



LA MONTAGN'HARD

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

S-Yorre

SOMMAIRE



L'ÉVÉNEMENT

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

LES COURSES

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

INFOS PRATIQUES

10. Informations coureurs
11. Informations spectateurs
12. Environnement
13. 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 régalez 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 réglera 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 !



UN TRAIL DANS DES DÉCORS DE RÊVES !

110K

70K

50K

30K

À Saint-Gervais,
c'est avant tout la
vue qui va vous
couper le souffle!

uf!

**SAINTS
GERVAIS**
MONT-BLANC

VILLE ETAPE 2023

**TOUR DE
FRANCE**
16-19 JUILLET



SAINTGERVAIS.COM

ÉmOh!
otions
Alpines

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 !**

3. SE DÉPLACER



Adresse du Village

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

ATTENTION !

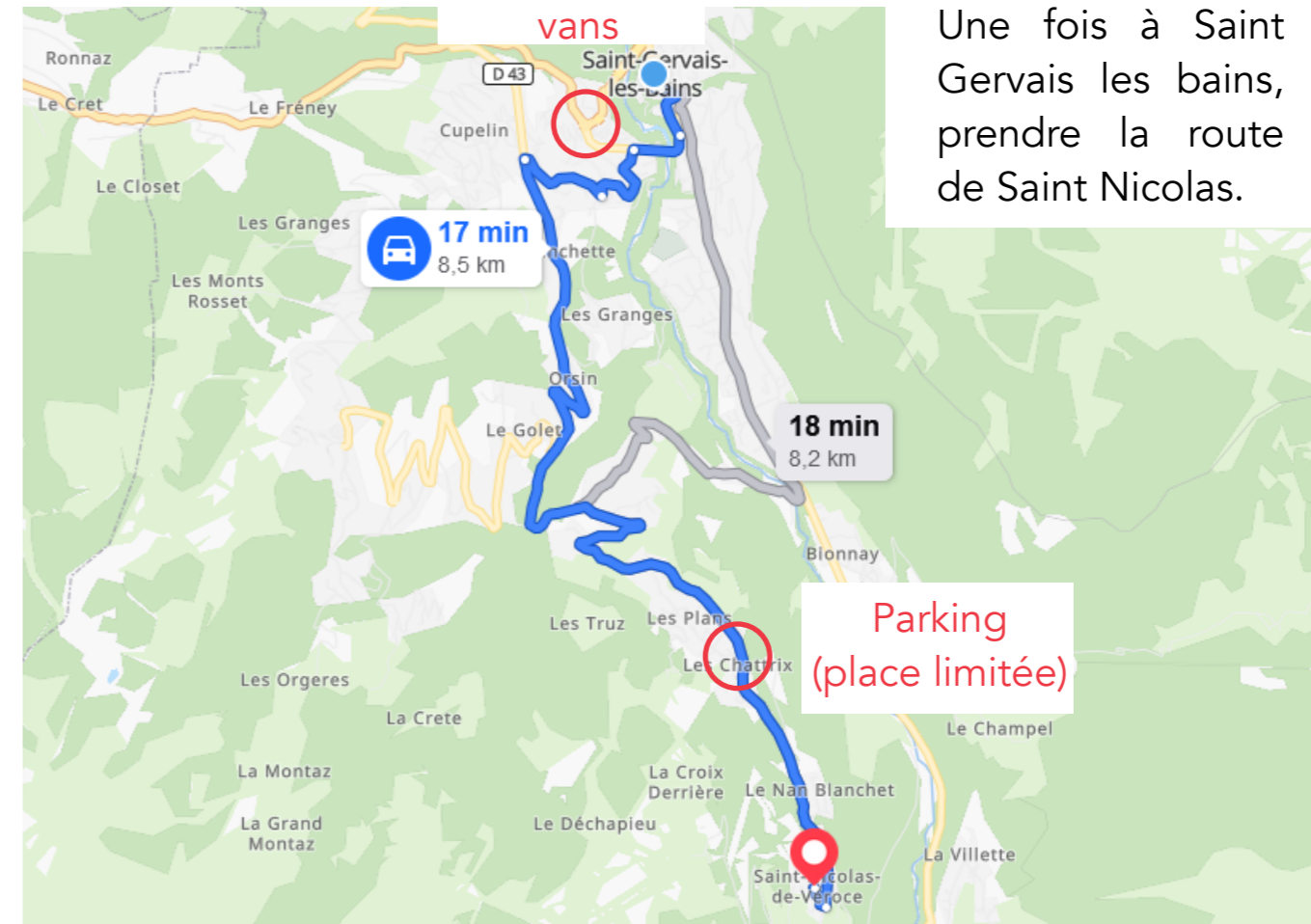
Il est très difficile de se garer au village. Le dernier parking se situe dans la zone des Chattrix. Amis Campings-caristes, vans. Le village n'est pas accessible.

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 PLANÈTE, COVOITUREZ !

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

Parking
camping-car &
vans



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. NAVETTES

► VENDREDI 30 JUIN

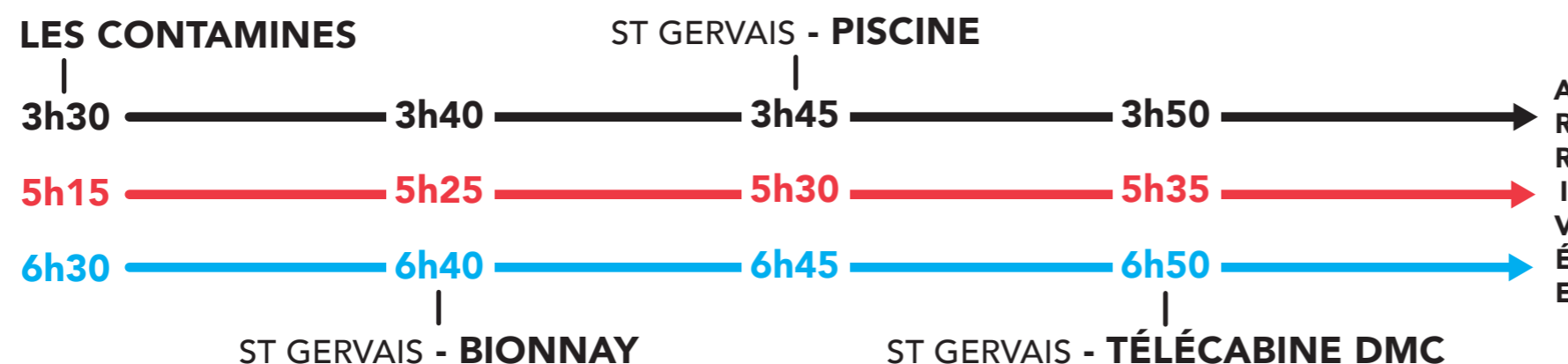
Une ligne régulière est disponible entre la gare du Fayet - Saint Gervais centre et les Contamines.

Ligne 84 - Toutes les infos [ICI](#).

Si vous arrivez en train, cette ligne vous permettra d'accéder au village de Saint Gervais et/ou les Contamines.

La Montagn'hard vous propose une navette entre le parking du DMC (Saint Gervais centre) et le village de la course à Saint Nicolas. De 13h à 20h30 - rotations régulières dans les deux sens.

Voici le lien pour vous y rendre : [ICI](#)



► SAMEDI 1 JUILLET

Une ligne régulière est disponible entre la gare du Fayet - Saint Gervais centre et les Contamines.

Ligne 84 - Toutes les infos [ICI](#).

En complément : Plusieurs points de récupération sont assurés par des navettes qui vous ramèneront au même point après votre course.

Points accessibles [ICI](#).

Une ligne circulera également toute la journée entre Saint Nicolas et les Contamines pour les accompagnants.

► DIMANCHE 2 JUILLET

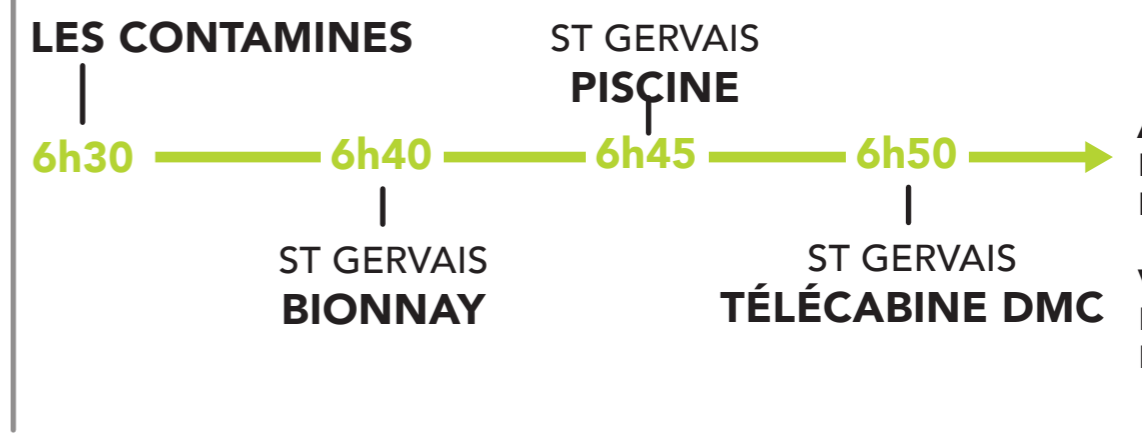
Une ligne régulière est disponible entre la gare du Fayet - Saint Gervais centre et les Contamines.

Ligne 84 - Toutes les infos [ICI](#).

En complément : Plusieurs points de récupération sont assurés par des navettes qui vous ramèneront au même point après votre course.

Points accessibles [ICI](#).

Après votre bière Finisher et/ou le repas de la Montagn'hard !



Merci de vous présenter 10min minimum avant ces estimations. L'heure d'arrivée à Saint Nicolas vous permettra de récupérer votre dossard.

5. PARTENAIRES



PREMIUM

MOUNTAIN STORE
by DECATHLON

PUBLICS



PRIVÉS



**MERCI POUR
LEUR CONFIANCE !**

**PARTENAIRES
TERRITORIAUX**



110K

70K

50K

30K

6.1 MINI'HARD



SOMMAIRE

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

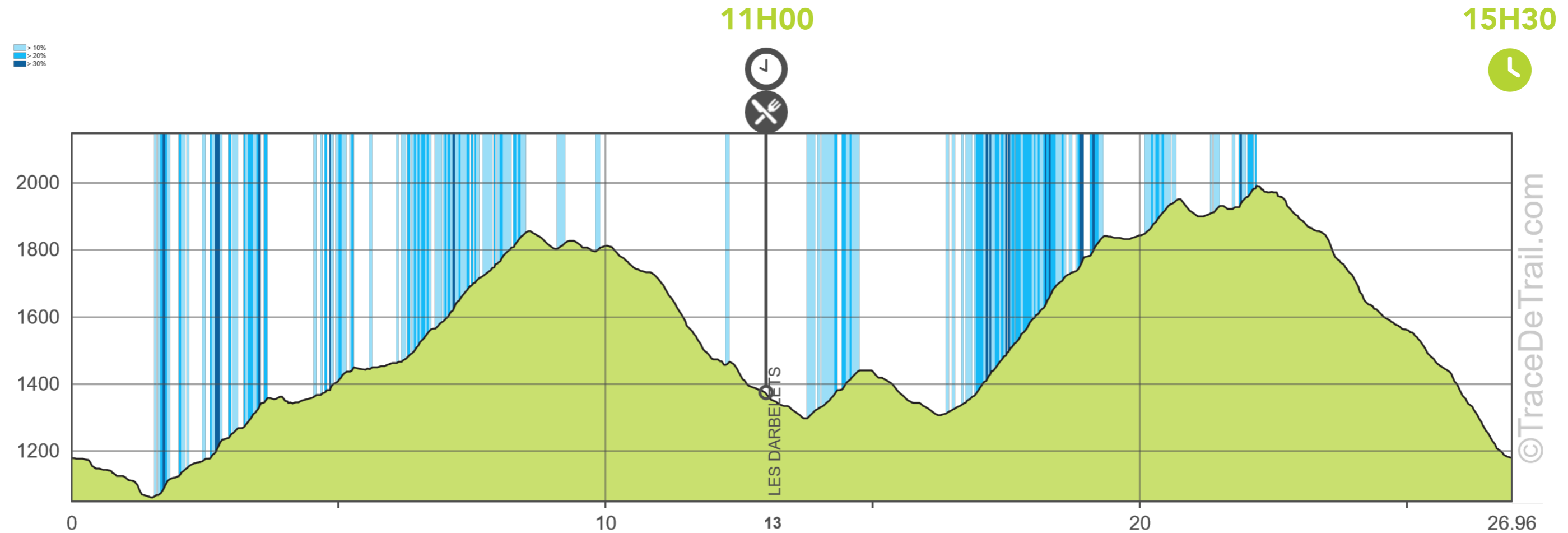
27 KM
1950 D+
02 JUIL. 8H00



6.2 PROFIL ALTIMÉTRIQUE





LA MINI'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	
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

7.1 MI'HARD



SOMMAIRE

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

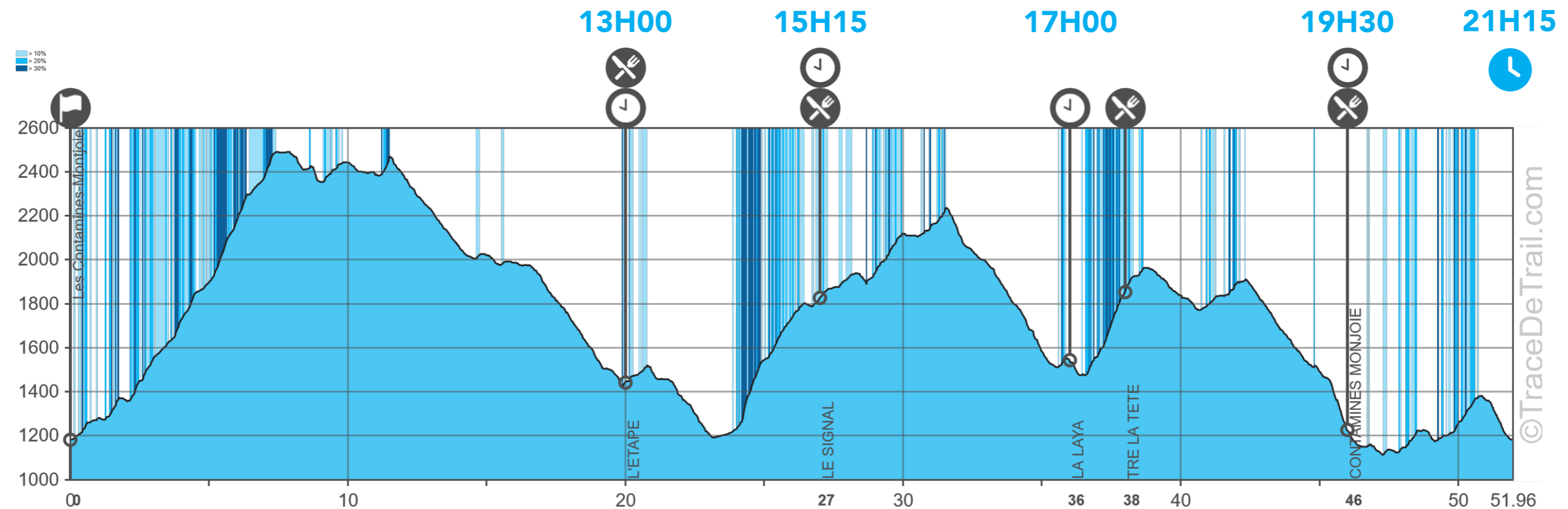
52 KM
3960 D+
01 JUIL. 8H00



7.2 PROFIL ALTIMÉTRIQUE



LA MI'HARD



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

7.3 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	
Le Signal	7	27	2300	1660	11:10	15:10	
La Laya	9	36	2730	2420	11:50	16h55	
Tré la Tête	2	38	3200	2550	12:50	18:15	
Les Contamines	8	46	3400	3450	13:40	19:25	
St Nicolas - Arrivée	6	52	3900	3900	14:30	21:10	

LA MI'HARD - 50K

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

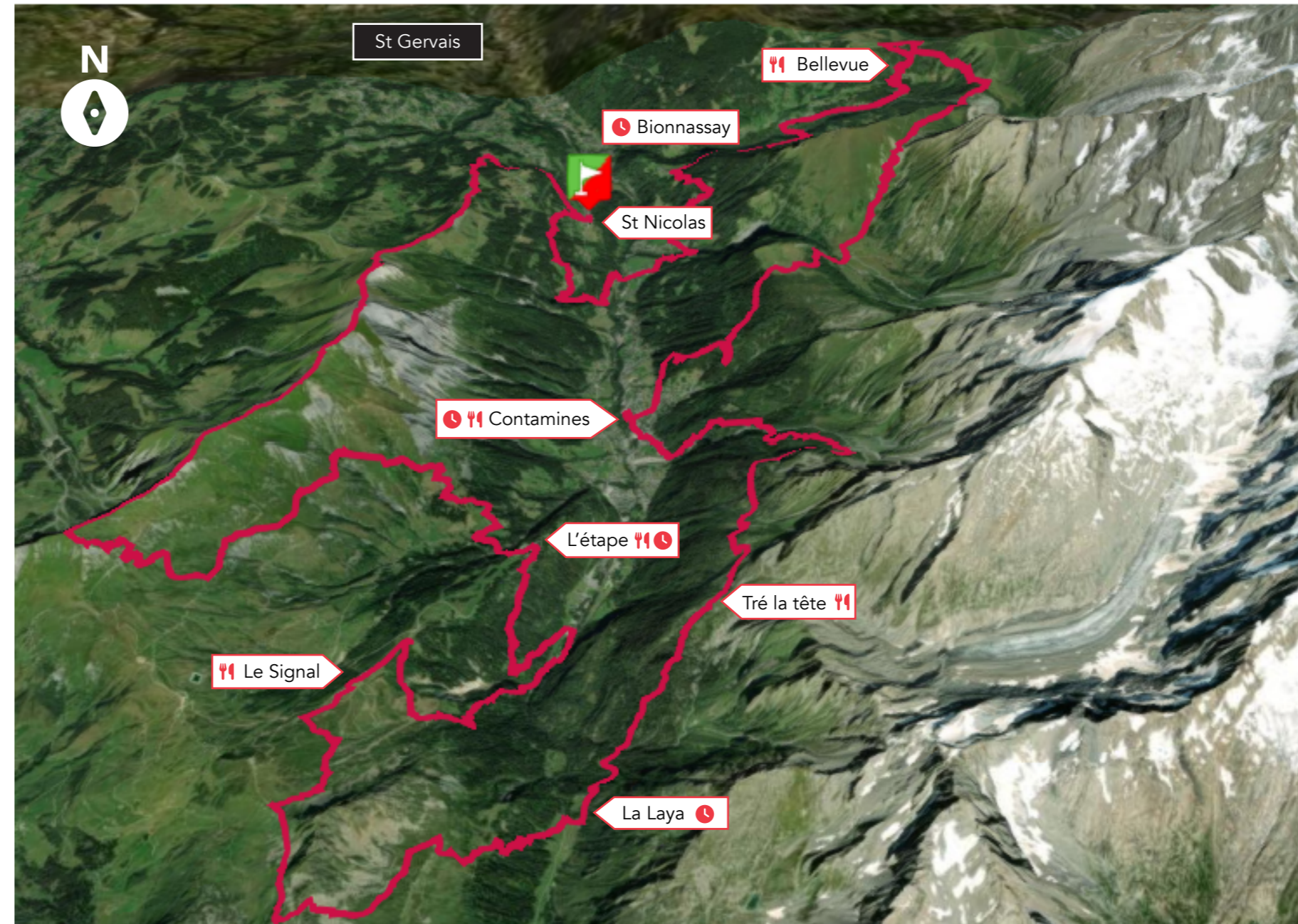
8.1 MOINS'HARD



SOMMAIRE

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

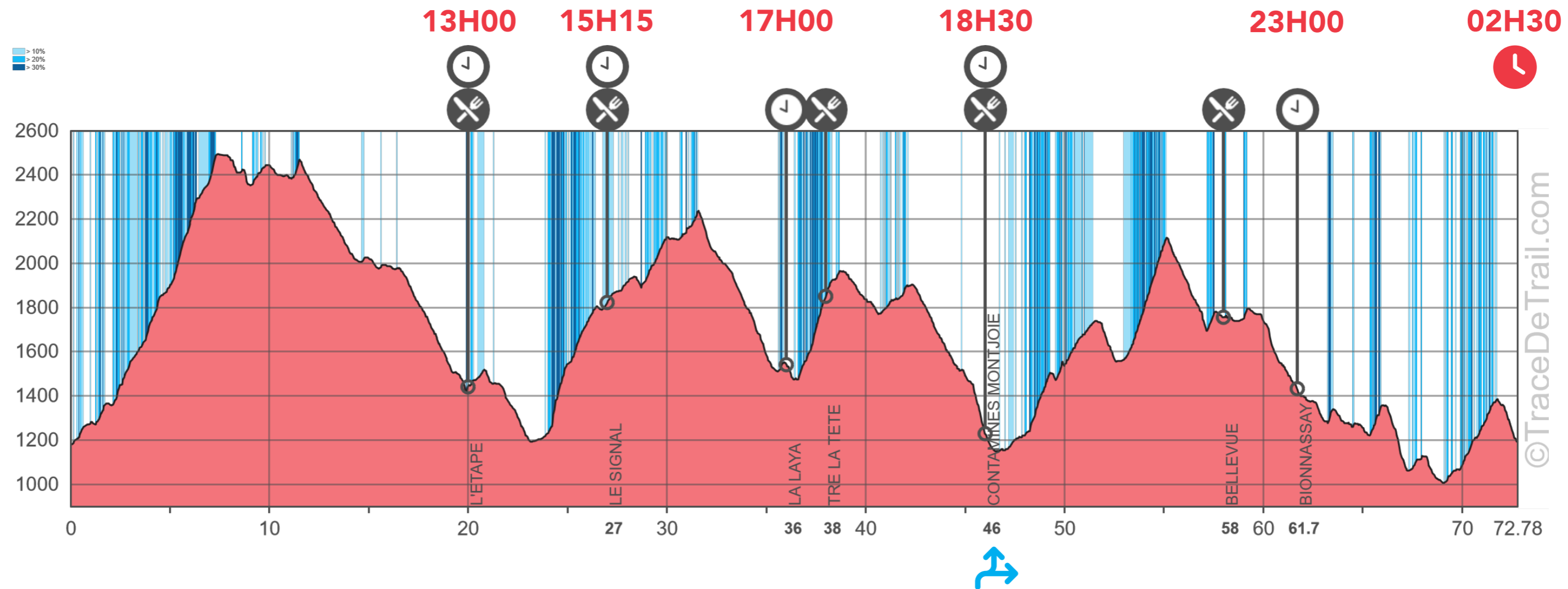
72 KM
5600 D+
01 JUIL. 7H00



8.2 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'à 19h30.

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

LA MOINS'HARD - 70K

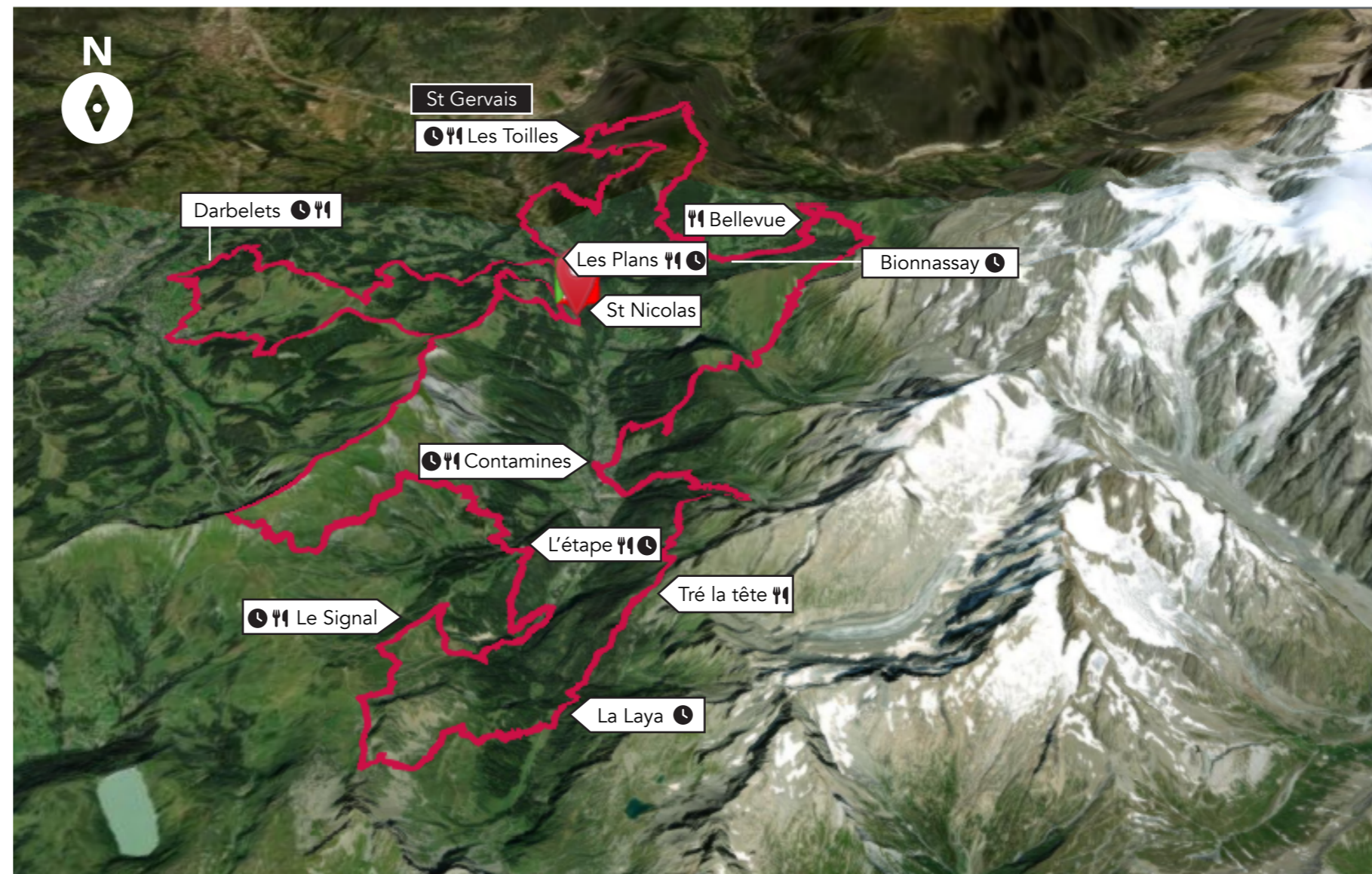
9.1 MONTAGN'HARD



SOMMAIRE

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

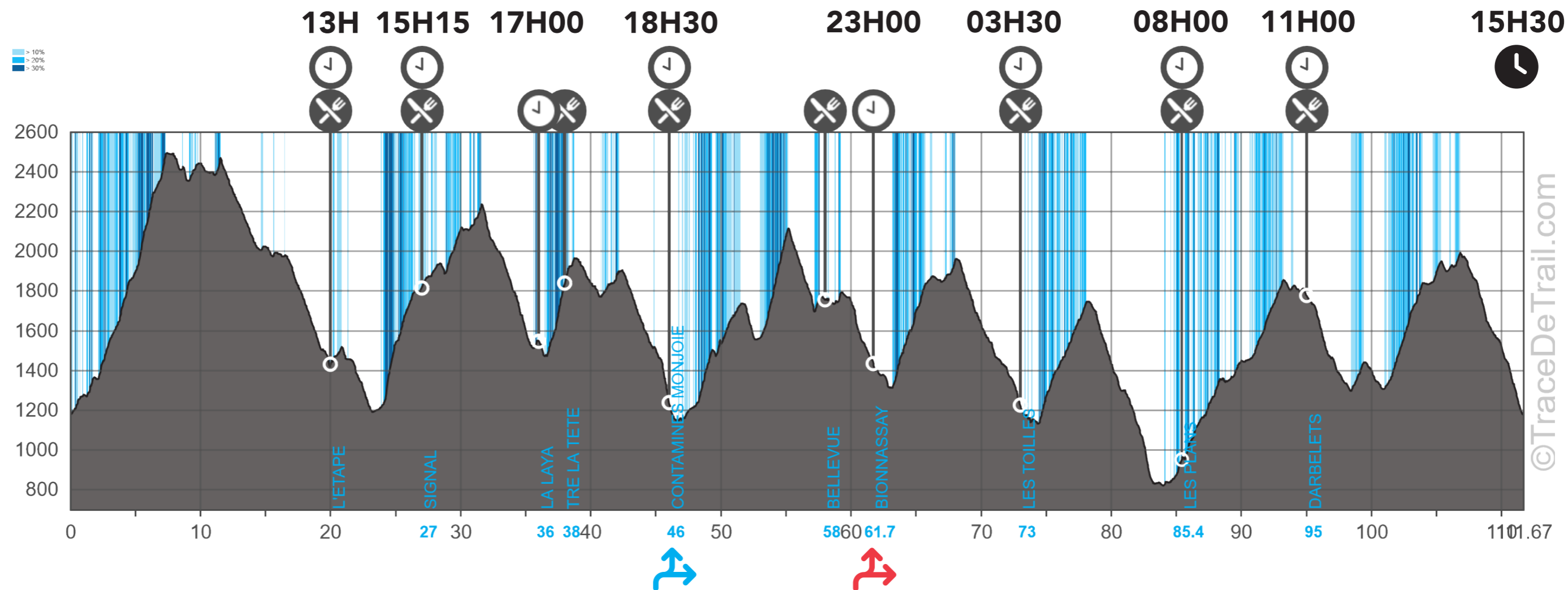
109 KM
8200 D+
01 JUIL. 5H00



9.2 PROFIL ALTIMÉTRIQUE



LA MONTAGN'HARD



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

9.3 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'à 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.

10.1 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 des inscriptions. **Erratum**

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

10.2 INFOS COUREURS



BIEN SE PRÉPARER

▶ RETRAIT DOSSARDS

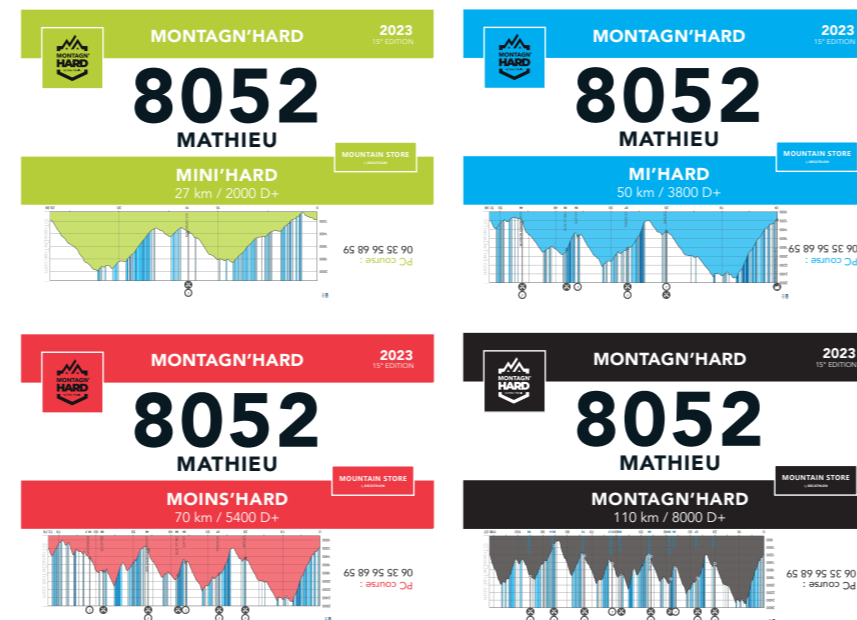
Merci de vous munir d'une pièce d'identité. Vous pouvez récupérer le dossard d'un autre coureur en nous présentant sa pièce d'identité ou une copie.

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.

10.3 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.

10.4 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.

10.5 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

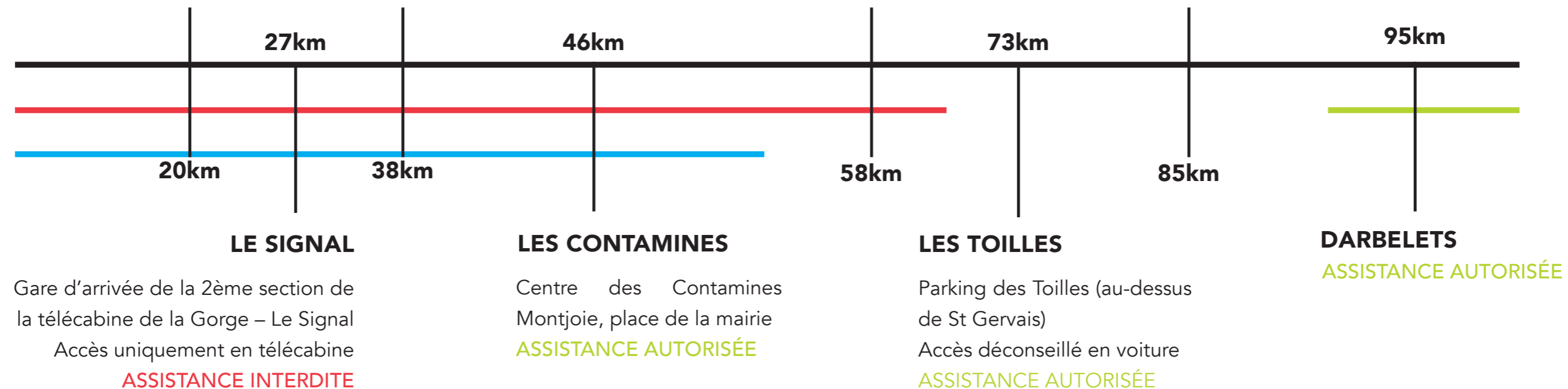
Refuge de Tré-la-tête - Accès à pied uniquement. ATTENTION, ravitaillement léger « d'appoint ».
ASSISTANCE INTERDITE

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 détail sur la composition des ravitaillements est accessible ICI.

10.6 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>





11.1 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

11.2 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.

12. 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.

13. NOUS CONTACTER

► L'ORGANISATION

Email :
contact.montagnhard@gmail.com

► RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook : LaMontagnhard
Instagram : lamontagnhard
Youtube : Montagn'Hard

► BÉNÉVOLES

Email :
benevoles.montagnhard@gmail.com

► SITE INTERNET

<https://www.montagnhard.com>

