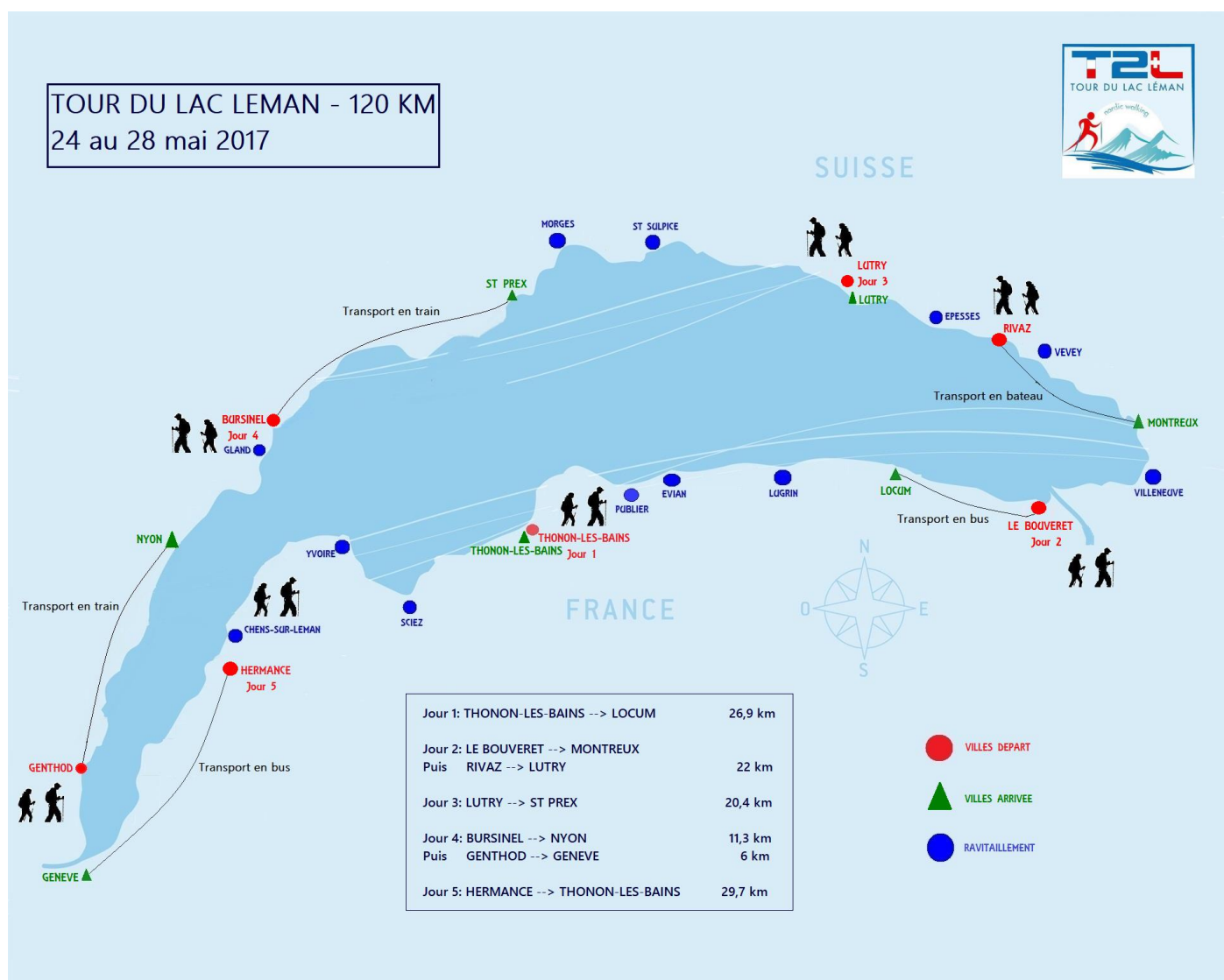




T2L en Marche Nordique

« Découverte » 120 km



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 MARCHE 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.

Réserve 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 / LOCUM – 25 km

Transport en bus jusqu'au Bouveret

Parcours : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4160643>

Présence dès 6h00 de Bertrand Prieur, François LESTOQUOY et Aline Ploton – Guides Geopark – Accompagnateurs en montagne – Guides du patrimoine

3 GROUPES DE NIVEAU : 6km/h, 5-4km/h, 4-3km/h

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Capitainerie de Thonon les Bains



Zone de départ

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.

7h50 : Mot de la présidente, point sur les règles de sécurité

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

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillement :

1. Publier (eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
2. Evian (eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
3. Lugrin > mairie de Lugrin (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
4. LOCUM (eau/ coca/jus de fruits/ barres céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

Vous vous installez dans l'hébergement l'école des missions au Bouveret, douche à partir de 17h00.

- **Repas à partir de 19h30**
- Briefing sur papier de l'étape suivante
- Point médical dès 14h00

Jeudi 25 mai 2017

ETAPE 2 : LE BOUVERET / MONTREUX 14 km

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4160645>

**Transport en bateau jusqu'à RIVAZ
Puis marche RIVAZ / LUTRY 10 km**

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4160649>

Petit déjeuner à l'école des missions de 6h à 7h.

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Devant le débarcadère de la CGN du Bouveret

AVANT LA RANDONNEE

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.

Zone de départ

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 RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Villeneuve (eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
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/ barres céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

Vous vous installez dans l'hébergement Abri PC du collège de LUTRY ou salle des sports, 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 / ST PREX 22 km

Parcours : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4160651>

Petit déjeuner : salle mise à disposition de 6h à 7h

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Devant salle des fêtes de Lutry

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil devant salle des fêtes de Lutry - Accès au départ : point A



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

7h30 : Devant la salle des fêtes de Lutry : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Devant la salle des fêtes de Lutry: Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Devant la salle des fêtes de Lutry : **Départ de la 3^{ème} étape.**

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Lausanne (eau/ coca/ jus de fruits/ barre céréales/ fruits)
2. Piscine de Morge (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
3. Les bois du Chamblard (eau/ coca/ jus de fruits/ 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 / NYON 12 km

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7250351>

**Transport en train NYON/GENTHOD
Puis marche GENTHOD / GENEVE 7 km**

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7265736>

Petit déjeuner de 6h à 7h

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Devant le temple de Bursinel

AVANT RANDONNEE

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 RANDONNEE

Ravitaillements :

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

APRES LA RANDONNEE

- 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 2017

ETAPE 5 : GENEVE / THONON-LES-BAINS 27 km

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7265906>

Petit déjeuner de 5h à 6h

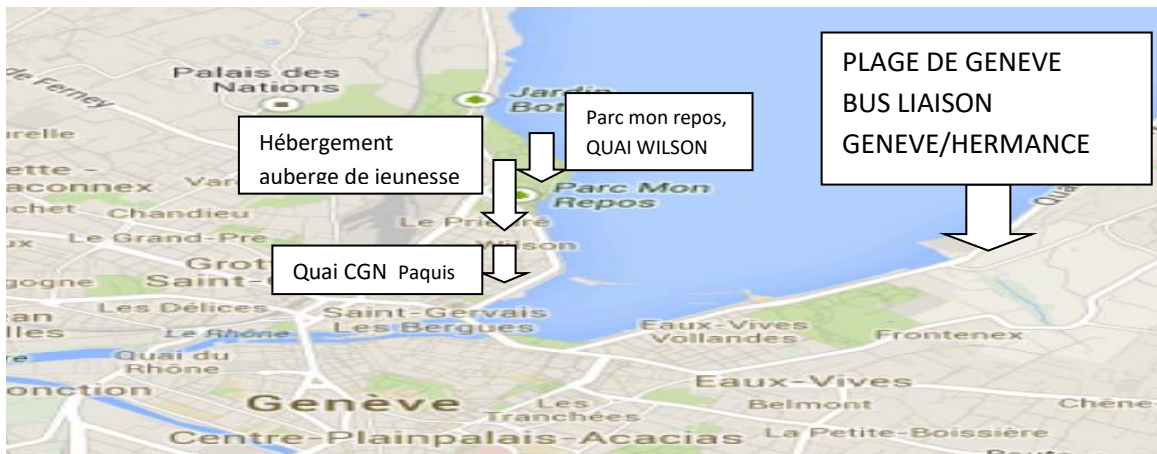
Horaire de départ : 7h

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 RANDONNEE

Ravitaillements :

1. CHEN SUR LEMAN (eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
2. Yvoire buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
3. Sciez eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits)
4. Anthy (eau/ coca/ thé)

APRES LA COURSE

- Repas restaurant la Voile (spécialités du lac)
- Ravitaillement, douche à partir de 12h00.

Nous vous souhaitons une belle découverte !

L'équipe T2L 2017