



CHAMONIX-MONT-BLANC



ROADBOOK



MARATHON du
MONT-BLANC



**27-30
JUIN**

2 0 2 4



ATMB



SALOMON



S/LAB/

S/LAB PULSAR 3

PRENEZ LES DEVANTS

Courez toujours plus vite sur terrain technique grâce à la performance S/LAB, son accroche et sa précision inspirées des athlètes de haut niveau.

Athlète : Malen Osa

SALOMON

SALOMON


PROGRAMME	P4
AVANT COURSE	P5
PENDANT LA COURSE	P10
APRÈS COURSE	P13
OÙ VOIR LES COUREURS	P15
90KM DU MONT BLANC	P20
KILOMÈTRE VERTICAL	P26
23KM DU MONT-BLANC	P31
10KM DU MONT-BLANC	P37
MINI-CROSS	P41
DUO ÉTOILÉ	P43
42KM DU MONT-BLANC	P50
YOUNG RACE MARATHON	P56
TRAIL CAMP	P62



Psssst !!
Utilise le menu en
cliquant ci-dessous !

PROGRAMME


VENDREDI 28 JUIN 2024

Chamonix - Place du Triangle de l'Amitié 


04h00 90 km du Mont-Blanc (départ en 2 vagues)

14h30 Arrivées 90 km du Mont-Blanc

17h00 KM Vertical (un départ toutes les 15 sec.)


Planpraz 

18h00 Arrivées KM Vertical

Chamonix - Place du Triangle de l'Amitié 


21h00 Remise des prix et tombola du KM Vertical

DIMANCHE 30 JUIN 2024


Chamonix - Place du Triangle de l'Amitié 

06h45 Départ des élites femmes du 42km

07h15 42 km du Mont-Blanc (départ des élites hommes + 6 vagues)

Montroc 

10h30 Young Race Marathon

Chamonix - Place du Triangle de l'Amitié 

10h45 Arrivées 42 km du Mont-Blanc


16h50 Présentation des "Dossards Solidaires Club des Sports"

17h00 Remise des prix et tombola du Duo Etoilé, 42km du Mont-Blanc et Young race Marathon


42km du Mont-Blanc

Arrivées à 10H45 sur la place du Triangle de l'Amitié


SAMEDI 29 JUIN 2024

Aire des parapentes 

08h00 23 km du Mont-Blanc (départ en 6 vagues)

Planpraz 

10h00 Arrivées du 23km

Aire des parapentes 

10h30 10 km du Mont-Blanc (départ en 6 vagues)


11h10 Arrivées 10 km du Mont-Blanc

14h00 Mini-Cross - 800m

14h15 Mini-Cross - 2km

14h45 Mini-Cross - 3km

Tombola du Mini Cross à l'issue des courses

Chamonix - Place du Triangle de l'Amitié 

16h00 Remises des prix du 90km, 23km, 10km et Mini Cross du Mont-Blanc, puis tombola du 90km, 23km, 10km

18h00 Présentation des élites du 42km du Mont-Blanc

18h30 Séance de dédicace des élites

19h30 Duo Étoilé

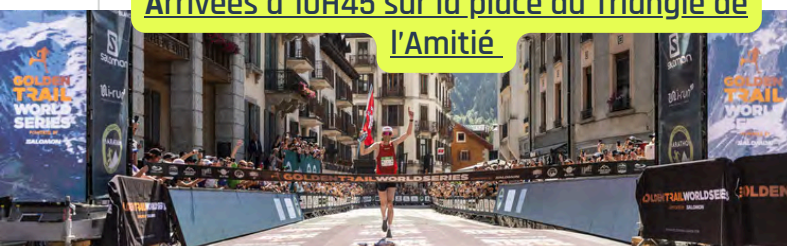
21H45 Arrivées du Duo Etoilé

RETRAIT DES DOSSARDS

jeudi 27 au samedi 29 juin : 09h00 - 21h00
Rendez-vous sur le Trail Camp - Place du Mont-Blanc en fonction de votre rendez-vous

TRAIL CAMP

Du jeudi 27 au samedi 29 juin
09h00 - 20h00



Programme

avant
course

pendant
course

après
course



trail
camp

Le retrait des dossards

Chaque dossard est remis en main propre au coureur sur présentation de sa carte de retrait de dossard, d'une pièce d'identité avec photo et de son sac de course comprenant la totalité du matériel obligatoire.

Aucun échange de dossard avec une tierce personne n'est accepté, toute personne rétrocédant son dossard sera immédiatement annulée sans aucun remboursement possible.

Aucun dossard ne sera remis le matin de la course pour le 90km, 23km, 42km et la Young Race Marathon.

Pour le Mini-Cross, les dossards peuvent être retirés sans rendez-vous, le jeudi 27 et vendredi 28 juin de 9h à 20h ou le samedi 29 juin de 9h à 13h sur le stand "Vaincre les maladies Lysosomales" sur le Trail Camp.



Informations

Les concurrents sont priés de vérifier les informations les concernant sur leur espace coureur (sexe, date de naissance, nom, prénom, téléphone portable). Aucune réclamation possible après le départ.

Sacs coureurs (pour le 23km et le KM Vertical) : utilisez exclusivement le sac fourni par l'organisation, les bagages personnels ne sont pas acceptés.

Attention pas de consigne au retrait des dossards, vous ne pourrez pas laisser de sacs. Si vous laissez des effets personnels l'organisation ne pourra pas être tenue responsable en cas de perte ou de vol.



Prise de rendez-vous obligatoire sur votre espace coureur

Comment prendre rendez-vous ou consulter ma carte de retrait de dossard ?

Le rendez-vous pour retirer votre dossard se prend directement sur votre espace coureur !

Retrouvez le lien pour y accéder dans votre mail de confirmation d'inscription ou **scannez le QR Code**.



Étapes :

- Renseignez votre adresse e-mail et votre code de réservation
- Si vous ne connaissez pas votre code de réservation, renseignez votre adresse e-mail, puis cliquez sur « je ne connais pas mon code de réservation ».
- Vous recevrez par mail le lien qui vous permet d'accéder à votre espace coureur.

Prise de rendez-vous

Cliquez sur "modifier mon inscription"

Consulter sa carte de retrait dossard

Cliquez sur "carte de retrait de dossard"



Programme

avant course

pendant course

après course



trail camp

Assurance individuelle accident

Chaque concurrent doit obligatoirement avoir souscrit une assurance individuelle accident couvrant les frais de recherche et d'évacuation en France et en Suisse. Une telle assurance peut être souscrite auprès d'Assur-connect directement sur le site web de l'événement (rubrique "Infos pratiques" > Roadbook 2024).

Attention !

Les évacuations hélicoptérées en Suisse sont payantes ainsi que les évacuations hélicoptérées faites en France par un hélicoptère privé. Le choix de l'évacuation dépend exclusivement de l'organisation, qui privilégiera systématiquement la sécurité des coureurs.



Transports dans la vallée de Chamonix

Afin de faciliter votre venue sur le Marathon du Mont-Blanc, mais également de réduire au maximum l'empreinte environnementale de l'événement, nous vous demandons d'utiliser les transports en commun de la Vallée ou de co-voiturer quand cela est possible.

Les transports en commun dans la vallée de Chamonix :

Train = gratuit avec une carte d'hôte ou une carte via cham.

Bus = gratuit avec un forfait de remontées mécaniques ou une carte via cham. La carte d'hôte permet d'avoir des tarifs remisés pour les bus.

Plan de Chamonix





Grâce au partenariat entre le Club des Sports et ATMB (Autoroutes et Tunnel du Mont-Blanc), nous proposons aux coureurs du 90km et du 42km d'utiliser nos navettes pour se rendre sur les lignes de départ.

Des cars spéciaux au départ des Houches, et un train spécial au départ de Vallorcine permettront aux coureurs de rejoindre Chamonix sans utiliser leur voiture. Accès gratuit sur inscription via ce lien ci-contre ou directement sur [la page transport](#) du site web.



Suivez ce lien pour vous inscrire

[Inscriptions](#) >

Se rendre au départ du 90km du Mont-Blanc

Vallorcine > Chamonix

TRAJET VALLORCINE - CHAMONIX

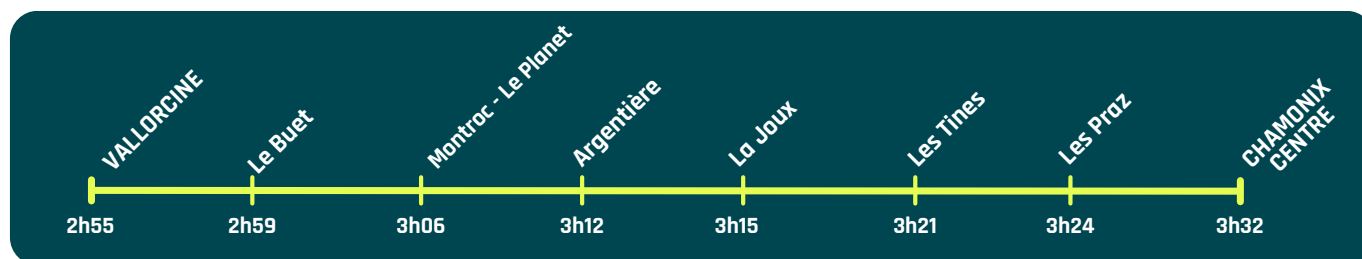
Gratuit



Depuis Vallorcine, en partenariat avec la SNCF, un train effectuera le ramassage des coureurs et de leurs accompagnants.

Nombre de places limitées.

RÉSERVATION OBLIGATOIRE ICI !



Les Houches > Chamonix

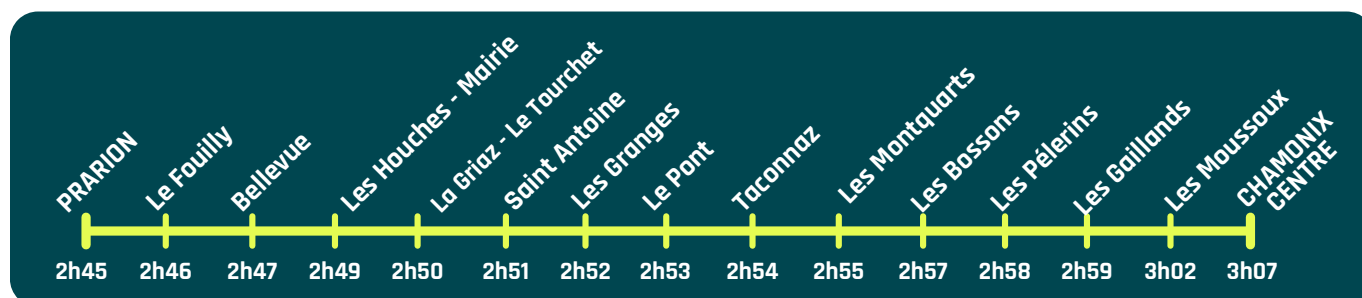
TRAJET LES HOUCHES - CHAMONIX

Gratuit

Depuis Les Houches une navette organisation effectuera le ramassage des coureurs et de leurs accompagnants.

Nombre de places limitées.

RÉSERVATION OBLIGATOIRE ICI !



Programme

avant course

pendant course

après course



trail camp



Grâce au partenariat entre le Club des Sports et ATMB (Autoroutes et Tunnel du Mont-Blanc), nous proposons aux coureurs du 90km et du 42km d'utiliser nos navettes pour se rendre sur les lignes de départs.



Des cars spéciaux au départ des Houches, et un train spécial au départ de Vallorcine permettront aux coureurs de rejoindre Chamonix sans utiliser leur voiture.

Accès gratuit sur inscription via ce lien ci-contre ou directement [sur la page transport](#) du site web.

Se rendre au départ du 42km du Mont-Blanc

Vallorcine > Chamonix

TRAJET VALLORCINE - CHAMONIX *Gratuit*



Depuis Vallorcine, en partenariat avec la SNCF, un train effectuera le ramassage des coureurs et de leurs accompagnants.

Nombre de places limitées.

RÉSERVATION OBLIGATOIRE ICI !



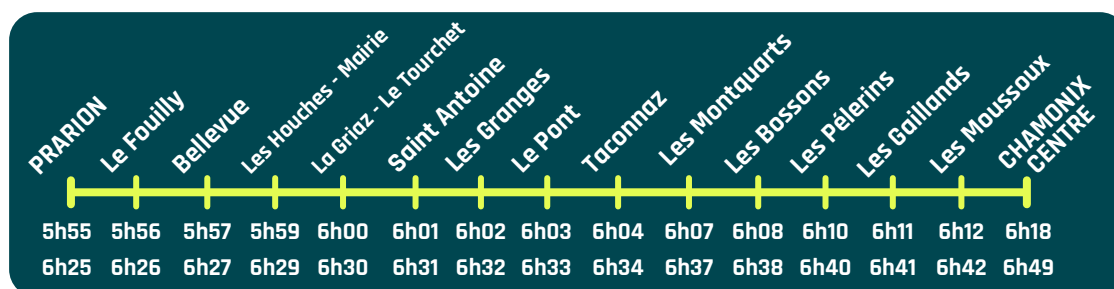
Les Houches > Chamonix | Ligne 1

TRAJET LES HOUCHES - CHAMONIX *Gratuit*

Depuis Les Houches une navette organisation effectuera le ramassage des coureurs et de leurs accompagnants.

Nombre de places limitées.

RÉSERVATION OBLIGATOIRE ICI !



Programme

avant course

pendant course

après course



trail camp

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE COLLECTION TECHNIQUE



RENDEZ-VOUS SUR LA
BOUTIQUE OFFICIELLE*

DU 27 AU 30 JUIN

2024

i-run

×



MARATHON
MONT-BLANC



#RUNSTOPPABLE®

* SALON DU TRAIL CAMP OU
PLACE DU TRIANGLE DE L'AMITIÉ

Les ravitaillements

Nourriture

Soupe, pain, tomme, saucisson, cakes sucrés, Tucs, oranges, bananes, abricots, pastèque (si forte chaleur) + barres énergétiques MX3 (90km, 23km, 42km).

Boisson

Eau plate, eau pétillante avec électrolytes MX3, eau pétillante avec sirop de menthe et de Coca-Cola, thé (si mauvais temps). Boisson énergétique MX3 (90km, 42km).

Les ravitaillements d'arrivée

Nourriture

Hot-dogs diots (variante végétarienne possible), soupe, tomme, cakes sucrés, oranges, abricots, pastèque (si forte chaleur).

Boisson

Eau plate, eau pétillante avec sirop de menthe et de Coca-Cola, thé (si mauvais temps), boisson de récupération MX3 (90km, 42km).

En complément pour le 90km uniquement

Nourriture

- Röstis au ravitaillement **d'Emosson** de **11h à 15h**,
- Pizzas au ravitaillement **des Bois** de **18h à 22h**.
- Pâtes au ravitaillement **du Montenvers** de **18h à 20h**.

Règlement de la course

Vous pouvez consulter le règlement du Marathon du Mont-Blanc sur le site internet officiel de l'événement : [LIEN DU SITE](#), ou en cliquant sur le lien suivant : [LIEN DU REGLEMENT](#). Pour rappel, au moment de votre inscription, vous avez indiqué avoir pris connaissance du règlement.



Pas de gobelets, de bols et de couverts sur les ravitaillements !


Dans une optique de développement durable, il n'y a pas de gobelets, de bols ou de couverts sur les ravitaillements des courses. **Chaque coureur devra se munir de son propre matériel tout au long de la course.**



Respect de l'environnement et de ses habitants

Les parcours des courses du Marathon du Mont-Blanc traversent un environnement unique et fragile. Afin de respecter le site, merci de ne jeter aucun déchet et de rester sur les sentiers. Les coureurs qui ne respectent pas cette préconisation seront pénalisés.

Nous vous demandons de ne pas marcher dans les champs se trouvant en bord de sentiers, ils sont utilisés par les agriculteurs pour faire le foin pour nourrir leur bêtes l'hiver et le piétinement successif empêche la repousse des regains.



Merci de ne pas jeter de déchet dans la nature et de faire attention au tri des déchets !



Quelques informations importantes :

- Nous n'utilisons plus de vaisselle à usage unique, vous devez apporter vos propres récipients : gobelet, bol et couverts.
- Nous avons supprimé l'ensemble des bouteilles plastiques d'eau plate, d'eau gazeuse et de Coca-Cola. Nous utilisons des cuves pour l'eau plate lorsqu'il n'y a pas d'eau courante potable et nous fabriquons notre propre eau pétillante. Celle-ci est utilisée soit avec des électrolytes MX3 soit avec du sirop de menthe ou de Coca-Cola.
- L'ensemble des déchets organiques produits sur les ravitaillements sont collectés par l'association Ecotrivelo et compostés à Chamonix.
- Les cartons qui contiennent les fruits proposés sur les ravitaillements sont rendus au primeur afin d'être réutilisés.
- Les autres déchets restants sont triés et recyclés si possible.



En cas d'abandon

Le concurrent doit obligatoirement prévenir un membre de l'organisation (signaleur, bénévole, secouriste...), et bien préciser son numéro de dossard, afin que l'organisation ne recherche pas inutilement des coureurs ayant abandonné.

En cas d'abandon, le numéro de dossard du coureur sera communiqué au PC Course, le coin inférieur droit du dossard sera découpé par le chef de poste, et le coureur sera invité à emprunter les transports en commun pour retourner à Chamonix. Penser à vous munir d'une petite somme d'argent pour payer les transports en communs.

Pour le KM Vertical et le 23km, les sacs des coureurs ayant abandonné seront acheminés au PC Course (situé au Club des Sports de Chamonix).

Pour le Duo Étoilé, si l'un des deux participant abandonne, l'autre doit aussi abandonner.

Si aucun membre de l'organisation ne se trouve près de vous lorsque vous abandonnez, merci d'envoyer par SMS votre numéro de dossard suivi du mot ABANDON et du lieu où vous vous trouvez au PC course : numéro de téléphone indiqué sur votre dossard : **+33 (0)6 10 55 12 11**.



Assistance

L'assistance en course est interdite exceptée 20 mètres avant ou 20 mètres après les ravitaillements (les accompagnants sont interdits dans l'enceinte du ravitaillement). Tout ravitaillement en dehors de ces zones sera pénalisé.

Des commissaires de courses présents sur les parcours, et les chefs de postes des différents points de contrôles et de ravitaillements sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement une pénalité en cas de non-respect de ces zones.



La sécurité

Afin de renforcer la sécurité des coureurs durant les courses du Marathon du Mont-Blanc, le système de chronométrage mis en place permet d'identifier les coureurs accumulant des retards anormaux durant la course et ainsi déclencher une alerte éventuelle. Dans ce cas le PC course est susceptible de vous appeler sur votre portable.

Pensez à laisser votre téléphone portable allumé avec la sonnerie activée durant toute la course. Merci de vérifier sur votre profil d'inscription que votre numéro de téléphone portable est correct. Les coureurs du 90km doivent aussi avoir un forfait téléphonique incluant la Suisse (passage par Emosson).

En cas d'accident



Composez l'un des numéros d'urgence : **+33 (0)9 79 98 18 22**
ou le **+33 (0)6 10 55 12 11**
ou le **112**
ou rendez-vous sur l'un des postes de secours.



Après la course



Remontée mécanique

Pour la descente en télécabine à la fin du 23km du Mont-Blanc ou du KM Vertical, le dossard fait office de contremarque.



Espace soin - Baume du Tigre

Un espace soin est prévu au Centre sportif Richard Bozon, où des kinésithérapeutes et podologues seront présents le week-end de l'événement. Les équipes de soin utiliseront entre autres des produits Baume du Tigre, partenaire officiel du Marathon du Mont-Blanc.



Vous pourrez y accéder aussi bien avant qu'après votre course sur présentation de votre dossard.

Les horaires d'ouverture sont les suivants :

- Samedi 29 juin : 09h00-18h30
- Dimanche 30 juin : 10h00-19h



Les douches

Des douches sont à votre disposition au Centre Sportif Richard Bozon. Vous pourrez y accéder sur présentation de votre dossard.

Les horaires d'ouvertures sont les suivants :

- Vendredi 28 Juin : 15h00 à 5h00 du matin,
- Samedi 29 juin : 09h30 à 2h30 du matin,
- Dimanche 30 juin : 10h00 à 19h00



La nouveauté de la Brasserie du Mont-Blanc

La Cristal ICE, une blonde légère désaltérante et douce en amertume.

A découvrir dans vos points de vente en région Rhône-Alpes.



Après la course

Les puces des dossards

La puce accrochée à votre sac et celle au dos de votre dossard sont recyclables. Vous trouverez des bacs à la fin de votre course pour les déposer. Notre prestataire s'occupera par la suite de les recycler. Pensez-y !



Remise des prix



Seront récompensés les dix premiers hommes et femmes du scratch, et les trois premiers hommes et femmes de chaque catégorie d'âge FFA représentée sur la course.



Seront récompensés les trois premiers hommes et femmes du scratch, et les trois premiers hommes et femmes de chaque catégorie d'âge FFA représentée sur la course.



Seront récompensés les dix premiers hommes et femmes du scratch.



Seront récompensés les trois premiers hommes et femmes de chaque catégorie d'âge FFA représentée sur la course.



Seront récompensés les trois premières équipes masculines, les trois premières équipes féminines et les trois premières équipes mixtes.



seront récompensés les premiers garçons et les premières filles de chaque année d'âge.

Tombola

A l'issue des remises de prix, une tombola des courses concernées aura lieu. Pour y participer, le coureur devra déposer son ticket dans l'urne prévue à cet effet sur la Place du Triangle de l'Amitié, 30 minutes avant le début des remises de prix. Les résultats seront annoncés en direct et le gagnant devra être présent personnellement pour récupérer son lot. S'il n'est pas présent, son lot sera remis en jeu. Aucun lot ne sera envoyé.

À gagner : vols en parapentes, des repas dans les plus beaux restaurants de Chamonix, lunettes, vêtements de sport, bons d'achats, et bien d'autres lots...

Où voir les coureurs ?

Transport accompagnants gratuit



Préservez l'environnement dans lequel se déroulent les courses du Marathon du Mont-Blanc, en empruntant les trains ou les navettes spéciales mises en place gratuitement par l'organisation afin de suivre votre coureur.

La route pour accéder au Tour sur le 42km du Mont-Blanc **sera fermé** le dimanche 30 juin de 7h30 à 11h. Pour se rendre au Tour, il faudra emprunter les navettes accompagnants **gratuites**.

Suivez les courses en live



Pour la 2ème année consécutive, le 42km du Mont-Blanc sera diffusé en intégralité sur le player Eurosport et dans plus de 66 pays et en 20 langues différentes sur la chaînes Eurosport TV de 9h à 11h15.

Suivi de course par chronométrage sur le site internet de l'événement : tableau général des passages et fiche coureur avec toutes les informations disponibles concernant le concurrent de votre choix.

Présentation des élites et séance de dédicaces

Samedi 29 juin à partir de 18h00 sur la place du triangle de l'amitié, présentation officielle des élites du 42km du Mont-Blanc suivie d'une séance de dédicaces.



FAN ZONE Kilomètre vertical

Située au-dessus du téléphérique du Brévent (Coordonnées GPS : 45°55'33.7"N 6°51'41.4"E) Salomon et i-Run vous concocte une fan zone endiablée pour encourager les coureurs. Rendez-vous le vendredi 28 juin de 16h30 à 17h pour venir récupérer un ticket à la zone Experience by I-run sur le Salon Trail Camp (place du Mont-Blanc) et de 17h à 20h sur la Fan Zone pour récupérer le pack supporters ! (sur réservation et nombre limité). **Je m'inscris ici !**

FAN ZONE 42 km du Mont-Blanc

Située au ravitaillement du Tour, elle sera animée par les équipes de la Golden Trail World Series qui distribueront des cadeaux et de quoi faire du bruit.

Vos accompagnants n'auront qu'à monter dans les navettes à Chamonix place du Mont-Blanc, après votre départ et elles les emmèneront directement à la fan zone !



Bonne conduite

Chers accompagnants, nous vous demandons de respecter les agriculteurs et les habitants des villages dans lesquels passent les courses du Marathon du Mont-Blanc, il est donc interdit de se garer où bon vous semble : au milieu de la route, en bord de route, dans les champs et chez les habitants... En cas d'incivilité de cet ordre le coureur que vous accompagnez sera mis hors course.

Nous vous rappelons que des **navettes accompagnants vous sont proposées sur le 90km, le 23 km et le 42 km**, elles vous permettront de suivre gratuitement votre coureur sans avoir à vous préoccuper du stationnement.



Programme

avant
course

pendant
course

après
course



trail
camp

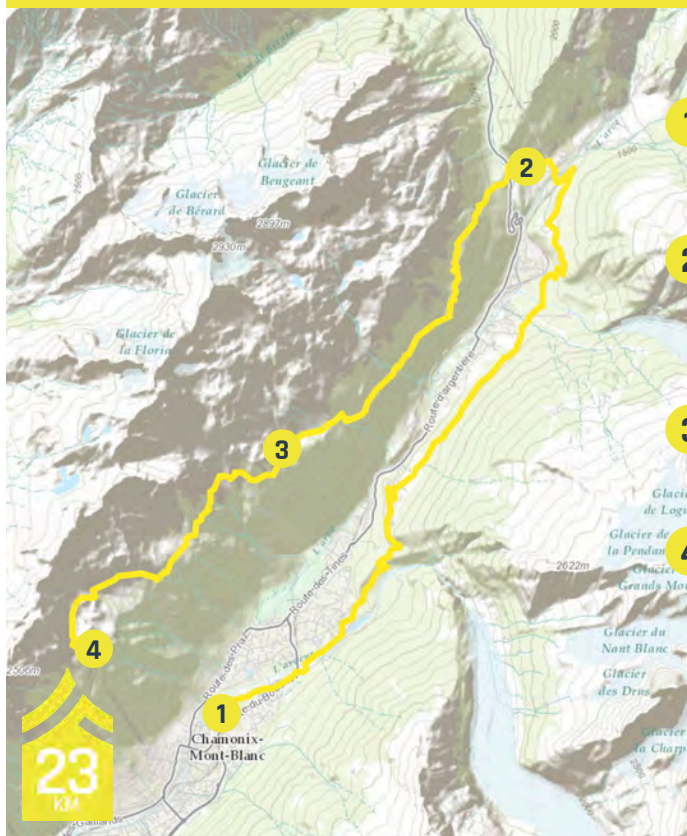
Où voir les coureurs ?

90 km du Mont-Blanc	Lieu de passage	Altitude	Heure 1er coureur	H.dernier coureur	Accessibilité
	1 Départ - Place du Triangle de l'amitié	1036m	04h00	04h10	à pied
	2 Le Buet	1347m	06h44	10h27	Train Mt Blanc Express OU Navette organisation
	3 Emosson	1970m	08h42	14h47	Navettes organisation
	4 Le tour	1470m	11h23	20h37	Bus de ville (ligne 2)
	5 Les Bois	1090m	12h22	22h51	Train Mt Blanc Express OU Bus de ville (ligne 2)
	6 Montenvers	1904m	13h10	01h11	Train du Montenvers
	7 Refuge du Plan de l'Aiguille	2190m	14h00	02h50	Téléphérique + à pied
	8 Arrivée - Place du Triangle de l'amitié	1036m	14h30	05h10	à pied

42 km du Mont-Blanc	Lieu de passage	Altitude	Heure 1er coureur	H.dernier coureur	Accessibilité
	1 Départ - Place du Triangle de l'amitié	1036m	6h45 / 7h15	08h05	à pied
	2 Le Tour	1465m	7h45	10h50	Navettes organisation OU Bus de ville (ligne 2)
	3 Vallorcine	1276m	08h57	13h20	Navettes organisation OU Train Mt Blanc Express
	4 La Flégère	1894m	10h13	16h40	Navettes organisation OU Bus de ville (ligne 2) + Télécabine
	5 Arrivée - Place du Triangle de l'amitié	1039m	10h50	18h05	à pied

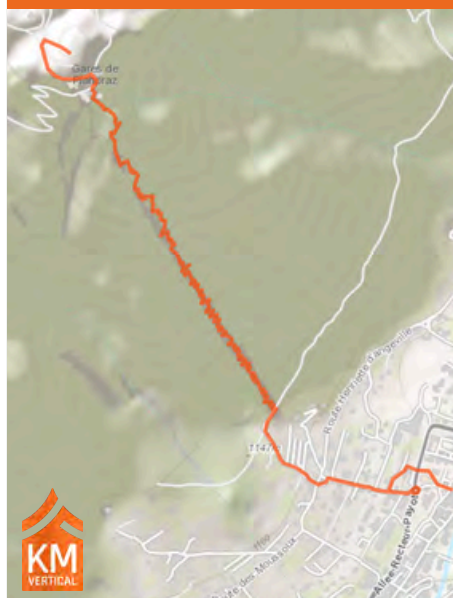
Où voir les coureurs ?

23 km du Mont-Blanc

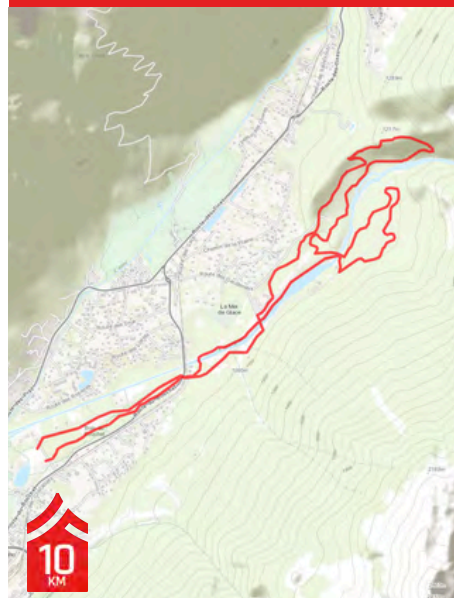


lieu de passage	Altitude	Heure 1er coureur	H.dernier coureur	Accessibilité
1 Départ - Aire des parapentes Chamonix	1036m	08h00	08h50	à pied
2 Montroc	1363m	08h43	11h20	Navettes organisation OU Train Mt Blanc Express OU Bus de ville (ligne 2)
3 Flégère	1894m	09h27	13h20	Navettes organisation OU Bus de ville (ligne 2) + Télécabine
4 Arrivée - Planpraz	2048m	10h00	14h50	Navettes organisation OU Télécabine

Kilomètre Vertical



10 km du Mont-Blanc



Duo Étoilé



Accès gratuit à l'arrivé du KVM par la télécabine de Planpraz de 17h00 à 19h30, sur présentation d'une contremarque à retirer au retrait des dossards.

Dernière montée à 19h30.

Accès au départ et à l'arrivé à pied sur l'aire des parapentes à Chamonix.

Course de nuit : les remontées mécaniques sont fermées aux horaires de la course donc accès possible uniquement à pied.



Programme

avant course

pendant course

après course



trail camp

Où voir les coureurs ?

Accessibilité

	Lieux de passage	Altitude	Accès
2	Le Buet	1347m	Train Mont-Blanc Express - arrêt Le Buet OU navette organisation sur inscription
4 2	Le Tour	1470m	Bus régulier Ligne 2 - Arrêt Le Tour OU navettes organisation (pour le 42km) - arrêt Le Tour
5	Les Bois	1090m	Bus régulier Ligne 2 - Arrêt Les Bois OU Train Mont-Blanc Express - Arrêt Les Bois + 10min de marche
6	Montenvers	1904m	Train à crémaillère depuis la gare du Montenvers à Chamonix
7	Refuge du Plan de l'Aiguille	2190m	Téléphérique de l'Aiguille du Midi puis 15 minutes de marche depuis le Plan de l'Aiguille
2	Montrroc	1363m	Train Mont-Blanc Express - arrêt Montrroc Le Planet OU Ligne 2 - arrêt Montrroc OU navettes organisation - arrêt Montrroc
3 4	Flégère	1894m	Navettes organisation OU Bus régulier Ligne 2 arrêt Flégère + Télécabine de la Flégère
4 5	Planpraz	2048m	Navettes organisation + Télécabine de Planpraz
3 3	Vallorcine	1276m	Train Mont-Blanc Express - arrêt Vallorcine OU navettes organisation (pour le 42km) - arrêt Vallorcine

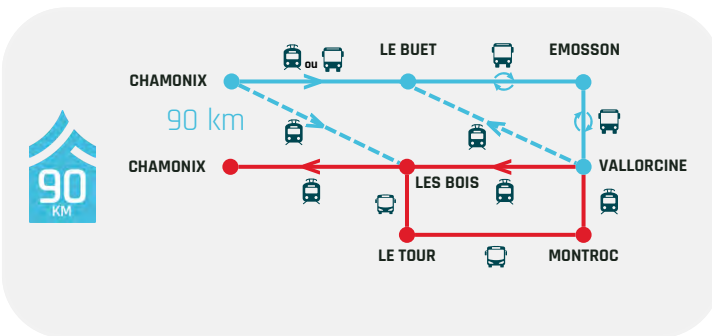


Télécabine de Vallorcine ouvert à partir de 8h00 dimanche 30 juin !



L'accès au village du Tour sera fermé aux véhicules (sauf navettes organisations et bus régulier) de 7h30 à 11h le dimanche 30 Juin.

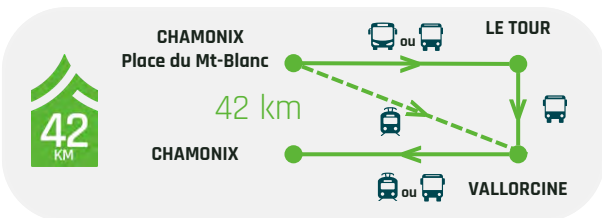
Des navettes seront mises à disposition gratuitement pour les accompagnants afin de réduire l'utilisation des véhicules personnels.



Gratuit
 Train de Chamonix vers Le Buet : 6h23
 Navette de Chamonix vers Le Buet : 7h15
 Navette Le Buet - Emosson : de 8h00 à 11h00
 Navette Emosson - Vallorcine : de 11h00 à 16h00

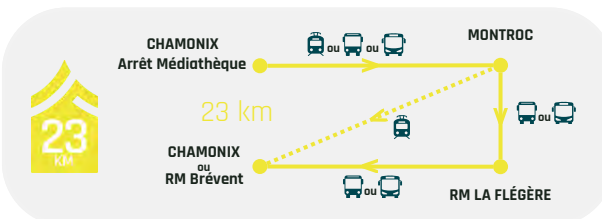
RÉSERVATION OBLIGATOIRE ICI !

Payant
 Train de Vallorcine vers Chamonix
 Train de Vallorcine vers Montrroc
 Bus Montrroc - Le Tour - Les Bois - Chamonix



Gratuit
 Navette Chamonix - Le Tour : de 7h15 à 8h30
 Navette Le Tour - Vallorcine : de 9h00 à 11h00
 Navette Vallorcine - Chamonix : de 11h00 à 14h00

RÉSERVATION OBLIGATOIRE ICI !



Gratuit
 Navette Chamonix - Montrroc : de 8h00 à 9h00
 Navette Montrroc - La Flégère - Chamonix : de 9h30 à 11h30

RÉSERVATION OBLIGATOIRE ICI !

Préparez votre course avec **BAUME DU TIGRE®**



Espace soins

Après la course, rendez-vous sur **l'ESPACE RECUPERATION** pour profiter d'un massage avec nos produits **BAUME DU TIGRE®**

Programme du **Runner**

AVANT L'EFFORT

Massage d'échauffement



BAUME ROUGE*

Application ciblée :
mollets, chevilles, genoux...
Effet chauffant



LOTION*

Application sur les grandes
parties du corps : cuisses...
Effet chauffant

APRÈS L'EFFORT

Massage de récupération



BAUME BLANC*

Application ciblée :
mollets, chevilles, genoux...
Effet froid



PATCH¹

Application ciblée.
Effet froid jusqu'à 6h.

*Cosmétiques. ¹Dispositif médical. Ce dispositif médical de classe 1 est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Reportez-vous à la notice complète pour plus d'informations. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Fabriqué par Haw Par Healthcare Ltd, 523

© David Gonthier

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France

Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique BAUME DU TIGRE®. HAW PAR CORPORATION LIMITED, propriétaire de la marque TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®), invite les revendeurs à traiter directement et à acheter les produits TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®) uniquement auprès de son distributeur exclusif COSMEDIET SAS. Toute infraction sera poursuivie.

P20

Ultra-Trail en semi-autonomie

Indice UTMB > 450
(recommandé)

Distance

92 km

Dénivelé

**D+/-
6330m**

Temps max

25 h

Nbre. max coureurs

1000

90 km

MARATHON
MONT-BLANC

Programme

avant
coursependant
courseaprès
coursetrail
camp

Distance

92 km

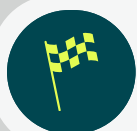
Dénivelé

**D+/-
6330m**

Temps max

25 h

Nbre. max coureurs

1000

Départ(s)

Vendredi 28 Juin

à partir de 4h00

Place du triangle de l'amitié

Chamonix

Vague de départ 1

4h00

Vague de départ 2

4h10



Vainqueurs 2023



GRANGIER Germain

M

en 10:36:06



LEMOINE Jennifer

F

en 13:32:23



Ravitaillements

8 complets + 1 à l'arrivée



Transports

Navette gratuite depuis les Houches et train gratuit depuis Vallorcine pour se rendre au départ. Réservation obligatoire.

Pensez aux navettes gratuites pour vos accompagnants !

Pour plus d'informations

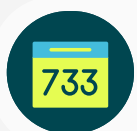
[Cliquez ici](#)



Divers

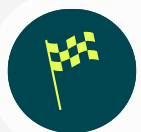
Ouvert à partir de la catégorie espoir.

Bâtons autorisés : si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les garder toute la durée de la course. Il est interdit de récupérer des bâtons en cours de route.



Retrait dossards

Rendez-vous obligatoire (inscription sur votre espace coureur). Pour retirer votre dossard vous devrez venir en personne avec votre carte de retrait de dossard, votre sac de course comprenant la totalité du matériel obligatoire et votre pièce d'identité avec photo.



SÉCURITÉ

Le 90 km du Mont-Blanc est une course très technique !

Bien que le parcours emprunte exclusivement des sentiers de randonnée, ces derniers sont parfois étroits et aériens. Certaines portions du parcours se déroulent exclusivement dans la neige et les coureurs évoluent très fréquemment entre 2000m et 2500m d'altitude ce qui nécessite une certaine acclimatation. La météorologie peut changer rapidement en montagne (vent, précipitations, chaud/froid) et n'oubliez pas que courir de nuit peut augmenter parfois la sensation de difficulté d'un passage.

Pour participer à cette course il est recommandé d'avoir une bonne expérience de course en montagne, d'être à l'aise dans tous les terrains et d'être autonome pendant plusieurs heures. La course se déroule dans un temps maximum de 25h.



ATTENTION

Pour pouvoir entrer dans le SAS de départ, vous devrez avoir votre lampe frontale allumée sur la tête.



Inscription

Elle comprend : dossard, ravitaillements sur la course et à l'arrivée, t-shirt (pour ceux qui l'ont demandé au moment de l'inscription), cadeau finisher, médaille finisher.

Pour terminer le 90 km du Mont-Blanc en 25 heures, la vitesse moyenne de course est de 3,7 km/h.



Barrières horaires et temps maximal de course

Les barrières horaires sur le 90 km du Mont-Blanc ont pour but premier la sécurité des coureurs. En effet, les participants qui ne pourraient franchir ces barrières horaires dans les temps impartis au regard des temps donnés, sont des personnes n'étant pas aptes à poursuivre la course.

Les différentes barrières horaires sont calculées en tenant compte du profil du terrain (dénivelé positif et négatif) mais également du temps passé sur les ravitaillements, des éventuels points de contrôles rencontrés ou encore des ralentissements qui pourraient avoir lieu tout au long du parcours.

Tout coureur refusant de se soumettre à l'application de la barrière horaire et ne respectant pas les bénévoles en charge de l'exécution de cette réglementation, se verra disqualifié à vie des épreuves du Marathon du Mont-Blanc.

Attention ! Les barrières horaires sont calculées sur l'heure officielle de départ de la dernière vague. **Le temps de course maximal** est calculé par rapport à l'heure officielle de votre vague de départ.

Distance

92 km

Dénivelé

**D+/-
6330m**

Temps max

25 h

Nbre. max coureurs

1000

Matériel obligatoire

**Téléphone portable**

Téléphone portable en état de marche, avec un forfait adapté à la France et la Suisse

**Carte d'identité**

Passage de frontières

**Réserve d'eau**

Réserve d'1 litre minimum

**Veste imperméable**

Avec capuche (type Gore-tex) et adaptée à sa taille

**Seconde couche**

Vêtement seconde couche chaud (avec manches longues) adapté à sa taille

**Lampe**

Lampe frontale ou pectorale avec piles de rechange

**Couverture**

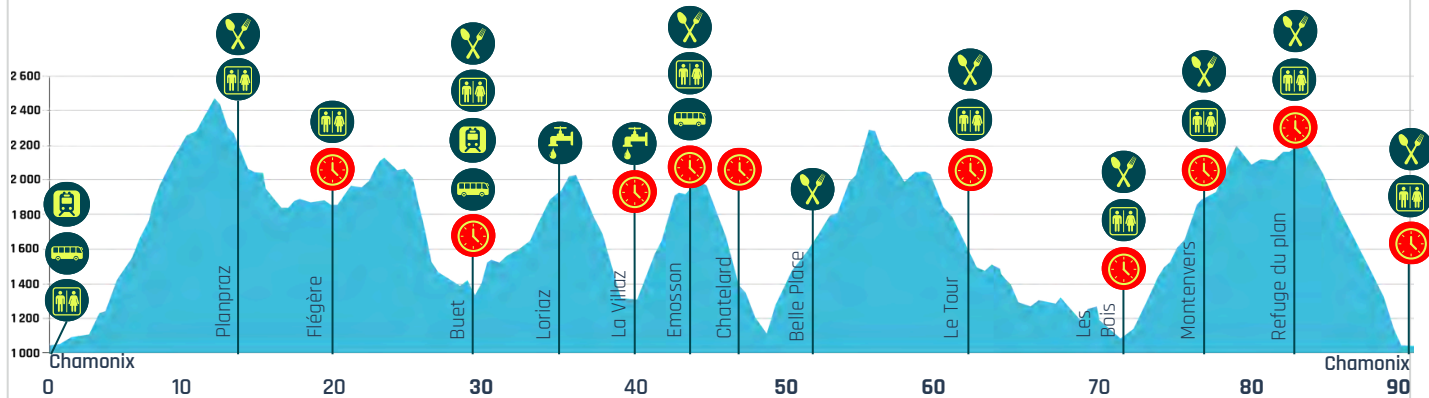
Couverture de survie (140cmx200cm)

**Sifflet****Gobelet****Bol & Cuillère****Argent liquide**

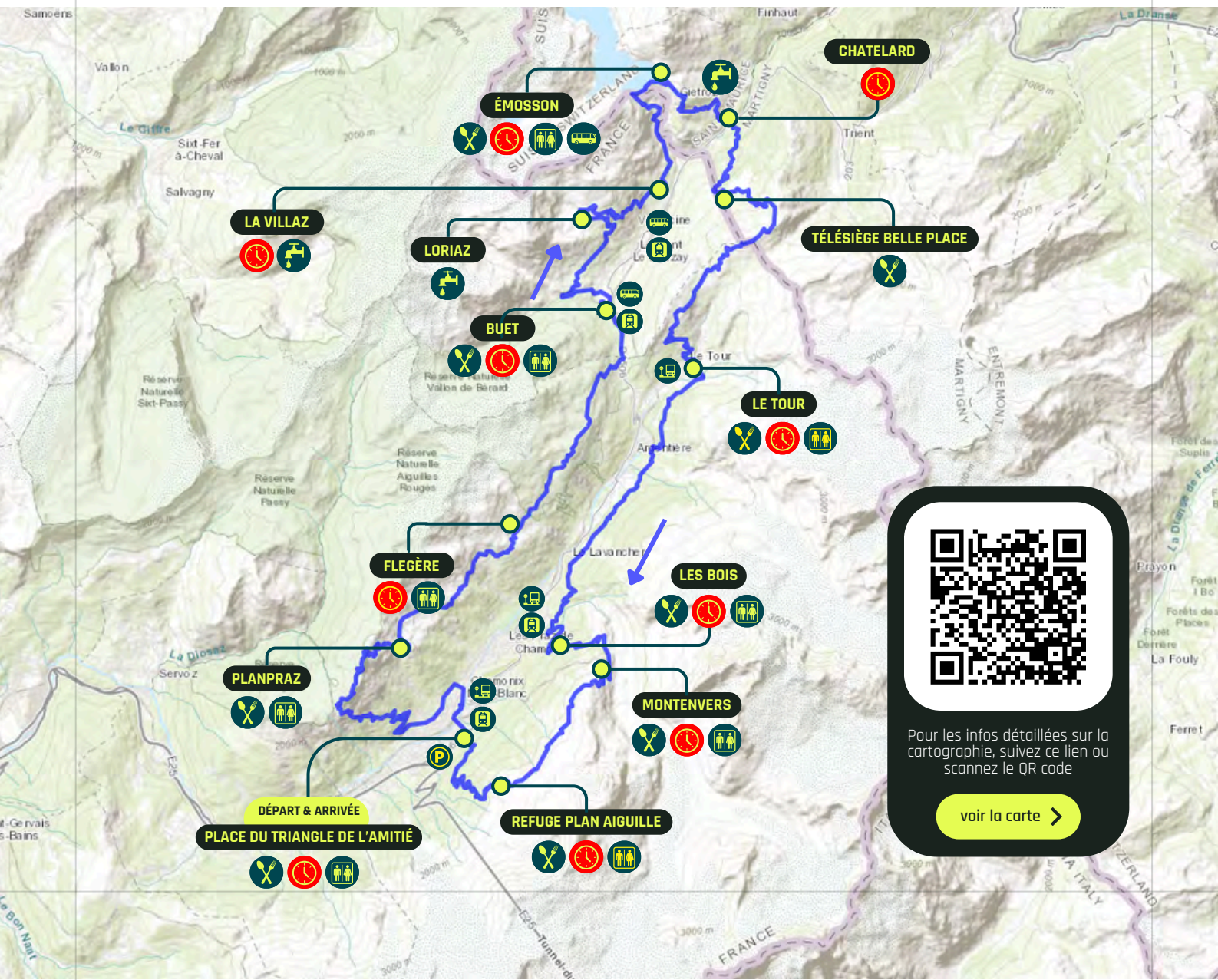
Paiement bus/train si abandon

INFOS COURSE - 90 KM DU MONT-BLANC

NOM DU POINT	RAVITAILLEMENT	INTERDISTANCE ENTRE RAVITAILLEMENTS	CUMUL DISTANCES KM	ALTITUDE MÈTRE	DÉNIVELÉ + MÈTRE	DÉNIVELÉ - MÈTRE	HEURE ESTIMÉE DU 1ER	HEURE ESTIMÉE DU DERNIER (MAX 25H)	BARRIÈRES HORAIRES + MOYENNES DE COURSES
CHAMONIX DÉPART			0.0	1036	0	0	4.00	4.10	
BELLACHAT			8.4	2154	1118	0	4.58	6.18	4.1 km/h
BRÉVENT			10.7	2471	1435	0	5.15	6.57	
PLANPRAZ	complet	13.3 km	13,3	2016	1435	455	05.26	07.23	
FLÉGERE			18.6	1865	1665	850	05.51	08.26	H départ dernière vague + 4h30
TÊTE AUX VENTS			22	2120	1938	860	06.14	09.22	4.6 km/h
COL DES MONTETS			25.8	1461	1938	1519	06.36	10.10	
LE BUET	complet	14.5 km	27.8	1347	1938	1633	06.44	10.27	H départ dernière vague + 6h30
LORIAZ	fontaine		34,3	2020	2611	1633	07.32	12.16	4.2 km/h
LA VILLAZ	fontaine		38.2	1316	2611	2337	07.54	13.03	H départ dernière vague + 9h00
COL DU PASSET			42	1950	3245	2345	08.34	14.29	2.6 km/h
EMOSSON	complet	15.5 km	43.3	1970	3265	2345	08.42	14.47	H départ dernière vague + 11h00
LE CHÂTELARD			47.4	1148	3285	3167	09.07	15.39	H départ dernière vague + 12h00
DÉPART TÉLÉSIÈGE BELLE PLACE	complet	7.9 km	51.2	1651	3788	3170	09.49	17.04	
ALPAGE DE CATOGNE			53.7	2061	4200	3170	10.15	18.02	3.7 km/h
TÊTE DE L'AROLETTE			55.4	2333	4472	3170	10.39	18.57	
TÊTE DE BALME			55.8	2321	4472	3190	10.43	19.06	
COL DES POSETTES			58	1996	4472	3520	10.54	19.30	
ARDOISIERES			59.4	2046	4530	3520	11.02	19.48	
LE TOUR	complet	11.8 km	63	1470	4530	4100	11.23	20.37	H départ dernière vague + 16h15
LE PLANET			65.4	1402	4540	4170	11.37	21.10	4.4 km/h
LA ROSIERE			67.2	1256	4540	4350	11.46	21.30	
LE LAVANCHER			70	1198	4650	4450	12.03	22.08	
LE BOIS	complet	9.8 km	73	1090	4697	4650	12.22	22.51	H départ dernière vague + 18h30
LES MOTTETS			76.7	1623	5300	4650	12.55	00.26	2.3 km/h
MONTENVERS	complet	5.6 km	78.5	1904	5650	4650	13.10	01.11	H départ dernière vague + 21h00
LE SIGNAL			80.3	2200	6000	4650	13.30	01.54	2.9 km/h
REFUGE DU PLAN DE L'AIGUILLE	complet	5.9 km	84.4	2190	6320	5180	14.00	02.50	H départ dernière vague + 23h00
CHAMONIX ARRIVÉE	complet	8.1 km	92.5	1036	6330	6330	14.36	05.10	Temps max course = H départ de chaque vague + 25h00



- Ravitaillement complet
- Navette organisation
- WC
- Fontaine
- Gare SNCF
- Douche
- Barrière horaire
- Arrêt de bus



Pour les infos détaillées sur la cartographie, suivez ce lien ou scannez le QR code

[voir la carte >](#)

Distance

3,8 km

Dénivelé

**D+
1000m**

Nbre. max coureurs

700



**3,8 km
vertical**

MARATHON
MONT-BLANC

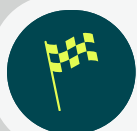
Distance

3,8 km

Dénivelé

**D+
1000m**

Nbre. max coureurs

700

Départ(s)

Vendredi 28 juin

à 17h00

Place du Triangle de l'Amitié

Chamonix

Le départ est donné toutes les 15 secondes en fonction du temps estimé saisi lors de votre inscription. Nous vous demandons de vous présenter 10 min avant votre heure de départ dans la start zone à Chamonix. L'heure de départ est indiquée sur votre carte de retrait de dossard.



Vainqueurs 2023

Alexandre RICARD

M

00:35:39

Christel DEWALLE

F

00:42:00



Ravitaillements

1 à l'arrivée à Planpraz



Sacs coureurs

Dépose sur la Place du Triangle de l'Amitié (à côté de l'église vers le rond-point) de 16h00 à 19h00, à récupérer à l'arrivée de la course à Planpraz.



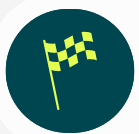
Divers

Ouvert à partir de la catégorie junior
Bâtons interdits



Retrait dossards

Rendez-vous obligatoire (inscription sur votre espace coureur). Pour retirer votre dossard vous devrez venir en personne avec votre carte de retrait de dossard, votre sac de course comprenant la totalité du matériel obligatoire, votre pièce d'identité avec photo.



SÉCURITÉ

Course alpine organisée sous la forme d'un contre la montre, la fin du parcours est aérienne typée via ferrata (marches, câbles, main-courantes...), avec une arrivée à 2000m.



ATTENTION

Si vous n'avez pas transmis votre certificat médical à l'organisation, ou qu'il a été refusé car non conforme au règlement, vous ne pourrez pas retirer votre dossard. Aucun certificat médical ne sera accepté sur place.



Télécabine

Accès gratuit à la télécabine de Planpraz pour les accompagnants afin d'assister à l'arrivée du KMV, sur présentation d'**une contre marque à retirer au retrait des dossards**.



Inscription

Elle comprend : dossard, ravitaillement, médaille finisher.

Matériel obligatoire



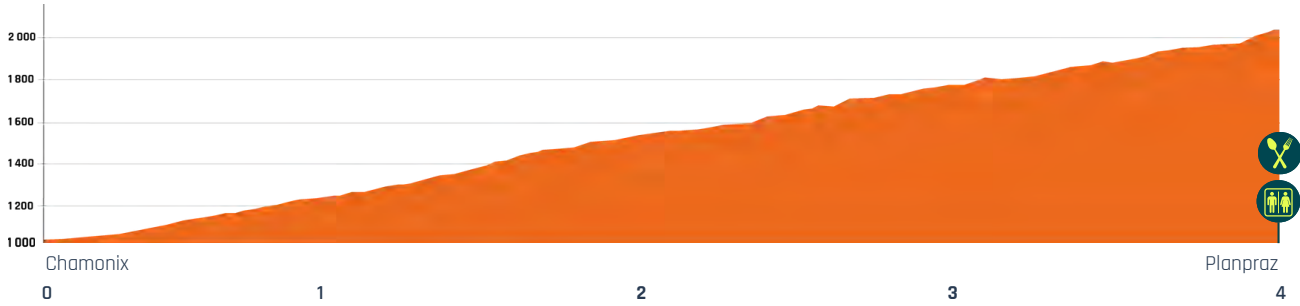
Réserve d'eau

Réserve d'eau de 0,5 litre minimum



Gobelet





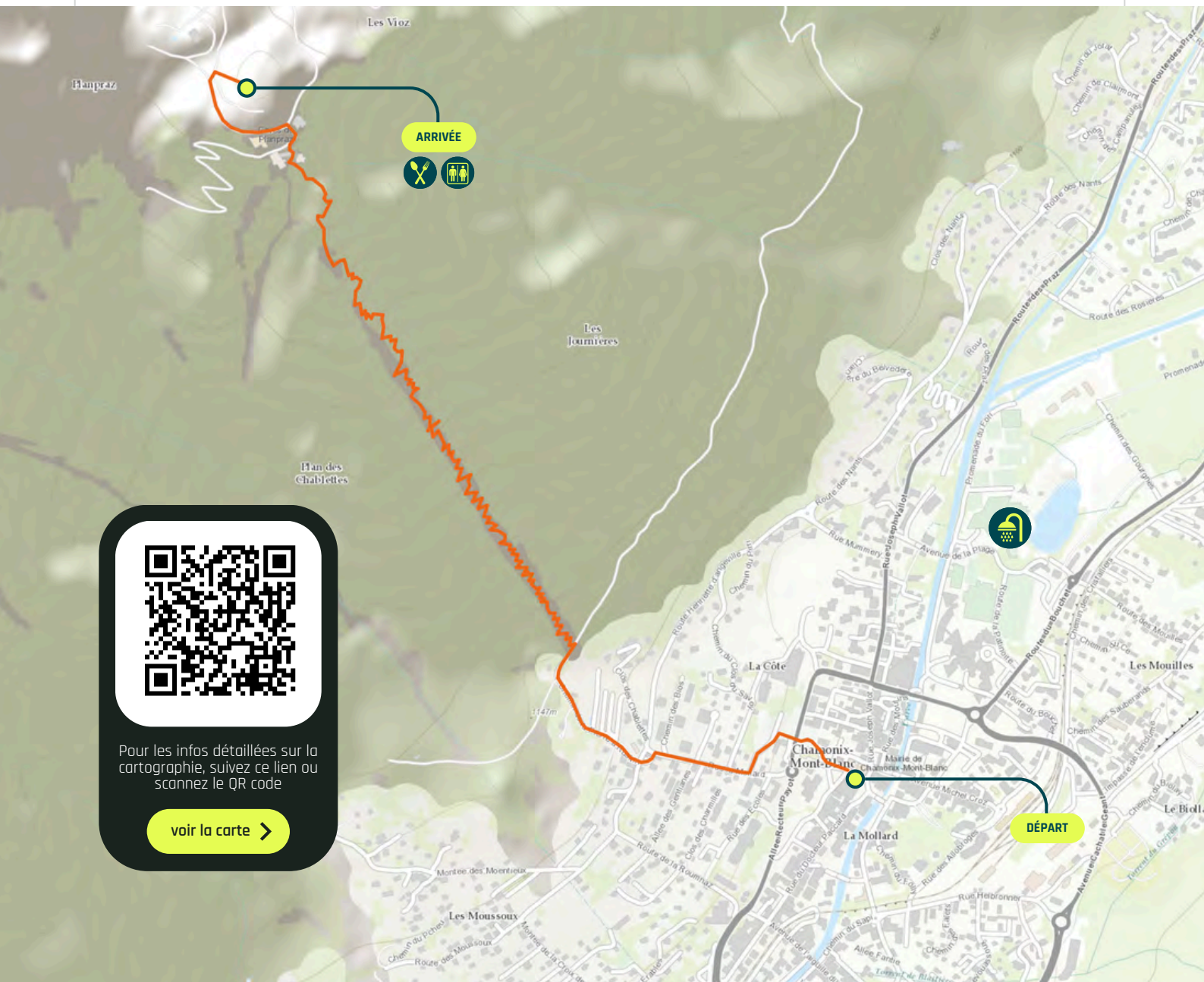
Ravitaillement complet



WC



Douche



ARRIVÉE



DÉPART



Pour les infos détaillées sur la cartographie, suivez ce lien ou scannez le QR code

[voir la carte >](#)

BLAZE SERIES



FUEL YOUR
BLAZE

#MOREWAYSTORUN



P31

Trail court en semi-autonomie

Indice UTMB > 270
(recommandé)

Distance

23 km

Dénivelé

D+ 1680m
D- 870m

Temps max

6h

Nbre. max coureurs

200023
kmMARATHON
MONT-BLANC

Distance

23 km

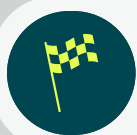
Dénivelé

D+ 1680m
D- 870m

Temps max

6h

Nbre. max coureurs

2000

Départ(s)

Samedi 29 juin

à partir de 8h00

Aire des parapentes

Chamonix

Vague de départ 1

8h00

puis 5 vagues espacées de 10 minutes



Sacs coureurs

Dépose sur l'anneau de vitesse de 7h00 à 8h30
à récupérer à l'arrivée de la course à Planpraz.

Retrait dossards

Rendez-vous obligatoire (inscription sur votre espace coureur). Pour retirer votre dossard vous devrez venir en personne avec votre carte de retrait de dossard, votre sac de course comprenant la totalité du matériel obligatoire et de votre pièce d'identité avec photo.



Vainqueurs 2023



Sébastien SPEHLER

M

en 02:07:38



Amandine FERRATO

F

en 02:30:33



Ravitaillements

2 complets + 1 à l'arrivée

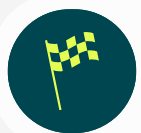


Divers

Ouvert à partir de la catégorie espoir.

Bâtons autorisés : si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les garder toute la durée de la course. Il est interdit de récupérer des bâtons en cours de route.

Pour terminer le 23 km du Mont-Blanc en 6 heures, la vitesse moyenne de course est de 3,8 km/h.



SÉCURITÉ

Le parcours du 23 km du Mont-Blanc emprunte exclusivement des sentiers de randonnée, ces derniers sont parfois étroits et aériens. La météorologie peut changer rapidement en montagne.

Pour participer à cette course il est **recommandé d'avoir une bonne expérience de course en montagne, d'être à l'aise dans tous les terrains et d'être autonome pendant plusieurs heures.**



Inscription

Elle comprend : dossard, ravitaillements, t-shirt et sac coureur (pour ceux qui l'ont demandé au moment de l'inscription), médaille finisher et descente en télécabine depuis Planpraz.



Barrières horaires et temps maximal de course

Les barrières horaires sur le 23 km du Mont-Blanc ont pour but premier la sécurité des coureurs. En effet, les participants qui ne pourraient franchir ces barrières horaires dans les temps impartis au regard des temps donnés, sont des personnes n'étant pas aptes à poursuivre la course.

Les différentes barrières horaires sont calculées en tenant compte du profil du terrain (dénivelé positif et négatif) mais également du temps passé sur les ravitaillements, des éventuels points de contrôles rencontrés ou encore des ralentissements qui pourraient avoir lieu tout au long du parcours.

Tout coureur refusant de se soumettre à l'application de la barrière horaire et ne respectant pas les bénévoles en charge de l'exécution de cette réglementation, se verra disqualifié à vie des épreuves du Marathon du Mont-Blanc.

Attention ! Les barrières horaires sont calculées sur l'heure officielle de départ de la dernière vague. **Le temps de course maximal** est calculé par rapport à l'heure officielle de votre vague de départ.

Distance

23 km

Dénivelé

D+ 1680m
D- 870m

Temps max

6h

Nbre. max coureurs

2000

Matériel obligatoire

**Téléphone portable**

Téléphone portable en état de marche, avec un forfait adapté à la France et la Suisse

**Réserve d'eau**

Réserve d'eau de 0,5 litre minimum

**Veste imperméable**

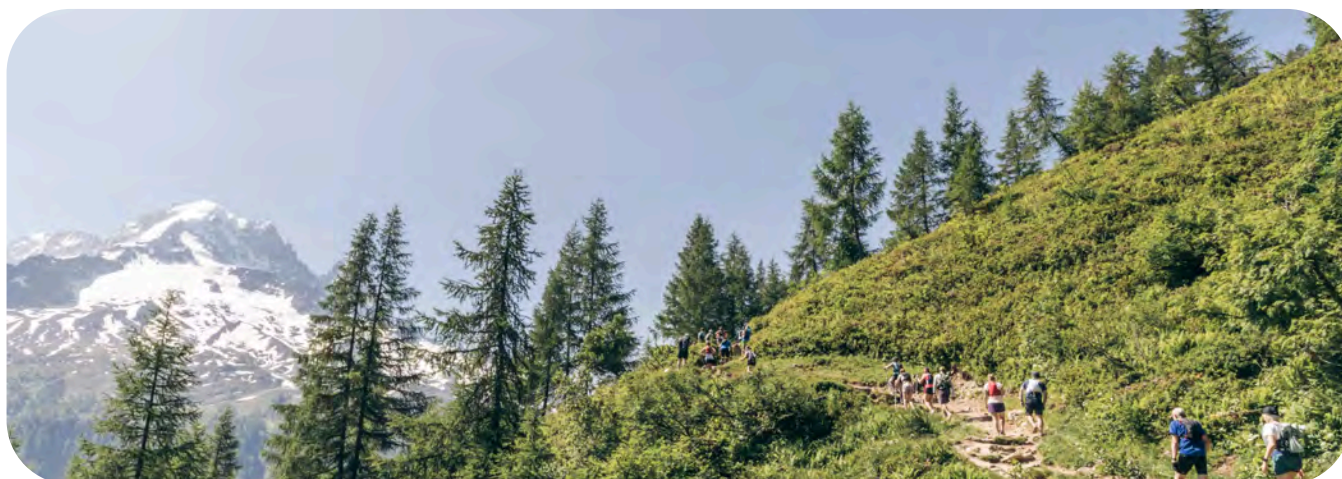
Avec capuche (type Gore-tex) et adaptée à sa taille

**Couverture**

Couverture de survie (140cmx200cm)

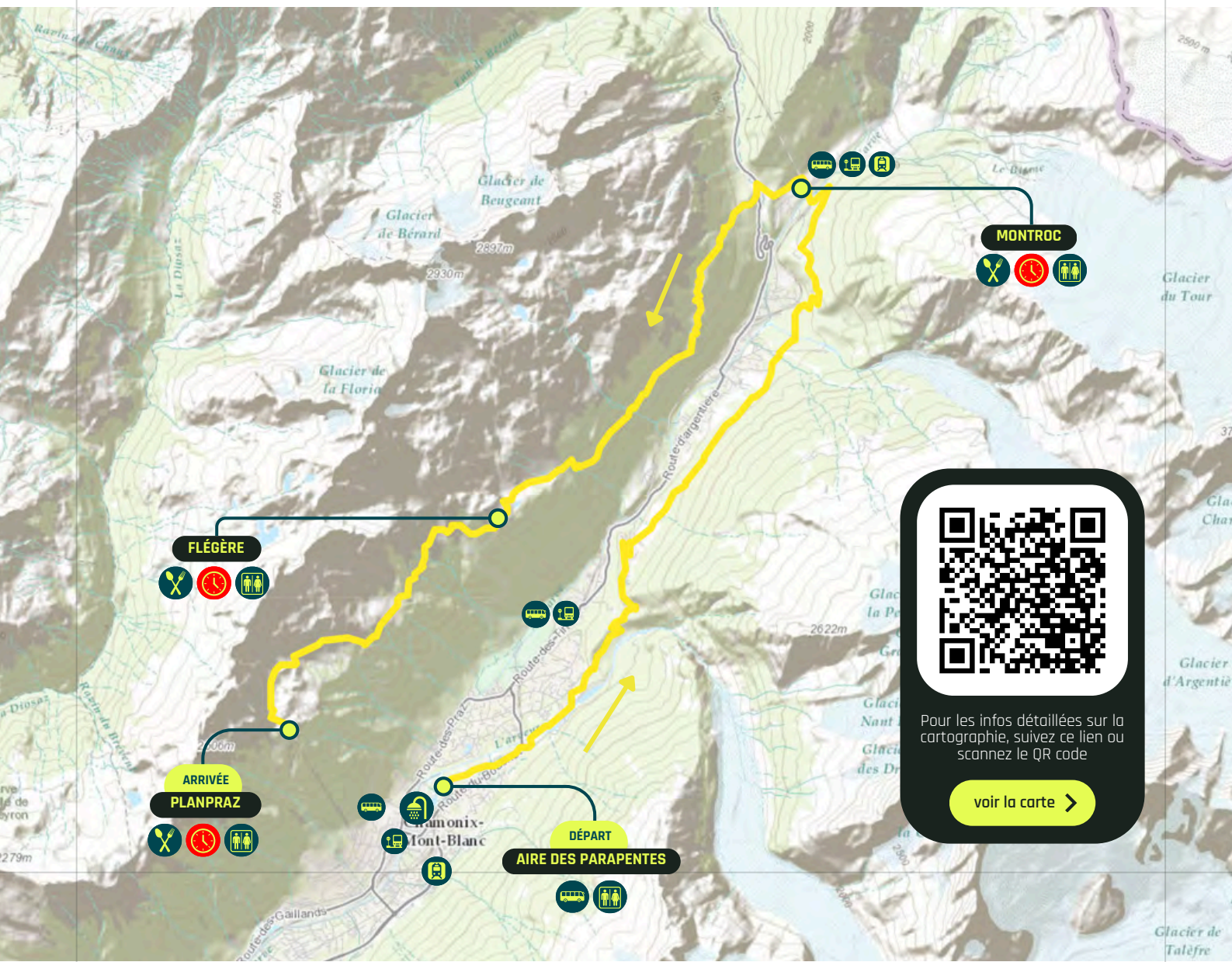
**Argent liquide**

Paiement bus/train si abandon

**Gobelet****Sifflet**



- Ravitaillement complet
- Navette accompagnants
- WC
- Fontaine
- Gare SNCF
- Douche
- Barrière horaire
- Arrêt de bus





Pour les infos détaillées sur la cartographie, suivez ce lien ou scannez le QR code

voir la carte >

INFOS COURSE - 23 KM DU MONT-BLANC

NOM DU POINT	RAVITAILLEMENT	INTERDISTANCE ENTRE RAVITAILLEMENTS	CUMUL DISTANCES KM	ALTITUDE MÈTRE	DÉNIVELÉ + MÈTRE	DÉNIVELÉ - MÈTRE	HEURE ESTIMÉE DU 1ER	HEURE ESTIMÉE DU DERNIER (MAX 6H00)	BARRIÈRES HORAIRES + MOYENNES DE COURSES
CHAMONIX DÉPART AIRE DES PARAPENTES			0	1036	0	0	08:00	08:50	
LES BOIS			2,33	1090	41	0	08:06	09:29	4,5km/h
LE LAVANCHER			5	1200	218	56	08:17	10:06	
LA ROSIÈRE			7,7	1252	354	134	08:27	10:34	
ARGENTIERE			8,7	1270	374	139	08:30	10:44	
LE PLANET			10	1382	502	163	08:37	11:03	
MONTROC	complet	11,4 km	11,4	1363	574	246	08:43	11:20	H départ dernière vague +2h30
TRE LE CHAMP			12	1385	604	257	08:46	11:22	3,5km/h
LE BÉCHAR			14	1700	921	270	08:59	12:00	
BOIS DU PLAGNOLET			15	1451	921	509	09:03	12:30	
BAS DU TÉLÉSIÈGE DE LA TRAPPE			16,7	1740	1083	555	09:13	12:54	
LA FLÉGÈRE	complet	7 km	18,4	1894	1405	555	09:27	13:20	H départ dernière vague +4h30
LA CHARLANON			21	1810	1614	844	09:43	14:27	3,3km/h
ARRIVÉE PLANPRAZ	complet	5 km	23,5	2048	1680	874	10:00	14:50	Temps max course = H départ de chaque vague +6h

Distance

10 km

Dénivelé

**D+/-
325m**

Temps max

2h30

Nbre. max coureurs

2000

10 km

 MARATHON
MONT-BLANC

Programme

avant
coursependant
courseaprès
coursetrail
camp

Distance

10 km

Dénivelé

**D+/-
325m**

Temps max

2h30

Nbre. max coureurs

2000

Vainqueurs 2023



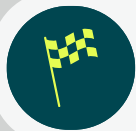
Tristan VACHAT
en 00:37:04

M



Elodie ALEXANDRE
en 00:45:19

F



Départ(s)

Samedi 29 juin

à partir de 10h30

Aire des parapentes

Chamonix

Vague de départ 1

10h30

puis 5 vagues espacées de 5 minutes



Ravitaillements

1 à l'arrivée



Divers

Ouvert à partir de la catégorie cadet

Bâtons interdits



Retrait dossards

Rendez-vous obligatoire (inscription sur votre espace coureur). Pour retirer votre dossard vous devrez venir en personne avec votre carte de retrait de dossard, votre sac de course comprenant la totalité du matériel obligatoire et de votre pièce d'identité avec photo.



Inscription

Elle comprend : dossard, ravitaillement, médaille finisher.



Temps de course maximal

Le temps maximal de course pour la totalité du parcours est fixé à 2h30, au delà de ce temps les coureurs ne seront pas classés et ils seront ramassés par la voiture-balai, ils ne pourront donc pas franchir la ligne d'arrivée.

Attention ! Le temps de course maximal est calculé par rapport à l'heure officielle de votre vague de départ.



ATTENTION

Si vous n'avez pas transmis votre certificat médical à l'organisation, ou qu'il a été refusé car non conforme au règlement, vous ne pourrez pas retirer votre dossard. Aucun certificat médical ne sera accepté sur place.



Matériel obligatoire

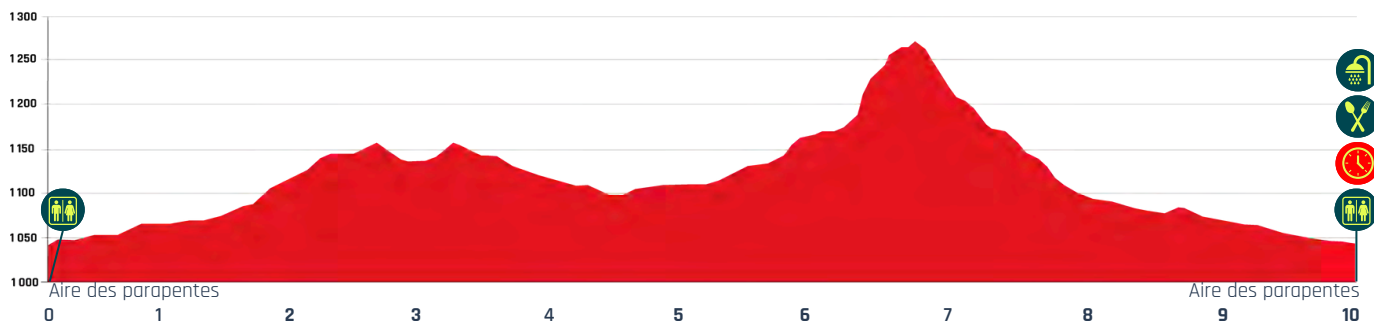


Réserve d'eau

Réserve d'eau de 0,5 litre minimum



Gobelet



-  Ravitaillement complet
-  WC
-  Barrière horaire
-  Douche



DÉPART & ARRIVÉE
AIRE DES PARAPENTES



Pour les infos détaillées sur la cartographie, suivez ce lien ou scannez le QR code

[voir la carte >](#)

Distance

**800m
à 3km**

Nbre. max d'enfants

1000

Date de naissance

**Entre
2009 et 2017**



MARATHON
MONT-BLANC

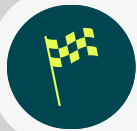
Distance

**800m
à 3km**

Nbre. max d'enfants

1000

Date de naissance

**Entre
2009 et 2017**

Départ(s)

Samedi 29 juin

À partir de 14h

Aire des parapentes

Chamonix

Un départ par année d'âge :

14h00 : 800 m (nés entre 2015 et 2017)

14h15 : 2 km (nés entre 2013 et 2014)

14h45 : 3 km (nés entre 2009 et 2012)



Ravitaillements

1 à l'arrivée



Inscription

Elle comprend : dossard, ravitaillement, médaille finisher



Retrait dossards

Les dossards seront distribués sur le stand de l'association VML (Vaincre les Maladies Lysosomales) sur le Trail Camp. Jeudi 27 juin et vendredi 28 juin de 9h à 20h, samedi 29 juin de 9h à 13h. Les enfants doivent être accompagnés d'un parent pour retirer leur dossard.



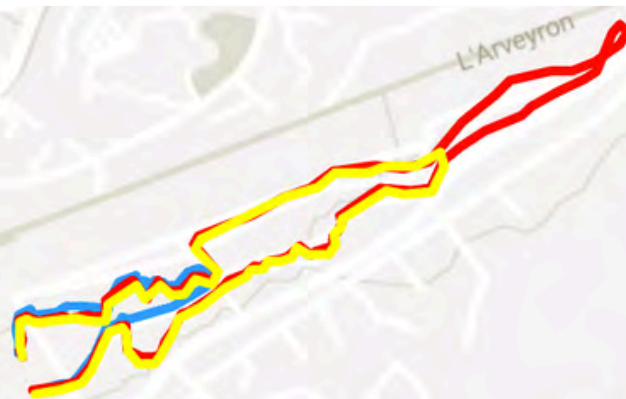
Divers

- Remise des prix : Au 1er et à la 1ère de chaque année d'âge sur la place du Triangle de l'Amitié à partir de 16h00.
- Tombola : A l'issue des courses sur l'aire des parapentes.



Parcours

- Parcours bleu **800M**
- Parcours jaune **2KM**
- Parcours rouge **3KM**



LA FRASSE

P43

Trail court en semi-autonomie

Indice UTMB > 240
(recommandé)

Distance

21km

Dénivelé

**D+/-
1450m**

Temps max

6h30

Nbre. max équipes

500

Duo étoilé

 MARATHON
MONT-BLANC

Programme

avant
coursependant
courseaprès
coursetrail
camp

Distance

21km

Dénivelé

**D+/-
1450m**

Temps max

6h30

Nbre. max équipes

500

Départ(s)

Samedi 29 juin

à partir de 19h30

Place du triangle de l'amitié

Chamonix



Ravitaillements

2 complets + 1 à l'arrivée



ATTENTION

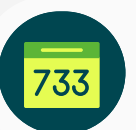
Attention : Course par équipe de deux, les équipes doivent rester ensemble tout au long du parcours et passer **à deux** les barrières horaires et la ligne d'arrivée.



Divers

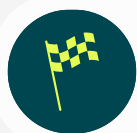
Ouvert à partir de la catégorie espoir.

Bâtons autorisés : si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les garder toute la durée de la course. Il est interdit de récupérer des bâtons en cours de route.



Retrait dossards

Rendez-vous obligatoire (inscription sur votre espace coureur). Pour retirer votre dossard chaque membre de l'équipe doit venir en personne avec sa carte de retrait de dossard, son sac de course comprenant la totalité du matériel obligatoire, et une pièce d'identité avec photo. Un coureur ne peut pas retirer le dossard de son coéquipier.



SÉCURITÉ

Le parcours du Duo Étoilé emprunte exclusivement des sentiers de randonnée, ces derniers sont parfois étroits et aériens. La météo peut changer rapidement en montagne. Pour participer à cette course, il est recommandé d'avoir une bonne expérience de course en montagne, être à l'aise sur tous les terrains et autonome pendant plusieurs heures.

Durant l'intégralité de la course, le binome doit rester ensemble. Si lors des points de contrôle une équipe n'est pas ensemble, le coureur seul ne sera pas autorisé à franchir le point de contrôle. Il devra attendre son coéquipier.



ATTENTION

Pour pouvoir entrer dans le SAS de départ, vous devrez avoir votre lampe frontale sur la tête.



Inscription

Elle comprend : dossard, ravitaillements, t-shirt (pour ceux qui l'ont demandé au moment de l'inscription), médaille finisher.

Pour terminer le Duo Étoilé en 6 heures et 30 minutes, la vitesse moyenne de course globale est de 3,3 km/h.



Barrières horaires et temps maximal de course

Les barrières horaires sur le Duo Étoilé ont pour but premier la sécurité des coureurs. En effet, les participants qui ne pourraient franchir ces barrières horaires dans les temps impartis au regard des temps donnés, sont des personnes n'étant pas aptes à poursuivre la course.

Les différentes barrières horaires sont calculées en tenant compte du profil du terrain (dénivelé positif et négatif) mais également du temps passé sur les ravitaillements, des éventuels points de contrôles rencontrés ou encore des ralentissements qui pourraient avoir lieu tout au long du parcours.

Tout coureur refusant de se soumettre à l'application de la barrière horaire et ne respectant pas les bénévoles en charge de l'exécution de cette réglementation, se verra disqualifié à vie des épreuves du Marathon du Mont-Blanc.

46

Trail court en semi-autonomie

Indice UTMB > 240
(recommandé)

Distance

21km

Dénivelé

**D+/-
1450m**

Temps max

6h30

Nbre. max équipes

500

Matériel obligatoire

**Téléphone portable**

Téléphone portable en état de marche

**Réserve d'eau**

Réserve d'eau de 0,5 litre minimum

**Veste imperméable**

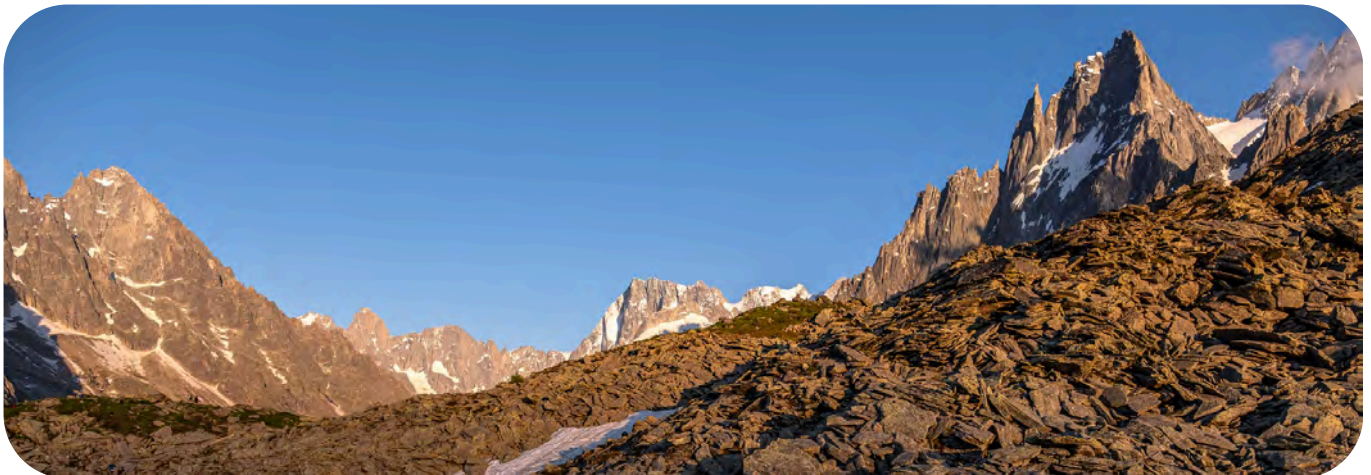
Avec capuche (type Gore-tex) et adaptée à sa taille

**Lampe**

Lampe frontale ou pectorale avec piles de rechange

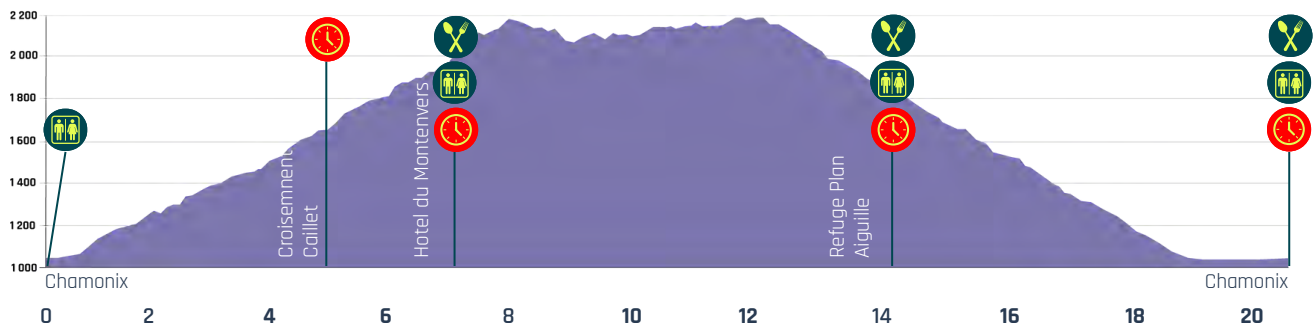
**Couverture**

Couverture de survie (140cmx200cm)

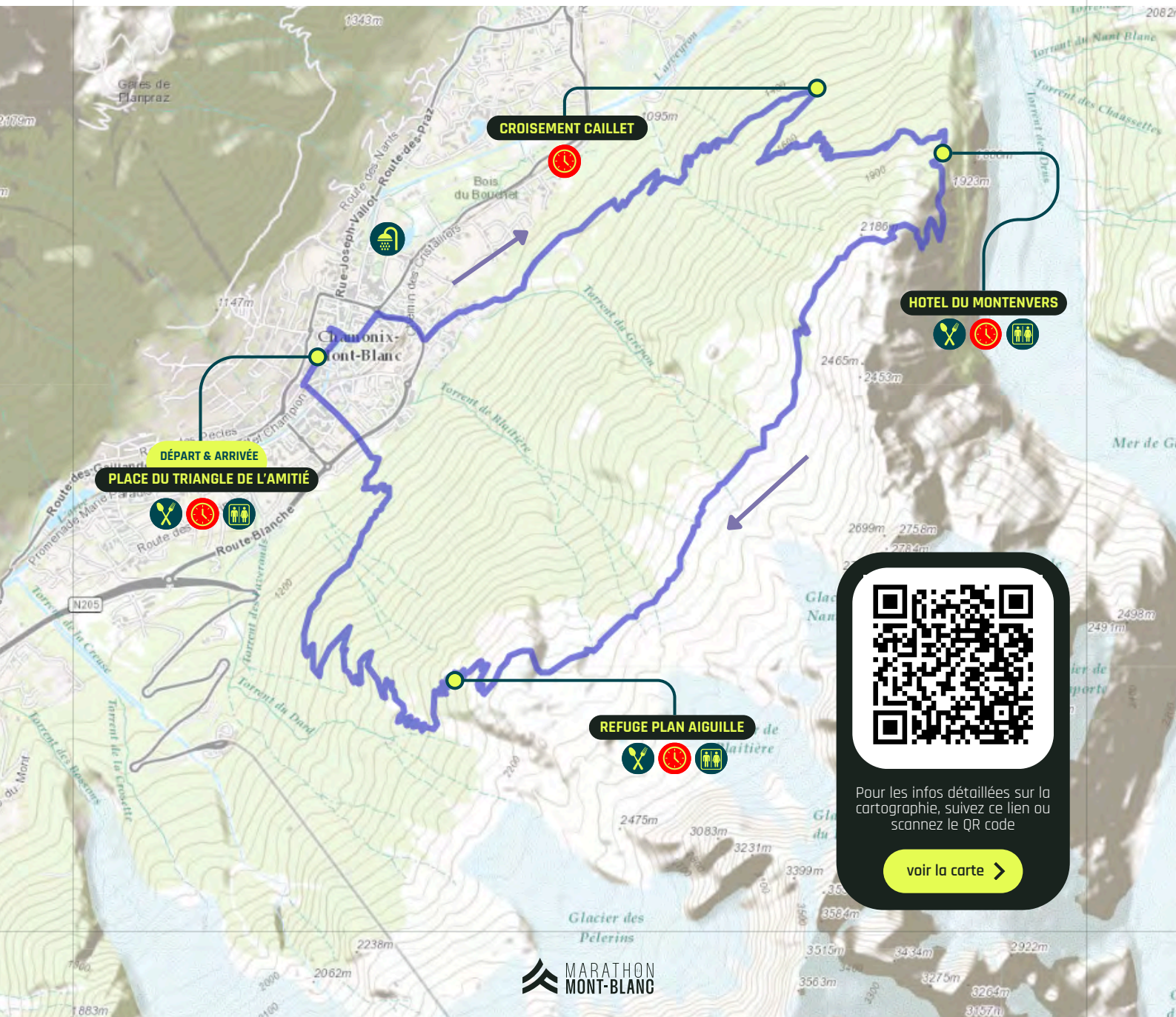
**Sifflet****Gobelet**

Programme

avant
coursependant
courseaprès
course90
KM42
KM23
KM10
KMKM
VERTICALDUO
ÉTOILÉYOUNG
RACEMINI
CROSStrail
camp



- Ravitaillement
- WC
- Barrière horaire



Pour les infos détaillées sur la cartographie, suivez ce lien ou scannez le QR code

[voir la carte >](#)

INFOS COURSE - DUO ÉTOILÉ

NOM DU POINT	RAVITAILLEMENT	INTERDISTANCE ENTRE RAVITAILLEMENTS	CUMUL DISTANCES KM	ALTITUDE MÈTRE	DÉNIVELÉ + MÈTRE	DÉNIVELÉ - MÈTRE	HEURE ESTIMÉE DU 1ER	HEURE ESTIMÉE DU DERNIER (MAX 6H30)	BARRIÈRES HORAIRES + MOYENNES DE COURSES
DÉPART CHAMONIX			0	1036	0	0	19:30	19:30	3.8km/h
CROISEMENT CAILLET		4.8 km	4.8	1461	511	46	19:54	20:45	H départ +1h15
BUVETTE CAILLET			5.4	1582	619	61	20:06	21:13	2.2km/h
HOTEL MONTENVERS	complet	2.8 km	7.6	1904	953	82	20:22	22:00	H départ +2h30
SIGNAL			9.4	2200	1257	87	20:43	22:55	3km/h
REFUGE DU PLAN DE L'AIGUILLE	complet	6 km	13.7	2190	1424	260	21:09	23:58	H départ +4h30
PARKING GREPON			20.5	1036	1430	1421	21:40	01:43	3.8km/h
ARRIVEE CHAMONIX	complet	7.7 km	21.4	1036	1450	1450	21:46	02.00	Temps max course = H départ +6h30

-20% Offre Spéciale
Marathon du Mont-Blanc

www.lagolight-shop.com

Code promo : **MMB24**

LAGO

Lampes frontales



www.lagolight-shop.com



©MathisDecroux

Conçues et fabriquées au pays du Mont-Blanc, Annecy French-Alps

P50

Trail en semi-autonomie

Indice UTMB > 350
(recommandé)

Distance

42 km

Dénivelé

**D+/-
2540m**

Temps max

10h

Nbre. max coureurs

2300

42 km

 MARATHON
MONT-BLANC

Programme

avant
coursependant
courseaprès
coursetrail
camp

Distance

42 km

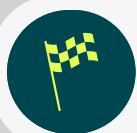
Dénivelé

**D+/-
2540m**

Temps max

10h

Nbre. max coureurs

2300

Départ(s)

Dimanche 30 juin
à partir de **6h45**

Place du triangle de l'amitié
Chamonix

Départ élites femmes
6h45

Départ élites hommes
7h15

puis 5 vagues espacées de 10 minutes



Transports

Navettes gratuites depuis les Houches et un train depuis Vallorcine pour se rendre au départ. Réservation obligatoire.

Pensez aux navettes gratuites pour vos accompagnants !
Pour plus d'informations

[Cliquez ici >](#)



Retrait dossards

Rendez-vous obligatoire (inscription sur votre espace coureur). Pour retirer votre dossard vous devrez venir en personne avec votre carte de retrait de dossard, votre sac de course comprenant la totalité du matériel obligatoire et de votre pièce d'identité avec photo.



Vainqueurs 2023



Rémi BONNET
en 03:35:04

M



Sophia LAUKLI
en 04:12:39

F



Ravitaillements

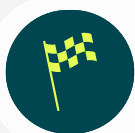
3 complets + 1 à l'arrivée



Divers

Ouvert à partir de la catégorie espoir.

Bâtons autorisés : si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les garder toute la durée de la course. Il est interdit de récupérer des bâtons en cours de route.



SÉCURITÉ

Le parcours du 42 km du Mont-Blanc emprunte exclusivement des sentiers de randonnée, ces derniers sont parfois étroits et aériens. La météo peut changer rapidement en montagne (vent, précipitations, chaud/froid).

Pour participer à cette course il est recommandé d'avoir une bonne expérience de course en montagne, d'être à l'aise dans tous les terrains et d'être autonome pendant plusieurs heures.

L'assistance en course est autorisée 20 mètres avant ou 20 après un ravitaillement. Elle est interdite en dehors de ces zones.



Inscription

Elle comprend : dossard, ravitaillements, t-shirt (pour ceux qui l'ont demandé au moment de l'inscription), médaille finisher.

Pour terminer le 42 km du Mont-Blanc en 10 heures, la vitesse moyenne de course globale est de 4.2 km/h.



Barrières horaires et temps maximal de course

Les barrières horaires sur le 42km ont pour but premier la sécurité des coureurs. En effet, les participants qui ne pourraient franchir ces barrières horaires dans les temps impartis au regard des temps donnés, sont des personnes n'étant pas aptes à poursuivre la course.

Les différentes barrières horaires sont calculées en tenant compte du profil du terrain (dénivelé positif et négatif) mais également du temps passé sur les ravitaillements, des éventuels points de contrôles rencontrés ou encore des ralentissements qui pourraient avoir lieu tout au long du parcours.

Tout coureur refusant de se soumettre à l'application de la barrière horaire et ne respectant pas les bénévoles en charge de l'exécution de cette réglementation, se verra disqualifié à vie des épreuves du Marathon du Mont-Blanc.

Attention ! Les barrières horaires sont calculées sur l'heure officielle de départ de la dernière vague. **Le temps de course maximal** est calculé par rapport à l'heure officielle de votre vague de départ.

Distance

42 km

Dénivelé

**D+/-
2540m**

Temps max

10h

Nbre. max coureurs

2300

Matériel obligatoire

**Téléphone portable**

Téléphone portable en état de marche

**Réserve d'eau**

Réserve d'eau de 0,5 litre minimum

**Veste imperméable**

Avec capuche (type Gore-tex) et adaptée à sa taille

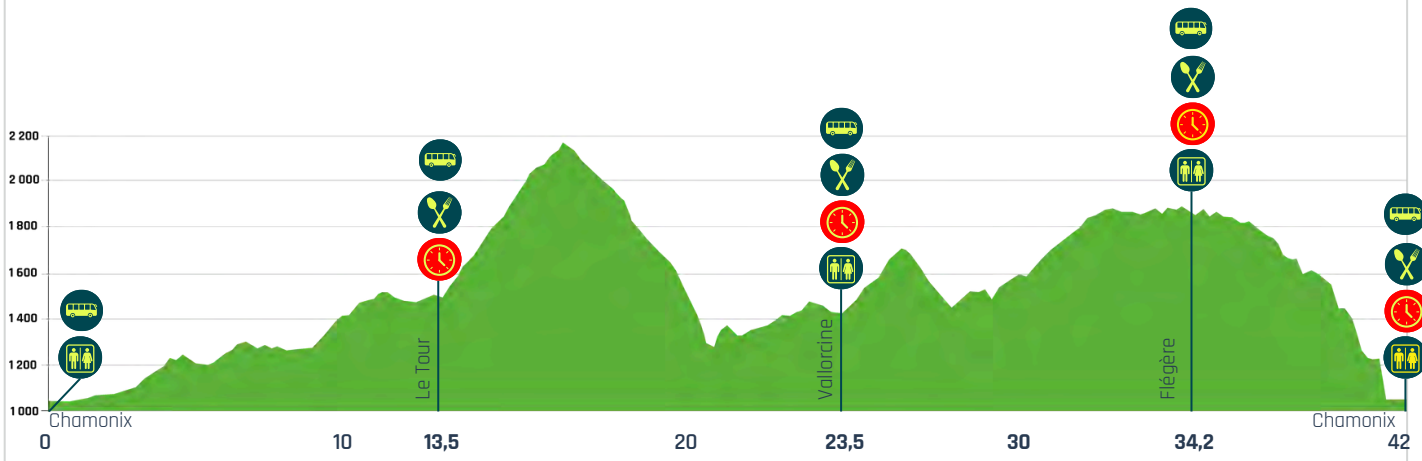
**Couverture**

Couverture de survie (140cmx200cm)

**Argent liquide**

Paiement bus/train si abandon

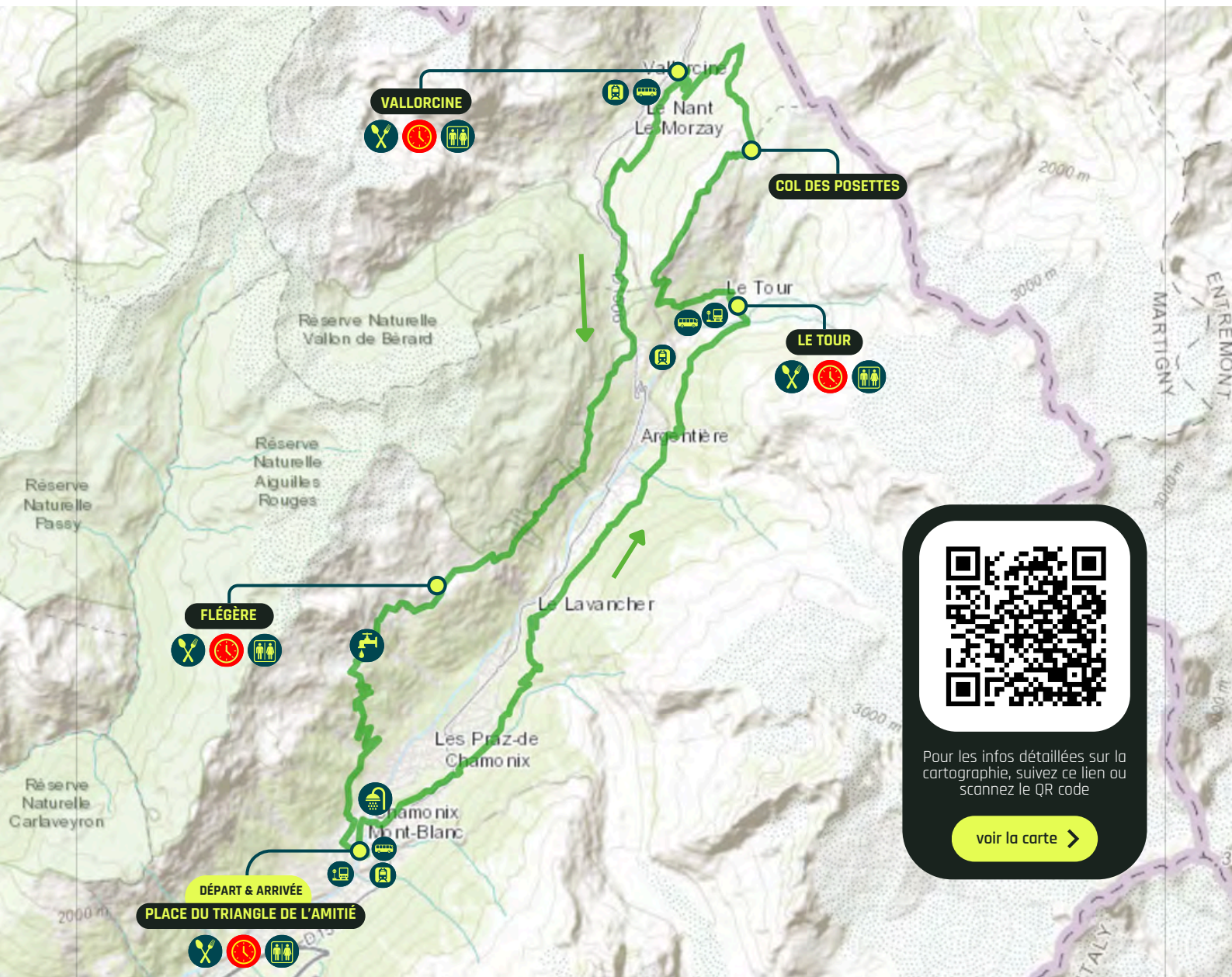
**Gobelet****Sifflet**



- Ravitaillement complet
- Fontaine
- Barrière horaire

- Navette accompagnants
- Gare SNCF
- Arrêt de bus

- WC
- Douche





Pour les infos détaillées sur la cartographie, suivez ce lien ou scannez le QR code

[voir la carte >](#)

INFOS COURSE - 42 KM DU MONT-BLANC

Vague
départ
élite
femmeVague
départ
SAS 1Vague
départ
SAS 6

06h45

7H15

08H05

NOM DU POINT	RAVITAIL- LEMENT	INTER- DISTANCE RAVITAILLEME NTS	CUMUL DISTANCES KM	ALTITUDE MÈTRE	DÉNIVELÉ + MÈTRE	DÉNIVELÉ - MÈTRE	BARRIÈRES HORAIRES + MOYENNES DE COURSES	HEURE ESTIMÉE DE LA PREMIÈRE	HEURE ESTIMÉ DU PREMIER	HEURE ESTIMÉE DU DERNIER (MAX 10H)
CHAMONIX DÉPART			0	1036	0		4.9km/h	06:45	07:15	08:05
LES BOIS			3.5	1090	65	5		06:56	07:26	08:39
LE LAVANCHER			6.5	1200	250	60		07:08	07:38	09:15
LA ROSIERE			9.5	1252	400	140		07:21	07:51	09:53
ARGENTIERE			10.5	1270	420	150		07:27	07:52	10:05
LE PLANET			11.3	1382	620	150		07:32	08:02	10:28
LE TOUR	Complet	13.5 km	13.5	1465	730	210	H départ dernière vague +2h45	07:48	08:10	10:52
LE CHALEYRE			15.5	1617	930	250	3.6km/h	08:00	08:20	11:21
AIGUILLETTE DES POSETTES			18	2200	1450	250		08:30	08:40	12:22
COL DES POSETTES			19.5	1999	1450	440		08:38	08:50	12:36
TELECABINE VALLORCINE			20	1933	1450	500		08:40	08:52	12:41
VALLORCINE	Complet	10 km	23.5	1276	1450	1180	H départ dernière vague +5h30	08:57	09:07	13:22
COL DES MONTETS			27	1461	1650	1180	3.5km/h	09:05	09:15	14:06
LE BECHARD			29.5	1700	1965	1220		09:30	09:31	14:55
BOIS DU PLAGNOLET			30.5	1448	1970	1520		09:46	09:47	15:25
BAS DU TELESIEGE DE LA TRAPPE			33.2	1579	2300	1540		10:06	10:08	15:39
FLEGERE	Complet	10.7 km	34.2	1894	2480	1540	H départ dernière vague +8h30	10:16	10:13	16:40
CHARLANON			36.8	1810	2540	1690		10:36	10:26	16:52
CHAMONIX ARRIVÉE	Complet	7.8 km	42	1039	2540	2540	Temps max course = H départ de chaque vague +10h00	10:59	10:50	18:05

Distance

15km

Dénivelé

**810m+/
1160M-**

Nbre. max coureurs

200



Young race marathon



Programme

avant
course

pendant
course

après
course



trail
camp

Distance

15km

Dénivelé

**810m+/
1160M-**

Nbre. max coureurs

200



Vainqueurs 2023



Jules DELABELLE

M

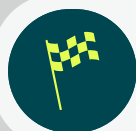
01:24:16



Alice GOODALL

F

01:37:45



Départ(s)

Dimanche 30 juin

à 10h30

Montroc



Ravitaillements

1 complet et 1 à l'arrivée.



Divers

Réservé aux catégories espoir et junior.
Bâtons autorisés : si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les garder toute la durée de la course. Il est interdit de récupérer des bâtons en cours de route.



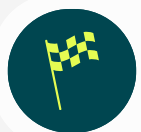
Transports

Rendez-vous au départ de la course avec les transports en commun :
En train, départ à 09h28 de Chamonix. Gratuit sur présentation d'une carte d'hôte. En bus avec la ligne 2, départ de la place du Mont-Blanc à 9h21.



Retrait dossards

Rendez-vous obligatoire (inscription sur votre espace coureur). Pour retirer votre dossard vous devrez venir en personne avec votre carte de retrait de dossard, votre sac de course comprenant la totalité du matériel obligatoire et de votre pièce d'identité avec photo.



SÉCURITÉ

Le parcours de la Young Race Marathon emprunte exclusivement des sentiers de randonnées, ces derniers sont parfois étroits et aériens. La météo peut changer rapidement en montagne (vent, précipitations, chaud/froid).

Pour participer à cette course, il est recommandé d'avoir une bonne expérience de course en montagne, d'être à l'aise dans tous les terrains et d'être autonome pendant plusieurs heures.



ATTENTION

Si vous n'avez pas transmis votre certificat médical à l'organisation, ou qu'il a été refusé car non conforme au règlement, vous ne pourrez pas retirer votre dossard. Aucun certificat médical ne sera accepté sur place.



Inscription

Elle comprend : dossard, avitaillements, t-shirt (pour ceux qui l'ont demandé au moment de l'inscription), médaille finisher.



Distance

15km

Dénivelé

**810m+/
1160M-**

Nbre. max coureurs

200

Matériel obligatoire



Téléphone portable

Téléphone portable en état de marche



Réserve d'eau

Réserve d'eau de 0,5 litre minimum



Veste imperméable

Avec capuche (type Gore-tex) et adaptée à sa taille



Couverture

Couverture de survie (140cmx200cm)

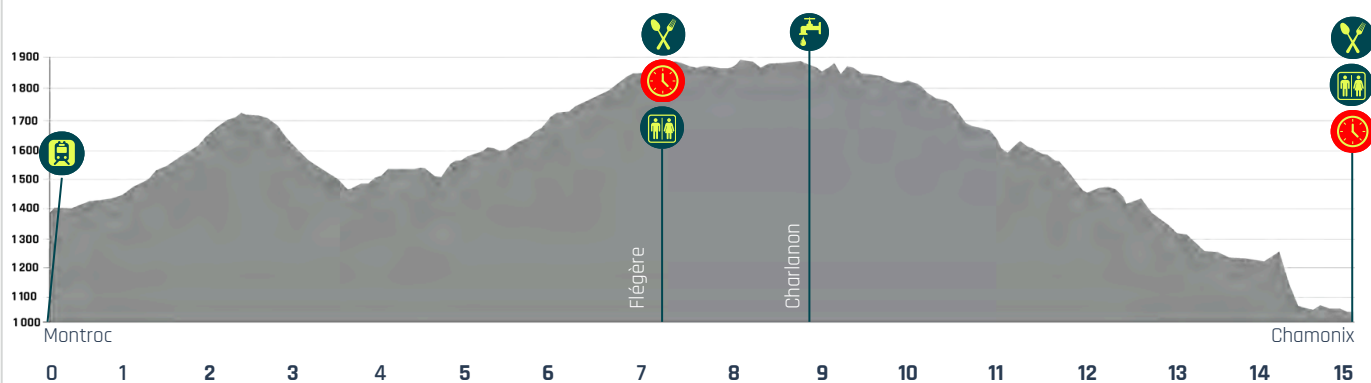


Sifflet



Gobelet





- Ravitaillement complet
- Gare SNCF
- WC
- Fontaine
- Arrêt de bus
- Douche
- Barrière horaire
- Parking



INFOS COURSE - YOUNG RACE MARATHON

NOM DU POINT	RAVITAIL- LEMENT	INTER-DISTANCE RAVITAILLEMENTS	CUMUL DISTANCES KM	ALTITUDE MÈTRE	DÉNIVÉLÉ + MÈTRE	DÉNIVÉLÉ - MÈTRE	HEURE ESTIMÉ DU PREMIER	HEURE ESTIMÉE DU DERNIER
MONTROC DÉPART			0	1389	0		10:30	10:30
LE BECHARD			2,5	1700	311	40		
BOIS DU PLAGNOLET			3,8	1448	311	300	10:52	11:25
BAS DU TELESIEGE DE LA TRAPPE			4,5	1579	641	300		
FLEGERE	Complet	7,7 km	7,7	1894	760	300	11:17	12:47
CHARLANON			10,2	1810	800	390	11:29	13:13
CHAMONIX ARRIVÉE	Complet	8,3 km	16	1039	810	1160	11:54	14:31



Le trail camp



Entrée libre

Le Trail Camp, accessible gratuitement, réunit plus de 60 équipementiers et marques du sport outdoor sur la Place du Mont-Blanc.



HORAIRE TRAIL CAMP

Du Jeudi 27 juin au Samedi 29 juin
De 9h00 à 20h00



LIEU

Chamonix
Place du Mont-Blanc

LES PARTENAIRES PRÉSENTS SUR LE TRAIL CAMP :

SALOMON

Uli-run
TRAIL OUTDOOR FITNESS

Julbo

MXB
nutrition

TIGER BALM
BAUME AU TIGRE

SHOUKA
TORREFACTEUR D'ALTITUDE
CHAMONIX-MONT-BLANC

RUN MOTION
COURSE

LAGO
Lampes frontales



Programme

avant course

pendant course

après course



trail camp

Le trail camp - plan village



1 Boutique officielle du Marathon du Mont-Blanc	14 Ravanel & Co	27	40 Otso Sport
2 Compex	15 The North Face	28 Contraste Running	41 Kiprun
3 Baouw	16 Compressport	29 Camina Go	42 Brooks
4 Moov 360	17 Mammut	30 Mx3	43 Ultra Trail des Montagnes du Jura
5 Run'Hard	18 Dynafit	31 Sport Vision / Instinct Trail	44 Overstims
6 New Balance	19 Raidlight	32 BV Sport	45 Evil Eye
7 Ta Energy	20 Lagolight	33 Oxsitis	46 Naak
8 Adidas Terrex	21 Baume du Tigre	34 Altra	47 Salomon
9 Rossignol	22 Run Motion	35 La Chaussette de France	48 I-Run
10 Ultra Trail Atlas Toubkal	23 Shouka	36 Wise	49 Garmin
11 Julbo	24 Shokz	37 Lurbal	50 EMM ChamoniX
12 Bix	25 Incylence	38 Merell	51 Vaincre les maladies lysosomales
13 Tingerlaat	26 Maurten	39 Stimcare / Lakota	 RETRAIT DOSSARDS MINI CROSS Sur le stand de Vaincre les Maladies Lysosomales

Les partenaires

ORGANISATEURS



PARTENAIRE TITRE

SALOMON

PARTENAIRE MAJEUR



TOP SPONSORS



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



FOURNISSEURS OFFICIELS





MARATHON^{du}
MONT-BLANC