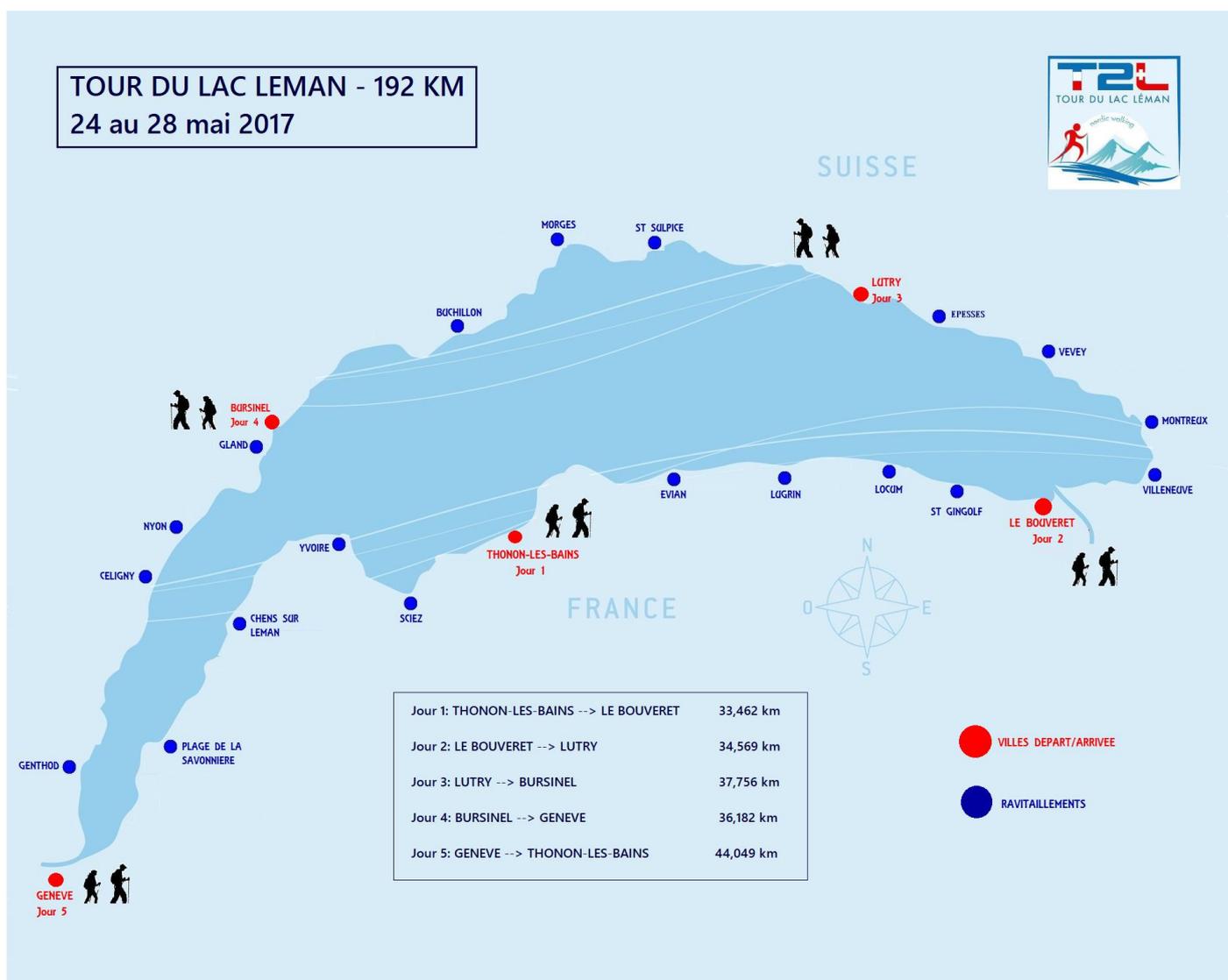




T2L en Marche Nordique

« T2L 192KM » et « Grande Rive »



AVANT LA COURSE

Village d'accueil à la Capitainerie du Port de Rives à Thonon-les-Bains : mardi 23 mai de 14h à 20h00 et mercredi 24 mai de 05h00 à 7h00 : remise des dossards et signature de la charte éthique

Voir règlement <http://www.tourdulaclemans.org/wp-content/uploads/2016/10/règlement-T2L-2017.pdf>

EQUIPEMENT POUR LA MARCHÉ NORDIQUE T2L 192KM

1. Obligatoire (contrôle inopiné tout au long du parcours) :

- Une paire de bâton, avec ses embouts en caoutchouc sur bitume
- Réserve d'eau minimum 1 litre
- Réserve alimentaire
- Un gobelet personnel 25cl minimum offert
- Couverture de survie
- Téléphone mobile (mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées)
- Pièce d'identité. Obligatoire en Suisse

2. Très fortement recommandé :

- Casquette ou bandana ou bonnet
- Pantalon, collant ou au minimum un corsaire couvrant en dessous du genou
- Vêtements chauds indispensables en cas de conditions prévues froides
- Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps
- Pansements
- Une somme minimum de 20€ afin de pallier les imprévus

3. Conseillé (liste non exhaustive) :

- Gants
- Sifflet
- Paire de lunettes
- Paire de chaussettes de rechange
- Vêtements (maillot) de rechange, vaseline ou crème anti-échauffement
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 80cm x 3 cm)

Pour chaque étape, vous devez avoir :

- **Un sac de 60 litres** avec change pour les 5 jours + Serviette et petit nécessaire de toilette. Votre sac sera acheminé sur chaque étape par l'équipe T2L.
- **Un sac obligatoire de 20 litres max** que vous prenez avec vous pendant la marche.

ATTENTION, une vérification sera effectuée.

Sac de couchage obligatoire POUR LES HEBERGEMENTS COLLECTIFS, qui doit tenir dans votre sac de 60 litres



LE MARDI 23 MAI 2017 à partir de 19h

Repas 15€ SEULEMENT POUR LES PARTICIPANTS DE LA T2L.

Réservation sur: **RESTAURANT LE BISTRÔ**

Quai De Ripaille Port De Rives,
74200 THONON LES BAINS

Tél. : 09 70 35 24 64 ou 04 50 26 52 40

MAIL: emmanuel.favrevictoire@sfr.fr

Mercredi 24 mai 2017

ETAPE 1 : THONON LES BAINS/LE BOUVERET 35km300

Parcours : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4117261>

Horaire de départ : 8h

Dénivelé : 970 m

Temps maximal de l'épreuve : 10 H

Zone de départ : Capitainerie de Thonon les Bains

Zone d'arrivée : Le plan du baril au Bouveret



Au plus tard 7h00 : Quai de ripaille.

De 05h30 à 7h30 dans l'Avenue du Quai de Ripaille : Petit déjeuner offert et dépose des sacs marcheurs qui seront acheminés vers l'arrivée Ecole des missions Maison d'accueil Tibériade 1897- le Bouveret (VS) Suisse.

7h30 : Capitainerie de Thonon, Quai de Ripaille : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Capitainerie de Thonon, Quai de Ripaille : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Capitainerie de Thonon, Quai de Ripaille : **Départ de la 6^{ème} édition T2L en Marche Nordique**

PENDANT LA COURSE

Ravitaillements :

1. Evian > proche du débarcadère (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Lugrin > mairie de Lugrin (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Locum (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
4. St Gingolph (eau/ coca/ thé)

APRES LA COURSE

- **Vous vous installez dans l'hébergement** Maison d'accueil Tibériade, douche à partir de 14h00.
- **Repas à partir de 19h30**
- Briefing sur papier de l'étape suivante
- Point médical dès 14h00

Jeudi 25 mai 2017

ETAPE 2 : LE BOUVERET/LUTRY 35km800

[Parcours :http://www.openrunner.com/index.php?id=4117501](http://www.openrunner.com/index.php?id=4117501)

Petit déjeuner à la maison Tibériade de 6h à 7h
Horaire de départ : 8h
Dénivelé : 245 m
Temps maximal de l'épreuve : 10 H
Zone de départ : Devant le débarcadère de la CGN du Bouveret
Zone d'arrivée : Devant le terrain du grand pont - Lutry

AVANT LA COURSE

Village d'accueil au débarcadère de la CGN du Bouveret - **Accès au départ : point A**



Au plus tard 7h00 : vous déposerez vos sacs marcheurs qui seront acheminés vers l'arrivée Abri PC de Lutry.

De 06h00 à 7h30 : Bouveret CGN 1897 Port du Valais, Suisse.

7h30 : Débarcadère CGN du Bouveret : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Débarcadère CGN du Bouveret : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Débarcadère CGN du Bouveret : **Départ de la 2^{ème} étape.**

PENDANT LA COURSE

Ravitaillements :

1. Neuville point eau
2. Montreux proche du débarcadère (eau/ coca/ jus de fruits/barres céréales/ fruits)
3. Vevey Marché débarcadère CGN (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
4. Epesses (eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)

APRES LA COURSE

- Vous vous installez dans l'hébergement Abri PC, douche à partir de 17h00
- Repas à partir de 19h30
- Briefing sur papier de l'étape suivante
- Point médical dès 14h00

Vendredi 26 mai 2017

ETAPE 3 : LUTRY/BURSINEL 38km100

Parcours : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4117579>

Petit déjeuner de 6h à 7h
Horaire de départ : 8h
Dénivelé : 156 m
Temps maximal de l'épreuve : 10 H
Zone de départ : Devant le terrain du grand pont- Lutry

AVANT LA COURSE

Village d'accueil devant le terrain du Grand Pont - Accès au départ : point A



Au plus tard 7h00 : Quai de Lutry.

De 06H00 à 7h30 : vous déposerez vos sacs marcheurs qui seront acheminés vers l'arrivée

7h30 : Quai devant le terrain du grand pont - Lutry : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Quai devant le terrain du grand pont - Lutry : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Quai devant le terrain du grand pont - Lutry : **Départ de la 3^{ème} étape.**

PENDANT LA COURSE

Ravitaillements :

1. Parc du pélican (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)
2. Piscine de Morge (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Les bois du chamblard (eau/ coca/ thé)

APRES LA COURSE

- **Vous vous installez dans l'hébergement**, douche à partir de 17h00
- **Repas à partir de 19h30**
- Briefing sur papier sur l'étape suivante.
- Point médical dès 14h00

Samedi 27 mai 2017

ETAPE 4: BURSINEL/GENEVE 36km900

[Parcours:http://www.openrunner.com/index.php?id=3050981](http://www.openrunner.com/index.php?id=3050981)

Petit déjeuner de 6h à 7h.

Horaire de départ : 8h

Dénivelé : 315 m

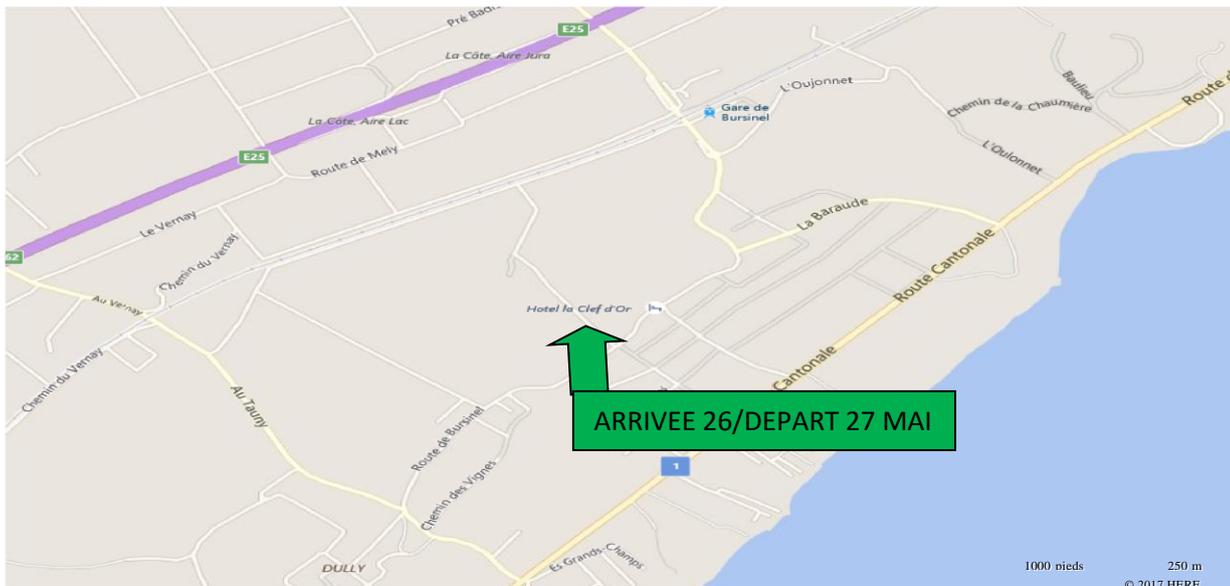
Temps maximal de l'épreuve : 10 H

Zone de départ : Devant le temple de Bursinel

Zone d'arrivée : Parc Mon Repos

AVANT LA COURSE

Village d'accueil devant le temple de Bursinel



De 06h00 à 7h30, Petit déjeuner et dépose des sacs marcheurs qui seront acheminés à Genève à l'auberge de jeunesse.

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de la 4^{ème} étape

PENDANT LA COURSE

Ravitaillements :

1. Gland (eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
2. Nyon (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
3. Celigny (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
4. Genthod (eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)

APRES LA COURSE

- Vous vous installez dans l'hébergement Auberge de Jeunesse Genève - AJS - Geneva Hostel Rue Rothschild 28 1202 Genève, Suisse, douche à partir de 17h00
- Repas à partir de 19h30
- Briefing sur papier de l'étape suivante
- Point médical dès 14h00

Dimanche 28 mai 2016

ETAPE 5 : GENEVE/THONON LES BAINS 45km900

[Parcours:http://www.openrunner.com/index.php?id=2392950](http://www.openrunner.com/index.php?id=2392950)

Petit déjeuner de 5h à 6h

Horaire de départ : 7h

Dénivelé : 389 m

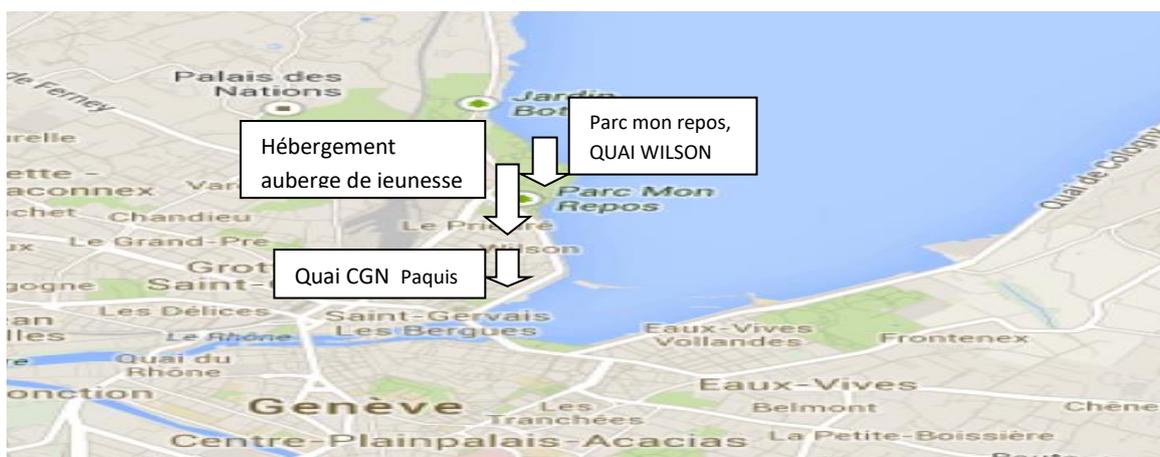
Temps maximal de l'épreuve : 10 H

Zone de départ : Quai CGN PIER

Zone d'arrivée : Capitainerie de Thonon les Bains

AVANT LA COURSE

Village d'accueil Quai CGN PIER



Au plus tard 6h00 : Quai CGN Pâquis.

6h30 : Quai CGN Pâquis : Briefing sur la ligne de départ.

6h45 : Quai CGN Pâquis : Echauffement sur la ligne de départ.

7h00 : Quai CGN Pâquis : **Départ de la 5^{ème} étape**

PENDANT LA COURSE

Ravitaillements :

- 1 Plage de la savonnière (eau)
- 2 Chens sur Léman (eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
- 3 Yvoire (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
- 4 Sciez (eau/ coca/ thé)

APRES LA COURSE

- Ravitaillement repas, douche à partir de 12h00.
- Remise des vestes finisher
- Remise des cadeaux aux 3 premiers hommes, 3 premières femmes 1 heure après l'arrivée.

Nous vous souhaitons une belle course !
L'équipe T2L 2017