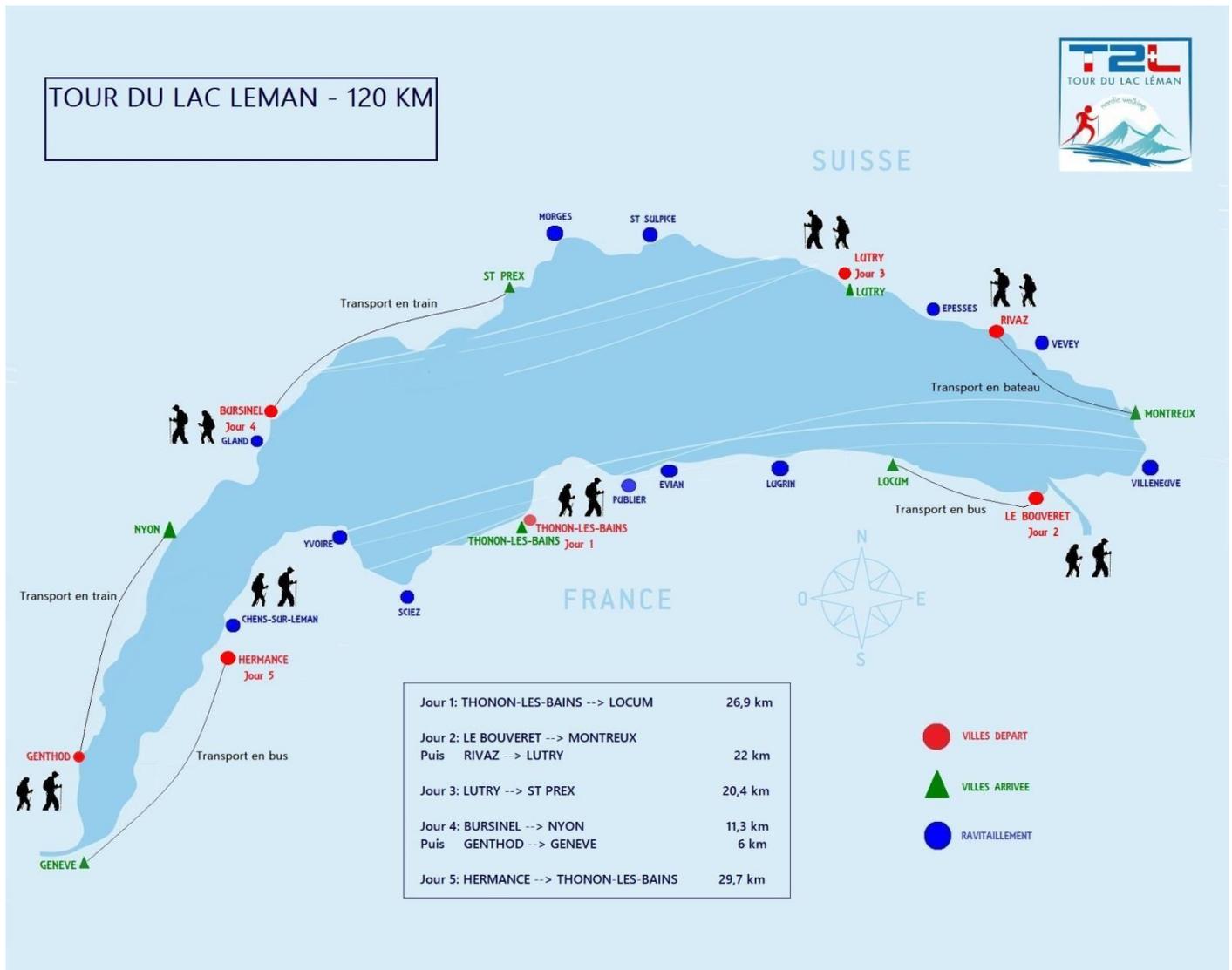




T2L en Marche Nordique

« Découverte » 120 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.tourdulaclemans.org

EQUIPEMENT POUR LA MARCHE NORDIQUE T2L Découverte 120 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 / LOCUM – 25 km

Acheminement jusqu'au hébergement

Parcours GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=4160643>

Présence dès 6h00 de Bertrand Prieur, François LESTOQUOY et Nicolas Dunan – Guides Geopark – Accompagnateurs en montagne – Guides du patrimoine

3 GROUPES DE NIVEAU : 6km/h 5-4km/h 4-3km/h

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

PARKING GRATUIT POUR LA SEMAINE

Horaire de départ : 8h

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

Zone d'arrivée : LOCUM



De 06h30 à 7h30 CAPITAINEURIE 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 > fontaine de Publier (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Evian > proche du débarcadère (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Lugrin > mairie de Lugrin (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
4. Locum (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

LIEU D'ARRIVEE:

Groupe +6km/h: st Gingolph

Groupe 5/4km/h Locum

Groupe 4/3km/h Meillerie

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 / MONTREUX 14KM

Parcours GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=4160645>

Transport en bateau jusqu'à RIVAZ Puis marche RIVAZ / LUTRY 10KM

Parcours GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=4160649>

Horaire de départ : 8h

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

Petit déjeuner de 6h à 7h.

AVANT LA RANDONNEE

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^{ème} étape.

PENDANT LA COURSE

Ravitaillements :

1. Neuville (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Montreux proche du débarcadère (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Panier repas
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 / MORGE 17.6KM

Parcours GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=4160651>

**Transport en train jusqu'à Rolle
Puis marche Rolle/ Bursinel 5.9 KM**

Parcours GPS: <https://www.openrunner.com/r/8217473>

Horaire de départ : 8h

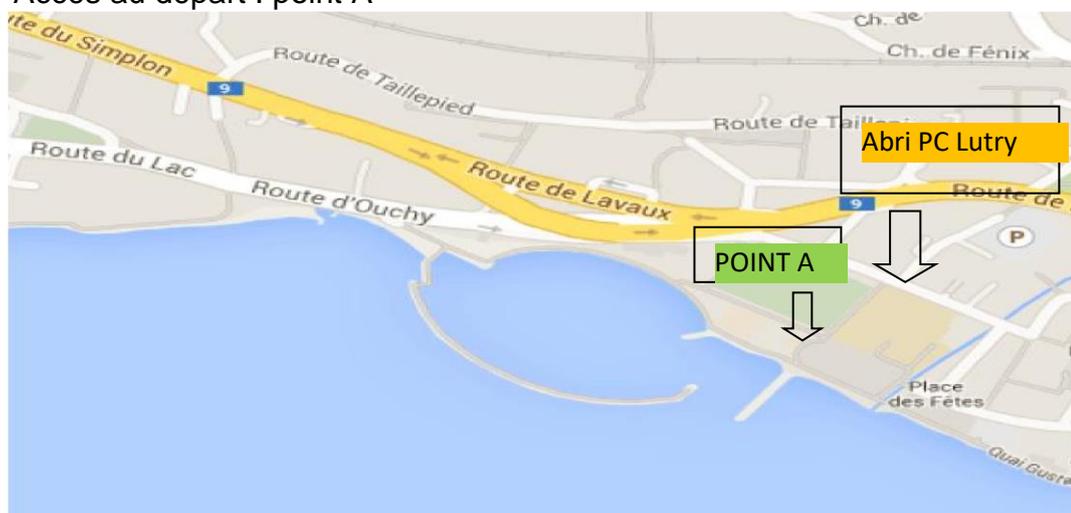
Zone de départ : Devant salle des fêtes de Lutry

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

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil

Accès au départ : point A



De 06H00 à 7h30 : vous déposerez vos sacs marcheurs qui seront acheminés vers Bursinel

7h30 : Devant la salle des fêtes de Lutry : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Devant la salle des fêtes de Lutry: Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Devant la salle des fêtes de Lutry: Départ de la 3^{ème} étape de la T2L **Marche Nordique Découverte.**

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Lausanne (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)
2. Piscine de Morge (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Rolle (eau/ coca/ thé)

APRES LA COURSE

- **Vous vous installez dans l'hébergement** douche à partir de 15h00
- **Repas à partir de 19h30**
- Briefing sur papier sur l'étape suivante.
- Point médical dès 14h00

ETAPE 4 : BURSINEL / NYON 12KM

Parcours GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=7250351>

Transport en TRAIN Chambésy/ GENEVE 3.6KM

Parcours GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=7265736>

Horaire de départ : 8h

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

AVANT RANDONNEE

Village d'accueil

Lieu de départ : 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 RANDONNEE

Ravitaillement :

NYON (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

Vous vous installez dans l'hébergement à Genève, douche à partir de 14h00

- **Repas à partir de 19h30**
- Briefing sur papier de l'étape suivante
- Point médical dès 14h00

ETAPE 5 : GENEVE / THONON-LES-BAINS 29KM

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7265906>

Du départ vous allez Genève Plage. Puis vous prendrez un bus jusqu'à Hermance.

Horaire de départ : 7h

Zone d'arrivée : Capitainerie de Thonon les Bains

AVANT LA COURSE

Village d'accueil **Hébergement auberge de jeunesse**



PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. CHEN SUR LEMAN (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Yvoire buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Sciez eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
4. Anthy (eau/ coca/ thé)

APRES LA COURSE

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

Nous vous souhaitons une belle découverte !

L'équipe T2L découverte