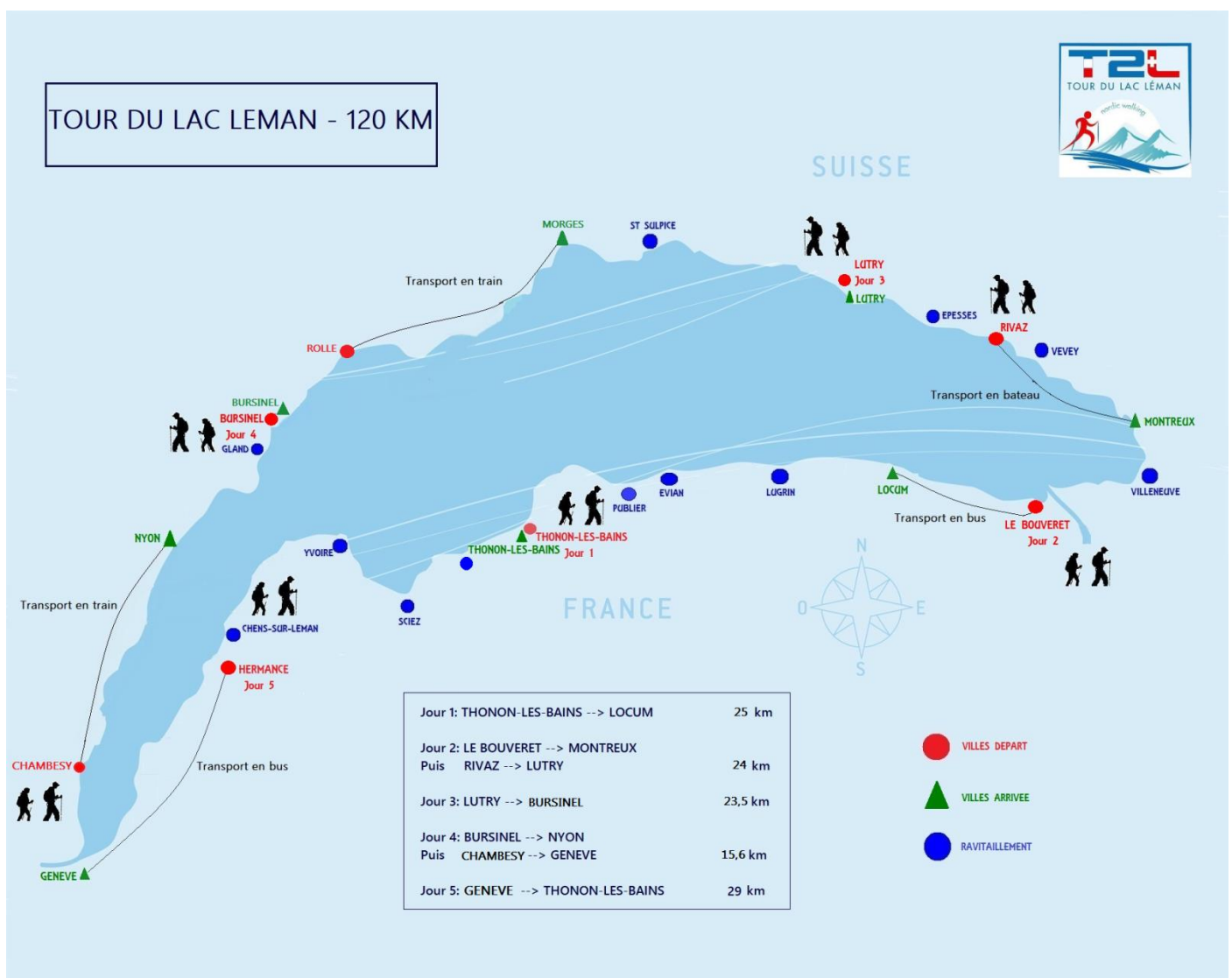




T2L EN MARCHE NORDIQUE

« Découverte » 120 km



AVANT LA COURSE

Village d'accueil à la Capitainerie du Port de Rives à Thonon-les-Bains: la veille du départ de 14h à 20h00
et le jour du départ de 05h00 à 7h00: remise des packs participants et dossards.

Voir règlement :

<http://www.tourdulaclemans.org/wpcontent/uploads/2017/10/r%C3%A9glement-T2L-2018.pdf>

EQUIPEMENT POUR LA MARCHE NORDIQUE T2L DECOUVERTE 120 KM :

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.

ETAPE 1 : THONON-LES-BAINS / LOCUM – 25 km

Transport en bus jusqu'à l'hébergement

Parcours GPS: <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

Lieu : Capitainerie de Thonon les Bains

Dates : mardi 23 mai de 14h à 20h00 et mercredi 24 mai de 05h00 à 7h00.



De 05h30 à 7h30 Avenue du Quai de ripaille: Petit-déjeuner offert et dépose des sacs marcheurs qui seront acheminés vers l'arrivée Le Bouveret Suisse.

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de la 1^{ère} étape de la T2L en **Marche Nordique**

PENDANT LA COURSE

Ravitaillements:

1. Publier (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Evian (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Lugrin (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
4. Locum (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
5. St Gingolph (eau/ coca/ thé)

LIEUX D'ARRIVEE:

- Groupe 6km/h: St Gingolph
- Groupe 5/4km/h: Locum
- Groupe 4/3km/h: Meillerie

APRES LA COURSE

- Vous serez dirigés et installés dans l'hébergement, douche à partir de 14h00.
- Repas à partir de 19h30
- Briefing sur papier de l'étape suivante

Hébergement : Salle Tauredunum + Abris de Protection Civile – Les Evouettes, Port Valais, Le Bouveret

ETAPE 2 : LE BOUVERET / MONTREUX 14KM

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

Transport en bateau jusqu'à RIVAZ

Puis marche RIVAZ / LUTRY 10KM

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

Horaire de départ : 8h

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

Petit déjeuner de 6h à 7h.

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil

Lieu : débarcadère de la CGN du Bouveret



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

De 06h00 à 7h30 : Le Bouveret Embarcadère CGN

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de la 2^{ème} étape.

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Neuville (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Montreux (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Vevey (Panier repas)
4. Rivaz (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
5. Epresses (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

- Vous vous installez dans l'hébergement, douche à partir de 14h00
- Repas à partir de 19h30
- Briefing sur papier de l'étape suivante

Hébergement : Gymnase + Abris de protection civile – Collège de Lutry

ETAPE 3 : LUTRY / MORGES 17.6KM

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

Transport en train jusqu'à Rolle

Puis marche ROLLE/ BURSINEL 5.9 KM

Parcours GPS: <https://www.openrunner.com/r/8217473>

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Devant salle des fêtes de Lutry

Petit déjeuner : de 6h à 7h.

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil devant la salle des fêtes de Lutry

Accès au départ : point A



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

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de la 3^{ème} étape de la T2L **Marche Nordique**.

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Saint Sulpice (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)
2. Morges (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Rolle (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

Vous vous installez dans l'hébergement douche à partir de 15h00

Repas à partir de 19h30

Briefing sur papier sur l'étape suivante.

Hébergement : Gymnase et Abris de protection civile de Bursinel

ETAPE 4: BURSINEL / NYON 12KM

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

Transport en train jusqu'à Chambésy

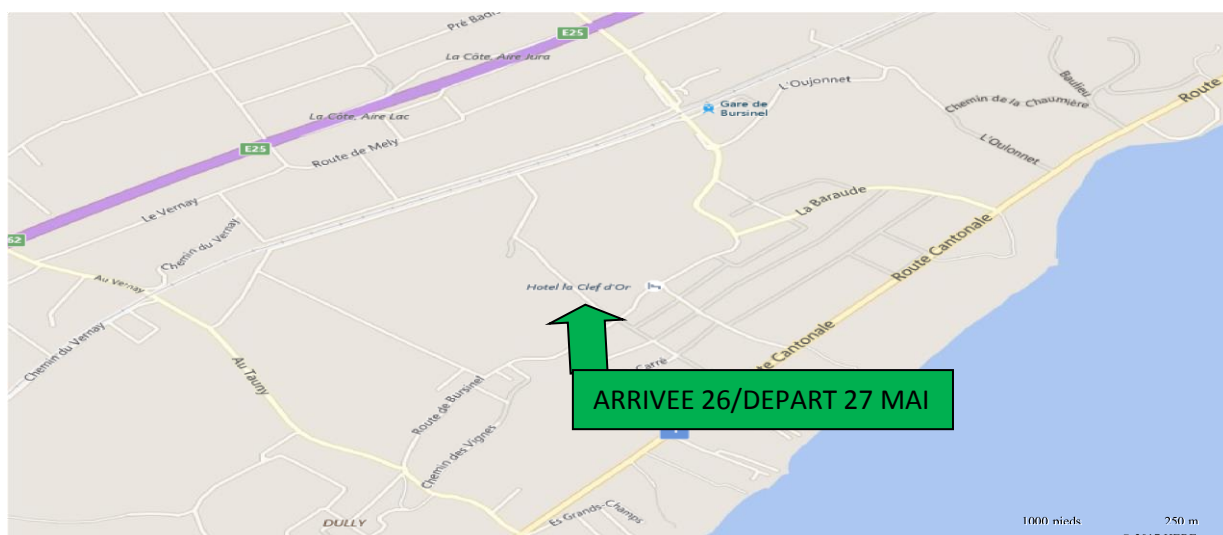
CHAMBESY/GENEVE 3.6KM

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

Horaire de départ : 8h
Petit déjeuner : de 6h à 7h

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil
Lieu de départ : Devant le temple de Bursinel
Accès au départ : Au plus tard 7h00



De 06h00 à 7h30, vous déposerez des sacs marcheurs qui seront acheminés à Genève
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/ barres céréales/ fruits)
2. Nyon (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

- Vous vous installez dans l'hébergement, douche à partir de 14h00
- Repas à partir de 19h30
- Briefing sur papier de l'étape suivante

Hébergement : Auberge de Jeunesse Genève - AJS - Geneva Hostel Rue Rothschild 28 1202 Genève

ETAPE 5 : GENEVE / THONON-LES-BAINS 29KM

Marche jusqu'à Genève Plage. Puis vous prendrez un bus jusqu'à Hermance.

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

Horaire de départ : 7h

Zone d'arrivée : Capitainerie de Thonon les Bains

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil

Lieu de départ : Quai CGN PIER

Accès au départ : point A



Au plus tard 6h00 : Quai CGN Pâquis.

6h30 : Briefing sur la ligne de départ.

6h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

7h00 : Départ de la 5^{ème} étape

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Chens sur Léman (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Yvoire (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Sciez (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
4. Anthy (eau/ coca/ thé)

APRES LA RANDONNEE

- Ravitaillement repas, douche à partir de 12h00.
- Remise des lots finishers

***Nous vous souhaitons une belle randonnée !
L'équipe T2L***