



T2L EN MARCHE NORDIQUE

« Découverte » 80 km

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 www.tourdulaclemans.org

EQUIPEMENT POUR LA MARCHE NORDIQUE T2L DECOUVERTE 80 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 / LUGRIN– 17 km

Transport en bus jusqu'à l'hébergement

Parcours GPS: <https://www.openrunner.com/r/3089189>

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 : **DEVANT LA MAIRIE DE LUGRIN**



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 (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Evian (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Lugrin (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

LIEUX D'ARRIVÉE: Lugrin repas

APRES LA COURSE

- Vous serez dirigés et installés dans l'hébergement, douche
- 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 : Transport en bateau jusqu'à Vevey

Puis marche VEVEY / LUTRY 15 KM

Parcours GPS : <https://www.openrunner.com/r/13849865>

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



Au plus tard 7h00 : vous déposerez vos sacs marcheurs qui seront acheminés vers l'arrivée Abri PC de Lutry.

De 06h00 à 7h30 : Le Bouveret Embarcadère CGN **7h30**

: Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ. **8h00**

: Départ de la 2^{ème} étape.

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Neuville (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Montreux (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
3. Vevey (Panier repas)
4. Rivaz (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
5. Epresses (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

- Vous vous installez dans l'hébergement, 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 / MORGES 17 KM

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

Transport en train jusqu'à Rolle puis en bus jusqu'à Bursinel

Horaire de départ : 8h

Zone de départ : Devant salle des fêtes de Lutry Petit

déjeuner : de 6h à 7h.

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil devant la salle des fêtes de Lutry

Accès au départ : point A



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

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de la 3^{ème} étape de la T2L **Marche Nordique**.

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Saint Sulpice (eau/ coca/ barre céréales/ fruits)
2. Morges (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

Vous vous installez dans l'hébergement douche à partir de 15h00 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 / NYON 12 KM

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

Transport en train jusqu'à Chambésy

CHAMBESY/GENEVE 3 KM

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

Horaire de départ : 8h

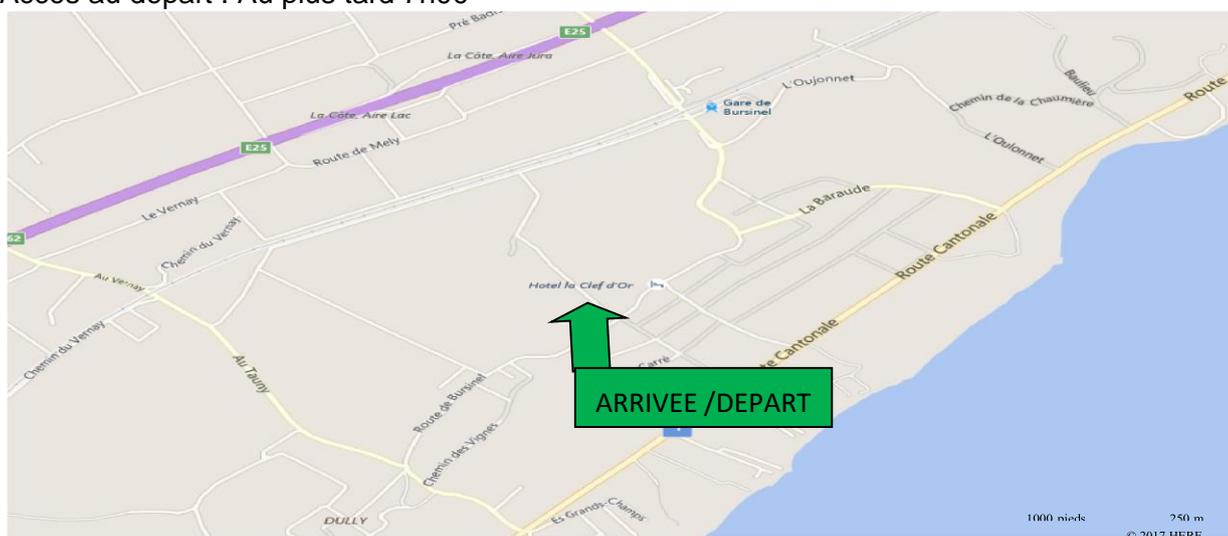
Petit déjeuner : de 6h à 7h

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil

Lieu de départ : Devant le temple de Bursinel

Accès au départ : Au plus tard 7h00



De 06h00 à 7h30, vous déposerez des sacs marcheurs qui seront acheminés à Genève

7h30 : Briefing sur la ligne de départ.

7h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

8h00 : Départ de la 4^{ème} étape

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Gland (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Nyon (buffet froid/ soupe/ eau/ coca/ barres céréales/ fruits)

APRES LA RANDONNEE

- Vous vous installez dans l'hébergement, douche à partir de 14h00
- 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 : YVOIRE / THONON-LES-BAINS 17 KM

Marche jusqu'à Genève Plage. Puis vous prendrez un bus jusqu'à Yvoire.

Parcours GPS: <https://www.openrunner.com/r/4348708>

Horaire de départ : 9 h

Zone d'arrivée : Capitainerie de Thonon les Bains

AVANT LA RANDONNEE

Village d'accueil

Lieu de départ : OFFICE DE TOURISME YVOIRE 2 Pl. de Mairie, 74140 Yvoire



Au plus tard 6h00 : 2 Pl. de Mairie, 74140 Yvoire

6h30 : Briefing sur la ligne de départ.

6h45 : Echauffement sur la ligne de départ.

7h00 : Départ de la 5^{ème} étape

PENDANT LA RANDONNEE

Ravitaillements :

1. Sciez (eau/ coca/ barres céréales/ fruits)
2. Anthy (eau/ coca/ thé)

APRES LA RANDONNEE

- Ravitaillement repas, douche à partir de 12h00.
- Remise des lots finishers

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