



**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](http://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](http://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 /ST GINGOLPH– 15 et 17 km

*Transport en bus jusqu'à l'hébergement*

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

Présence dès 6h00 de François LESTOQUOY– Guides  
Geopark – Accompagnateurs en montagne – Guides du patrimoine



LAVAUX  
VIGNOBLE  
EN TERRASSES  
ASSOCIATION LAVAUX  
PATRIMOINE MONDIAL



Lavaux, vignoble en terrasses  
inscrit sur la Liste  
du patrimoine mondial  
en 2007

**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



**CAPITAINEURIE DE THONON LES BAINS**  
6 Pl. du 16 Août 1944, 74200 Thonon-les-Bains

**THONON-LES-BAINS**

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**

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 DES FETES Route des Rasses 2, 1898 Saint-Gingolph, Suisse

## **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<sup>ème</sup> étape.

#### **PENDANT LA RANDONNEE**

#### **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*

Horaire de départ : 8h

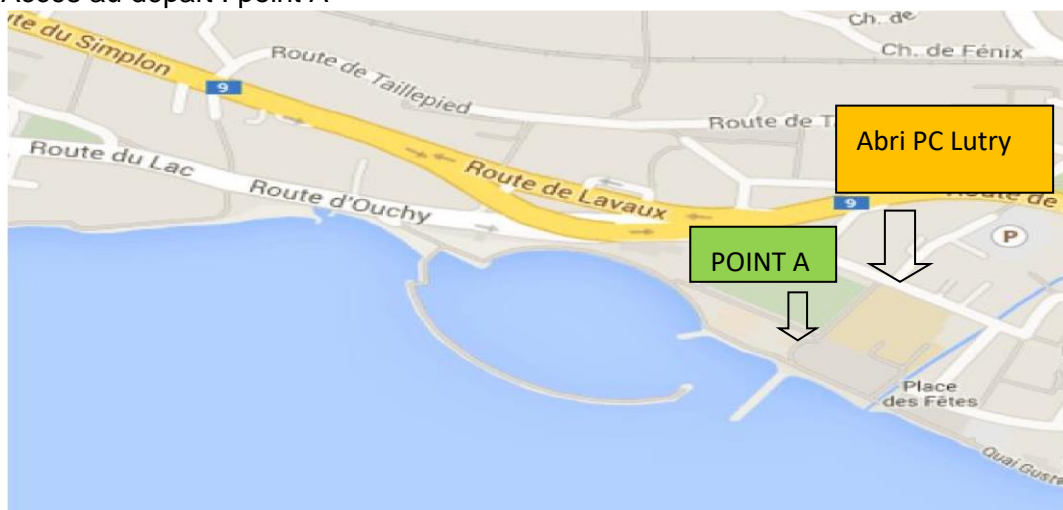
Zone de départ : Devant salle des fêtes de Lutry Petit

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<sup>ème</sup> étape de la T2L **Marche Nordique**.

### PENDANT LA RANDONNEE

### 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

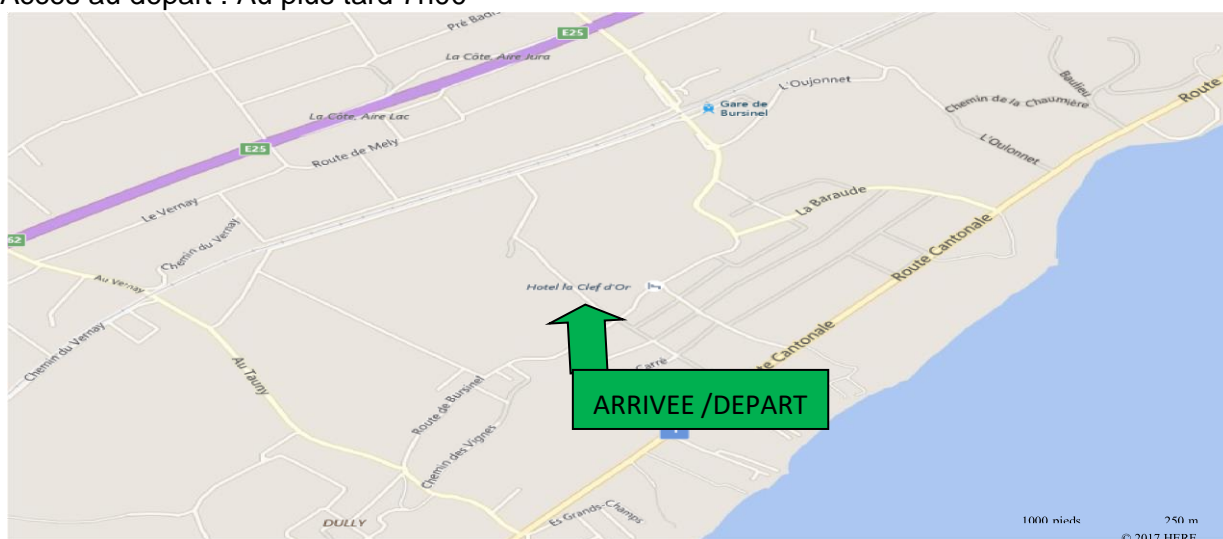
Petit déjeuner : de 6h à 7h

### 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<sup>ème</sup> 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

## **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<sup>ème</sup> étape

### **PENDANT LA RANDONNEE**

### **APRES LA RANDONNEE**

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

***Nous vous souhaitons une belle randonnée !***

***L'équipe T2L***