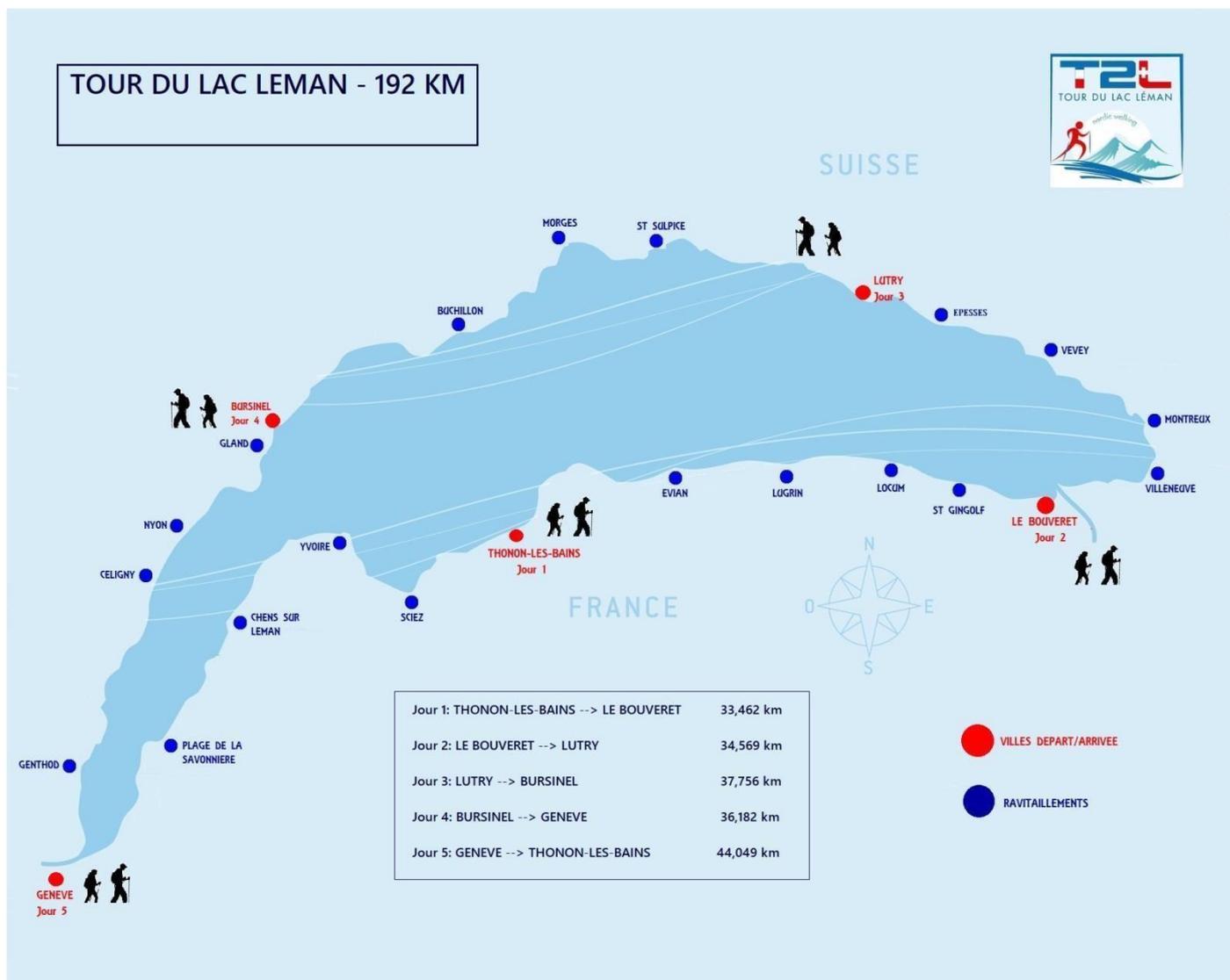




T2L en Marche Nordique

« T2L 192 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: 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

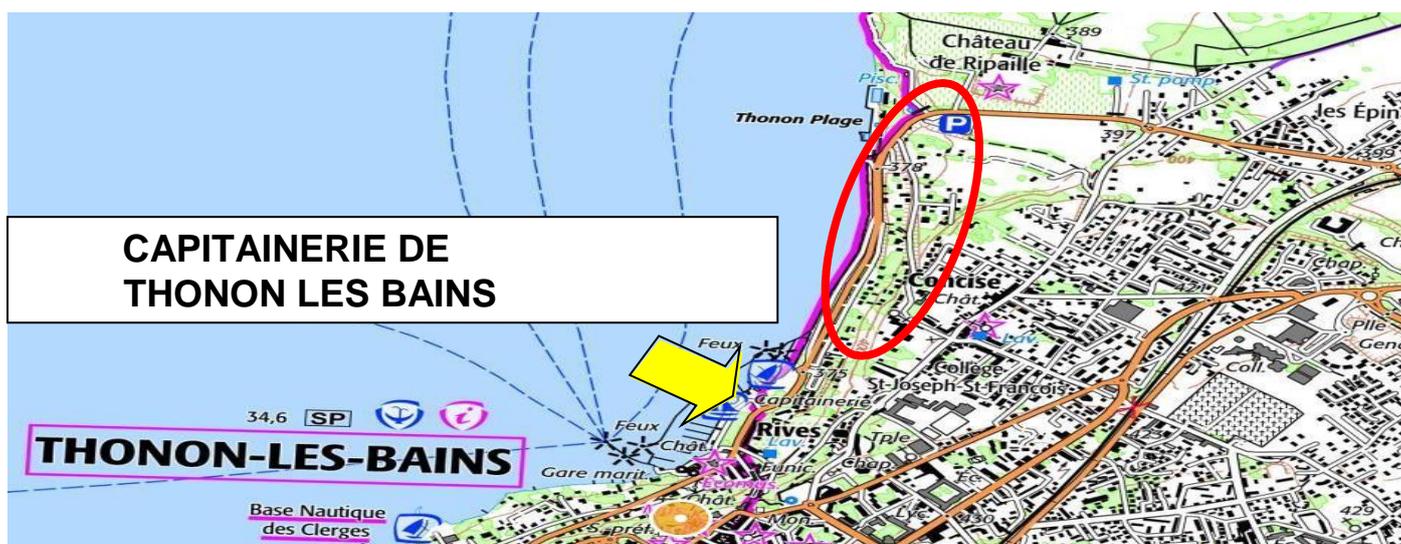
Parcours GPS : <https://www.openrunner.com/r/4117261>

PARKING POUR VOS VOITURES OU CAMPING CAR: DEVANT LE CHATEAU DE RIPAILLE
PARKING GRATUIT POUR LA SEMAINE

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : CAPITAINERIE DE THONON LES BAINS 6 Pl. du 16 Août 1944, 74200 Thonon-les-Bains

Zone d'arrivée : Le Plan du Baril 2-36, 1897 Saint-Gingolph, Suisse



De 06h30 à 7h30 CAPITAINERIE DE THONON LES BAINS, 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 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

- 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

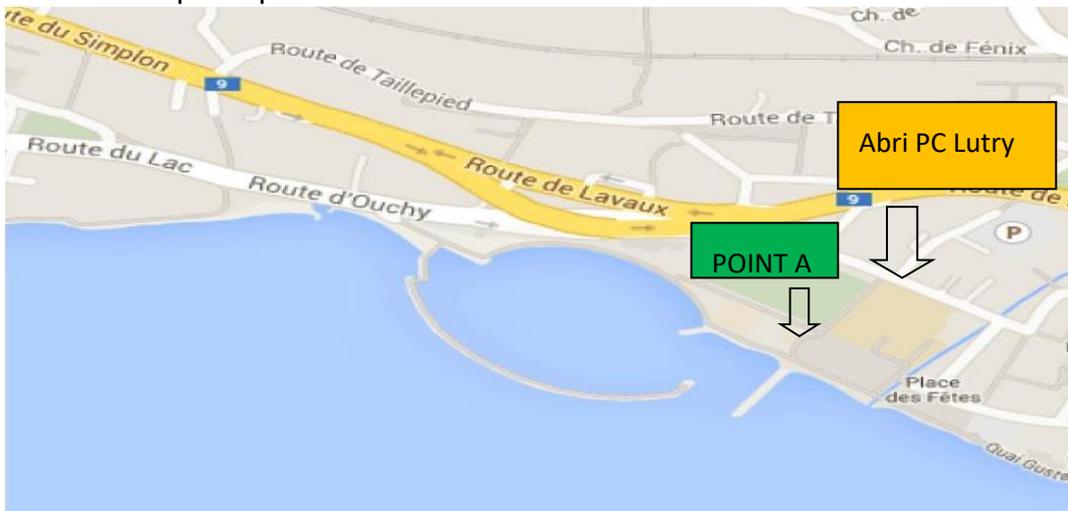
Zone de départ : Devant le terrain du grand pont- Lutry Petit déjeuner
: salle mise à disposition de 6h à 7h.

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^{ème} 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

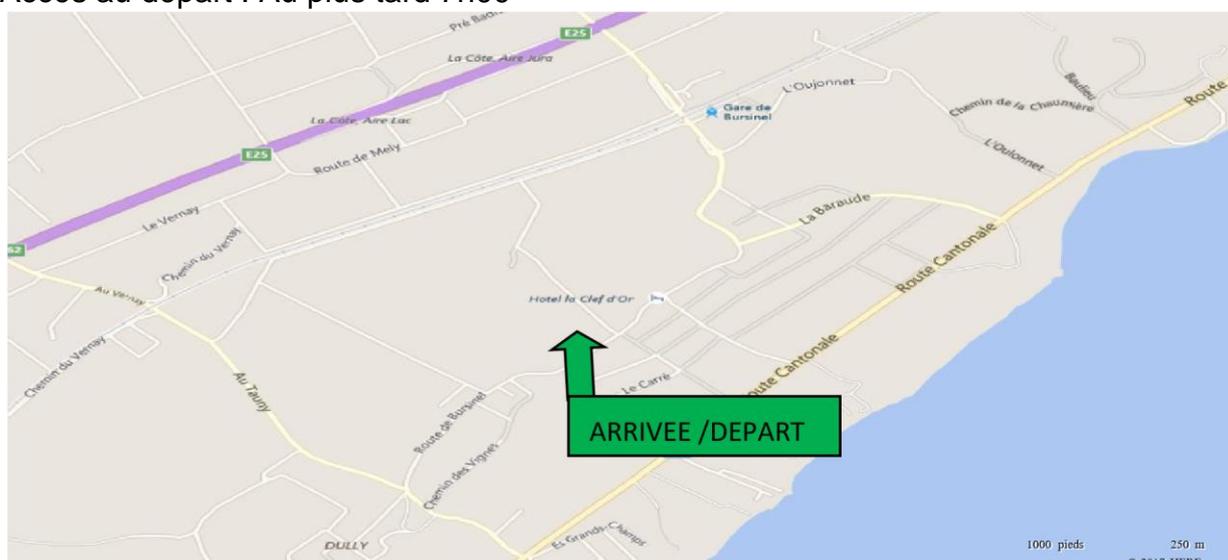
Petit déjeuner : salle mise à disposition de 6h à 7h.

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^{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 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 46km

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 : quai des pâquis 1201 Genève, Suisse

Zone d'arrivée : capitainerie de Thonon les Bains

AVANT LA COURSE

Village d'accueil Lieu

: Genève plage

Accès au départ : point A



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 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