



T2L en Marche Nordique

« T2LGRANDE RIVE »

LES GRANDES RIVES

DECOUVERTE

Nordic Walking



Etapes entre 35 et 46km



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 T2LGRANDE RIVE

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 - 20 litres** avec change - Votre sac sera acheminé sur chaque étape par l'équipe T2L.
- **Un sac obligatoire de 10 litres max** que vous prenez avec vous pendant la marche.

ATTENTION, une vérification sera effectuée.

ETAPE 1 : THONON LES BAINS/LE BOUVERET 34km100

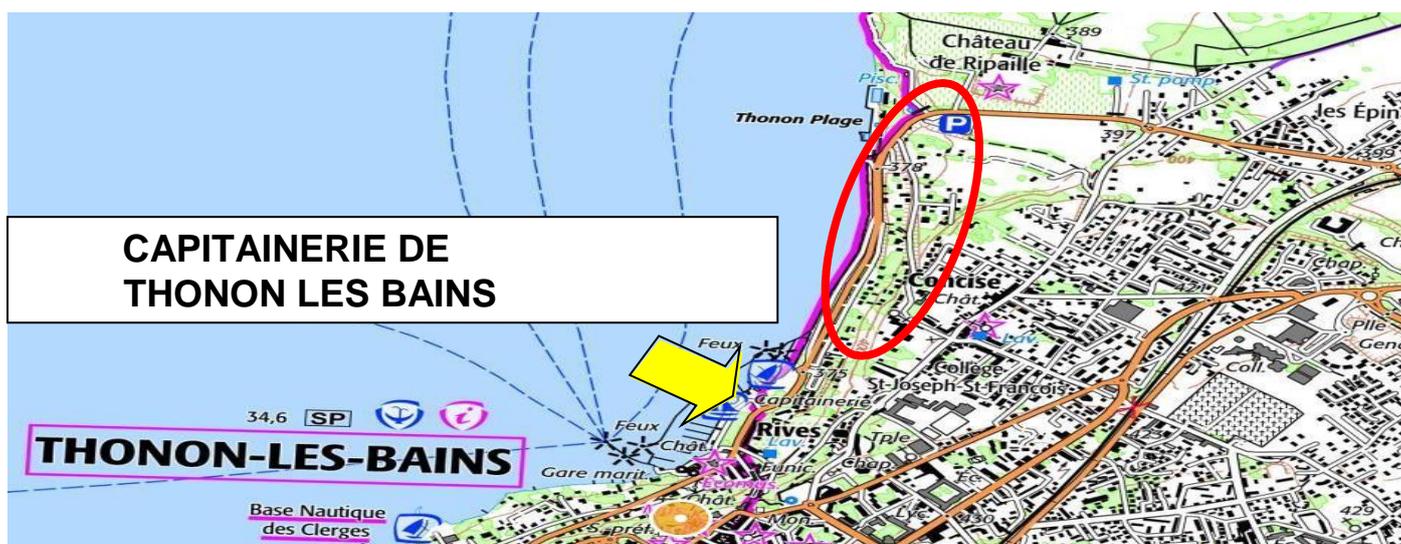
Parcours GPS : <https://www.openrunner.com/r/4117261>

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

- Douche à partir de 14h00.
- Un retour est possible à votre véhicule à prévoir lors de votre inscription.



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

- Douche à partir de 14h00.
- Un retour est possible à votre véhicule à prévoir lors de votre inscription.

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

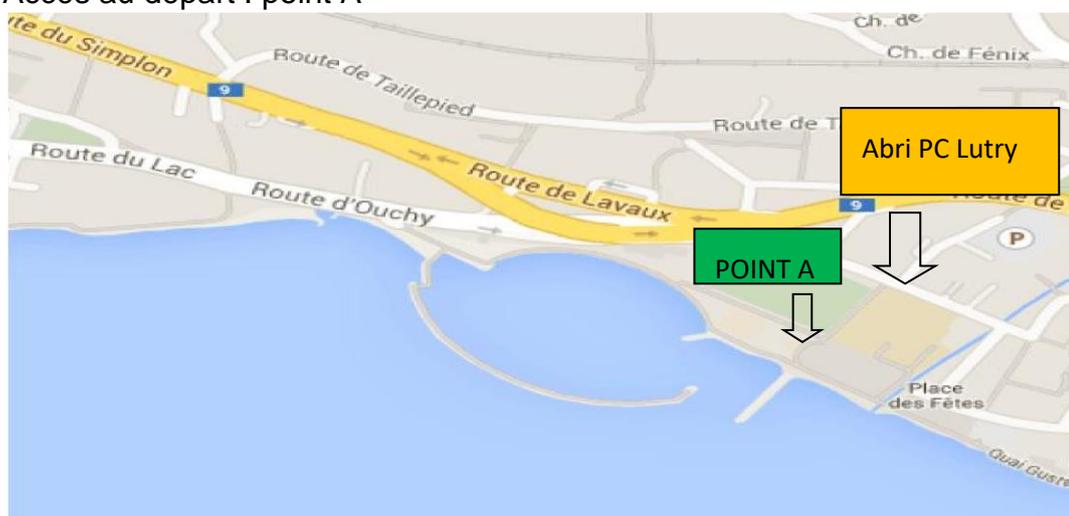
Zone de départ : Devant le terrain du grand pont- Lutry Petit déjeuner
: salle mise à disposition de 6h à 7h.

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

- Douche à partir de 14h00.
- Un retour est possible à votre véhicule à prévoir lors de votre inscription.

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

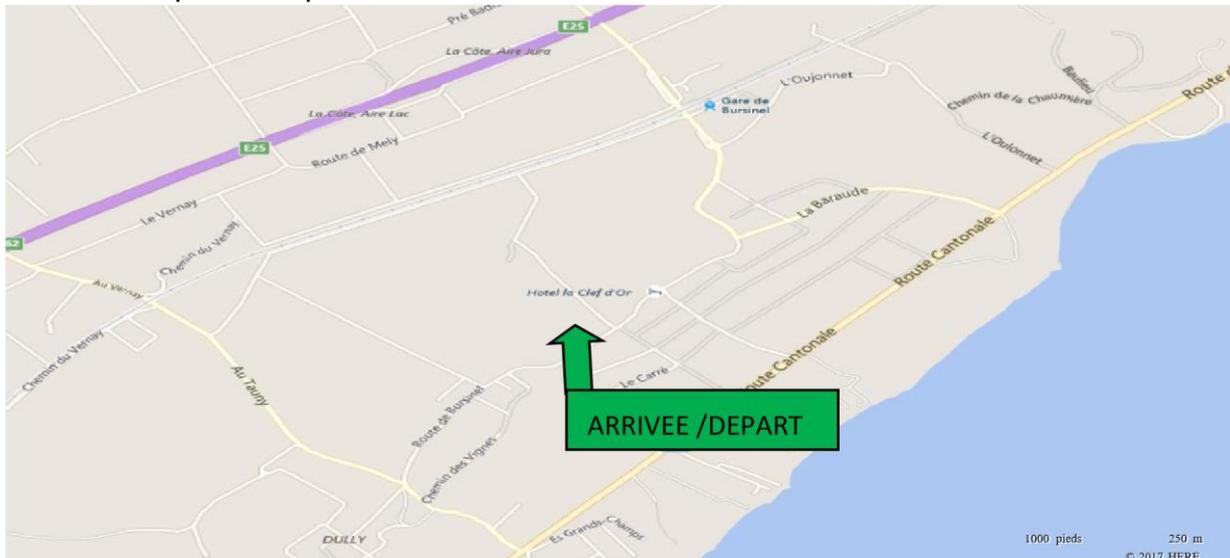
Petit déjeuner : salle mise à disposition de 6h à 7h.

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

- Douche à partir de 14h00.
- Un retour est possible à votre véhicule à prévoir lors de votre inscription.

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

- Douche à partir de 14h00.
- Un retour est possible à votre véhicule à prévoir lors de votre inscription.

Nous vous souhaitons une belle course !

L'équipe T2L