
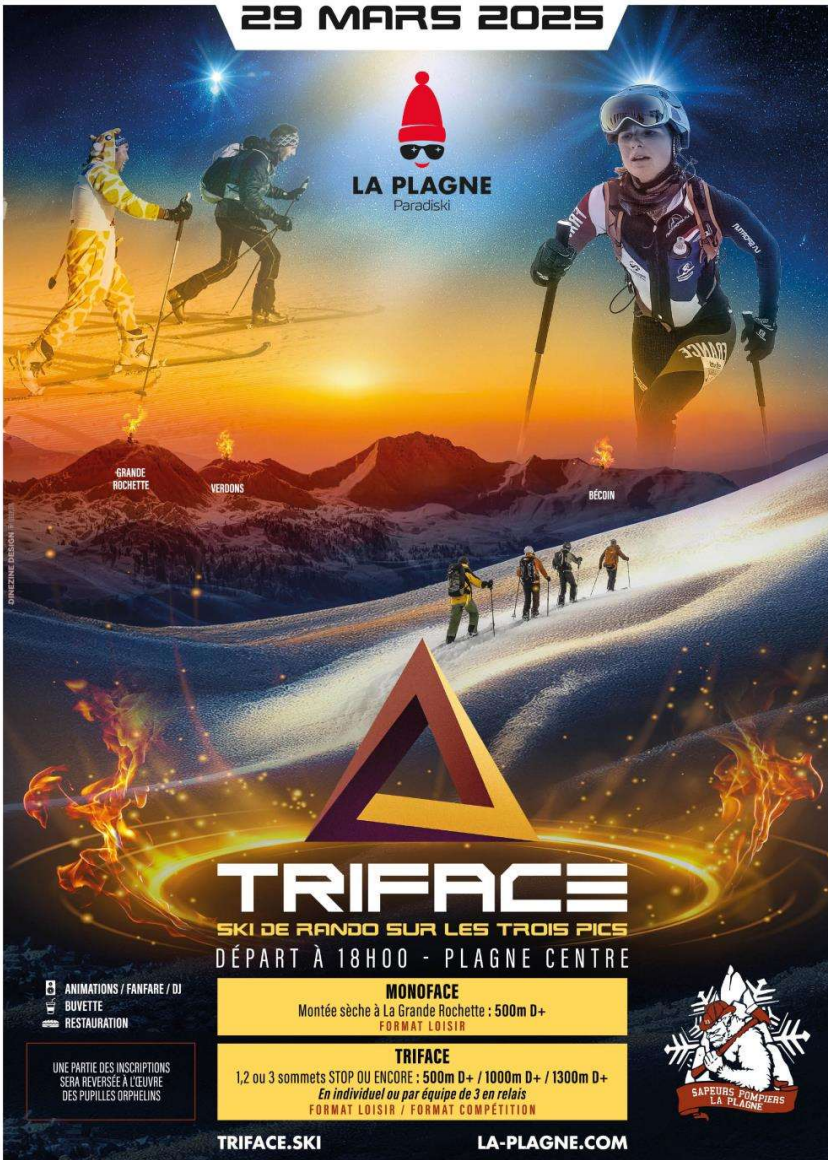




29 MARS 2025



LA PLAGNE
Paradiski



TRIFACE


SKI DE RANDO SUR LES TROIS PICS
DÉPART À 18H00 - PLAGNE CENTRE

ANIMATIONS / FANFARE / DJ
 BUVETTE
 RESTAURATION

MONOFACE
Montée sèche à La Grande Rochette : 500m D+
FORMAT LOISIR

UNE PARTIE DES INSCRIPTIONS
SERA REVERSÉE À L'ŒUVRE
DES PUPILLES ORPHELINS

TRIFACE
1,2 ou 3 sommets STOP OU ENCORE : 500m D+ / 1000m D+ / 1300m D+
En individuel ou par équipe de 3 en relais
FORMAT LOISIR / FORMAT COMPÉTITION



**SAPÉURS POMPIERS
LA PLAGNE**

TRIFACE.SKI

LA-PLAGNE.COM



MONOFACE

Grande Rochette

Montée : Vega - Bridge - Ramy - Mira
RETOUR après course : Carina - Puy du fou - Marie Chantal

TRIFACE

Boucle 1

Grande Rochette

Montée : Vega - Bridge - Ramy - Mira
Descente : Carina - Puy du fou - Marie Chantal

Boucle 2

Les Verdons

Montée : Verdons
Descente : Verdons - Banzai - Puy du fou - Marie Chantal

Boucle 3

Bécoin

Montée : Mont Saint Sauveur
Descente : Stade Jean-Luc Crétier

 **Montée**
 **Descente**





Lecture parcours plan aérien Intr@geo

MONOFACE Grande Rochette

Montée : Vega - Bridge - Ramy - Mira
RETOUR après course : Carina - Puy du fou - Marie Chantal

TRIFACE

Boucle 1

Grande Rochette

Montée : Vega - Bridge - Ramy - Mira
Descente : Carina - Puy du fou - Marie Chantal

Boucle 2

Les Verdens

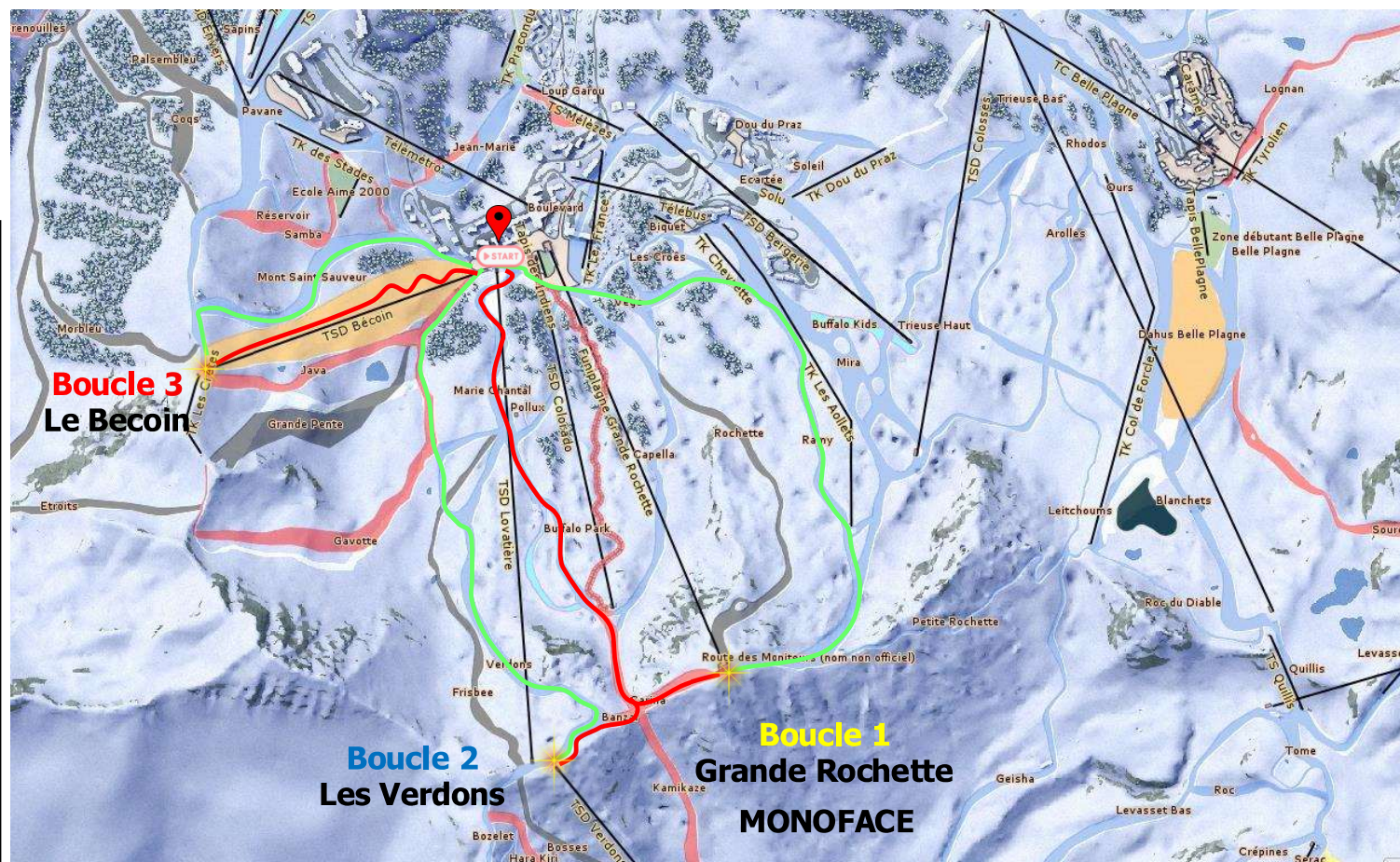
Montée : Verdens
Descente : Verdens - Banzai - Puy du fou - Marie Chantal

Boucle 3

Bécoin

Montée : Mont Saint Sauveur
Descente : Stade Jean-Luc Crétier

— Montée
— Descente



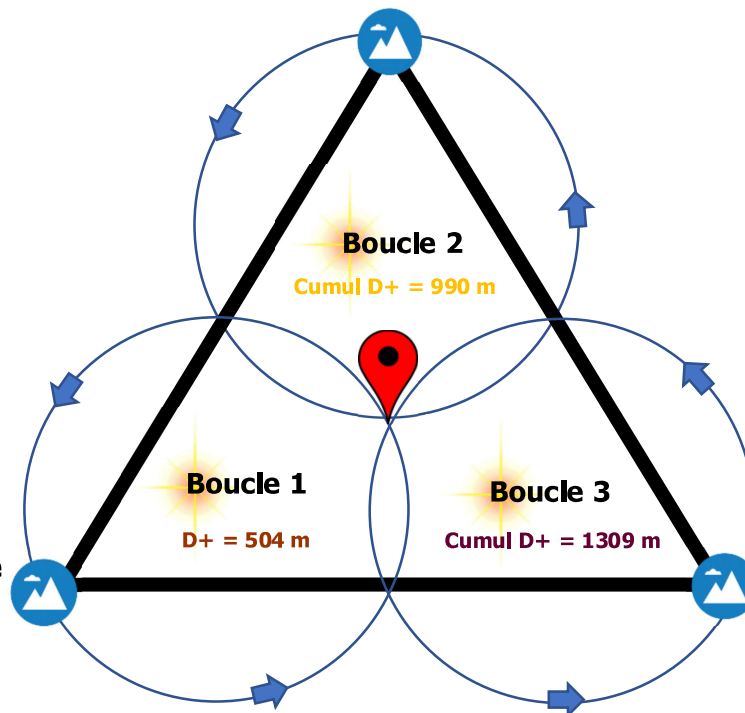


TRIFACE / Schémas techniques 3 boucles

Les Verdons

Grande Rochette

Becoin



- Sommet
- Barrière horaire
- Ravitaillement
- Secours
- Point convergent Plagne Centre

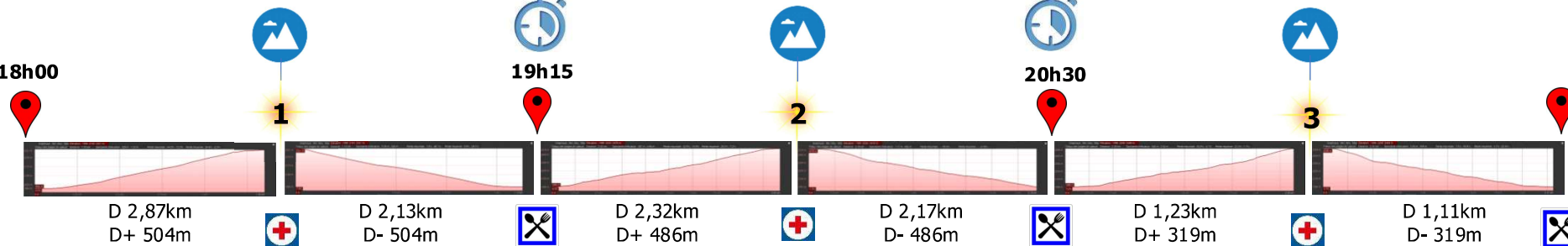
Cumul des distances :

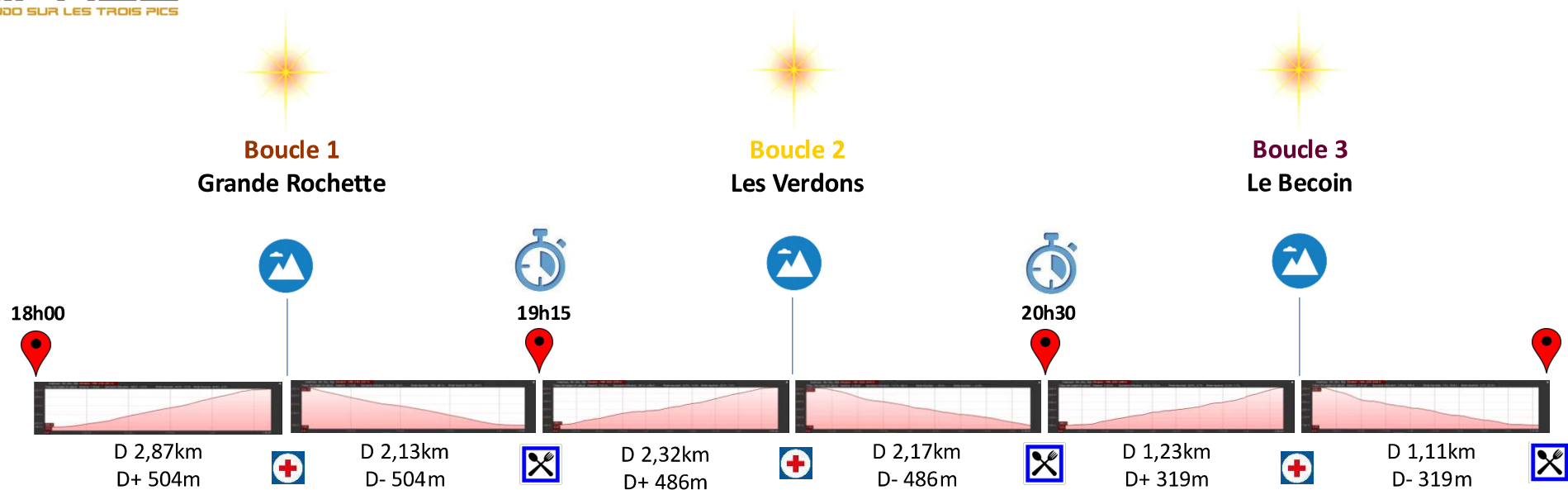
Montée = 6,42 km ($D+ = 1309$ m)
 Descente = 5,41 km ($D- = 1309$ m)

MONOFACE 18h00

20h15

TRIFACE 18h00





Sommet



Secours



Barrière horaire



Point convergent Plagne Centre



Ravitaillement

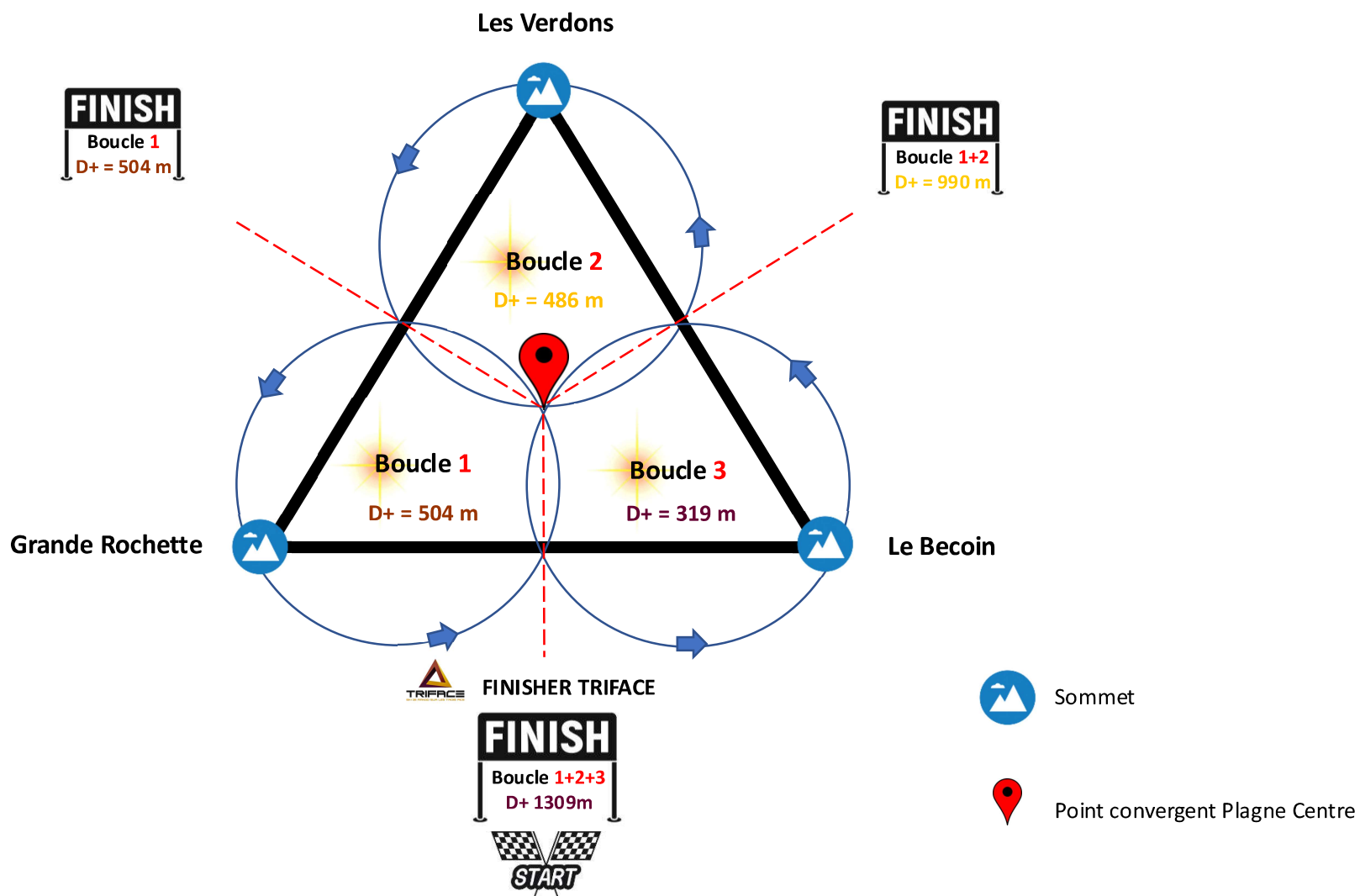
Cumul des distances :

Montée = 6,42 km (D+ = 1309 m)

Descente = 5,41 km (D- = 1309 m)



TRIFACE / Succession 3 boucles





MONOFACE / Schéma technique

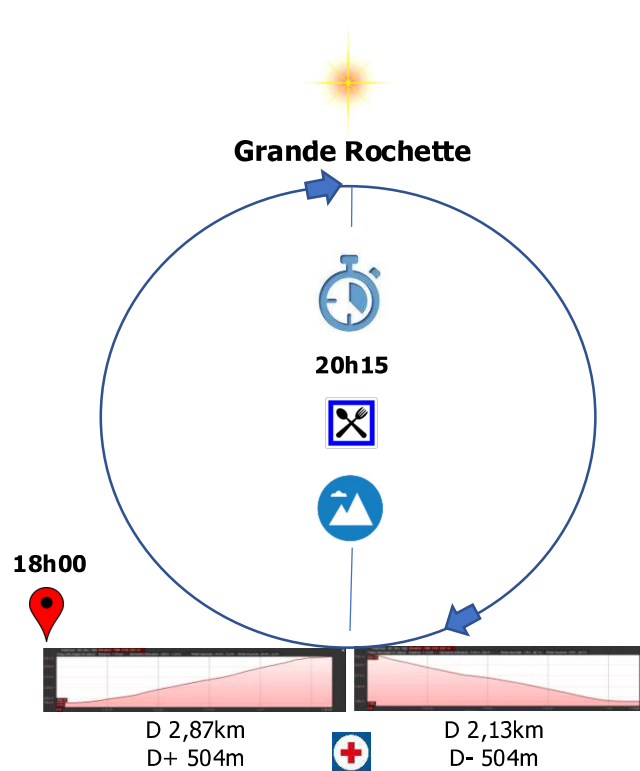
Cumul des distances :






Montée = 2,87 km ($D+ = 504$ m)

Chronométrée

Descente = 2,13 km ($D- = 504$ m)

Libre



-  Sommet
-  Barrière horaire
-  Ravitaillement
-  Secours
-  Point convergent Plagne Centre