

Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Ce document a pour but d'aider les accompagnants des coureurs (et coureuses !) des 3 courses du samedi 2 juillet 2022 de La Montagn'hard, ainsi que de la Mini'Hard le dimanche 3 juillet 2022.

L'idée générale est de vous aider à bâtir votre propre journée, faire en sorte que les accompagnants des concurrents puissent non seulement profiter de la course, mais aussi des magnifiques paysages du Val Montjoie.

Les temps de ce roadbook sont donnés avec une plage horaire de passage estimée pour chacune des courses, entre le premier et le dernier. Ces temps sont grossièrement basés sur les résultats 2021. L'indication « BH » signifie « Barrière Horaire », c'est à dire l'heure à partir de laquelle les coureurs ne sont pas autorisés à continuer.

Notez que la particularité des courses de la Montagn'hard est de permettre aux coureurs de terminer sur une des distances plus courtes que la course où il est originellement inscrit. Ces points, appelés « bifurcation » sont indiqués sur le roadbook.

Le suiveur de la Montagn'hard, s'il fait un maximum des endroits indiqués, est supposé ne pas dormir.... :-). Certains points de rencontre peuvent avoir plus ou moins d'intérêt, mais tout ce qui est possible est mentionné. Les trajets en voiture sont relativement limités du fait du caractère relativement « ramassé » du tracé de la course, à l'exception des points de rencontre à Megève sur la Montagn'hard, dont on peut estimer que l'intérêt est assez faible par rapport à leur impact environnemental. A vous de voir.

Tous les points ne **PEUVENT PAS** être enchaînés. Si vous en faites certains, vous ne pourrez pas faire le suivant à temps pour voir le même coureur. Ces impossibilités ont été indiquées.

Chacun des points de rencontre proposés est décrit dans le tableau qui suit avec les coordonnées GPS telles que vous pouvez les saisir dans une application de guidage GPS. Utilisez plutôt Google Maps de préférence à Waze car Google Maps permet de télécharger les cartes hors-ligne, ce qui vous rend indépendant d'une connexion. Il suffit pour cela de choisir « Plans hors connexion » dans le menu de Maps, puis « Sélectionner votre propre plan » et définir la zone à télécharger.

Quelques indications d'accès sont données afin de faciliter la navigation ainsi que la localisation des points mentionnés sur les cartes détaillées (extraits Openstreetmap : attention l'échelle des cartes n'est pas indiquée ni même identique d'une carte à l'autre).

Rappelez-vous que vous évoluez en zone montagneuse, que les routes sont souvent étroites, souvent tortueuses, et que la course peut induire du trafic supplémentaire. La plus grande prudence et le respect des autres sont bien sûr de mise.

Bon suivi de course à tou-te-s.



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Suivi de la Montagn'hard (samedi/dimanche)

- Le « familial raisonnable » (peu de marche, largement de jour et du tourisme en plus):
 - 1 : Départ
 - 2 : L'Etape (facile uniquement si le coureur n'est pas trop rapide) – ravito, assistance OK
 - 3 (variante au 2) : ND de la Gorge – point de passage
 - 4 : Le Signal – ravito sans assistance autorisée
 - 5 : La Laya (possible avec des enfants à partir de 7-8 ans) – point de passage
 - 7 : Les Contamines – ravito, assistance OK
 - 8 (variante au 7) : Chalets de Miage (possible avec des enfants à partir de 7-8 ans) – point de passage
 - P7 : Bionnassay (de nuit pour les derniers) – point de passage
 - Arrivée
- Le « motivé » (enchaînements rapides, pas mal de route, de la marche, mais gros soutien du coureur aux points clé)
 - 1 : Départ
 - 2 : L'Etape (montée à pied peut-être nécessaire si coureur rapide) – ravito, assistance OK
 - 3 (variante au 2) : ND de la Gorge – point de passage
 - 4 : Le Signal – ravito sans assistance autorisée
 - 5 : La Laya – point de passage
 - 7 : Les Contamines – ravito, assistance OK
 - 8 : Chalets de Miage (très bon marcheur uniquement) – point de passage
 - 9 : Bellevue – ravito sans assistance autorisée
 - 10 : Les Toilles – ravito, assistance OK
 - 11 : St-Gervais Patinoire – point de passage
 - 13 : Les Plans – ravito, assistance OK
 - Arrivée
- Le « suiveur classe internationale » (aussi fatigant que la course, beaucoup de route, y compris de nuit, peu de répit, mais énorme soutien du coureur) :
 - 1 : Départ
 - 2 : L'Etape (montée à pied peut-être nécessaire si coureur rapide) – ravito, assistance OK
 - 3 (variante au 2) : ND de la Gorge – point de passage
 - 4 : Le Signal – ravito sans assistance autorisée
 - 5 : La Laya (incompatible avec 6) – point de passage
 - 6 : Refuge de Tré la Tête (incompatible avec 5 et 7) – ravito sans assistance autorisée
 - 7 : Les Contamines (incompatible avec 6) – ravito, assistance OK
 - 8 : Chalets de Miage (très bon marcheur uniquement) – point de passage
 - 9 : Bellevue – ravito sans assistance autorisée
 - 10 : Les Toilles – ravito, assistance OK
 - 11 : St-Gervais Patinoire – point de passage
 - 12 : Bas de la route de Tague – point de passage
 - 13 : Les Plans – ravito, assistance OK
 - 14 : Megève Pettoreaux – Darbelet – ravito, assistance OK
 - 15 : Megève Planellet – point de passage
 - Arrivée



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Suivi de la Moins'Hard (samedi)

- Le « familial raisonnable » (peu de marche, largement de jour et du tourisme en plus):
 - 1 : Départ
 - 2 : L'Etape (uniquement si le coureur n'est pas trop rapide) – ravito, assistance OK
 - 3 (variante au 2) : ND de la Gorge – point de passage
 - 4 : Le Signal – ravito sans assistance autorisée
 - 5 : La Laya (possible avec des enfants à partir de 7-8 ans) – point de passage
 - 7 : Les Contamines – ravito, assistance OK
 - 8 (variante au 7) : Chalets de Miage (possible avec des enfants à partir de 7-8 ans) – point de passage
 - P7 : Bionnassay (de nuit pour les derniers) – point de passage
 - Arrivée
- Le « motivé » (enchaînements rapides, pas mal de route, de la marche, mais gros soutien du coureur aux points clé)
 - 1 : Départ
 - 2 : L'Etape (montée à pied peut-être nécessaire si coureur rapide) – ravito, assistance OK
 - 3 (variante au 2) : ND de la Gorge – point de passage
 - 4 : Le Signal – ravito sans assistance autorisée
 - 5 : La Laya (incompatible avec 6) – point de passage
 - 6 : Refuge de Tré la Tête (incompatible avec 5 et 7) – ravito sans assistance autorisée
 - 7 : Les Contamines (incompatible avec 6) – ravito, assistance OK
 - 8 : Chalets de Miage (très bon marcheur uniquement) – point de passage
 - 9 : Bellevue – ravito sans assistance autorisée
 - 20 : Tresse d'en Bas – point de passage
 - Arrivée



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Suivi de la Mi'Hard (samedi)

- Le « familial raisonnable » (peu de marche, largement de jour et du tourisme en plus):
 - 1 : Départ
 - 2 : L'Etape (uniquement si le coureur n'est pas trop rapide) – ravito, assistance OK
 - 3 (variante au 2) : ND de la Gorge – point de passage
 - 4 : Le Signal – ravito sans assistance autorisée
 - 5 : La Laya (possible avec des enfants à partir de 7-8 ans) – point de passage
 - 7 : Les Contamines – ravito, assistance OK
 - Arrivée
- Le « motivé » :
 - 1 : Départ
 - 2 : L'Etape (uniquement si le coureur n'est pas trop rapide) – ravito, assistance OK
 - 4 : Le Signal – ravito sans assistance autorisée
 - 5 : La Laya (incompatible avec 6) – point de passage
 - 6 : Refuge de Tré la Tête (incompatible avec 5 et 7) – ravito sans assistance autorisée
 - 7 : Les Contamines (incompatible avec 6) – ravito, assistance OK
 - Arrivée



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Suivi de la Mini'Hard (dimanche)

Voir le tableau spécifique après ceux des autres courses

- Un seul suivi possible, avec pas mal de route
 - 1 : Départ
 - 13 : Les Plans – point de passage
 - 16 : Les Orgères – point de passage
 - 14 : Megève Darbelets (Planellet) – ravito, assistance OK
 - Arrivée



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
Départ St-Nicolas	8h	7h	5h	45.854960,6.722350	1	Attention, il est impossible de se garer à St-Nicolas. Le parking le plus proche (Chattrix) se trouve à 1km du départ et les derniers arrivés peuvent avoir à parcourir 1,5km pour atteindre le départ. Prévoyez large !	
L'Etape (ravito 1, assistance OK)	10h30-12h30 BH : 13h00	9h30-12h30 BH : 13h00	7h40-10h BH : 13h00	45.802960, 6.713615	2	Depuis St-Nicolas, revenir à St-Gervais, puis remonter la vallée direction Les Contamines (éviter les routes alternatives plus directes que vous indiquera le GPS : elles sont très étroites), dépasser le village en suivant les indications « Domaine skiable ». Garer le véhicule au pied de la télécabine de la Gorge (P1 : 45.800806, 6.720500). Prendre la télécabine jusqu'à son sommet. Alternativement, on peut monter à pied par la piste de ski qui est une route 4x4. Compter 45 minutes à 1 heure (300m de dénivelé) pour un marcheur normal sans entraînement particulier. Une personne entraînée pourra faire le trajet en 30 minutes. On peut aussi monter depuis le pied de la télécabine de Montjoie.	Attention, la télécabine ouvre à 8h45.



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
ND de la Gorge (point de passage)	10h45-13h15	9h45-13h15	8h-10h30	45.792380, 6.715680	3	Ce n'est qu'un point de passage, mais c'est très joli et facile si vous ne souhaitez pas aller à l'Etape et au Signal. Depuis St-Nicolas, revenir à St-Gervais, puis remonter la vallée direction Les Contamines et aller au bout de la vallée. Parking 200m avant l'église (P2 : 45.792380, 6.715680). Les coureurs arriveront d'un chemin débouchant sur la route au niveau du parking puis remonteront sur un chemin près de la route jusque 200m au-delà de l'église.	Impossible à faire si vous êtes allé à l'Etape sauf si vous descendez plus vite que les coureurs ! Possible par la télécabine mais risqué.
Le Signal (ravito 2, assistance interdite)	11h30-14h30 BH : 15h15	10h30-14h30 BH : 15h15	8h40-11h40 BH : 15h15	45.787016, 6.694343	4	Depuis l'Etape, prendre la télécabine du Signal). On peut également monter à pied (400m de dénivelé). Compter 1 heure 15 pour un marcheur normal sans entraînement particulier. Une personne entraînée pourra faire le trajet en 30 minutes. Le sentier (une route 4x4) suit globalement le parcours de la télécabine	La télécabine ouvre à 9h. Elle est fermée de 12h30 à 13h45 Attention, l'assistance des coureurs n'est pas autorisée sur ce ravitaillement.



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
La Laya (point de passage)	12h45-17h00	12h00-15h15	9h50-14h	45.779130, 6.720607	5	Si vous venez du Signal ou l'Etape, déplacez éventuellement votre véhicule sur 500m jusqu'au parking de ND de la Gorge (P2 : 45.792380, 6.715680) pour vous éviter un retour fastidieux.	La Laya est un simple point de passage de la course, mais un endroit très agréable avec un abreuvoir que les coureurs apprécient.
	BH : 17h00	BH : 17h00	BH : 17h00			Si vous venez de ND de la Gorge, pas besoin de déplacer le véhicule. A ND de la Gorge, traverser le torrent en suivant la direction « Nant-Borant ». Vous remontez alors « La Voie Romaine » jusqu'au « Pont Romain ». Ne manquez pas à droite, un peu avant le Pont Romain le Pont Naturel indiqué. Passer le Pont Romain puis, peu après, suivre le sentier à gauche indiqué « La Laya » et « Refuge de Tré la Tête ». Compter 1 heure à 1 heure 15 pour un marcheur normal sans entraînement particulier. Une personne entraînée pourra faire le trajet en 30 minutes. Le chemin est facile (300 mètres de dénivelé tout de même, un peu brutal au démarrage).	



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
Refuge de Tré la Tête (« ravito » 3, point d'eau, assistance interdite)	13h-18h15	12h-17h	10h20-15h	45.791684, 6.735177	6	Deux options possibles, dans les deux cas pour 800 mètres de dénivelé : - Parking de Cugnon (P3 : 45.812193,6.730499) puis suivre les indications « Refuge de Tré la Tête ». A un moment, deux options sont possibles : « via le chemin Claudius Bernard » vous fera monter en sens inverse de la course alors que l'option alternative (« via la forêt », je crois) sera plus calme mais sans encourager les coureurs. Compter 2h à 2h30 de montée pour un bon marcheur. - Parking de ND de la Gorge (P2 : 45.792380, 6.715680) puis suivre les indications « Refuge de Tré la Tête ». Vous passerez par La Laya où vous rejoindrez la course. Vous monterez donc par le trajet des coureurs. Le trajet est un peu plus long et plus accidenté que le précédent, après La Laya. Compter 2h15 à 3h.	Réservé aux marcheurs très entraînés. Rend impossible de retrouver les coureurs au point suivant (ravito des Contamines) sauf si vous courez plus vite qu'eux. Peut être enchaîné après être redescendu du Signal C'est par contre une randonnée superbe par beau temps et vous vivrez l'ambiance intime de la course. Attention, l'assistance des coureurs n'est pas autorisée sur ce ravitaillement.
Les Contamines (ravito 4, assistance OK)	14h00-19h30 BH : 19h30	13h-19h30 Bif. Sur Mi'Hard : 18h30 BH : 19h30	11h15-18h Bif. Sur Mi'Hard : 18h30 BH : 19h30	45.821833,6.727878	7	Centre-village des Contamines. Prévoir un peu de temps pour garer votre véhicule.	Ce sera certainement l'endroit le plus « peuplé ».



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
Chalets de Miage (point de passage)		14h-21h	12h15-19h30	45.846010,6.739211 (P4 : park. Gruvaz) 45.859584,6.735971 (P5 : park. Champel)	8	Des Contamines, reprendre la route de St-Gervais. Au bout quelques km, peu après un pont situé après le hameau de Tresse, prendre à droite la route vers La Gruvaz (n°7, point 13). Aller au bout de la route, passer le hameau et poser la voiture au parking (P4 : 45.846010,6.739211). Attention, il peut y avoir peu de place surtout si la journée n'est pas encore trop avancée. On peut essayer l'autre accès via le hameau du Champel, mais le parking (P5 : 45.859584,6.735971) se remplit souvent plus vite et la route d'accès (depuis Bionnay) est plus étroite). Au parking de la Gruvaz, prendre le chemin « Chalets de Miage/Chalets du Truc » puis « Chalets de Miage » au Carrefour de Maison Neuve. Le chemin de 4x4 est raide. Depuis Le Champel, monter dans le hameau, puis suivre les indications « Chalets de Miage » Un marcheur/coureur entraîné peut monter en 40 minutes. Un marcheur normal sans entraînement particulier prendra 1h30. Dénivelé : environ 400 mètres	Très difficile à réaliser si vous avez vu votre coureur aux Contamines (les plus rapides vont mettre 1h, les coureurs moyens environ 1h30). Cela peut être, par contre, un endroit très adapté avec des enfants s'ils aiment marcher (privilégiez alors si vous pouvez, la montée via Le Champel)



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
Bellevue (base-vie, assistance interdite)		15h20-23h	13h15-23h	45.868538,6.761098 (P6 : parking Crozat)	9	Depuis les Contamines ou le parking de La Gruvaz (P4), rejoindre la route de St-Gervais et bifrquer à droite à Bionnay en direction de Bionnassay. Depuis le parking du Champel (P5), redescendre à Bionnay et immédiatement reprendre la route montant à Bionnassay. ATTENTION, la route de Bionnassay est une route ETROITE de montagne, le croisement y est parfois délicat (vous pourriez croiser des randonneurs sur le retour ou d'autres suiveurs). Suivre la route en traversant le village de Bionnassay (attention, la course y passe aussi), jusqu'au parking du Crozat (P6). Depuis le parking du Crozat, prendre le chemin de l'Are, légèrement en contrebas du parking, en direction de « Bellevue » et (je crois) « Col de Tricot » ou « Plan de l'Are ». Au hameau du Planet, bifurquer en direction de « Bellevue ». La base-vie devrait se situer à la gare d'arrivée du téléphérique. A partir du Planet, vous monterez en sens inverse de la course. Une alternative un peu plus longue pour éviter cela est de monter au Col de Voza depuis le parking puis suivre la direction de Bellevue. Un marcheur/coureur entraîné peut monter en 30-35 minutes. Un marcheur normal sans entraînement particulier prendra 1h à 1h15. Dénivelé : environ 400 mètres	Pensez à prévoir une lampe frontale pour la descente si le coureur que vous suivez est dans la deuxième moitié du peloton. Si vous montez ou descendez par le trajet de la course, soyez prudents surtout si la nuit est tombée. Veillez à ne pas éblouir les coureurs avec votre lampe frontale si vous devez en utiliser une. Attention, l'assistance des coureurs n'est pas autorisée sur ce ravitaillement.



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
Bionnassay (point de passage)		15h40-0h00 BH : 23h30	13h45-0h00 Bif. Sur Moins'Hard : 22h30 BH : 23h30	P7 : 45.865630, 6.755440	P7	Alternative au précédent. Depuis les Contamines ou le parking de La Gruvaz (point des Chalets de Miage), rejoindre la route de St-Gervais et bifurquer à droite à Bionnay en direction de Bionnassay. Depuis le parking du Champel (point des Chalets de Miage), redescendre à Bionnay et immédiatement reprendre la route montant à Bionnassay. ATTENTION, la route de Bionnassay est une route ETROITE de montagne, le croisement y est parfois délicat (vous pourriez croiser des randonneurs sur le retour ou d'autres suiveurs). Suivre la route et se garer au parking près de l'Auberge de Bionnassay (P7)	Bionnassay est la bifurcation où les coureurs du 109km peuvent choisir d'opter pour terminer sur le parcours du 70km (bifurcation obligatoire à partir de 23h). Un endroit-clé pour motiver votre coureur !
Tresse d'en Bas/D902 (passage 70km)		16h-1h00 DERNIER POINT AVANT ARRIVEE		45.843790,6.729621	20	Sur la D902 entre St-Gervais et les Contamines. Panneau à droite (en montant vers les Contamines) « Zone artisanale ». Il y aura certainement des bénévoles signaleurs.	Un bref moment pour voir le coureur, mais, surtout pour les derniers, ce sera l'ultime motivation. La dernière côte qui suit est plus longue que ce qu'on imagine souvent.



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
Les Toilles (ravito 6, assistance OK)			15h10-3h30 BH : 3h30	45.896700,6.722820	10	Revenir sur St-Gervais. Il est impossible de se garer près du ravito et même les croisements sont difficiles : carte n°3, point 4. Le ravito occupera probablement une bonne partie du petit parking de départ de randonnées. Il est également impossible de se garer dans la montée. Accès très déconseillé en voiture Le plus sûr peut donc être de le faire à pied (2,5km et 200 mètres de dénivelé) : Dans St-Gervais centre village, dans la rue en sens unique au niveau supérieur de la place, au bout, juste avant de tourner à gauche et d'arriver sur D909, route à droite. Monter jusqu'au bout de la route (12 lacets !), au ravito. Compter entre 30 minutes et 1h de montée.	Pour les plus courageux, certainement ! Habillez-vous bien ! Votre coureur part ensuite (en pleine nuit pour la majorité) dans une côte de 700 mètres de dénivelé très raide au début).
St-Gervais Patinoire			16h30-6h00	45.886980,6.714503	11	Dans St-Gervais, prendre la route des Contamines. Le point où la course va traverser la route est à l'arrêt de bus « La Côte du Parc ». Les coureurs descendent le « Chemin du Chouet », traversent la route et continuent par le « Chemin de la Perrette ».	Très facile, l'heure mise à part ! Sera certainement apprécié par votre coureur après une descente de 900 mètres de dénivelée très dure pour les cuisses.



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Nom	Mi'Hard	Moins'Hard	Montagn'hard	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
Bas de la Route de Tague			16h45-6h30	45.872214,6.718633	12	Du point précédent, reprendre la D906 en direction des Contamines. Au bout de 1700m, route à droite : « Tague » et « Ateliers municipaux ». Prendre cette route, passer le pont sur le torrent, passer la scierie qui est à gauche. La course traverse la route au point annoncé par un panneau « passage piétons ».	C'est sur votre route pour aller au point suivant ou pour rentrer à St-Nicolas, donc autant s'arrêter !
Les Plans (ravito 7, assistance OK)			17h-8h00 BH : 08h00	45.866130,6.715180	13	Continuer à remonter la Route de Tague. Au sommet, vous atteignez la route de St-Nicolas. Prendre à gauche, passer 2 lacets, tourner à droite immédiatement après le panneau « Les Plans ».	Le dernier ravito où vous verrez le coureur. Ne lui dites surtout pas qu'il/elle est à 1,5km de l'arrivée à St-Nicolas
<i>Les deux points suivants sont destinés aux plus motivés, qui n'hésitent pas à faire plus d'une heure de route pour apercevoir leur coureur deux fois. Alors que, jusqu'ici, les trajets en voiture étaient souvent très courts, ils impliquent plus de kilomètres, de temps, et se feront à un moment où vous serez fatigué(e). De plus, ils ont incompatibles avec l'esprit de développement durable voulu par l'organisation de la course. Ils sont donc mentionnés à titre indicatif. Il est peut-être plus raisonnable d'aller vous reposer: si votre coureur est reparti des Plans alors qu'il était à 1,5km de l'arrivée, il/elle terminera!</i>							
Megève – Les Pettoreaux – Darbelet (ravito 8, assistance OK)			18h30-11h BH : 11h00	45.860481,6.635914	14	Les instructions sont complexes à donner, utilisez votre GPS ! Il faut laisser la voiture aux Pettoreaux où vous verrez que passe la course, puis remonter sur 200-300m à pied sur un chemin de terre pour trouver le ravito installé au hameau « Darbelet ».	
Megève – Le Planellet			19h15-12h30	45.846298,6.638060	15	Les instructions sont complexes à donner, utilisez votre GPS !	



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

Suivi de la Mini'Hard (dimanche)

Nom		Horaire	Coordonnées GPS	Repère	Accès	Remarques
Départ St-Nicolas		Départ 8h	45.854960,6.722350	1	Attention, il est impossible de se garer à St-Nicolas. Le parking le plus proche (Chattrix) se trouve à 1km du départ et les derniers arrivés peuvent avoir à parcourir 1,5km pour atteindre le départ. Prévoyez large !	
Les Plans		8h15-8h45	45.866130,6.715180	13	Revenir en direction de St-Gervais, probablement là où vous aurez garé votre véhicule. La course traverse la route un peu plus bas que le départ du télésiège des Chattrix	
Les Orgères		8h30-10h	45.864148,6.687016	16	Depuis les Plans, redescendre la route en direction de St-Gervais. Au bout de 2,4km environ, prendre à gauche la route du Bettex. A l'arrivée au Bettex (magasin de sport « J & F Penz »), prendre à gauche la route indiquée « La Grattague » et « Taguy » (panneau en bois « Les Communailles ») Au bout de 750m, prendre à droite « Les Communailles » et « Taguy » Se garer au parking près du départ du téléski. Monter à pied sur 100 mètres. La course passe à cet endroit (les coureurs arrivent de la gauche et partent sur la droite)	<i>Vue superbe sur le Mont-Blanc, les Dômes de Miage et les Aiguilles de Chamonix</i>



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier

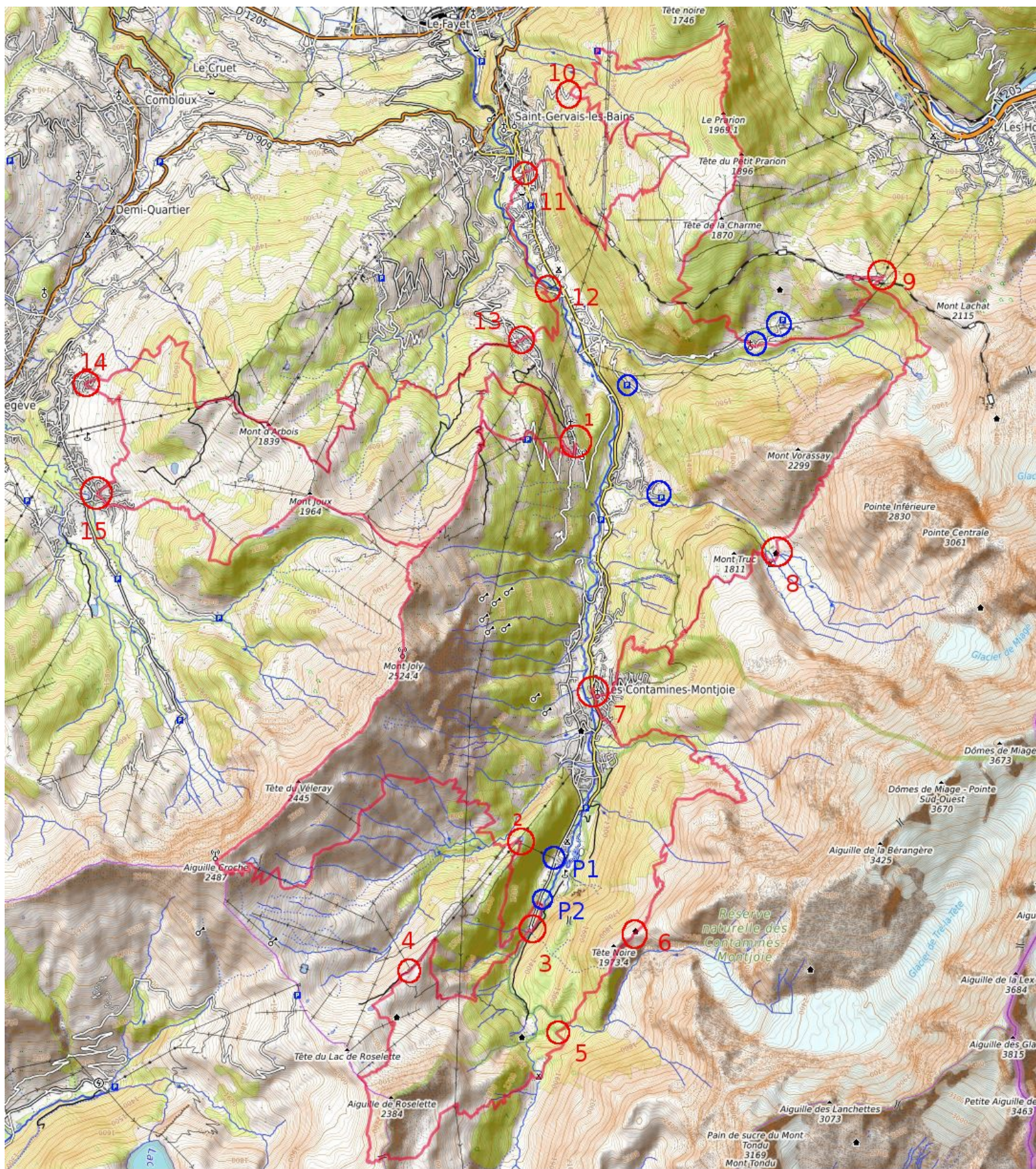
Suivi de la Mini'Hard (dimanche)

Megève – Les Pettoreaux – Darbelet (ravito, assistance OK)	9h-11h BH : 11h00	45.860481,6.635914	14	Les instructions sont complexes à donner, utilisez votre GPS ! Il faut laisser la voiture aux Pettoreaux où vous verrez que passe la course, puis remonter sur 200-300m à pied sur un chemin de terre pour trouver le ravito installé au hameau « Darbelet ».	
Megève – Le Planellet	19h15-12h30	45.846298,6.638060	15	Les instructions sont complexes à donner, utilisez votre GPS !	



Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier



© Christian Perrier christian.perrier.1961@gmail.com

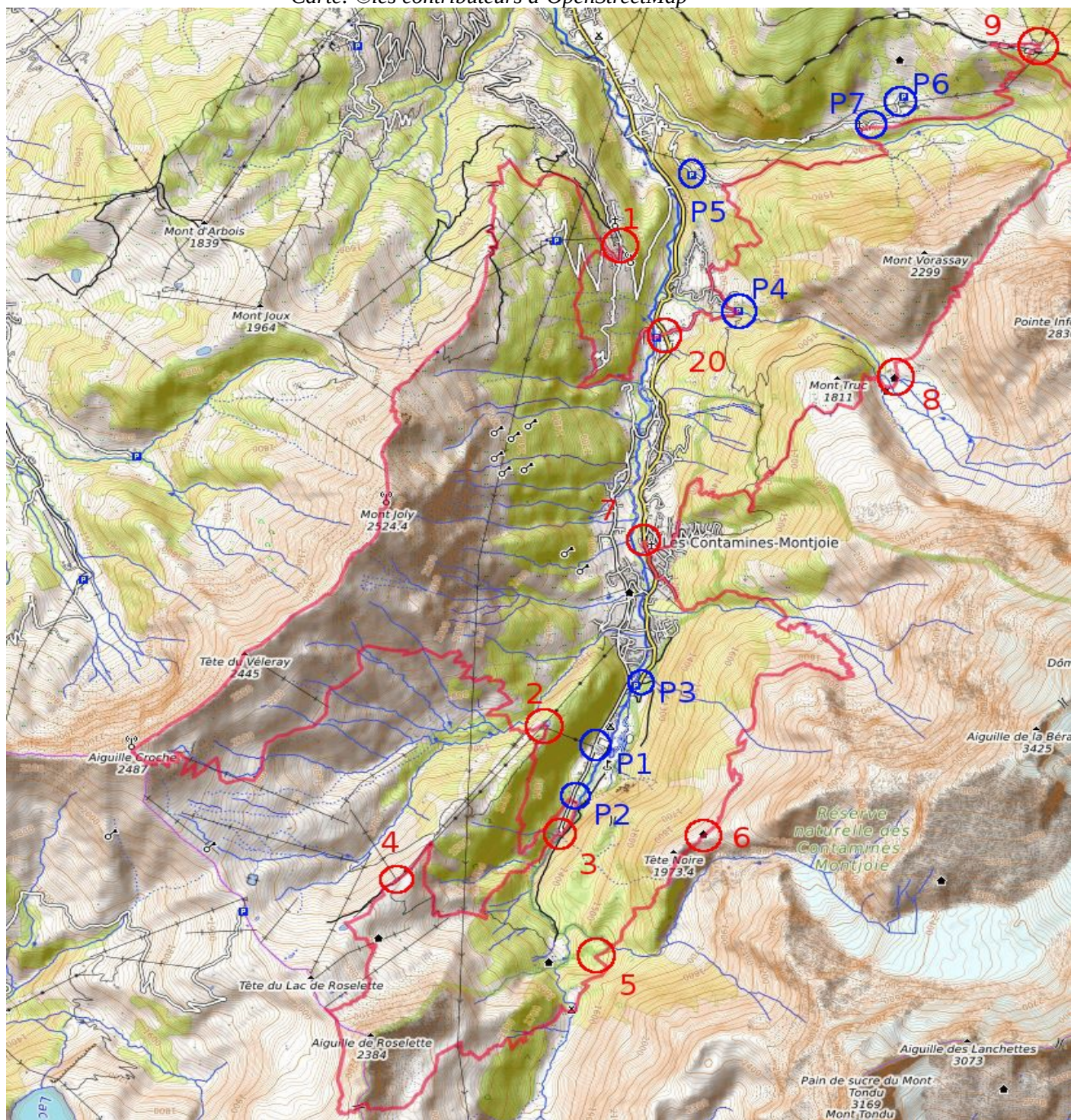


Ce document est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Suivi des courses de La Montagn'hard 2022
Christian «bubulle» Perrier

Carte parcours Montagn'hard (109km)

Carte: ©les contributeurs d'OpenStreetMap



Carte parcours Moins'hard (70km)

Carte: ©les contributeurs d'OpenStreetMap

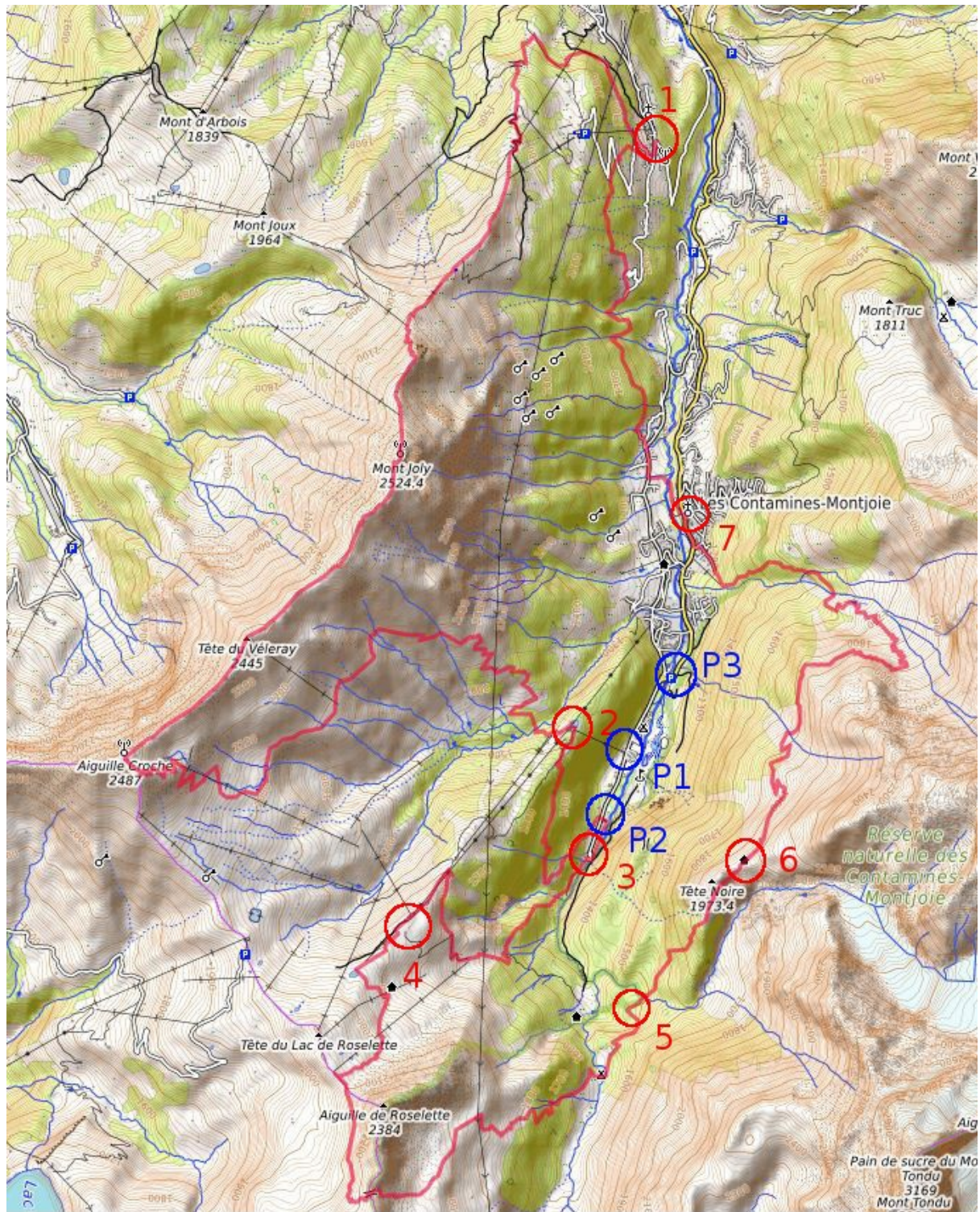
© Christian Perrier christian.perrier.1961@gmail.com



Ce document est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Suivi des courses de La Montagn'hard 2022

Christian «bubulle» Perrier



Carte parcours Mi'hard (52km)

Carte: ©les contributeurs d'OpenStreetMap

© Christian Perrier christian.perrier.1961@gmail.com



Ce document est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Christian «bubulle» Perrier



Carte: ©les contributeurs d'OpenStreetMap

© Christian Perrier christian.perrier.1961@gmail.com

