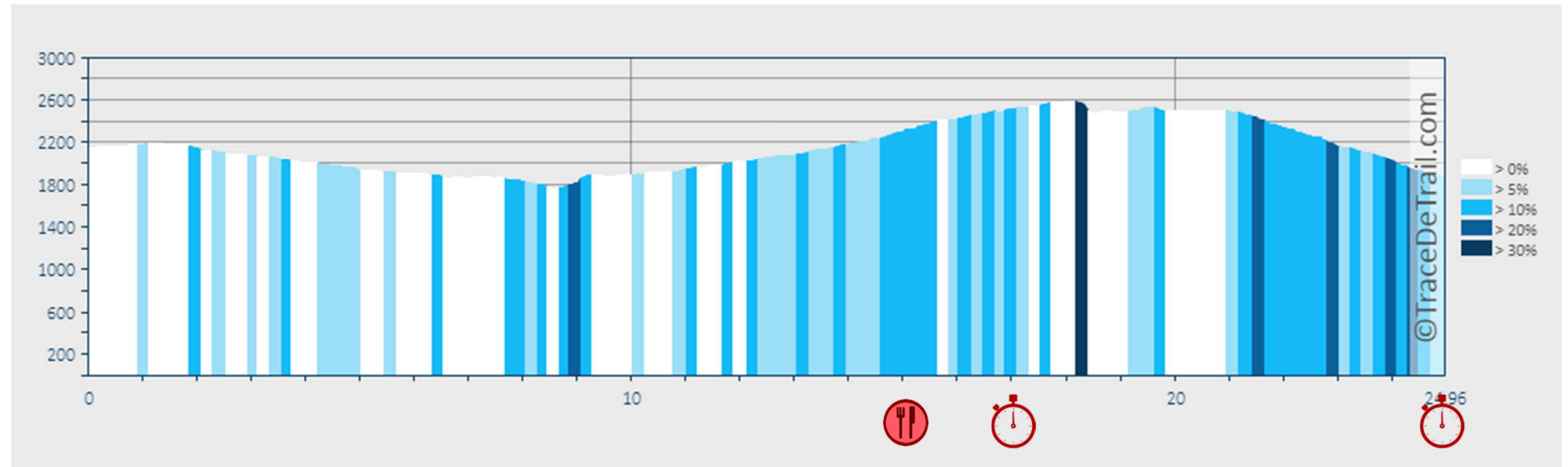


# PROFIL – CONSIGNES / 40 KM RELAIS



## 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 sachet 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

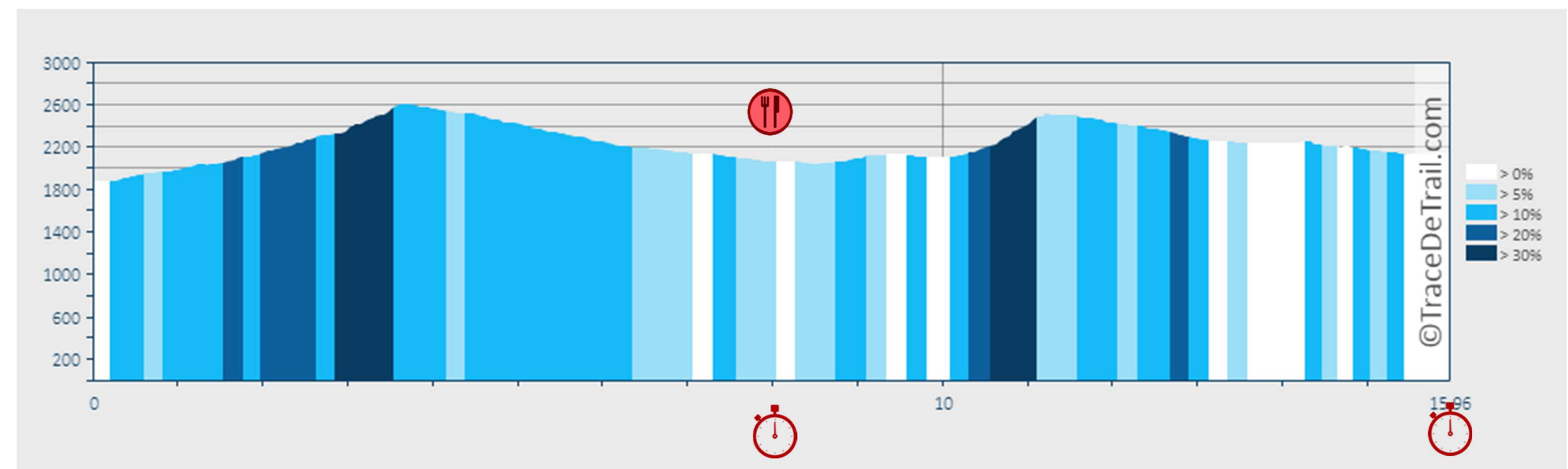
L'usage des bâtons est autorisé.

## Barrières horaires :

- Col des Chavannes – 17ème Km : BH : 11h15
- Chalets des Mottets – 24ème km – BH : 13h00

## Ravitaillements :

- Alpes des Chavannes – 15ème km- 1er ravitaillement



## Barrières horaires :

- Pont de Chézari – 8ème km – BH: 14h45
- Hospice – 16ème km – BH : 17h15

## Ravitaillements :

- Pont de Chézari – 8ème km – 2ème ravitaillement