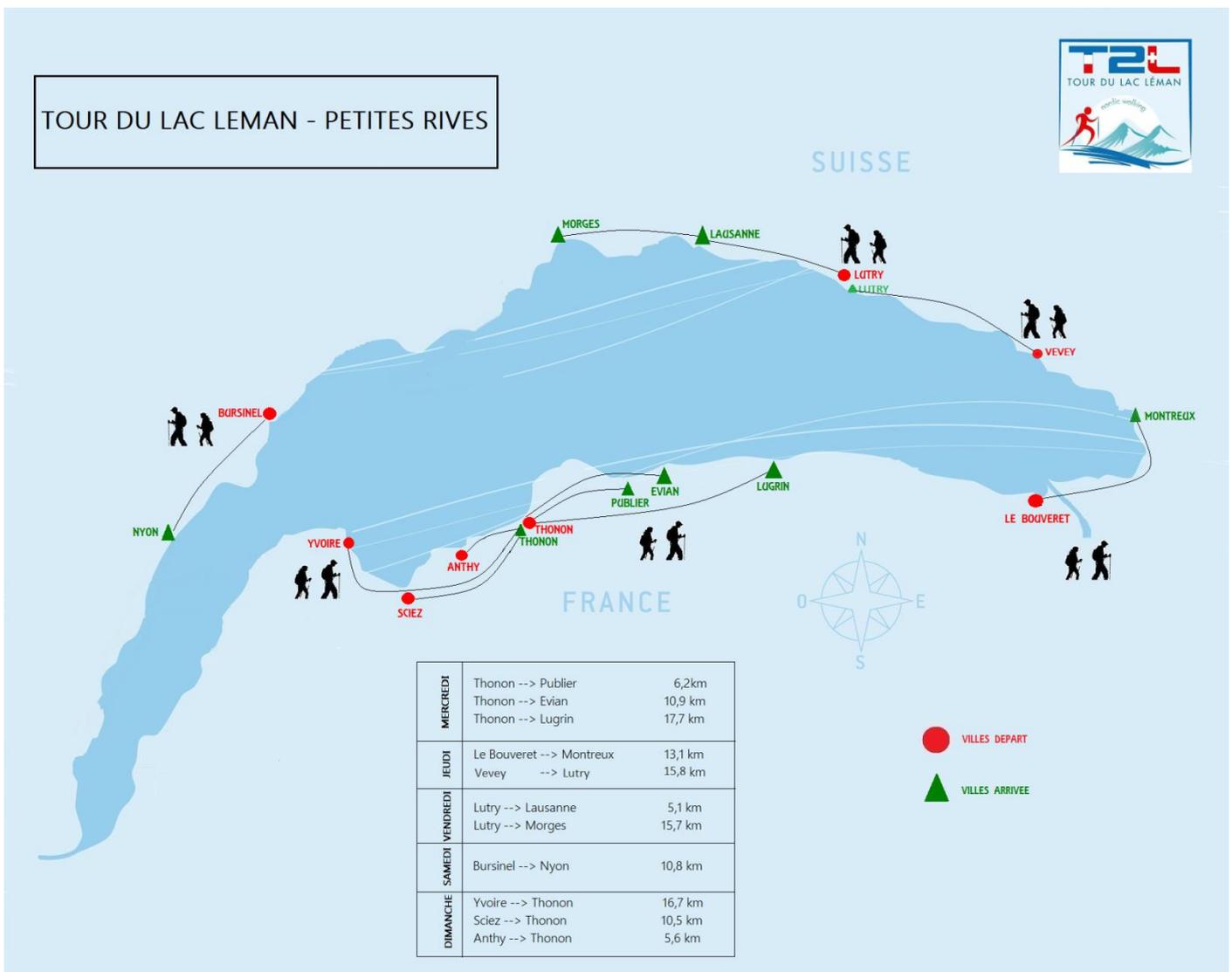




T2L EN MARCHÉ NORDIQUE

« Petites Rives »



Ce document regroupe diverses informations que vous aurez besoin.

Coordonnées des accompagnateurs en montagne :

Nelly Poyet : 0033 (0)6 81 99 18 30

Nicolas Tagand : 0033 (0)6 22 71 58 82

Le matériel :

- Une paire de bâton, avec ses embouts en caoutchouc sur bitume
- Réserve d'eau minimum 0.5 litre,
- Réserve alimentaire,
- Casquette ou bandana ou bonnet,
- Vêtements chauds indispensables en cas de conditions prévues froides,
- Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps,
- Une somme minimum de 20€ afin de pallier les imprévus.
- 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

Non, il n'est pas là que pour vous embêter. La météo peut évoluer très vite du pire au meilleur et vice versa. Il peut grêler, faire 0° degré si la bise souffle...il peut aussi faire plus de 30°! Alors que vous soyez là pour « jouer la gagne », « tenter de finir », "ou découvrir le Léman" vous n'êtes pas à l'abri d'une blessure, d'un malaise, qui vous obligerait à attendre les secours. En cas de conditions difficiles, votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous avez mis dans votre sac.

Téléphone :

Chaque participant **DOIT AVOIR un téléphone** mobile avec l'option internationale active pendant la course et avec batterie en état de marche (pensez à désactiver les options pour économiser votre batterie, ex: bluetooth). L'organisation doit pouvoir vous joindre en toute circonstance, y compris avant et après la manifestation, en cas de mauvaises conditions, d'imprévus.

Pré-enregistrez les numéros d'appel d'urgence :

- PC Course : +33 6 16 06 90 15 et +33 6 73 64 34 68
- Numéro d'URGENCE : 112 en France, 144 ou 1414 en Suisse

NB : vous pouvez contrôler et modifier, si nécessaire, votre fiche d'inscription le jour de la prise de votre dossard (changement de téléphone, etc.).

Prenez en compte les informations suivantes :

Dans le cas où vous vous éloignez du groupe voici quelques recommandations afin de minimiser les risques :

1. Prendre conscience que la T2L n'est pas une marche ordinaire. Marchez en deçà de vos possibilités (surtout sur la première étape) afin de garder du "jus" pour surmonter une situation difficile telle qu'un brusque changement de la météo.
2. Vous ne devez jamais stationner sur un point-haut, très exposé aux intempéries et où vous allez vous refroidir et grelotter très rapidement.
3. En cas de faiblesse, ne pas hésiter à faire une pause au prochain point de ravitaillement, mais jamais sur des points exposés. Quelques instants de récupération, des sucres rapides associés à quelques sucres lents permettent de repartir dans de meilleures conditions.
4. Éviter toute déperdition de chaleur, anticiper les changements de températures (c'est en descendant que l'on se refroidit), ne pas attendre de grelotter pour se couvrir, ne pas se changer en plein vent pour mettre des vêtements secs, anticiper ou attendre d'être à l'abri.
5. Faire demi-tour s'il n'y a plus de balises durant quelques centaines de mètres, afin de retrouver la dernière.
6. Rester sur les chemins.
7. Ne pas s'arrêter pour se reposer en cas de froid et de vent associé à une fatigue extrême, rejoindre le poste de sécurité le plus proche en faisant éventuellement demi-tour.
8. Alerter les autres concurrents en cas de blessure ou d'incapacité à continuer. Appeler le PC course +33 6 16 06 90 15 ou encore les numéros prioritaires, 112 pour la France et 144 pour la Suisse.
9. Bâtons : prendre garde aux bâtons, surtout dans la première partie de la course lorsque la densité humaine est particulièrement forte.
10. En cas de canicule : Boire régulièrement et surtout ne pas attendre d'avoir soif, se couvrir la tête, au passage d'une rivière se rafraichir.

Mais ne vous inquiétez pas, les accompagnateurs en montagne, Nelly et Nicolas, seront là pour vous encadrer.

MERCREDI

ETAPE : THONON-LES-BAINS/PUBLIER 6,2 km

PARKING POUR VOS VOITURES : devant la piscine de Thonon.

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Capitainerie de Thonon les Bains

Zone d'arrivée : Fontaine de Publier – rue du Belvédère

AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h00 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.



Au plus tard 7h00 : Quai de ripaille.

De 05h30 à 7h30 : Quai de ripaille, petit-déjeuner offert et remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de l'étape de la T2L en **Marche Nordique**

APRES LA RANDONNEE

Ravitaillement : eau/ coca/ jus de fruits/barres céréales/ fruits

RETOUR

Un bus vous ramènera: au port de Rives à Thonon, depuis le parking de la fontaine de Publier à 10H30.

MERCREDI

ETAPE : THONON-LES-BAINS/EVIAN 10,9 km

PARKING POUR VOS VOITURES : devant la piscine de Thonon.

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Capitainerie de Thonon les Bains

Zone d'arrivée : Avenue du Général Dupas devant l'Office du Tourisme d'Evian

AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h00 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.



Au plus tard 7h00 : Quai de ripaille.

De 05h30 à 7h30 : Quai de ripaille, petit-déjeuner offert et remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de l'étape de la T2L en **Marche Nordique**

APRES LA RANDONNEE

Ravitaillement : eau/ coca/ jus de fruits/barres céréales/ fruits

RETOUR

Un bus vous ramènera au port de Rives à Thonon, depuis le parking devant l'Office du Tourisme d'Evian à 11h45.

MERCREDI

ETAPE : THONON-LES-BAINS/LUGRIN 17,7 km

PARKING POUR VOS VOITURES : devant la piscine de Thonon

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Capitainerie de Thonon les Bains

Zone d'arrivée : devant la mairie de Lugrin

AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h00 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.



Au plus tard 7h00 : Quai de ripaille.

De 05h30 à 7h30 : Quai de ripaille, petit-déjeuner offert et remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de l'étape de la T2L en **Marche Nordique**

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillement à Evian : eau/ coca/ jus de fruits/barres céréales/ fruits

APRES LA RANDONNEE

Ravitaillement : eau/ coca/ jus de fruits/barres céréales/ fruits

RETOUR EN BUS :

Un bus vous ramènera: au port de Rives à Thonon, depuis le parking de la mairie de Lugrin à 13H00.

JEUDI

ETAPE : LE BOUVERET/MONTREUX 13,1 km

PARKING POUR VOS VOITURES : SWISS VAPEUR

Horaire de départ : 8h

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

Zone d'arrivée : Embarcadère CGN Montreux Suisse

AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h30 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.



Au plus tard 7h00 : Remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de l'étape.

PENDANT LA RANDONNEE

Point eau à Villeneuve

APRES LA RANDONNEE

Ravitaillement : eau/ coca/ jus de fruits/barres céréales/ fruits

RETOUR EN BATEAU :

Départ selon votre heure d'arrivée avec votre accompagnateur.

JEUDI

ETAPE : VEVEY/LUTRY 15.8 km

♥ Coup cœur

PARKING POUR VOS VOITURES ZONE GRATUITE :

<http://www.vevey.ch/N13684/voiture.html>

Horaire de départ : 10h

Zone de départ : PARC DE L'ARABIE

Zone d'arrivée : Devant salle des fêtes de Lutry au Collège grand pond



AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 9h de Nicolas, votre accompagnateur.

Au plus tard 9h00 : Remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly

9h30 : Briefing sur la ligne de départ.

9h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

10h00 : Départ de l'étape.

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Rivaz (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Epresses (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

APRES LA COURSE

Ravitaillement: eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits

RETOUR EN TRAIN :

Départ selon votre heure d'arrivée avec votre accompagnateur.

VENDREDI

LUTRY/LAUSANE/MORGES 15,7 km

PARKING POUR VOS VOITURES : PARKING DU COLLEGE GRAND-PONT.

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Devant salle des fêtes de Lutry au Collège grand pont

Zone d'arrivée : Piscine de Morges Prom.Général Guisana. Morges Suisse

AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h30 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.

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



7h00 : Remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly.

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : **Départ de l'étape**

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillement à Saint Sulpice :eau/ coca/ barre céréales/ fruits

APRES LA COURSE

Ravitaillement : buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits

RETOUR EN TRAIN :

Départ selon votre heure d'arrivée avec votre accompagnateur.

SAMEDI

BURSINEL/NYON 10,8 km

♥ **Coup cœur**

PARKING POUR VOS VOITURES : PARKING SALLE DES SPORT DE DULLY.

Horaire de départ : 8h

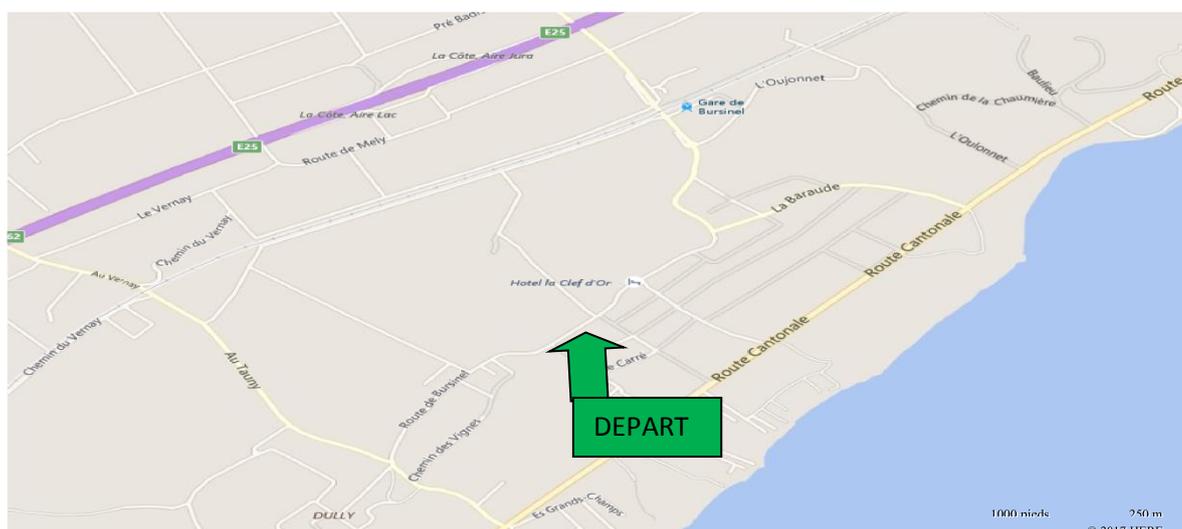
Zone de départ : Devant le temple de Bursinel

Zone d'arrivée : Château de Prangins 3, Avenue Général Guiguer - PRANGINS

AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h30 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.

Village d'accueil devant le temple de Bursinel



7h00 : Remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly.

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : **Départ de l'étape**

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillement à Gland : eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits

APRES LA RANDONNEE

Ravitaillement: buffet froid/ eau/ coca/ jus de fruits/ barres céréales/ fruits

RETOUR EN TRAIN :

Départ selon votre heure d'arrivée avec votre accompagnateur.

DIMANCHE

YVOIRE/THONON LES BAINS 16,7 km

PARKING POUR VOS VOITURES : PARKING DU CENTRE COMMUNAL DES AFFAIRES SOCIALES (CCAS) à côté du camping

Horaire de départ : 8h

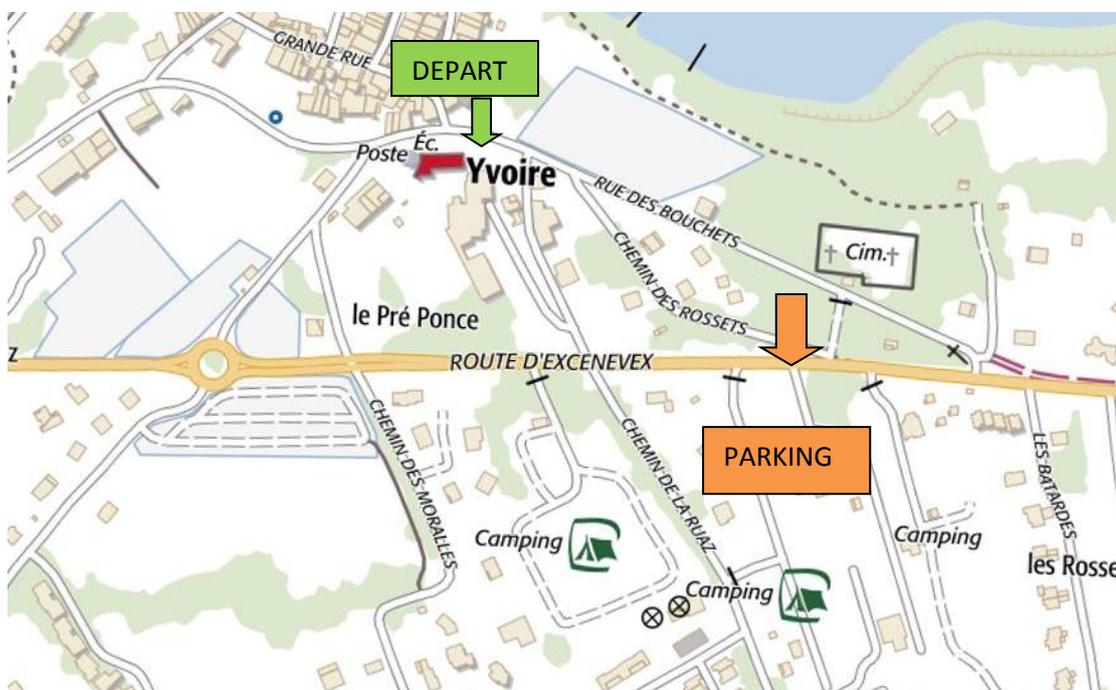
Zone de départ : Devant l'Office de Tourisme, Yvoire

Zone d'arrivée : Capitainerie de Thonon-les-Bains

AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h30 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.

Village d'accueil devant l'Office de Tourisme



De 7H00 à 7h30 : Remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly.

7h00: Café d'accueil

7h30 : Briefing sur la ligne de départ

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ

8h00 : Départ de l'étape

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillement à Sciez : eau/ coca/ thé

APRES LA RANDONNEE

Ravitaillement : eau/ coca/ barre céréales/ fruits et plat chaud

RETOUR EN BATEAU : Départ selon votre heure d'arrivée avec votre accompagnateur.

DIMANCHE

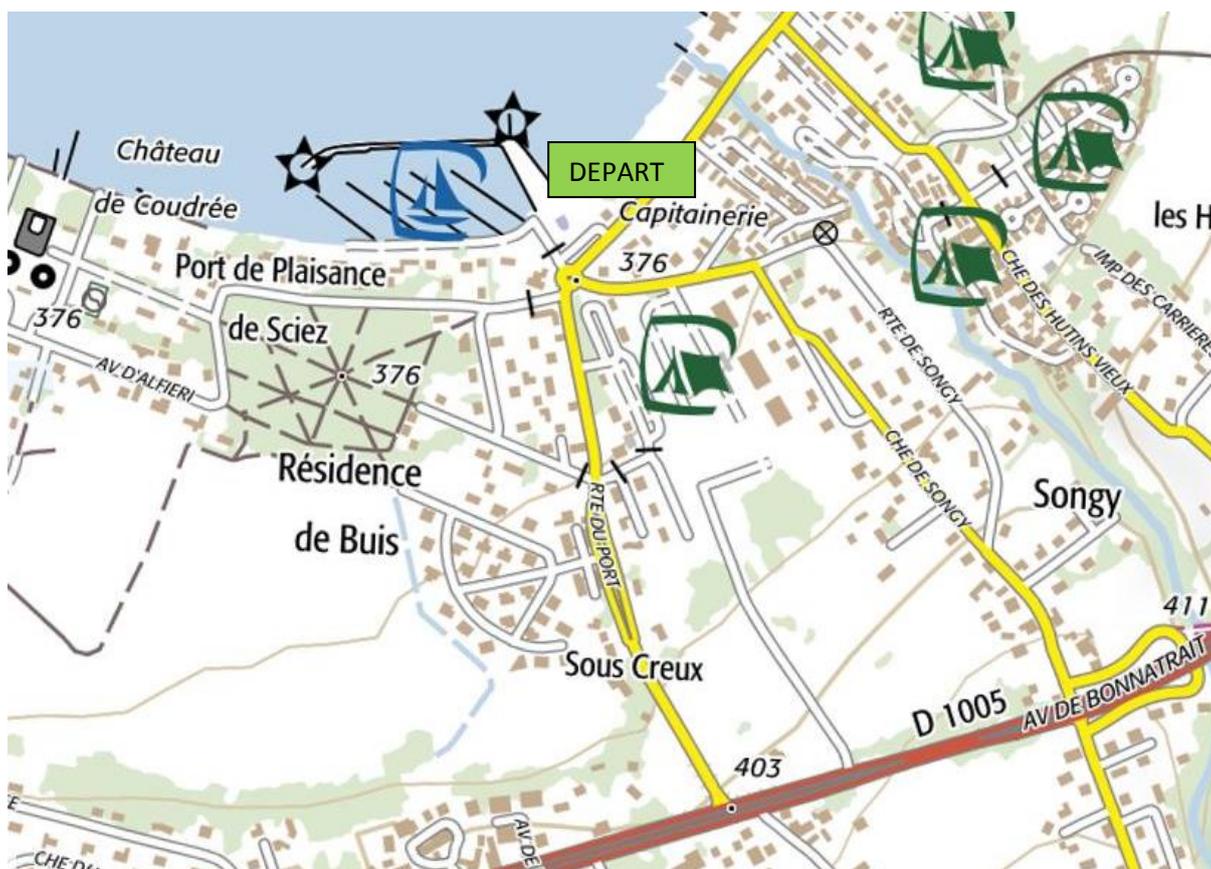
SCIEZ/THONON-LES-BAINS 10,5 km

PARKING POUR VOS VOITURES : PARKING DE LA PLAGE DE SCIEZ

Horaire de départ : 10h

Zone de départ : devant la Capitainerie du port de Sciez

Zone d'arrivée : Capitainerie de Thonon-les-Bains



AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h30 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.

8h30-9h30 : Remise de votre sac marcheur par vos accompagnateurs Nicolas et Nelly.

9h30 : Briefing sur la ligne de départ.

9h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

10h00 : **Départ de l'étape**

APRES LA RANDONNEE

Ravitaillement : eau/ coca/ barre céréales/ fruits et plat chaud

RETOUR EN BATEAU : Départ selon votre heure d'arrivée avec votre accompagnateur.

DIMANCHE

ANTHY-SUR-LEMAN /THONON-LES-BAINS 5,6 km

PARKING POUR VOS VOITURES : PARKING DE LA PLAGE D'ANTHY SUR LEMAN.

Horaire de départ : 10h30

Zone de départ : plage Anthy sur Léman

Zone d'arrivée : Capitainerie de Thonon les Bains

AVANT LA RANDONNEE

Présence dès 6h30 de Nelly et Nicolas, vos accompagnateurs.



10h00 : Briefing sur la ligne de départ.

10h15 : Echauffement sur la ligne de départ.

10h30 : **Départ de l'étape**

APRES LA RANDONNEE : Ravitaillement : eau/ coca/ barre céréales/ fruits et plat chaud

RETOUR EN BATEAU : Départ selon votre heure d'arrivée avec votre accompagnateur.

Nous vous souhaitons de belles étapes !

L'équipe T2L 2018

Vos contacts pour les étapes « Petites Rives » :

Nelly POYET: nelly.poyet@free.fr

Nicolas TAGNAND : nicolas.tagand@orange.fr