



## **AVANT LA COURSE**

Village d'accueil à la Château de RIPAILLE 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:**

[www.tourdulacleman.org](http://www.tourdulacleman.org)

## **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.**

## ETAPE 1 : THONON LES BAINS/LE BOUVERET 34km100

**Parcours GPS :** <https://www.openrunner.com/r/4117261>

**PARKING POUR VOS VOITURES : DEVANT LE CHATEAU DE RIPAILLE**

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Château de Ripaille de Thonon les Bains

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



**De 06h30 à 7h30 :** Château de Ripaille, petit-déjeuner offert et remise de votre pack marcheur par vos accompagnateurs

**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 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)



### APRES LA COURSE

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

## ETAPE 2 : LE BOUVERET/LUTRY 35km800

Parcours GPS <https://www.openrunner.com/r/4117501>

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 pond- Lutry Petit déjeuner de 6h à 7h.

### AVANT LA COURSE

Village d'accueil

Lieu : 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 (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Montreux (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Vevey (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
4. Rivaz (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
5. Epresses (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

### APRES LA COURSE

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

## ETAPE 3 : LUTRY/BURSINEL 38km100

Parcours GPS : <https://www.openrunner.com/r/4117579>

Horaire de départ : 8h

Dénivelé : 156 m

Temps maximal de l'épreuve : 10 H

Zone de départ : Devant le terrain du grand pont- Lutry Petit

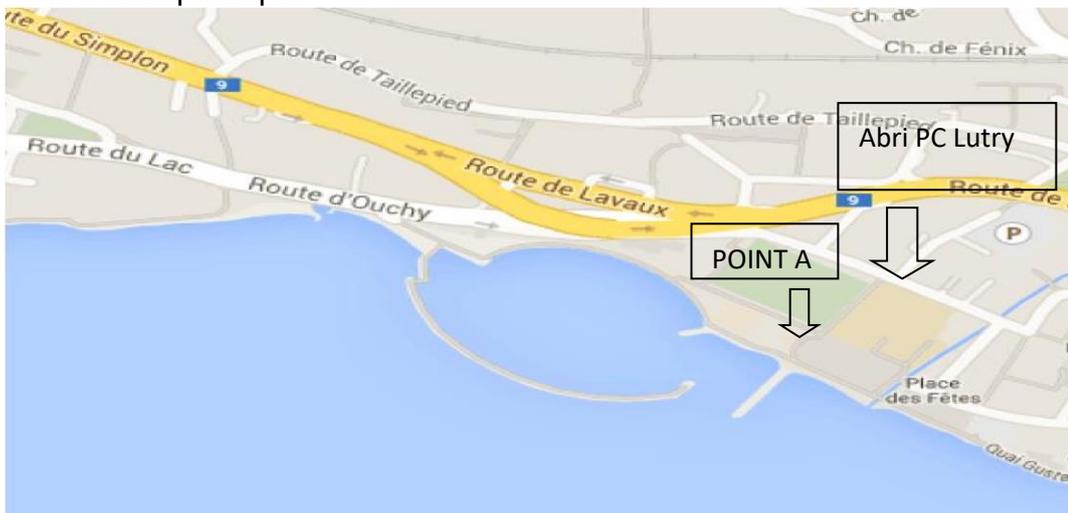
déjeuner : salle mise à disposition de 6h à 7h.

### AVANT LA COURSE

Village d'accueil

Lieu : 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. ST Prex (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)
4. Les bois du chamblard (eau/ coca/ thé)
5. Rolle (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)

### APRES LA COURSE

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

## ETAPE 4: BURSINEL/GENEVE 36km900

**Parcours GPS :** <https://www.openrunner.com/r/3050981>

Horaire de départ : 8h

Dénivelé : 315 m

Temps maximal de l'épreuve : 10 H

Zone d'arrivée : Devant le temple de Bursinel

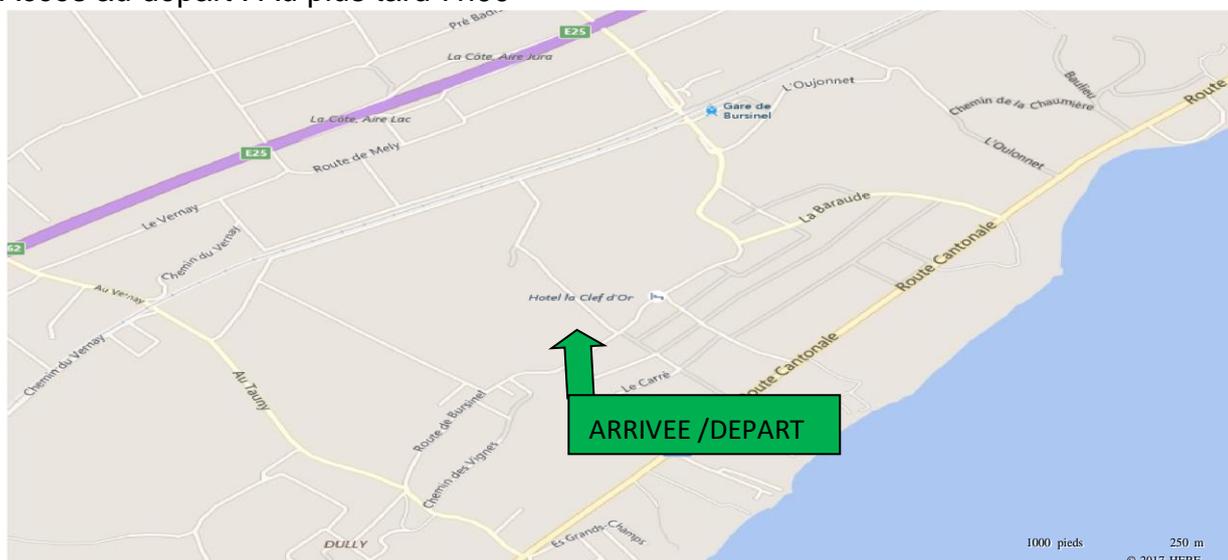
Petit déjeuner : salle mise à disposition de 6h à 7h.

### AVANT LA COURSE

Village d'accueil

Lieu : Devant le temple de Bursinel

Accès au départ : Au plus tard 7h00



**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/ barres céréales/ fruits)
2. NYON (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. CELIGNY (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
4. Genthod (eau/ coca/ 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

## ETAPE 5 : GENEVE/THONON LES BAINS 43km900

**Parcours GPS :** <https://www.openrunner.com/r/2392950>

Horaire de départ : 7h

Dénivelé : 389 m

Temps maximal de l'épreuve : 10 H

Zone de départ : Genève plage Zone d'arrivée : Château de ripaille de Thonon les Bains

### AVANT LA COURSE

Village d'accueil Lieu

: Genève plage

Accès au départ : point A



**6h30** : Genève plage : Briefing sur la ligne de départ.

**6h45** : Genève plage : Echauffement sur la ligne de départ.

**7h00** : Genève plage : Départ de la 5<sup>ème</sup> étape

### PENDANT LA COURSE

**Ravitaillements :**

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

### APRES LA COURSE

- Ravitaillement repas, douche à partir de 12h00.
- Remise 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**