WWW.MONTAGNHARD.COM

1 & 2 JUILLET 2023

LA MINI'HARD 30K ~ LA MI'HARD 50K ~ LA MOINS'HARD 70K
LA MONTAGN'HARD 110K

15° ÉDITION

LA MONTAGN'HARD

1 & 2 JUILLET 2023

LA MINI'HARD	30K
LA MI'HARD	50K
LA MOINS'HARD	70K
LA MONTAGN'HARD	**110K**

MOUNTAIN STORE by DECATHLON · SAINT GERVAIS MONT-BLANC · LES CONTAMINES · ARMANCETTE HOTEL, CHALETS & SPA · St-Yorre

SOMMAIRE

L'ÉVÉNEMENT

1. La Montagn'hard
2. Programme
3. Se déplacer
4. Partenaires

LES COURSES

5. La Mini'hard - 30K
6. La Mi'hard - 50K
7. La Moins'hard - 70K
8. La Montagn'hard - 110K

INFOS PRATIQUES

9. Informations coureurs
10. Informations spectateurs
11. Environnement
12. Nous contacter

1. LA MONTAGN'HARD

La Montagn'hard propose aux coureurs amoureux de la montagne un week-end de trail sur les plus beaux sentiers du val Montjoie. Tout au long de votre parcours, vous vous régalerez de ces paysages dont on ne peut se lasser : Mont-Blanc, glacier de Miage, Beaufortain, Aravis, Tré la tête …

Trois parcours ont été conçus pour satisfaire toutes les gourmandises, du fin gourmet qui se régalera des splendides 50 km de la Mi'hard jusqu'au Gargantua qui avalera avec enthousiasme les un peu plus de 110 km qui constituent un des plus beaux et difficiles enchaînements du calendrier trail 110K 70K 50K... et 30K !

L'organisation vous propose désormais un 4 ème parcours avec la MINI'HARD - 30 km. Un parcours idéal pour s'initier aux plaisirs du trail.

La Montagn'hard c'est plus de 200 bénévoles aux petits soins pour plus de 1400 coureurs qui viennent suer sur les monotraces des pentes ouest du massif du Mont-Blanc et du Mont-Joly.

La Montagn'hard s'est construit une réputation de convivialité et d'accueil.
Toute l'équipe d'organisation vous souhaite la bienvenue au Pays du Mont Blanc et vous souhaite une très belle course !

MONTAGN' HARD
ULTRA TRAIL

UN TRAIL DANS DES DÉCORS DE RÊVES !

110K 70K 50K 30K

2. PROGRAMME

VENDREDI 30 JUIN

15h00 — Retrait des dossards 110K
Retrait des dossards 70K
Retrait des dossards 50K
20h30 — Retrait des dossards 30K

SAMEDI 01 JUIL.

3h30 - 4h30 — Retrait des dossards 110K
5h — Départ 110K
5h - 6h30 — Retrait des dossards 70K
7h00 — Départ 70K
6h30 - 7h30 — Retrait des dossards 50K
8h00 — Départ 50K
15h00 — Repas disponible à partir de 15.00€ / personne
19h30 — Remise des prix des premières arrivées
23h00 — Fin des repas

DIMANCHE 02 JUIL.

5h30 — Retrait des dossard 30K
7h30
8h00 — Départ 30K
11h00 — Repas disponible à partir de 15.00€ / personne
15h00 — Fin des repas
15h00 — Remise des prix des dernières arrivées

À REGARDER SANS MODÉRATION !

110K 70K 50K 30K

3. SE DÉPLACER

Adresse du Village

4113-3991
Route de Saint Nicolas,
74170, Saint Gervais les bains

ATTENTION !

Il est très difficile de se garer au village. Le dernier parking se situe dans la zone des Chattrix. Amis Campings-caristes, vans. Le village n'est pas accessible.
Il vous est conseillé de vous garer sur le parking de la patinoire à Saint Gervais, un arrêt navette est prévu à 2 min à pied de celui-ci.

PENSEZ À LA PLANÉTE, COVOITUREZ !

Une page Facebook dédiée au sujet est disponible ICI.
Un service navette est disponible ICI.

Une fois à Saint Gervais les bains, prendre la route de Saint Nicolas.

IMPORTANT !

Le départ et l'arrivée de toutes les courses se situent au village de Saint Nicolas de Véroce.
Un service navette est disponible et fortement conseillé !

4. PARTENAIRES

PREMIUM

MOUNTAIN STORE
by DECATHLON

PUBLICS

Saint Gervais Mont-Blanc
Les Contamines
SECMH
Les Houches Original Alpine Spirit
Tramway du Mont Blanc
Saint Gervais Domaine Skiable
haute savoie le Département

PRIVÉS

Les Thermes Saint-Gervais Mont Blanc
Armancette Hôtel, Chalets & Spa
St Yorre
Le Saint Gervais Hotel & Spa Handwritten Collection
UCA
U Passy
Au Vieux Campeur
Guidetti
BJ's Café
Le Talon d'Achille
Authentic Nutrition
Roue Libre

MERCI POUR LEUR CONFIANCE !

PARTENAIRES TERRITORIAUX

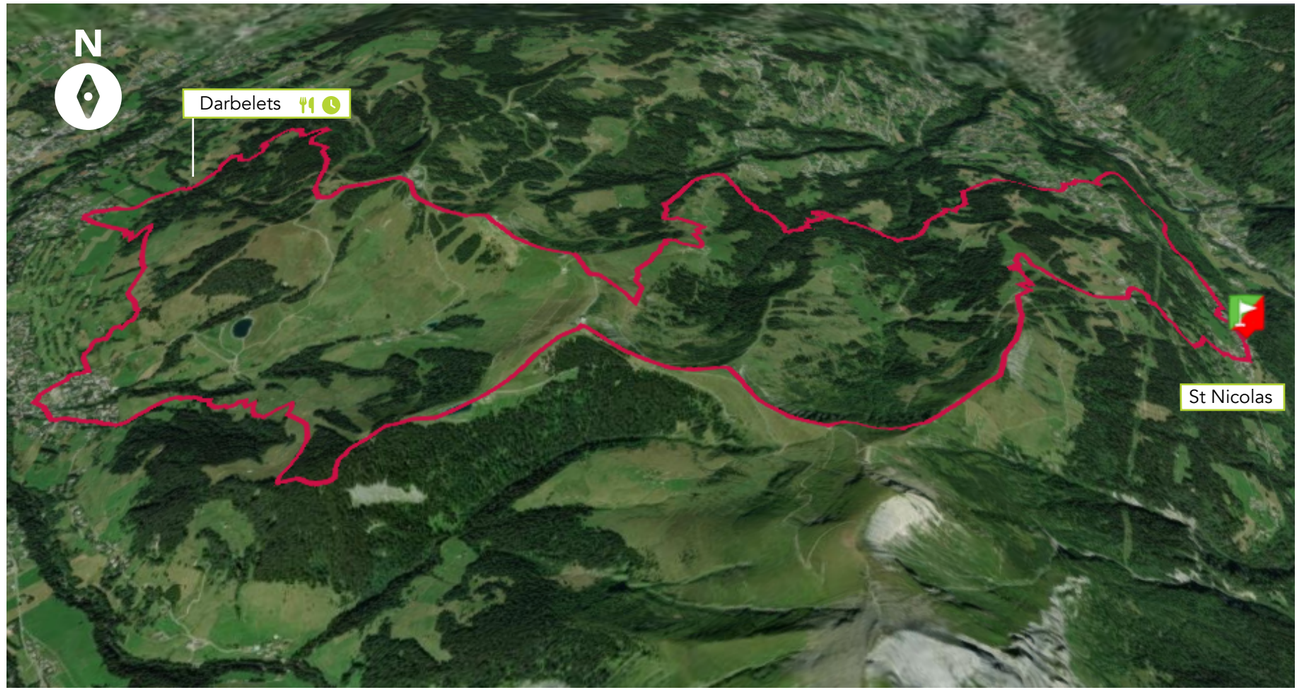
Commune de Hauteluce
Passy
Megève
Mairie de la commune de Demi-Quartier
Les Houches Mont-Blanc Mairie

110K 70K 50K 30K

5.1 MINI'HARD

SOMMAIRE

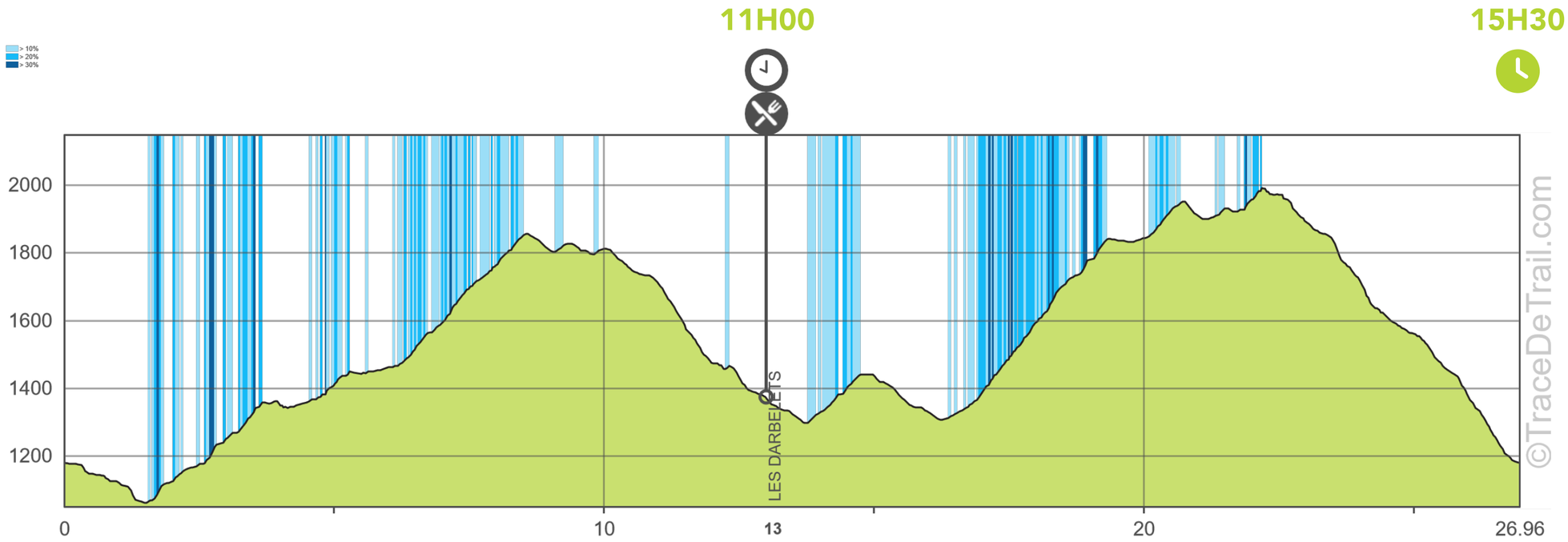
- Parcours 3D
- Profil altimétrique
- Tableau de passage
- Infos pratiques



27 KM
1950 D+
02 JUIL. 8H00

5.2 PROFIL ALTIMÉTRIQUE

LA MINI'HARD



L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment ces barrières horaires.

5.3 TABLEAU DE PASSAGE

	Inter distance	Cumul distance km	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide	Horaires finisher		Barrière Horaire
St Nicolas - départ	0	0	0	0	08:00	08:00		
Les Darbelets	13	13	900	750	09:15	10:55		11:00
St Nicolas - Arrivée	14	27	1800	1800	10:24	15:30		15:30

Horaires finisher : correspond à l'heure de passage pour finir l'intégralité de votre parcours.

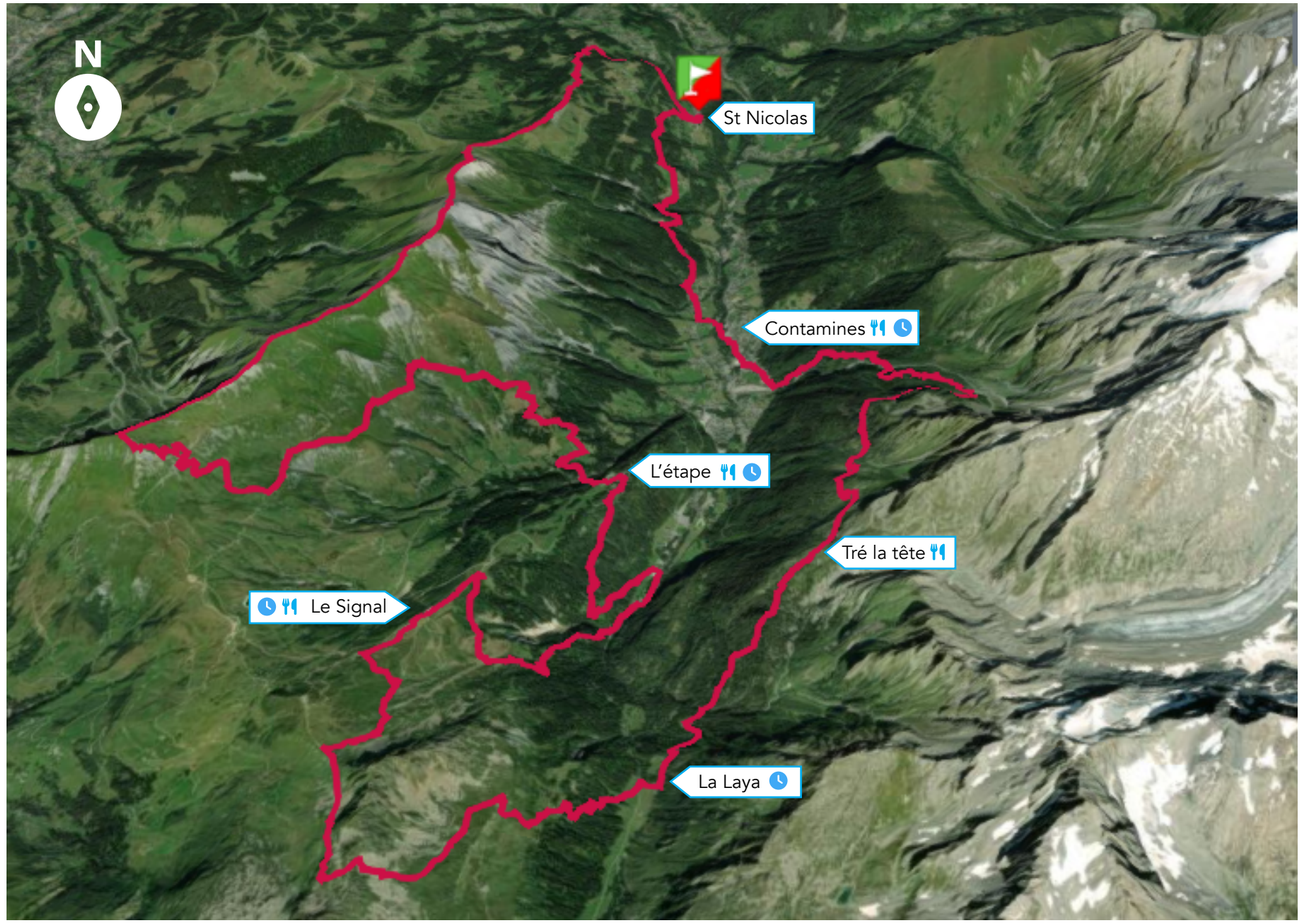
LA MINI'HARD - 30K

6.1 MI'HARD

SOMMAIRE

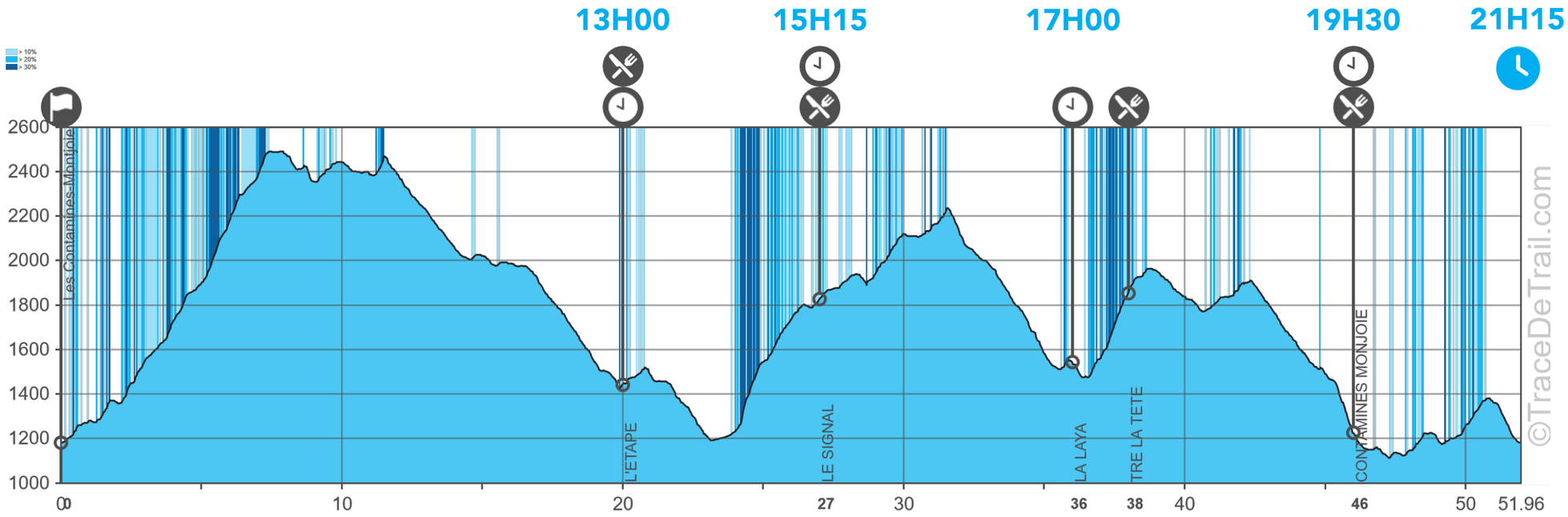
- Parcours 3D
- Profil altimétrique
- Tableau de passage
- Infos pratiques

52 KM
3960 D+
01 JUIL. 8H00



6.2 PROFIL ALTIMÉTRIQUE

LA MI'HARD



L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment ces barrières horaires.

6.3 TABLEAU DE PASSAGE

	Inter distance	Cumul distance km	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide	Horaires Finisher		Barrière Horaire
St Nicolas - départ	0	0	0	0	08:00	08:00		
L'étape	20	20	1560	1300	10:15	12:55	🍴	13:00
Le Signal	7	27	2300	1660	11:10	15:10	🍴	15:15
La Laya	9	36	2730	2420	11:50	16h55		17:00
Tré la Tête	2	38	3200	2550	12:50	18:15	🍴	
Les Contamines	8	46	3400	3450	13:40	19:25	🍴	19:30
St Nicolas - Arrivée	6	52	3900	3900	14:30	21:10	🍴	21:15

LA MI'HARD - 50K

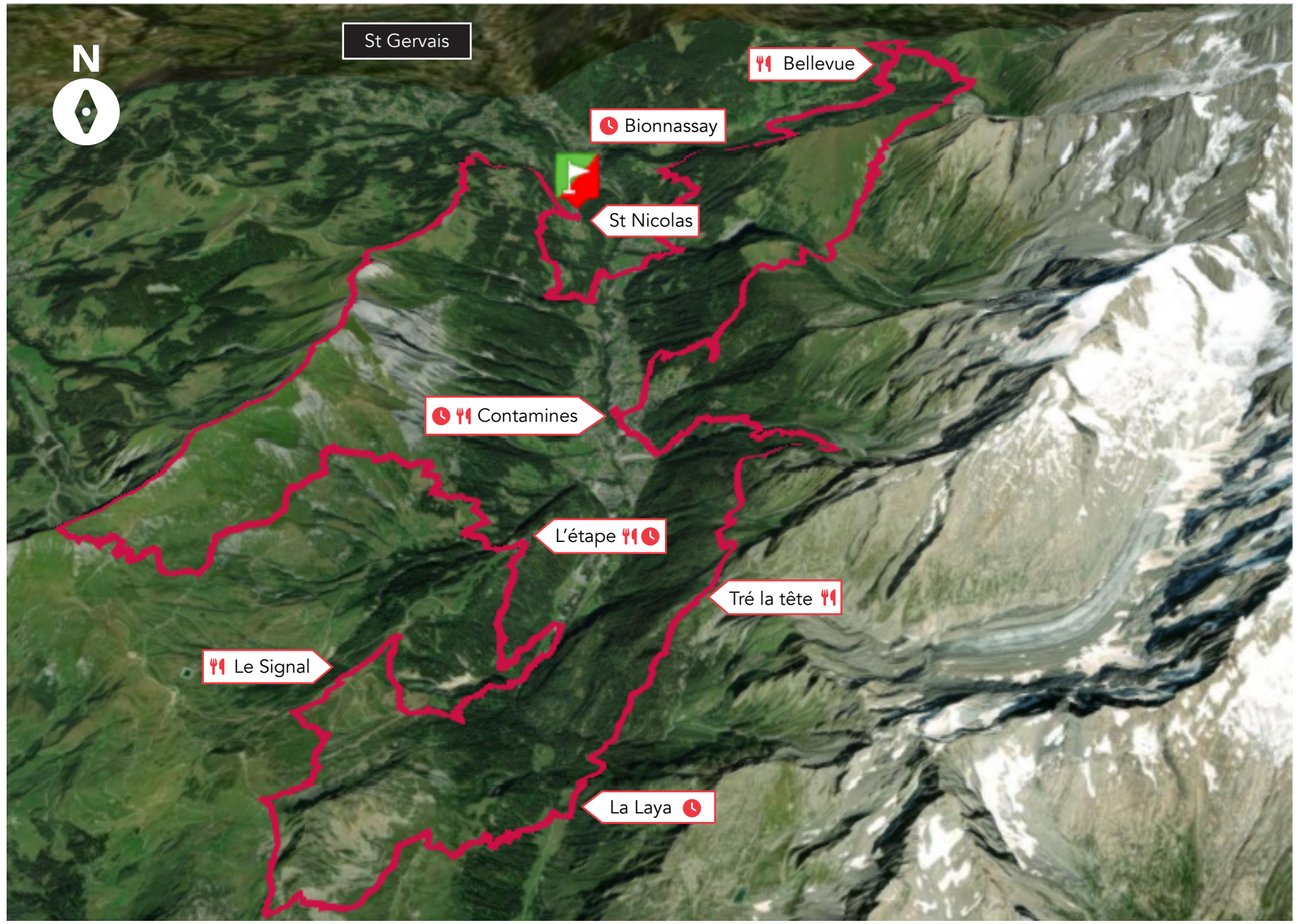
Horaires finisher : correspond à l'heure de passage pour finir l'intégralité de votre parcours.

7.1 MOINS'HARD

SOMMAIRE

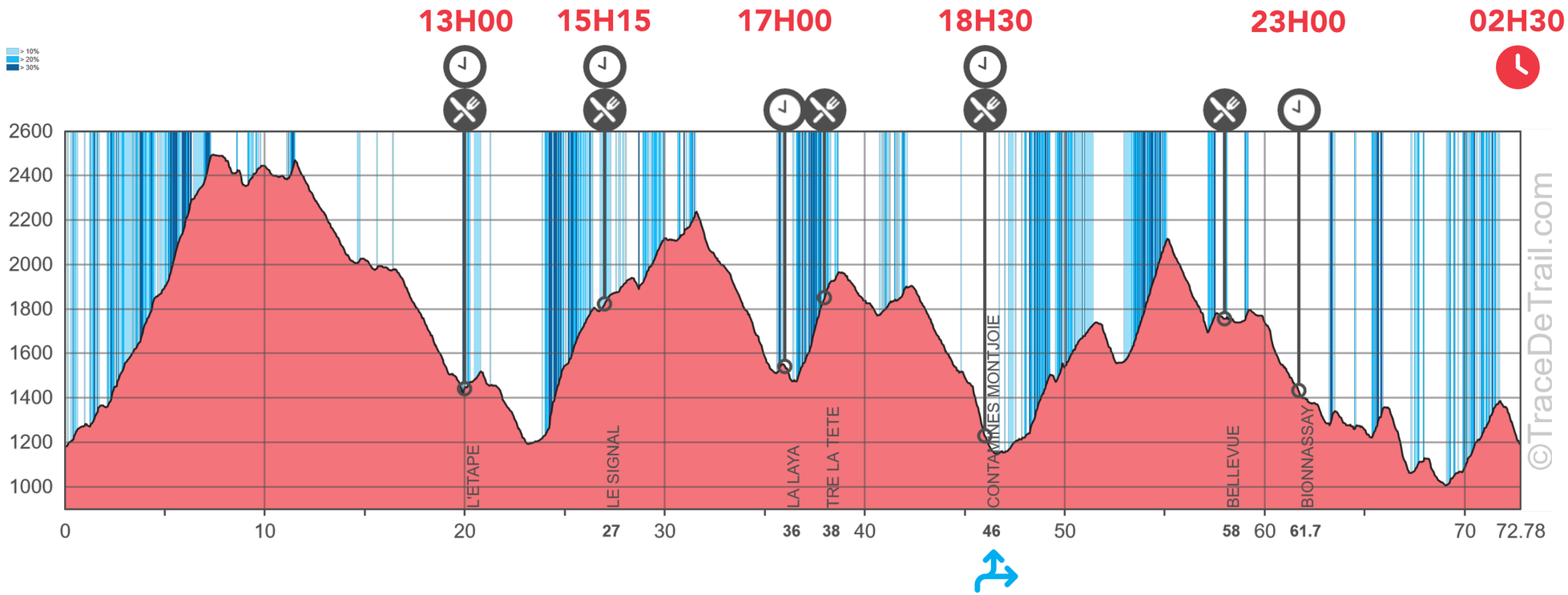
- Parcours 3D
- Profil altimétrique
- Tableau de passage
- Infos pratiques

72 KM
5600 D+
01 JUIL. 7H00



7.2 PROFIL ALTIMÉTRIQUE

LA MOINS'HARD



L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment ces barrières horaires.

Bifurcation sur le 50K possible jusqu'a 19h30.

7.3 TABLEAU DE PASSAGE

	Inter distance	Cumul distance km	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide		Barrière Horaire	
St Nicolas - départ	0	0	0	0	07:00			
L'étape	20	20	1560	1300	09:20	🍴	13:00	
Le Signal	7	27	2300	1660	10:15	🍴	15:15	
La Laya	9	36	2730	2420	11:00		17:00	
Tré la Tête	2	38	3200	2550	12:00	🍴		
Les Contamines	8	46	3400	3450	12:50	🍴	18:30	↱
Bellevue	11	57	4800	4200	14:50	🍴		
Bionnassay	4	61	4850	4870	15:10		23:00	
St Nicolas - Arrivée	11	72	5600	5600	16:15	🍴	02:30	

↱ Bifurcation sur le 50K possible jusqu'a 19h30. Vous serez directement bifurqué sur le 50K à partir de 18h30 au point de passage des Contamines !

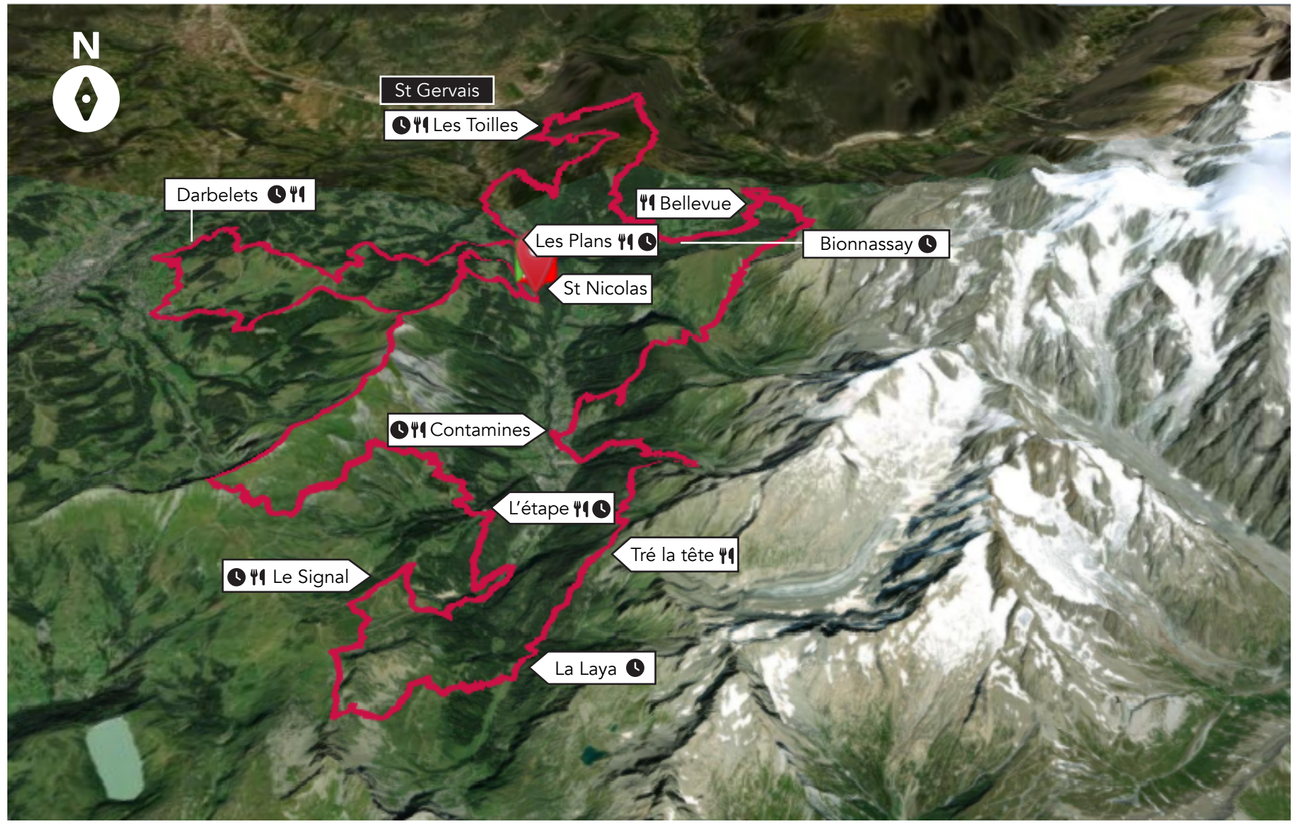
LA MOINS'HARD - 70K

8.1 MONTAGN'HARD

SOMMAIRE

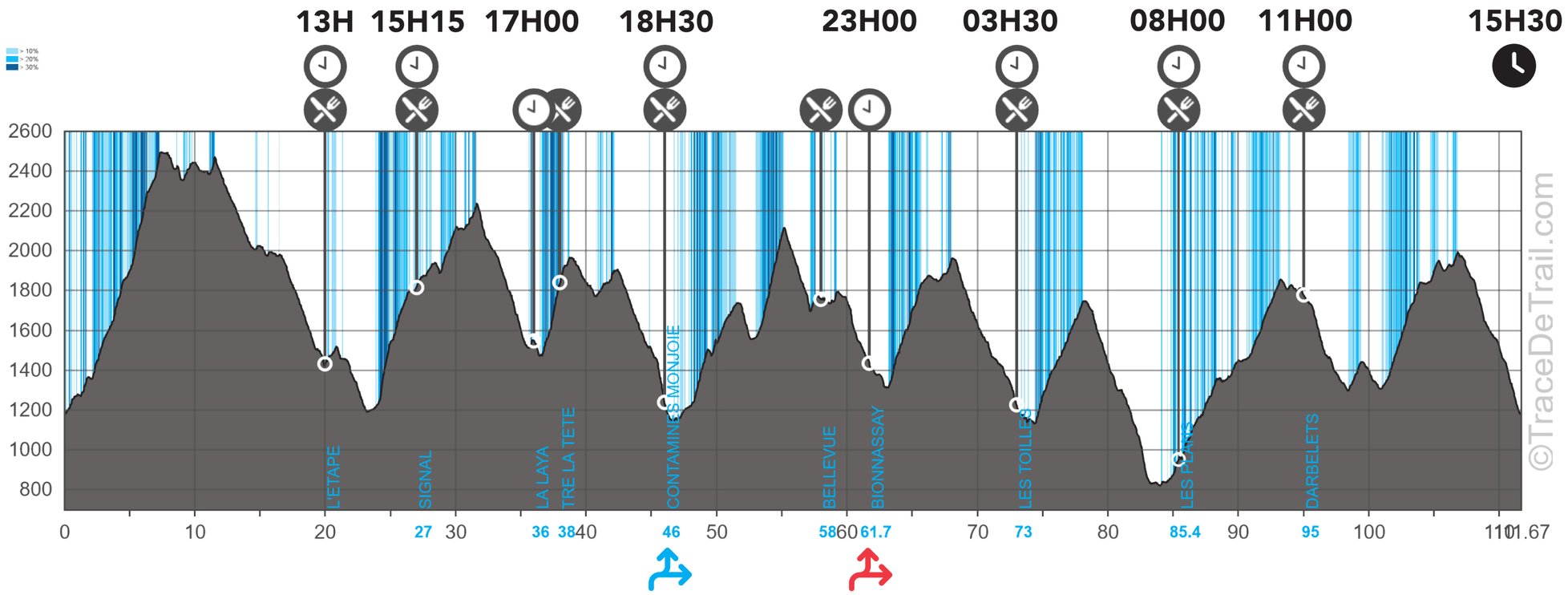
- Parcours 3D
- Profil altimétrique
- Tableau de passage
- Infos pratiques

109 KM
8200 D+
01 JUIL. 5H00



8.2 PROFIL ALTIMÉTRIQUE

LA MONTAGN'HARD



L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment ces barrières horaires.

8.3 TABLEAU DE PASSAGE

	Inter distance	Cumul distance km	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide		Barrière Horaire	
St Nicolas - départ	0	0	0	0	05:00			
L'étape	20	20	1560	1300	07:30	🍴	13:00	
Le Signal	7	27	2300	1660	08:30	🍴	15:15	
La Laya	9	36	2730	2420	09:20		17:00	
Tré la Tête	2	38	3200	2550	10:10	🍴		
Les Contamines	8	46	3400	3450	11:00	🍴	18:30	
Bellevue	11	57	4800	4200	13:00	🍴		
Bionnassay	4	61	4850	4870	13:30		23:00	
Les Toilles	11	72	5500	5600	15:00	🍴	03:30	
Les plans	12	84	6300	6500	16:45	🍴	08:00	
Darbelets	11	95	7300	7000	18:30	🍴	11:00	
St Nicolas - Arrivée	14	109	8200	8200	20:30	🍴	15:30	

Bifurcation sur le 50K possible jusqu'a 19h30. Vous serez directement bifurqué sur le 50K à partir de 18h30 au point de passage des Contamines !

Bifurcation possible sur le 70K possible jusqu'à la barrière horaire de 23h00.

9.1 INFOS COUREURS

BIEN SE PRÉPARER

COVOITURAGE

Pensez à covoiturer ! Une page Facebook dédiée au sujet est disponible ICI.

PARKING & ACCÈS

Le parking se situe à 1km du départ (20min en marchant). Nous vous invitons donc à anticiper votre arrivée à Saint-Nicolas.

Une carte sera affichée à l'entrée du village pour vous orienter. (Ci-contre)

RÉCUPÉRATION

Après la course, des douches et kinés sont disponibles au sein du village.

DÉPART

Comme indiqué dans la rubrique parking, si vous venez en voiture, prévoyez de la marge pour trouver une place et rejoindre à pied le village. Selon l'heure vous serez garé entre 1km et 1,5km du départ.

REPAS DU DIMANCHE

Le repas du dimanche est inclus pour les coureurs du 110k. Pour les autres participants, vous aviez la possibilité de souscrire à des repas lors de vos inscriptions.

Il est également possible d'acheter des repas supplémentaires sur place via CB ou espèces.

9.2 INFOS COUREURS

BIEN SE PRÉPARER

RETRAIT DOSSARDS

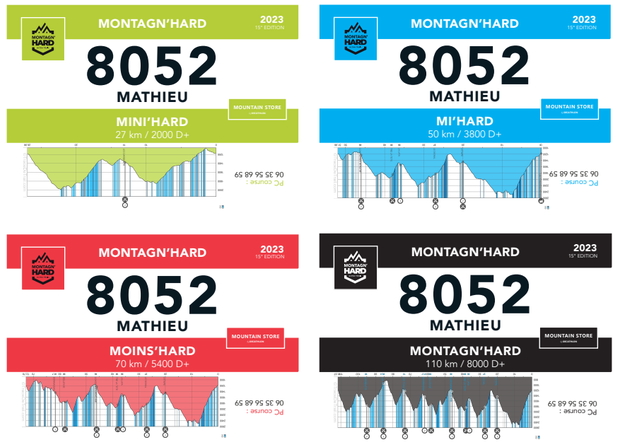
Merci de vous munir d'une pièce d'identité. Vous pouvez récupérer le dossard d'un autre coureur en nous présentant sa pièce d'identité ou une copie.

ATTENTION !

Votre dossier doit être complet au plus tard pour le jeudi 29 juin à midi. Nous ne contrôlerons pas les certificats médicaux et/ou licences sur place ! Aucune inscription n'est possible le jour de la course.

COULEUR DOSSARD

Attention à chaque course sa couleur de dossard, soyez vigilant lors de votre retrait ! Voir les exemples ci dessous :



CONSIGNES

Les consignes ne sont pas sécurisées et l'organisation n'est pas responsable d'éventuels vols/dégradations. Merci de vous organiser en conséquence.

9.3 INFOS COUREURS

PENDANT LA COURSE

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Pour tous :

- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Bande autocollante de 2m minimum (largeur 5 à 7 cm) pour strapping.
- Un gobelet et une assiette (bol) (pas de gobelets et assiettes jetables aux ravitaillements).
- Téléphone portable allumé avec autonomie suffisante (batteries externes si nécessaire). Le numéro du PC doit idéalement être pré-enregistré.
- Une veste imperméable (conseillée sur le 30K).

Uniquement sur le 110k et le 70k :

- Une lampe frontale en état de fonctionnement avec un jeu de piles de remplacement.
- Un pantalon ou collant (couvrant au minimum les genoux).

En outre, les coureurs seront tenus d'avoir:

- Au départ de la course et de chaque point de ravitaillement d'une réserve d'eau pleine de 1L de boisson minimum

- Au départ de la course d'une réserve alimentaire.

SACS DE DÉLESTAGE

Pour les coureurs du 110K (uniquement) un sac de délestage vous sera remis au retrait des dossards, il vous suffira de le déposer le matin dans le véhicule à côté de la ligne de départ. Vous pourrez accéder à ce sac au ravitaillement de Bellevue (km 58) Une étiquette avec votre numéro de dossard vous sera fournie au retrait des dossards. À bien attacher sur votre sac de délestage.

9.4 INFOS COUREURS

PENDANT LA COURSE

BARRIÈRES HORAIRES

Elles sont consultables pour chaque course dans votre «guide du coureur».
En plusieurs endroits, les coureurs seront arrêtés ou dirigés vers un parcours raccourci s'ils dépassent certaines barrières horaires à chaque ravitaillement. Les heures limites avant redirection sont les suivantes :

110K + 70K : Les Contamines - 18h30
110K : Bionnassay - 23h00

BALISAGE

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Nous vous invitons à faire particulièrement attention au balisage signalant les bifurcations des différentes courses.

BIFURCATIONS

Vous avez la possibilité de bifurquer sur les courses plus courtes si vous le souhaitez, dans les temps d'ouverture de la course (temps des premiers de chaque course et barrières horaires). Vous serez ainsi Finisher de cette dernière et classé à la fin du classement de cette même course.

MÉTÉO

Nous sommes dans une région où la météo est capricieuse ! Les températures varient fortement en peu de temps, même en cas de canicule. S'il fait chaud n'oubliez pas de refaire le plein d'eau régulièrement dans les nombreux bassins, sources que vous trouverez le long de votre parcours.

RAPPELS IMPORTANTS !

- Restez sur les chemins.
- Ne coupez pas les virages.
- Ne doublez pas dans les parties dangereuses.
- Un coureur est en difficulté ? Il est de votre devoir de vérifier son état de santé et de ne pas laisser la personne seule.

- En cas d'abandon, prévenir le PC course et se présenter à un membre de l'organisation, puis transmettre son nom et dossard par sms au pc course (obligatoire)
  Le numéro du PC course est inscrit sur votre dossard.
  Nous vous conseillons de l'enregistrer dans votre téléphone avant de prendre le départ.

9.5 INFOS COUREURS

PENDANT LA COURSE

RAVITAILLEMENTS

L'ÉTAPE

Gare d'arrivée de la 1er section de la télécabine de la Gorge - L'étape
Accès uniquement en télécabine
ASSISTANCE AUTORISÉE

TRÉ LA TÊTE

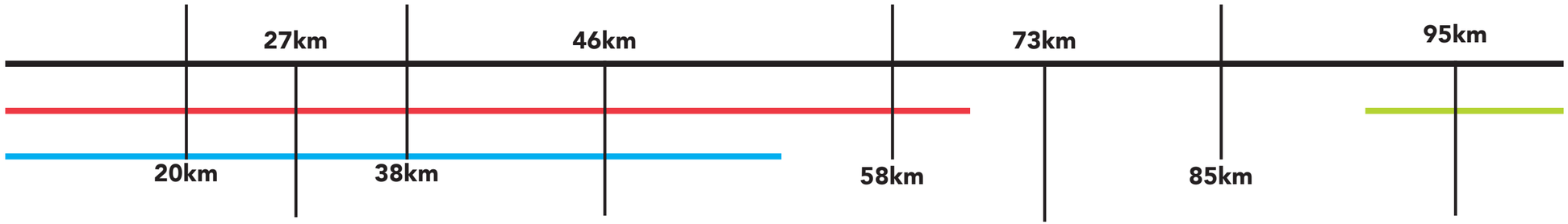
Refuge de Tré-la-tête - Accès à pied uniquement. ATTENTION, ravitaillement léger « d'appoint ».
ASSISTANCE INTERDITE

BELLEVUE

Gare d'arrivée du téléphérique Houches-Bellevue (ouvert de 8h00 à 17h30)
ASSISTANCE INTERDITE

LES PLANS

Accès aisé en voiture.
A 1,5km du départ.
ASSISTANCE AUTORISÉE



LE SIGNAL

Gare d'arrivée de la 2ème section de la télécabine de la Gorge – Le Signal
Accès uniquement en télécabine
ASSISTANCE INTERDITE

LES CONTAMINES

Centre des Contamines Montjoie, place de la mairie
ASSISTANCE AUTORISÉE

LES TOILLES

Parking des Toilles (au-dessus de St Gervais)
Accès déconseillé en voiture
ASSISTANCE AUTORISÉE

DARBELETS

ASSISTANCE AUTORISÉE

Le détail sur la composition des ravitaillements est accessible ICI.

9.6 INFOS COUREURS

PENDANT LA COURSE

ASSISTANCE

L'assistance est autorisée sur l'ensemble des points de ravitaillements mentionnés à la page précédente. Votre assistance peut vous aider 200 mètres avant et après le poste de ravitaillement. 1 personne maximum par coureur.

BÉNÉVOLES

On compte sur vous pour leur transmettre vos plus beaux sourires et de chaleureux remerciements !

RÉGLEMENT

Vous pouvez retrouver l'ensemble du règlement sur notre site internet :
https://www.montagnhard.com/projecto-4

10.1 INFOS SPECTATEURS

BIEN SE PRÉPARER

Les spectateurs sont autorisés. Il leur sera possible d'accéder au village départ/arrivée. Nous leur demanderons de ne pas rester à proximité immédiate des zones de départ/arrivée mais de se situer quelques mètres après le départ et/ou avant l'arrivée. Il est possible d'encourager les coureurs sur les espaces accessibles.

Un guide de l'accompagnant est disponible sur notre site web, ICI

SUIVI LIVE

Un lien sera accessible sur notre site durant le week-end de la course :
https://www.montagnhard.com

POINTS ACCESSIBLES

Points d'accès facile pour 50k, 70k et 110k :

- km 20, L'Etape, accès par la télécabine de la Gorge à partir de 8h45
- km 23, Notre Dame de la Gorge, accès en voiture
- km 27, le Signal, accès par la télécabine de la Gorge à partir de 8h45
- km 45.5, Les Contamines Monjoie, accès en voiture

Spécifiquement pour le 70K :

- km 67, Route de Tresse, accès en voiture

Spécifiquement pour le 110K :

- km 81.5, Saint Gervais, accès en voiture
- km 85, Les Plans, accès en voiture (assistance autorisée 1 personne)
- km 99, Le Planelet, accès en voiture.

Spécifiquement pour le 30K :

- km 2, Les Plans, accès en voiture
- km 16, Le Planelet (Megève), accès en voiture

10.2 INFOS SPECTATEURS

BONS PLANS

Le samedi :

- Aller aux Contamines, en passant par St Gervais, prendre la télécabine de Notre Dame de la Gorge, s'arrêter aux Tappes et/ou au Signal, boire un verre en attendant les coureurs.
- Attendre les coureurs au centre du village des Contamines
- Prendre le téléphérique des Houches, boire un verre à la Chalette.

Le dimanche :

- Prendre la télécabine du Mont d'Arbois, soit depuis St Gervais, soit depuis le Bettex, boire un verre chez Julie

MAUVAIS PLANS

À éviter absolument :

- Le chemin des bouquetins, qui part en face de l'épicerie (centre du village de Saint Nicolas) pour aboutir à la route des Contamines. C'est une route étroite, avec peu de possibilités de croisement, qui va être empruntée par les véhicules de secours, de ravitaillements,...

Déconseiller :

- La route du Prarion, qui monte aux Toilles, route très pentue, étroite et en cul de sac. Au sommet, un petit parking souvent complet où il est difficile de se détourner.
- Idem pour la route de Bionnassay.
- Aux hameaux des Plans, peu de places de stationnement. Se garer aux Chattrix.

11. ENVIRONNEMENT

QUELQUES RAPPELS

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre.
N'oubliez pas de prévoir une pochette dans laquelle vous transportez vos déchets entre 2 points équipés de poubelles. Une grande partie de la course se situe en réserve naturelle, si vous voulez que la course perdure faite très attention à vos déchets !

RESPECTEZ LES RÈGLES DES RÉSERVES NATURELLES ET DES ESPACES NATURELS PROTÉGÉS

COVOITURAGE

Pensez à covoiturer ! Une page Facebook dédiée au sujet est disponible ICI.

DÉCHETS

Soyons éco-responsable.
Traversant plusieurs zones naturelles protégées et dans un souci de respect de l'environnement, vous ne trouverez plus aucun gobelet plastique jetable sur les points de ravitaillement.

NAVETTES

Des navettes sont disponibles au départ de St Gervais, il est fortement conseillé de les prendre pour se rendre sur le site.

12. NOUS CONTACTER

L'ORGANISATION

Email :
contact.montagnhard@gmail.com

BÉNÉVOLES

Email :
benevoles.montagnhard@gmail.com

RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook : LaMontagnhard
Instagram : lamontagnhard
Youtube : Montagn'Hard

SITE INTERNET

https://www.montagnhard.com

MONTAGN' HARD
ULTRA TRAIL