L'Échappée Belle propose une traversée de part en part de la chaîne de Belledonne. Elle se caractérise par sa haute technicité, son engagement sur des sentiers difficiles d'accès, et l'altitude à laquelle elle se déroule.
Le point culminant de la course atteint une altitude de 2 926m avec la Croix de Belledonne. 15 cols et 40km de parcours à plus de 2 000m d'altitude doivent être franchis pour arriver au terme de cette aventure. Les meilleurs bouclent les 149km en 24h tandis que les derniers finishers franchissent la ligne d'arrivée en un peu moins de 54h.

LES PARCOURS

L'Échappée Belle Intégrale 149km
Vizille > Aiguebelle

11 262 m | 11 224 m | 2 926 m | 285 m

La Traversée Nord 84km
Fond-de-France > Aiguebelle

6 141 m | 6 888 m | 2 751 m | 312 m

Le Parcours des Crêtes 64 km
Allevard > Aiguebelle

4 846 m | 4 992 m | 2 341 m | 312 m

La Skyrace® du Rocher Blanc 21km
Fond-de-France > Rocher Blanc > Fond-de-France

2 000 m | 2 000 m | 2 928 m | 1 050 m

Le Du'ô des Cîmes 120km
Arselle (Chamrousse) > Aiguebelle

11 000 m | 11 000 m | 2 928 m | 312 m

10 ★ ANS ★

L'ÉCHAPPÉE BELLE
19, 20 & 21 AOÛT 2022

16 sites pour encourager les coureurs & participer aux **animations**

VIZILLE

17/18 AOÛT 10h >19h Réalité virtuelle, Isère Outdoor, escape game, course d'orientation.
10h >12h - 13h15 >18h Mur d'escalade.
9h30/10h45/16h30/18h Yoga (inscription sur Isère Outdoor).
9h30 > 18h Marche nordique (inscription sur Isère Outdoor).
Activités proposées par *le Département de l'Isère*.

Jeudi **18 AOÛT** 14h Conférence de Fabrice Clément, « *On ne m'y reprendra plus ! Les mystères d'une passion dévorante : l'ultra-trail* », musée de la Révolution française, salle de la République.
16h30 Conférence de presse (retransmission sur Facebook).

Vendredi **19 AOÛT** 5h > 6h Départ des coureurs du 149km.

Domaine Départemental de Vizille / Musée de la Révolution française
Poney, maison de l'apiculture, découverte de la faune et de la flore (parc paysager, réserve animalière) dans le domaine.
Entrée gratuite au musée (audioguides gratuits en 5 langues).
Renseignements : 04 76 68 07 35, musees.isere.fr

Parcours d'orientation : parcours patrimoine adulte et enfant, niveau facile, 2,5km, 12 balises, durée environ 1h.

ARSELLE

Vendredi **19 AOÛT** 7h >11h Passage des coureurs du 149km et ravitaillement.
Départ Du'ô des Cîmes
Animation musicale avec *Les 2 Pécables*. Café et thé offert.

Randonnée sur le parcours : lac Achard (1h de marche).

Parcours d'orientation : parcours environnement adulte et enfant, niveau : facile, 3km, 10 balises, durée environ 1h15.

COL DE LA BOTTE

Vendredi **19 AOÛT** 8h >12h Passage des coureurs du 149km.
Montée par le télécabine de la Croix de Chamrousse.
9h >11h Sensibilisation à la faune et la flore avec l'ENS.
9h >12h Animation musicale, quizz, jeux... (cadeaux à gagner) avec *l'OT de Chamrousse* aux lacs Robert.

Randonnée sur le parcours : lacs Robert.

6h >19h Ouverture du **télésiège de la Croix de Chamrousse (départ Chamrousse 1650).** Tarif spécial Échappée Belle 8€ l'aller-retour (jusqu'à 12h).

REFUGE DE LA PRA

Vendredi **19 AOÛT** 9h >14h Passage des coureurs du 149km, ravitaillement.
Refuge accessible à pied depuis Chamrousse. Repas et nuitée sur réservation : www.refugedelapra.com
10h30 Animation Natura 2000 et pastoralisme.

REFUGE JEAN COLLET

Vendredi **19** AOÛT

12h > 19h Passage des coureurs du 149km, ravitaillement.
Concert festif.

Refuge accessible à pied en 2h depuis le parking Pré Marcel.
Repas et nuitée sur réservation : www.refuge-jeancollet.fr

Musée Bergès (direction Jean Collet)
Visite du Musée de la Houille blanche.
Entrée gratuite / Audio-guides gratuits en français et en anglais.
Renseignements : 04 38 92 19 60. www.musee-houille-blanche.

HABERT D'AIGUEBELLE

Vendredi **19** AOÛT

14h > 22h Passage des coureurs du 149km, ravitaillement. Accès à pied depuis le Pont de la Betta côté Grésivaudan en 1h30.
Repas et nuitée sur réservation : https://refugedaiguebelle.fr

Concert, repas et buvette au Habert.

FOND-DE-FRANCE

Vendredi **19** AOÛT

9h30 Départ Skyrace®

10h > 15h Speaker, animation musicale avec *Cake aux phones*, repas et buvette.
Initiation au biathlon avec carabine laser et jeux en bois à la Maison de la nature.
Stand produits naturels pour les sportifs *Monteymond-Nature*.

14h Remise des prix Skyrace®

Samedi **20** AOÛT

5h > 6h Départ des coureurs du 84km.

LE PLEYNET - LES 7 LAUX

Vendredi **19** AOÛT

15h > S 04h Passage des coureurs du 149km (base vie)

14h > 24h Animation musicale, speaker et suivi live.

14h > 19h Mur d'escalade, parcours via corda, slackline, trampoline élastique, biathlon avec *le club de ski*.

16h > 21h Stand sport santé - réalité virtuelle 360° du *Département de l'Isère*.
Stand produits naturels pour les sportifs *Monteymond-Nature*.

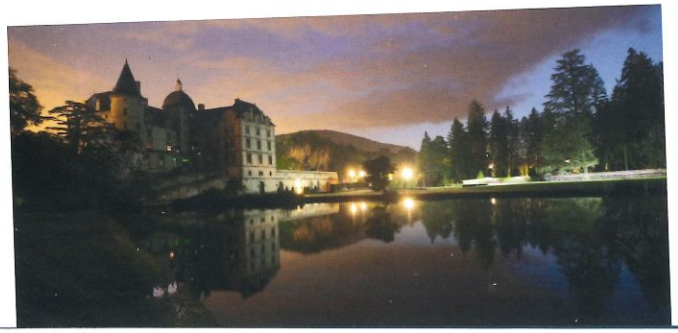
16h > 18h Animation musicale avec *Cake aux phones*.

14h >19h Ouverture du **télésiège de Pincerie**.
Tarif spécial Échappée Belle 5€ l'aller-retour.
14h >22h Wiz luge au tarif préférentiel de 4€.

LA GRANDE VALLOIRE

Vendredi **19** AOÛT

17h > S 11h Passage des coureurs du 149km et du 84km, ravitaillement.



GLEYZIN

19/20 AOÛT

V 18h > S 10h Passage des coureurs du 149km, ravitaillement.

20h > 22h Animation musicale avec le groupe breton *Courants d'air*.
Buvette et crêpes.
Découverte du patrimoine naturel remarquable de la Forêt du Bout et Combe Grasse avec les animateurs de l'ENS.

Musée des forges et moulins de Pinsot
Eco musée. Renseignements : 04 76 13 53 59.
www.forgesmoulins.com

ALLEVARD

Vendredi **19** AOÛT

19h30 > 22h Concert *François Louwagie et The BlueGrass Men*, place de la Résistance.

10h > 18h Suivi live de la course à l'office du tourisme.

Samedi **20** AOÛT

8h > 9h Départ du 64km, speaker et ambiance musicale.

SUPER COLLET

Samedi **20** AOÛT

0h > 18h Passage des coureurs du 149km, du 84km à partir de 12h du 84km et du 64km à partir de 8h45.

11h > 17h Animation musicale avec *Cocktail de Zik*.

10h > 18h Stand sport santé - réalité virtuelle 360°, mur d'escalade, course d'orientation, défi ultimate avec le *Département de l'Isère*.

13h > 16h45 *Cors des Alpes* au sommet des Plagnes (montée possible avec le télésiège de Claran).

Parcours d'orientation Collet d'Allevard
Parcours sportif « Vert » : niveau très facile, 1.5km, 7 balises, durée environ 30 minutes.
Parcours sportif « Bleu » : niveau facile, 2.5km, 11 balises, durée environ 1h.

9h >17h Ouverture des **télésièges des Tufs et Claran**.
Tarif spécial Échappée Belle : Tufs aller simple 3,20€ / aller-retour 4,20€, Claran aller simple 4,20€ / aller-retour 5,10€, Combiné aller-retour 8,50€.

FONTAINE NOIRE

Samedi **20** AOÛT

13h > 23h Passage des coureurs du 64km, ravitaillement.

VAL PELOUSE

Samedi **20** AOÛT

3h > D 03h Passage des coureurs du 149km et du 84km, ravitaillement. Pas d'accès voiture, route fermée à cause d'un éboulement.