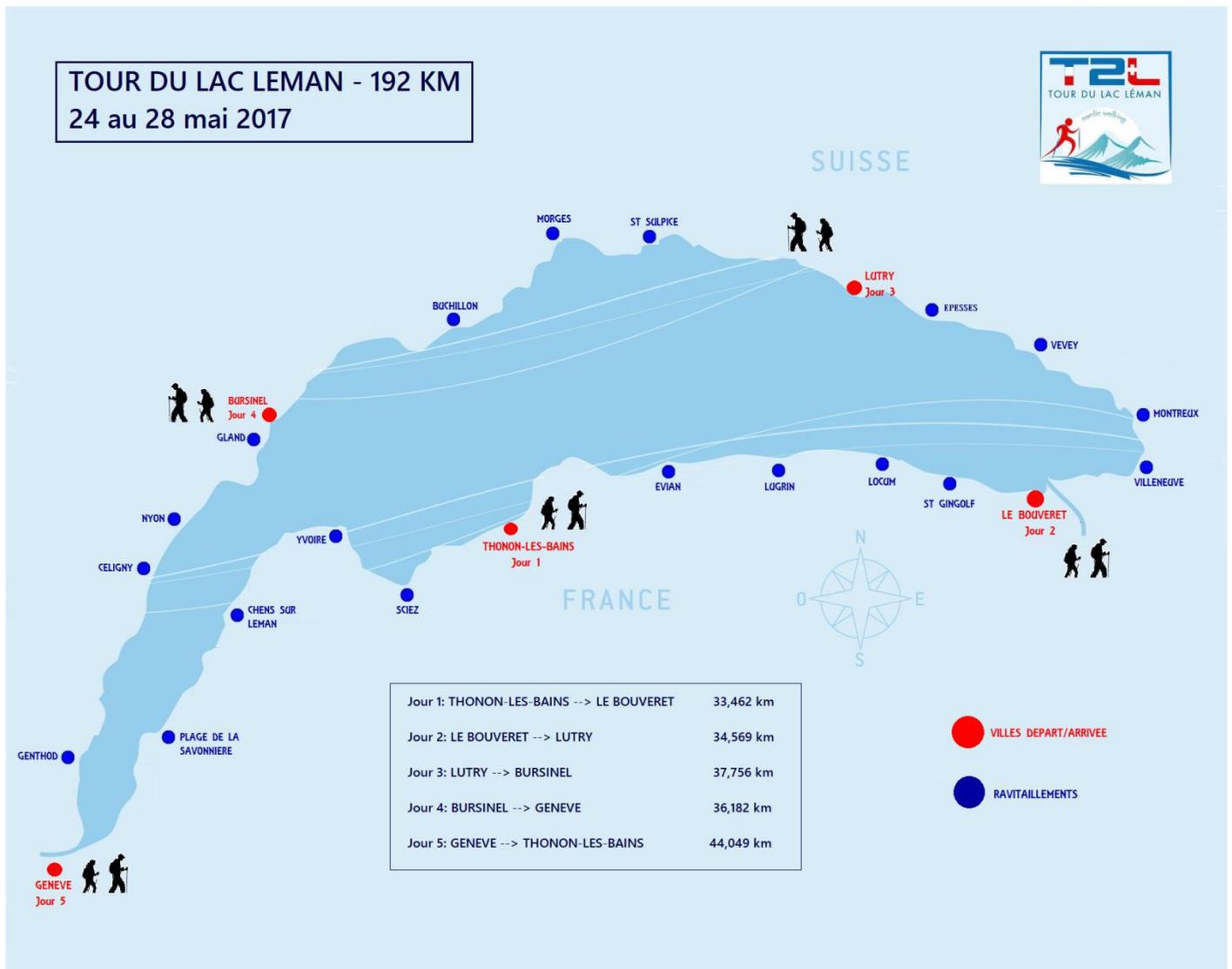




## T2L en Marche Nordique

« T2L 192KM »



## 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](mailto:emmanuel.favrevictoire@sfr.fr)

Mercredi 24 mai 2017

**ETAPE 1 : THONON LES BAINS/LE BOUVERET 35km300**

**PARKING POUR VOS VOITURES** devant la piscine de Thonon

**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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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

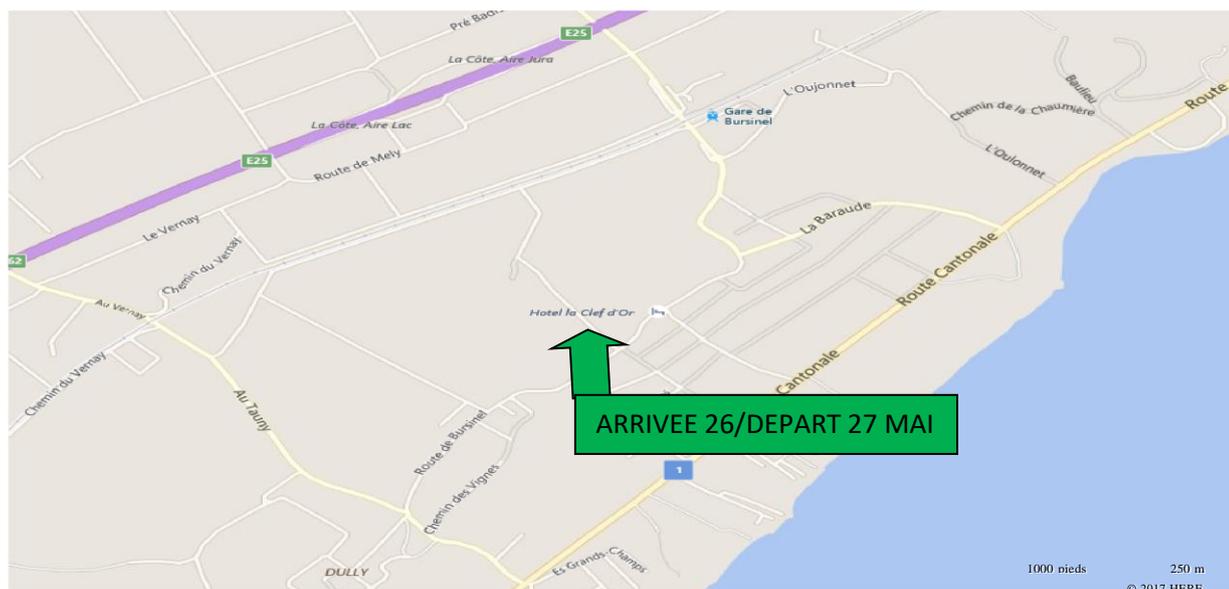
Temps maximal de l'épreuve : 10 H

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<sup>ème</sup> 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

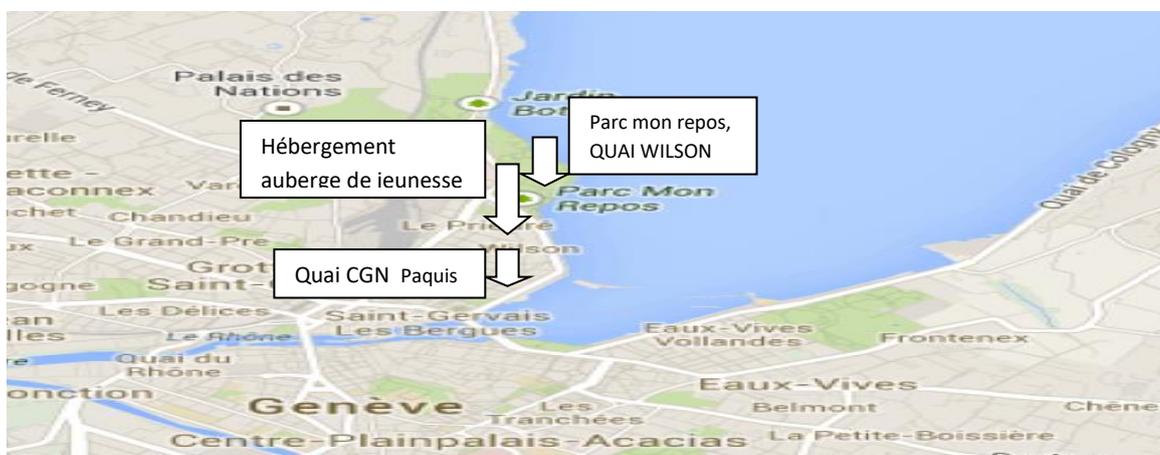
Temps maximal de l'épreuve : 10 H

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<sup>ème</sup> étape**

**PENDANT LA COURSE**

**Ravitaillements :**

- 1 Plage de la savonière (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**