



WWW.MONTAGNHARD.COM

ORGANISATION MONTAGNHARD : 06 65 79 98 11



GUIDE DU BÉNÉVOLE

SOMMAIRE

1. Programme & missions
2. Les courses
3. Nos bénévoles
4. Infos pratiques
5. Les postes
6. Les plans
7. Navettes
8. Contacts

EN PARTENARIAT AVEC



Armancette

SAINT-NICOLAS
DE VÉROCE

100K

70K

50K

20K

1. PROGRAMME & MISSIONS

LUNDI 30 JUIN

- ▶ Préparation village

MARDI 01 JUIL.

- ▶ Préparation village
- ▶ Préparation ravitaillements

MERCREDI 02 JUIL.

- ▶ Préparation village
- ▶ Préparation ravitaillements

JEUDI 03 JUIL.

- ▶ Préparation ravitaillements
- ▶ Balisage
- ▶ Récupération 4x4

VENDREDI 04 JUIL.

- ▶ Balisage
- ▶ Remise dossards
- ▶ Mise en place du village

SAMEDI 05 JUIL.

- ▶ Remise dossards
- ▶ Ouverture
- ▶ Fermeture
- ▶ Ravitaillement
- ▶ Buvette

DIMANCHE 06 JUIL.

- ▶ Remise dossards
- ▶ Ouverture
- ▶ Fermeture
- ▶ Ravitaillement
- ▶ Buvette
- ▶ Rangement du village

LUNDI 07 À MERCREDI 09 JUIL.

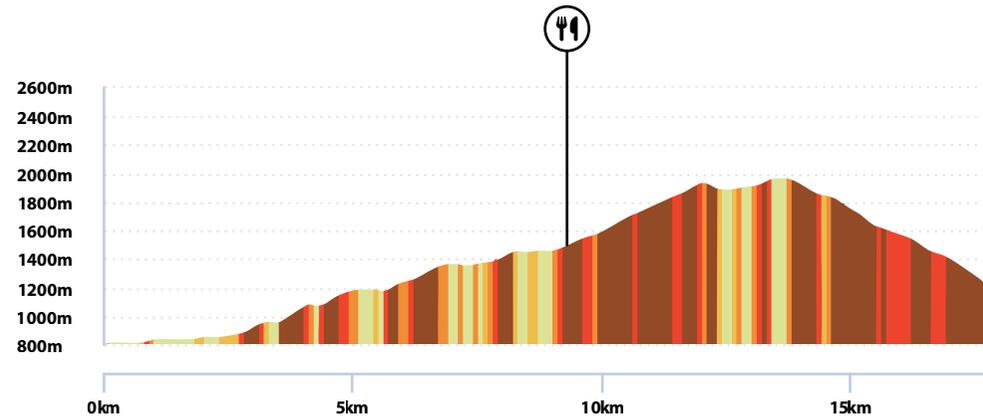
- ▶ Retour 4x4
- ▶ Rangement village

2.1 LES COURSES

! ▶ Tous les départs & arrivées sont prévus à St Nicolas, sauf pour la mini'hard (20K) qui partira de St Gervais les bains.

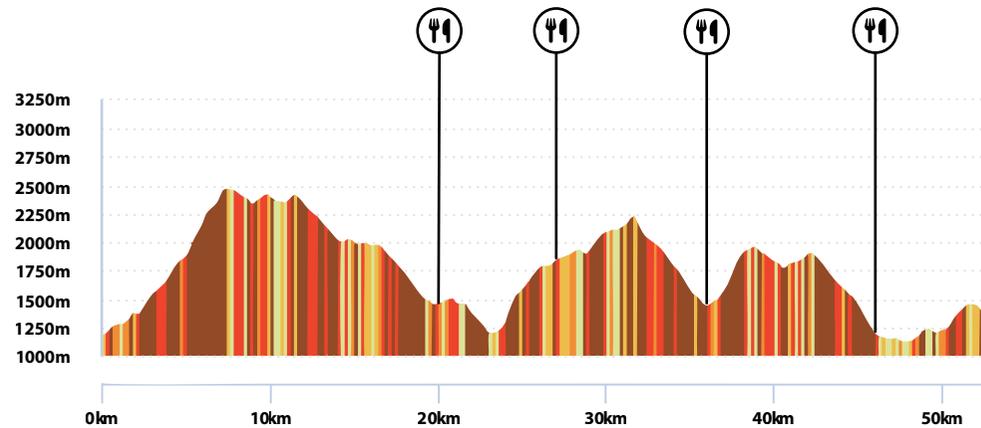
MINI'HARD

- 18 KM
- 1270 D+
- 05 juillet, 9h00



MI'HARD

- 52 KM
- 3900 D+
- 05 juillet, 7h30

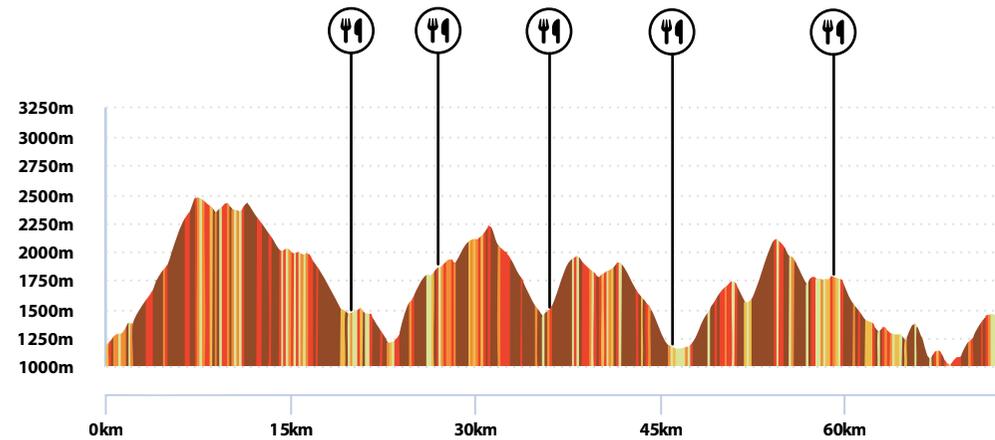


2.2 LES COURSES

! ▶ Tous les départs & arrivées sont prévus à St Nicolas, sauf pour la mini'hard (20K) qui partira de St Gervais les bains.

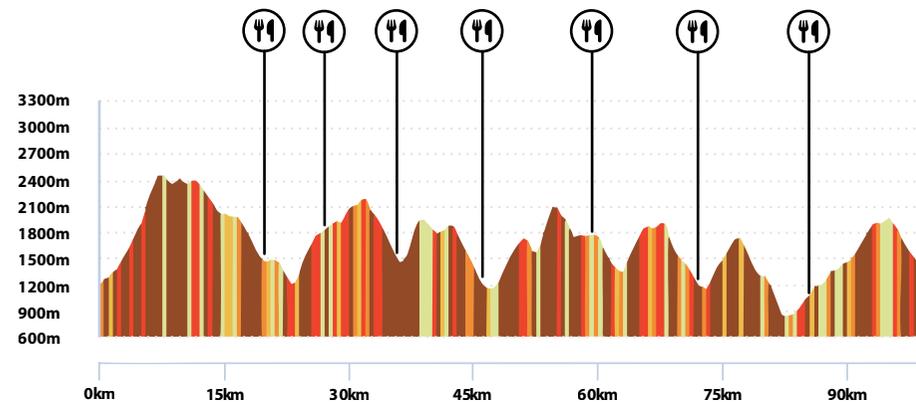
MOINS'HARD

- 72 KM
- 5600 D+
- 05 juillet, 6h00



MONTAGN'HARD

- 100 KM
- 7200 D+
- 05 juillet, 05h00



3.1 NOS BÉNÉVOLES

Être acteur d'un événement sportif, pour côtoyer des coureurs de tout niveau et les accompagner tout au long du week-end, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

TENUE BÉNÉVOLE

✓ Tenue de l'organisation :

- ▶ Dotation à porter pendant la durée de l'événement afin d'être identifié comme bénévole

! Attention :

- ▶ Nous avons fait le constat que certains bénévoles n'utilisent pas le t-shirt en dehors des jours de la course. Afin d'être plus responsables et pour ceux qui le souhaitent nous vous laissons le soin de venir avec votre t-shirt de l'année dernière ou celle d'avant.
- ▶ Pour les nouveaux bénévoles, ceux qui n'ont plus le t-shirt et ceux qui en veulent un, nous vous en fournissons.

✓ Tenue personnelle :

- ▶ Tenue adaptée à la météo et à votre poste (voir le détail du matériel nécessaire par poste)
- ▶ Prévoir éventuellement du rechange (chaussures de marche, vêtement chaud et imperméable, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, bâton de marche, couteau)
- ▶ Un sac à dos (si nécessaire selon votre poste)
- ▶ Une frontale (si nécessaire selon votre poste)
- ▶ Une gourde et un en-cas

3.2 NOS BÉNÉVOLES

VOS ENGAGEMENTS



Bien connaître votre fiche mission ainsi que vos **horaires** et votre **lieu** de rendez-vous.



Prévenir votre responsable lors de votre prise de poste.



Prévenir votre responsable ou l'organisation s'il y a un imprévu, et que vous ne pouvez pas assurer votre poste.



Respect des règles simples pour protéger notre environnement :

- ▶ Réserve naturelle des contamines (zéro déchet et pas de musique)
- ▶ Il est possible de diffuser de la musique uniquement aux ravitaillements de L'étape, du Signal, des Contamines, des Darbelets. Aucune diffusion n'est possible en dehors de ces points.
- ▶ Triage des déchets avec des poubelles de tri
- ▶ Covoiturage entre bénévoles
- ▶ Prendre une gourde personnelle
- ▶ Pas de gaspillage alimentaire sur les ravitaillements
- ▶ Ramasser les déchets quand j'en vois
- ▶ Interdiction formelle de réaliser des barbecues, feux de camps



Aide PC course
06 65 79 98 11

4.1 INFOS PRATIQUES

Accueil bénévole :

- ▶ Une réunion d'information pour les bénévoles se tiendra quelques semaines avant la course.
- ▶ **Comment récupérer vos dotations :** Vos dotations sont à récupérer à la soirée bénévoles ou au village auprès de l'organisation à partir du vendredi matin et pendant tout le week-end.
- ▶ Pour les bénévoles qui sont sur des ravitaillements, vos dotations vous attendent sur place .

Repas :

- ▶ Durant le week end un repas chaud vous sera proposé au village de St Nicolas
Lors de vos missions vous êtes conviés à vous servir sur les ravitaillements ou venir récupérer un pique-nique à St Nicolas ou dans les boulangeries partenaires.

Gestion des radios :

- ▶ Les radios sont utilisées uniquement pour le passage du premier et du dernier coureur
- ▶ Alerter en cas de secours.
- ▶ Les postes qui ont des radios : Parking/ Ouvreurs/ Fermeurs/Ravitaillements/Contrôle /Secours.
- ▶ Ne pas abuser de la radio, elle est surtout dédiée aux informations importantes. Attention à la batterie
- ▶ Tout le monde est sur le même réseau donc tout le monde vous entend.

Fonctionnement des radios :

①

J'appuie et j'attends 1 sec avant de parler



②

Je m'annonce (ex : Mathieu (moi) pour Pierre (l'autre))



③

Je relâche le bouton dès que j'ai terminé et j'attends la réponse (ex : «oui Mathieu je t'écoute»)



④

Je transmet le message (ex : «1er coureur au signal) et j'attends la confirmation de reception (ex: »bien reçu«)

4.2 INFOS PRATIQUES

Des secouristes sont présents au départ et à l'arrivée de la course.

SECOURS : LE BON RÉFLEXE

▶ Si vous êtes en présence d'un coureur nécessitant une intervention (malaise, entorse...) :

✔ Prévenir le staff par radio.
Si vous n'y parvenez pas car le canal est déjà utilisé, vous disposez d'un numéro de téléphone : 06 65 79 98 11

✔ Infos à donner aux secours :

- ▶ Votre nom et numéro de téléphone
- ▶ Numéro du Dossard (nom et âge du coureur si possible)
- ▶ Lieu (commune, lieu-dit, altitude, quadrillage, point gps et km de course)
- ▶ Accès (route, 4x4, chemin)
- ▶ Nature de la blessure
- ▶ Personne consciente ?
- ▶ Localisation de la douleur ?
- ▶ La personne peut se déplacer
- ▶ Saignements et localisation ?

IMPORTANT

⊗ N'appellez en aucun cas le 15, 18 ou le 112

▶ Pour la sécurité des coureurs, vous ne devez en aucun cas quitter votre poste sauf consigne du PC course.

▶ Abandon ne nécessitant pas d'intervention médicale :

Le coureur doit absolument avertir de son abandon par SMS au 06 65 79 98 11 en précisant s'il rentre par ses propres moyens.

5.1 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

REMISE DE DOSSARDS

 **Date :** Vendredi et samedi

 **Lieu :** St Nicolas de Véroce

Préparation :

- ▶ Préparation des enveloppes à remettre aux coureurs comprenant le dossard + les étiquettes des sacs + les balises pour la 110 + cadeau de bienvenue et promotion partenaire + bons repas
- ▶ Répartir les dossards par course
- ▶ Organiser l'espace de récupération des dossards
- ▶ Assurer un flux continu des coureurs pour éviter les engorgements.

Remise de dossards aux coureurs :

- ▶ Remettre le dossard : vérifier le numéro du dossard communiqué et le nom avec notre liste
- ▶ Vérifier l'identité des participants : ils doivent présenter une pièce d'identité
- ▶ Expliquer brièvement l'utilisation du dossard si besoin
- ▶ Un coureur peut récupérer le dossard pour une autre personne en présentant la carte d'identité de la personne absente.
- ▶ En cas de problèmes liés à la récupération des dossards (erreurs d'inscription, modifications de dernière minute, certificat médical manquant : renvoyer le coureur auprès du point d'information tenu par un membre du bureau de la Montagn'hard

5.2 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

RAVITAILLEMENT

 **Date :** 5 et 6 juillet 2025

 **Lieu :** Votre lieu de ravitaillement

Missions :

- ▶ Installer et organiser les tables, les boissons, les collations et autres fournitures de ravitaillement.
- ▶ S'assurer que le poste est prêt avant l'arrivée des premiers participants.
- ▶ Informer les participants sur les options de ravitaillement disponibles.
- ▶ Distribuer de manière équitable et efficace les boissons, les collations, et autres produits prévus.
- ▶ Préparation des boissons énergétiques, les doser dans des bidons spécifiques.
- ▶ Proposer du choix pour les derniers coureurs
- ▶ Préparer les portions au fur et à mesure pour ne pas gâcher la nourriture.
- ▶ Mettre en place des poubelles de tri sur chaque ravitaillement
- ▶ Indiquer aux participants les poubelles adéquates prévues pour leurs déchets
- ▶ Assurer le nettoyage régulier du ravitaillement pour un environnement propre.
- ▶ Attendre les derniers coureurs
- ▶ Le ravitaillement se termine au départ des fermiers de la course
- ▶ Une fois la course terminée, ranger, nettoyer et charger le ravitaillement dans le véhicule.

Secours et assistance :

- ▶ Être attentif aux besoins particuliers des participants en matière de ravitaillement.
- ▶ Signaler immédiatement tout problème de santé ou d'urgence au PC course
- ▶ **Connaître l'emplacement du poste médical le plus proche.**

Matériel obligatoire :

- ▶ Radio
- ▶ Téléphone chargé
- ▶ Sac à dos
- ▶ Lampe frontale
- ▶ Gourde personnelle
- ▶ Tenue de l'organisation
- ▶ Balises supplémentaires

5.3 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

DÉBALISAGE ET FERMEUR

-  **Date :** 5 et 6 juillet 2025
-  **Lieu :** Sur les parcours (20K, 50K, 70K, 100K)
-  **Description :** Assurer la fermeture de la course, du dernier coureur, effectuer le retrait efficace et organisé de la signalisation et des balises utilisées pendant la Montagn'hard. Veiller aux derniers et fournir un soutien moral.

Coordination :

- ▶ Vous recevrez des informations de votre itinéraire à fermer par mail ainsi que l'horaire de rendez-vous
- ▶ Venir chercher votre radio au PC course à St Nicolas
- ▶ Être familiarisé avec l'itinéraire de la course et les points de ravitaillement

Missions :

- ▶ Suivre les indications pour les zones de débalisage
- ▶ Retirer toutes les balises, panneaux de signalisation, et autres éléments de marquage de manière à ne pas avoir d'impact sur l'environnement.
- ▶ Fermer la fin de la course, bien se placer derrière les derniers coureurs
- ▶ Être à l'écoute des informations du PC course (radio, téléphone)
- ▶ Prévenir le PC course environ une heure avant la fin de son itinéraire
- ▶ Encourager les coureurs en difficulté et les aider à maintenir leur motivation.
- ▶ Ramasser tout déchet ou matériel abandonné sur le parcours de l'événement pour le laisser dans un état propre et respectueux de l'environnement.

Matériel obligatoire :

- ▶ Téléphone chargé
- ▶ Grand sac à dos
- ▶ Gourde et encas
- ▶ Tenue de l'organisation
- ▶ Couteau

Secours et assistance :

- ▶ Signaler immédiatement tout problème de santé ou d'urgence au PC course
- ▶ **Connaître l'emplacement du poste médical le plus proche.**
- ▶ Si un coureur est dans l'incapacité d'avancer, l'un des fermeur reste avec le coureur et l'autre continue la mission

5.4 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

PASSAGE DE ROUTE

-  **Date :** 5 et 6 juillet 2025
-  **Lieu :** Sur le parcours
-  **Description :** Assurer la sécurité des coureurs en facilitant le passage de route lors de l'événement, tout en minimisant les perturbations pour le trafic routier.

Coordination :

- ▶ Vous recevrez les informations sur votre lieu de rendez-vous par mail
- ▶ Venir chercher votre radio au PC course , panneau de signalisation seront fournis par l'asso.

Matériel obligatoire :

- ▶ Lampe frontale
- ▶ Gourde personnelle
- ▶ Tenue de l'organisation
- ▶ Gilet réfléchissant (gilet jaune)

Mission :

- ▶ S'assurer que les panneaux de signalisation soient installés et appropriés pour indiquer le passage de route aux coureurs et aux conducteurs.
- ▶ Se positionner aux points de passage de route désignés.
- ▶ S'assurer que les participants traversent en toute sécurité tout en minimisant les interruptions pour le trafic.
- ▶ Communiquer clairement avec les participants sur le moment optimal pour traverser.
- ▶ Faciliter les arrêts de trafic lorsque cela est nécessaire pour permettre le passage sécurisé des participants.
- ▶ Etre visible

Secours et assistance :

- ▶ Signaler immédiatement tout problème de santé ou d'urgence au PC course
- ▶ Connaître l'emplacement du poste médical le plus proche

5.5 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

ORGANISATION VILLAGE EVENEMENT

-  **Date :** 4,5 et 6 juillet 2025, puis après la course
-  **Lieu :** St Nicolas de Véroce
-  **Description :** Mettre en place et assurer une bonne organisation sur le village de l'événement.



Mission :

- ▶ S'informer de l'organisation du village (voir plan village à la fin du guide)
- ▶ En amont : préparation et installation du village : montage des tentes, mise en place des barrières etc
- ▶ Installation du village les jours en amont la course
- ▶ Rangement du village après la course
- ▶ Encourager les coureurs et les visiteurs à utiliser les poubelles.



Secours et assistance :

- ▶ Signaler immédiatement tout problème de santé ou d'urgence au PC course.
- ▶ Connaître l'emplacement du poste médical le plus proche

5.6 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

OUVREUR

-  **Date :** 5 et 6 juillet 2025
-  **Lieu :** Parcours
-  **Description :** Vérification du parcours donné, s'assurer que le balisage est bien placé et vérifier que rien ne perturbe le parcours.

Coordination :

- ▶ Vous recevrez les informations sur votre lieu de rendez-vous par mail
- ▶ Venir chercher la radio au PC course à St Nicolas
- ▶ Chaque ouvreur à une portion spécifique du parcours
- ▶ La Montagn'hard se charge de vous déposer et vous récupérer si besoin

Mission :

- ▶ Vous partirez environ 2h à 4h avant les coureurs
- ▶ L'objectif est de vérifier si le balisage n'est pas manquant, le but et de n'avoir aucune hésitation lors de votre passage
- ▶ Vous pouvez ajouter des balises si vous pensez qu'il en manque ou que le balisage n'est pas assez clair
- ▶ Bien vérifier les croisements car ce sont des points sensibles.

Matériel obligatoire :

- ▶ Radio
- ▶ Téléphone chargé
- ▶ Sac à dos pouvant contenir des balises
- ▶ Lampe frontale
- ▶ Gourde et encas
- ▶ Tenue de l'organisation
- ▶ Balises supplémentaires

5.7 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

BALISAGE

-  **Date :** 3 et 4 juillet 2025
-  **Lieu :** St Nicolas de Véroce devant la salle communale
-  **Description :** Assurer une signalisation claire et sécurisée de l'itinéraire des parcours en utilisant des balises.

Coordination :

- ▶ La coordination des véhicules se fera le matin lors de la remise des balises. Votre véhicule personnel pourrait être utilisé.

Mission :

- ▶ Utiliser les balises fournies pour marquer clairement l'itinéraire de l'événement.
- ▶ Assurer un espacement régulier et cohérent entre les balises.
- ▶ Coordonner avec d'autres baliseurs pour s'assurer de la cohérence de l'itinéraire.
- ▶ Installer les balises de manière à garantir une visibilité optimale pour les participants
- ▶ Les croisements sont des points sensibles
- ▶ Votre mission se termine quand vous rejoignez le balisage de l'équipe suivante
- ▶ Un pique-nique vous sera fourni

Matériel obligatoire :

- ▶ Grand sac à dos
- ▶ Lampe frontale
- ▶ Gourde personnelle
- ▶ Tenue de sport adaptée
- ▶ Téléphone Chargé

5.8 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

POSTE DE CONTROLE

-  **Date :** 5 et 6 juillet 2025
-  **Lieu :** Parcours
-  **Description :** Assurez de bien orienter les coureurs et les encourager tout au long du parcours



Mission :

- ▶ Se rendre au poste désigné
- ▶ Encourager activement les coureurs
- ▶ Guider et assister les coureurs si besoin.



Secours et assistance :

- ▶ Signaler immédiatement tout problème de santé ou d'urgence au PC course.
- ▶ Connaître l'emplacement du poste médical le plus proche



Matériel obligatoire :

- ▶ Tenue de l'organisation casquette et t-shirt à porter pendant la durée de l'événement afin d'être identifié comme bénévole
- ▶ Tenue personnelle adaptée à la météo
- ▶ Prévoir éventuellement du rechange (chaussures de marche, vêtement chaud et imperméable, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, bâton de marche, couteau)
- ▶ Un sac à dos
- ▶ Une frontale
- ▶ Une gourde personnelle

5.9 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

VÉHICULES

-  **Date :** 5 et 6 juillet 2025
-  **Lieu :** St Nicolas de Véroce
-  **Description :**
- ▶ Conduire les véhicules de l'organisation (4x4 et mini bus), attention conduite de nuit possible !
 - ▶ Etre capable de conduire, en montagne (avec un véhicule chargé) ou de conduire un véhicule imposant
 - ▶ Prendre une radio et un téléphone chargé (rester en contact avec le PC course régulièrement)
 - ▶ Permis de conduire requis.
 - ▶ L'organisation recherche des chauffeurs pour récupérer les véhicules quelques jours avant l'événement.

 **4x4 ravitaillement aller et retour :**

- ▶ Charger et décharger le véhicule
- ▶ Vérifier que tout le ravitaillement est bien chargé dans le 4x4
- ▶ Pour le retour, bien déposer les poubelles au plus proche du ravitaillement et non tout mettre à St Nicolas.

 **4x4 abandon :**

- ▶ Prendre une radio et téléphone chargé
- ▶ Aller chercher les coureurs qui abandonnent et les déposer aux navettes ou les ramener directement à St Nicolas
- ▶ Les 4x4 de la commune seront réservés aux agents communaux qui seront bénévoles sur le week-end.

 **4x4 ouvreuse et fermier :**

- ▶ Rester en relation avec le PC course
- ▶ De l'attente est possible entre les missions
- ▶ Déposer et récupérer les ouvreuses et les fermiers sur la course.

 **Les mini-bus pour les abandons :**

- ▶ Priorité aux coureurs et s'il y a de la place vous pouvez prendre les accompagnants
- ▶ S'il y a des coureurs au bord de la route voir avec eux s'ils ont besoin d'être accompagnés

5.9 FICHES DE POSTE

Responsable : Nom / Prénom / Tél

Ici vous avez un aperçu des fiches de poste et des différentes missions

BUVETTE

-  **Date :** 5 et 6 juillet 2025
-  **Lieu :** St Nicolas de Véroce
-  **Description :** Assurer l'organisation de la buvette et le service aux coureurs, bénévoles et accompagnateurs



Mission :

- ▶ Briefing par l'équipe d'avant et briefing l'équipe qui suit.
- ▶ Garder la buvette propre
- ▶ Servir les coureurs, les spectateurs et les bénévoles
- ▶ Les bénévoles ont la gratuité sur la buvette
- ▶ Gérer la caisse
- ▶ Gérer les stocks tout au long du weekend, se ravitailler au garage des ponts (en face de l'église de St Nicolas)
- ▶ Préparation en amont des sandwiches.

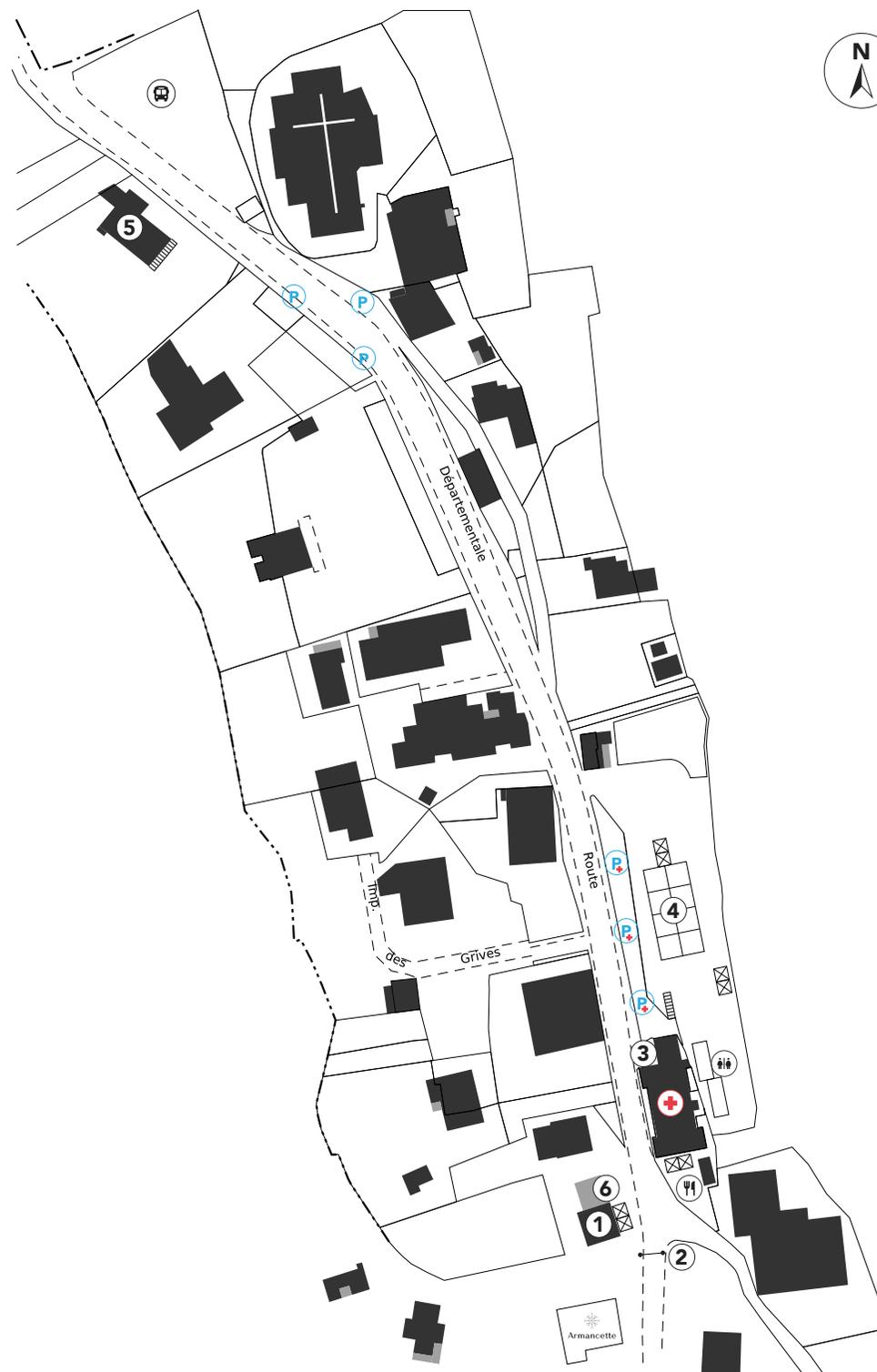
6.1 PLANS

VILLAGE EVENEMENT - GLOBAL

☰ Légende :

-  Parking coureurs
-  Toilettes & douches
-  Restauration & buvette
-  Secours
-  Parking véhicules secours
-  Arrivée / départ navettes
-  Tentes / barnums 3x3m
-  Arche d'arrivée 5m

-  1 PC Course
-  2 Sacs 110K
-  3 Consignes
-  4 Retrait dossards
-  5 Salle communale
-  6 Mur finisher

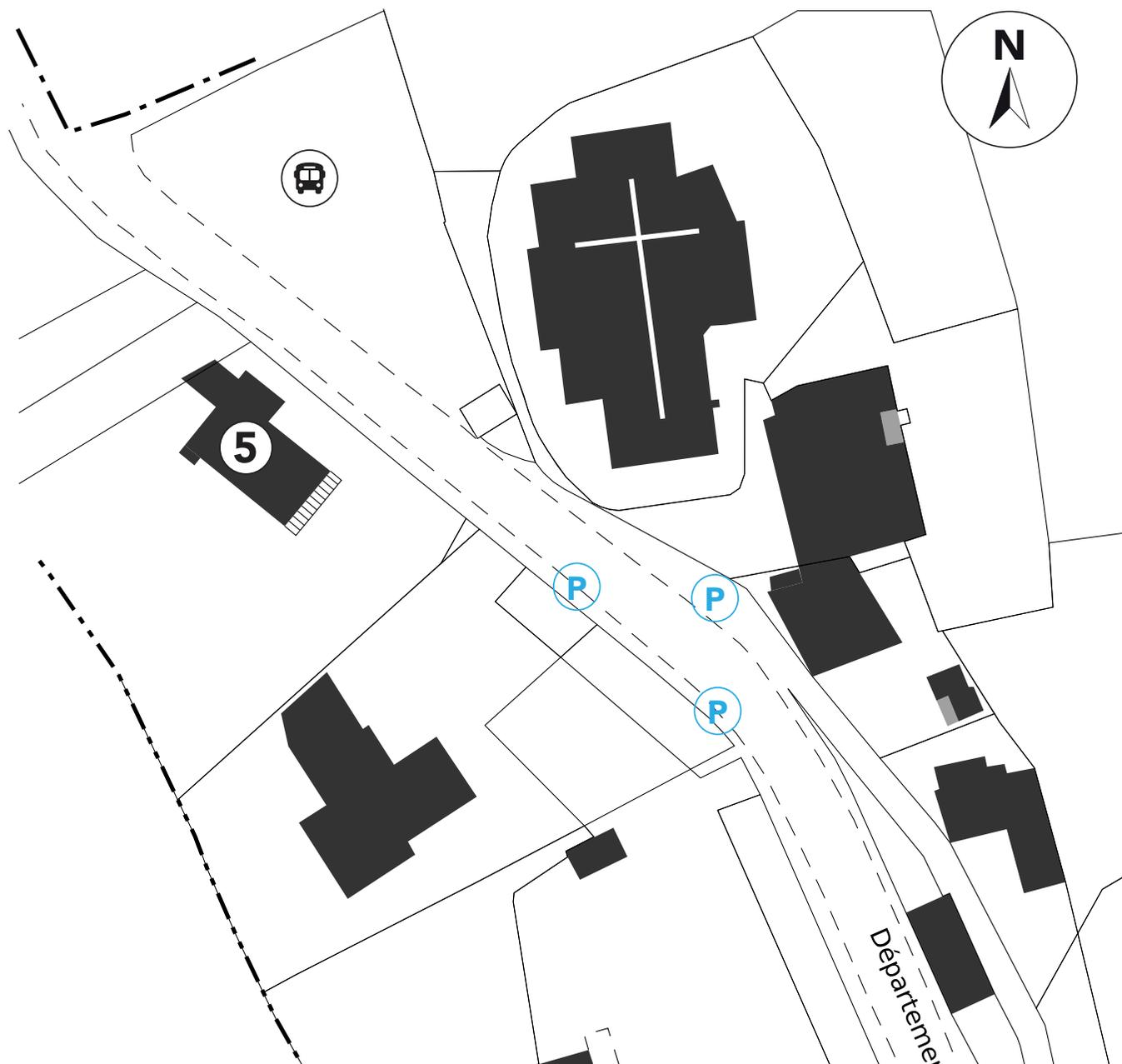


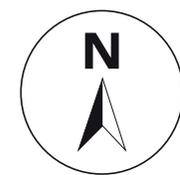
6.2 PLANS

VILLAGE EVENEMENT ZOOM HAUT

☰ Légende :

- Parking coureurs
 - Toilettes & douches
 - Restauration & buvette
 - Secours
 - Parking véhicules secours
 - Arrivée / départ navettes
 - Tentes / barnums 3x3m
 - Arche d'arrivée 5m
-
- 1 PC Course
 - 2 Sacs 110K
 - 3 Consignes
 - 4 Retrait dossards
 - 5 Salle communale
 - 6 Mur finisher





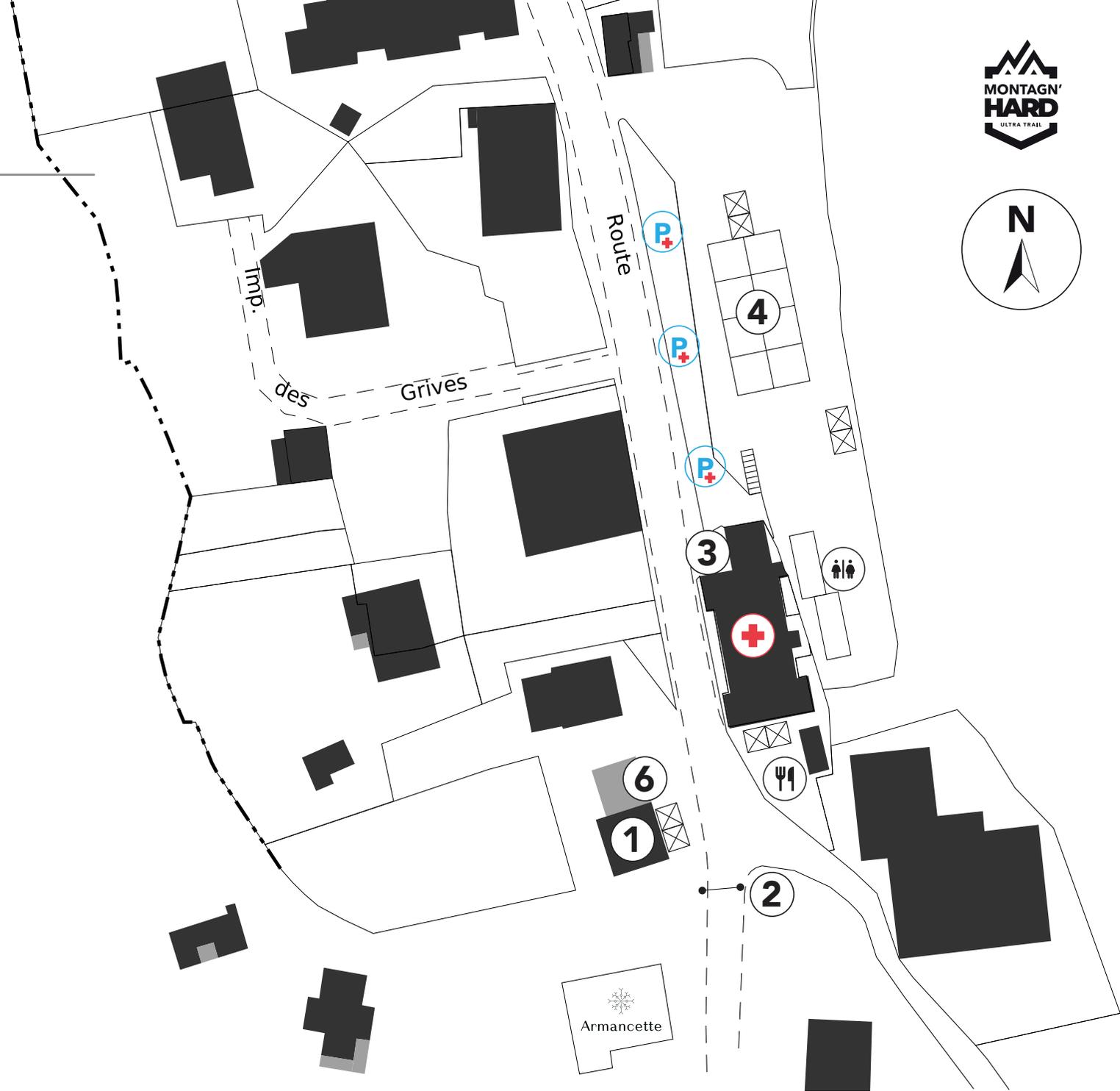
6.3 PLANS

VILLAGE EVENEMENT ZOOM BAS

Légende :

- Parking coureurs
- Toilettes & douches
- Restauration & buvette
- Secours
- Parking véhicules secours
- Arrivée / départ navettes
- Tentes / barnums 3x3m
- Arche d'arrivée 5m

- 1 PC Course
- 2 Sacs 110K
- 3 Consignes
- 4 Retrait dossards
- 5 Salle communale
- 6 Mur finisher



7.1 NAVETTES

HORAIRES DE PASSAGE POUR LES DÉPARTS DE COURSE PRIORITÉ AUX COUREURS

SAMEDI

	🕒	🕒	🕒	🕒
	100K Départ	70K Départ	50K Départ	20K Départ
500 PL BUS 1 1 arrêt Les Contamines - Le Pontet	3h15	4h30	6h00	7h45
5 arrêts Les Contamines - Chef lieu	3h20	4h35	6h05	7h50
5 arrêts Bionnay - St Gervais	3h30	4h45	6h15	8h00
3 arrêts Les Pratz - St Gervais	3h35	4h50	6h20	8h05
500 PL BUS 2 4 arrêts Télécabine Valleen - St Gervais	3h30	4h45	6h15	Arrivée
11 arrêts St Nicolas - Eglise	Arrivée	Arrivée	Arrivée	Départ 7h45

Voir plan ci dessous pour tous les arrêts

LÉGENDE PLAN

VENDREDI

- Réseau régional ligne Y84 : Voir les horaires sur ce lien
- Réseau montagn'hard (gratuit) :
St Gervais - St Nicolas, toutes les heures de 13h00 à 20h00
St Nicolas - St Gervais, toutes les heures de 13h30 à 20h30

SAMEDI

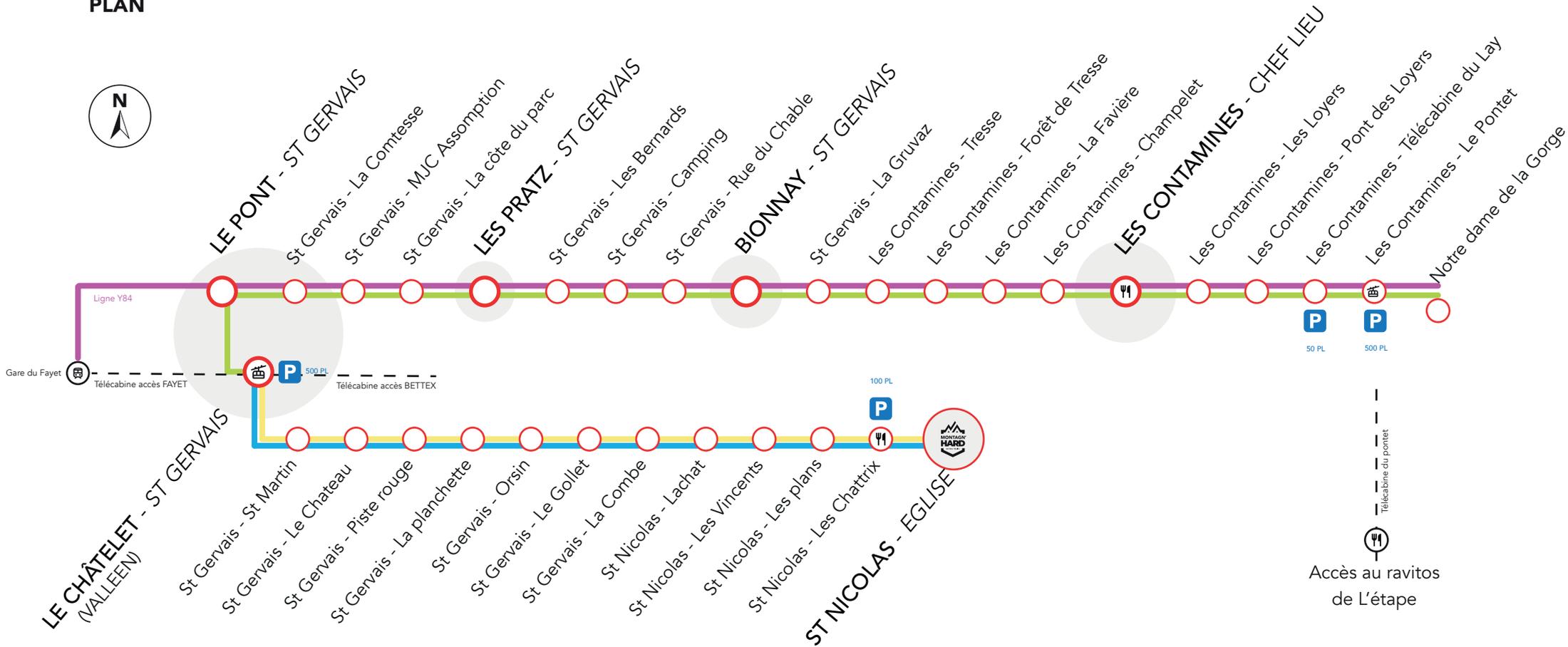
- Réseau régional ligne Y84 : Voir les horaires sur ce lien
- Ligne 1 : St Gervais - St Nicolas, toutes les heures de 8h30 à 21h30
St Nicolas - St Gervais, toutes les heures de 9h00 à 22h00
- Ligne 2 : St Gervais - Notre dame de la Gorge, toutes les heures de 8h30 à 21h30
Notre dame de la gorge - St Gervais, toutes le heures de 9h00 à 22h00

Après le départ des courses 100K et 70K une navette directe fera St Nicolas jusqu'au «Le Pontet» à 7h10 pour les accompagnants.

Le réseau de transport continue de la montagn'hard est ouvert à tous, coureurs, bénévoles et accompagnants. Les rotations sont prévues toutes les heures.

7.2 NAVETTES

PLAN



Pour plus d'infos



100K

70K

50K

20K

8. CONTACTS

Stephen : 06 34 69 17 97

Numéro PC course : 06 65 79 98 11

MERCI !

Nous vous remercions pour votre investissement tout au long de l'événement !
Nous organisons une soirée de remerciement à l'automne, la date vous sera communiquée ultérieurement.