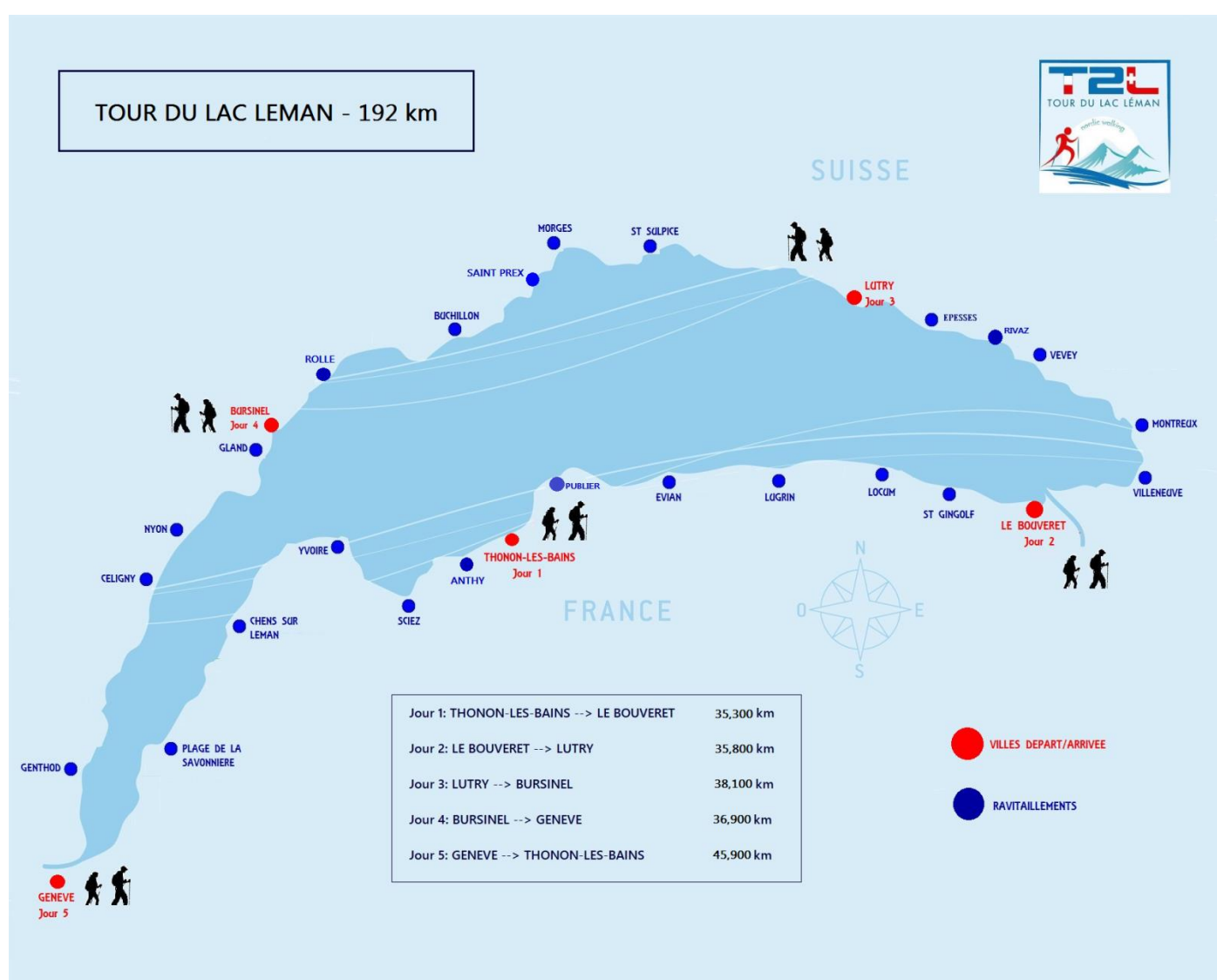




TOUR DU LAC LEMAN EN MARCHE NORDIQUE

« T2L 192 km » et « Grandes Rives »

Hébergements collectifs & hôtels



ATTENTION :

Les nuits du mardi et du dimanche sont à la charge de chaque participant.

Nous avons des tarifs négociés dans les hôtels IBIS et IBIS Budget de Thonon-les-Bains. Retrouvez toutes les informations sur www.tourdulaclemans.org.

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/wp-content/uploads/2017/10/r%C3%A9glement-T2L-2018.pdf>

EQUIPEMENT POUR LA MARCHE NORDIQUE T2L – 192 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/LE BOUVERET 35km300

Parcours GPS : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4117261>

Horaire de départ : 8h

Dénivelé : 970 m

Temps maximal de l'épreuve : 10h

Zone de départ : Capitainerie de Thonon les Bains

Zone d'arrivée : Le plan du baril au bouveret

Lieu : Capitainerie de Thonon-les-Bains

AVANT LA COURSE

Dossard et sac marcheur : mardi (veille du départ) de 14h00 à 20h00 et mercredi (jour du départ) de 05h00 à 7h00.



Au plus tard 7h00 : Quai de ripaille.

De 05h30 à 7h30 : 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. Lugin (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 installés dans l'hébergement, douche à partir de 14h00.
- Repas à partir de 19h30
- Briefing sur papier de l'étape suivante

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

Hébergement en hôtel : B&B Harry's Heaven - Les vieilles Chenevières 33 – Port Valais

ETAPE 2 : LE BOUVERET/LUTRY 35km800

Parcours GPS : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4117501>

Horaire de départ : 8h

Dénivelé : 245 m

Temps maximal de l'épreuve : 10h

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

Zone d'arrivée : Devant le terrain du grand pont- Lutry

Petit déjeuner de 6h à 7h.

AVANT LA COURSE

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 : Bouveret CGN 1897 Port du Valais, Suisse.

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de la 2^{ème} 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. Epesses (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

APRES LA COURSE

- 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

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

Hébergement en hôtel : Beau Rivage - Rue du Rivage 1 - 1095 LUTRY

ETAPE 3 : LUTRY/BURSINEL 38km100

Parcours GPS : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4117579>

Horaire de départ : 8h

Dénivelé : 156 m

Temps maximal de l'épreuve : 10h

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

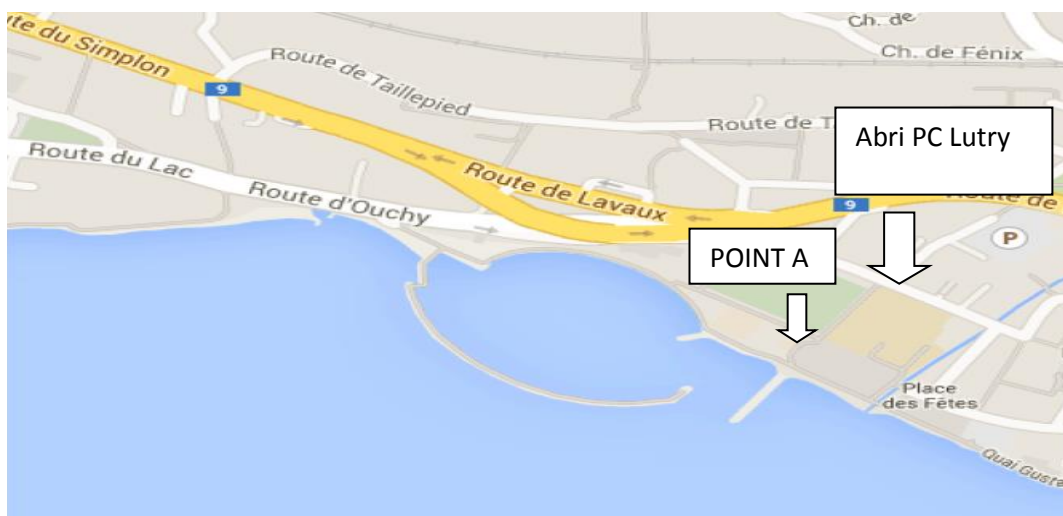
Petit déjeuner : salle mise à disposition de 6h à 7h.

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 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de la 3^{ème} étape.

PENDANT LA COURSE

Ravitaillements :

1. Saint Sulpice (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)
2. Morges (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. ST Prex (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)
4. Buchillon (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.

Hébergement collectif : Gymnase et Abris de protection civile de Bursinel

Hébergement en hôtel : Auberge de Dully - place du village 9 - DULLY

ETAPE 4: BURSINEL/GENEVE 36km900

Parcours GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=3050981>

Horaire de départ : 8h

Dénivelé : 315 m

Temps maximal de l'épreuve : 10h

Zone d'arrivée : Devant le temple de Bursinel

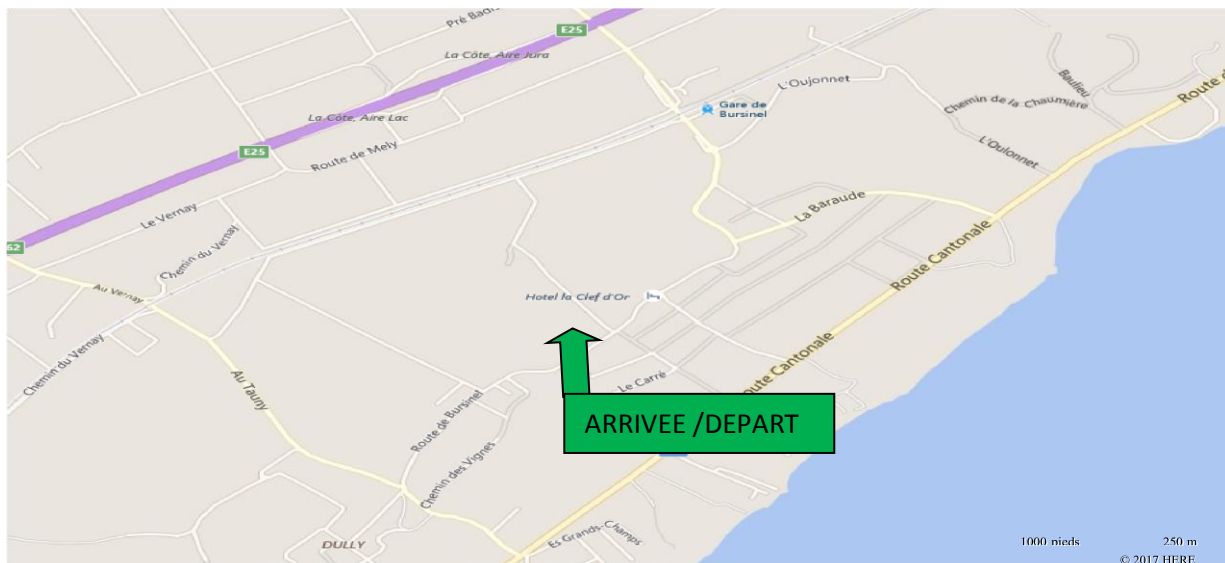
Petit déjeuner : salle mise à disposition de 6h à 7h.

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^{ème} 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, douche à partir de 17h00
- Repas à partir de 19h30
- Briefing sur papier de l'étape suivante

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

Hébergement en hôtel : Drake Longchamp Genève - rue Butini 7 - GENEVE

ETAPE 5 : GENEVE/THONON LES BAINS 45km900

Parcours GPS : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2392950>

Horaire de départ : 7h

Dénivelé : 389 m

Temps maximal de l'épreuve : 10h

Zone de départ : Quai CGN PIER

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

AVANT LA COURSE

Village d'accueil

Lieu : Quai CGN PIER

Accès au départ : Quai CGN Pâquis



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 COURSE

Ravitaillements :

- 1 Plage de la savonnière (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 lots finishers
- Remise des cadeaux aux 3 premiers hommes, 3 premières femmes 1 heure après l'arrivée.

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