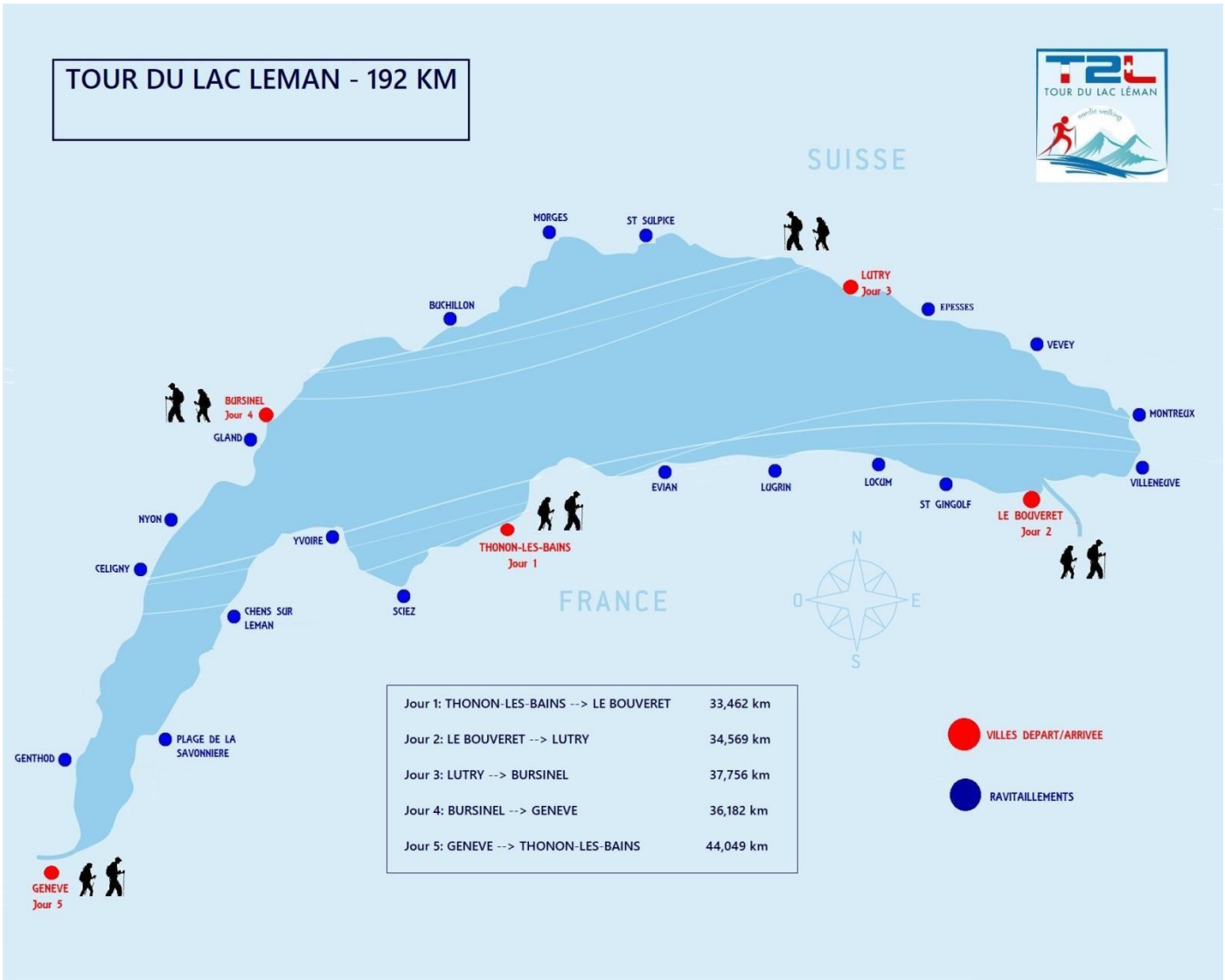
T2L en Marche Nordique

« T2L 192 km » et «Grandes Rives»



AVANT LA COURSE

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

Voir règlement:
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

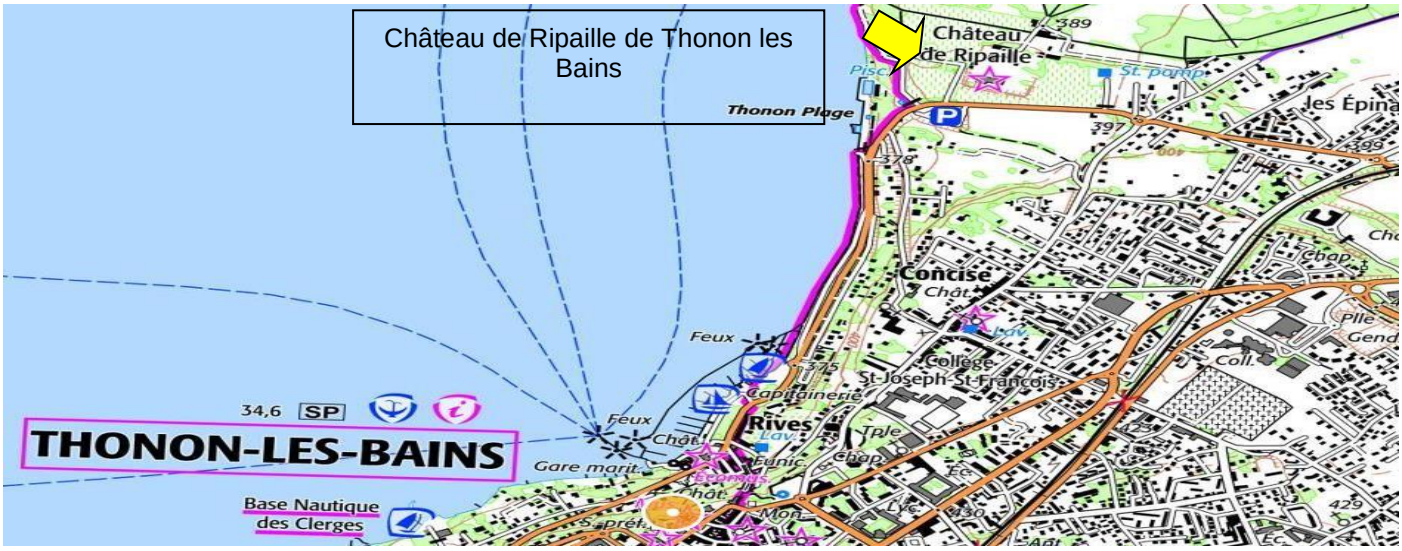
Parcours GPS : https://www.openrunner.com/r/4117261

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 installez 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 2ème 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

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

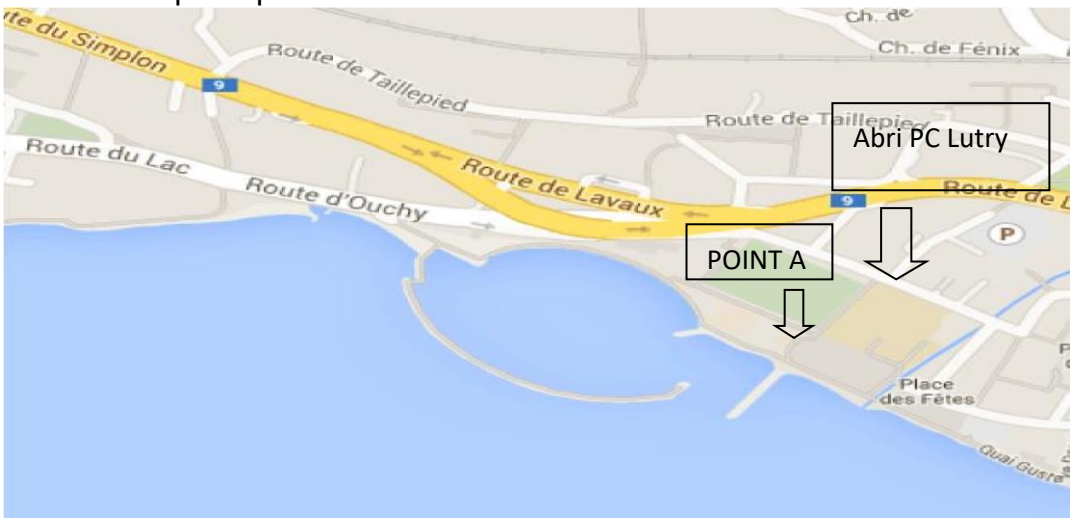
ETAPE 3 : LUTRY/BURSINEL 38km100

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 3ème 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.

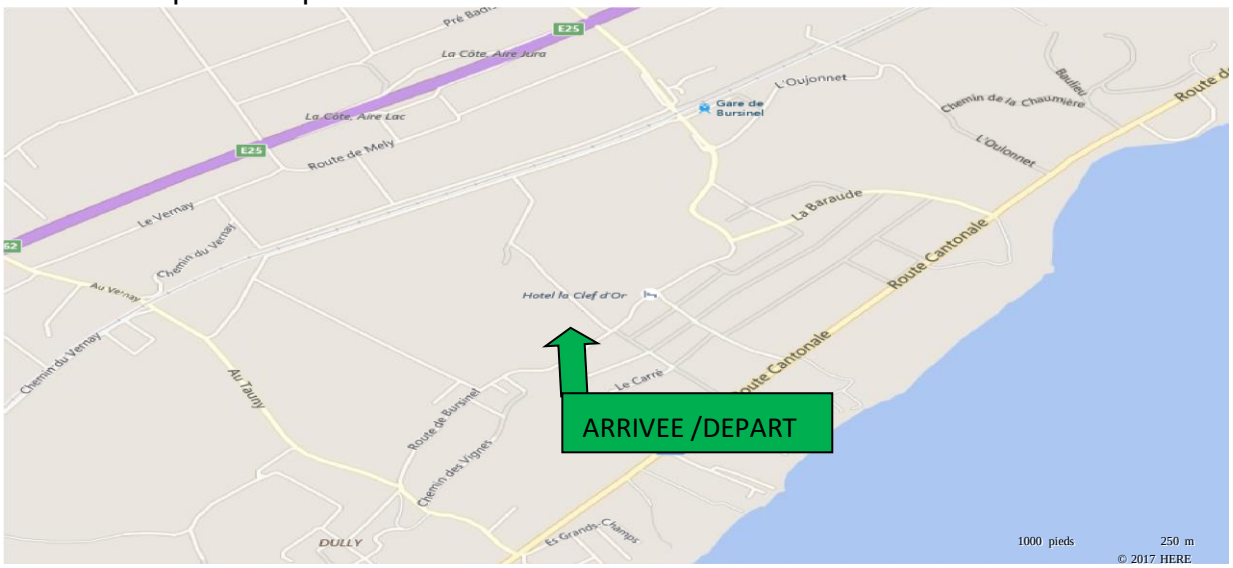
ETAPE 4: BURSINEL/GENEVE 36km900

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 4ème 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 5ème 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