

Demi-tour du Lac

LIVRET COUREUR

adidas Terrex MaXi-Race



30, 31 mai et 1 juin 2025

le tOur du lac d'Annecy par les montagnes

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

li-run^{tr}
RUNNING TRAIL OUTDOOR FITNESS

haute savoie
le Département

SHOKZ

TERREX

TERREX
MAXI
RACE

tā
bliz

GRUPE MAURIN
NISSAN

ANNECY
Grand
Anecy

Parc
Regional
du Bassin
de Savoie

Programme coureur

1. Réservation du créneau horaire pour retirer votre dossard

Du 2 mai au 22 mai

Opération obligatoire à faire sur votre espace personnel.

2. Retrait dossard

Samedi 31 mai de 10h à 21h au i-Run MaXi-Village

Je viens chercher mon dossard à l'heure à laquelle j'ai réservé mon créneau.

3. Bus Annecy - Doussard (en option : 11,5€)

Dimanche 1er juin - départ à 8h25 - Collège les barattes 2 avenue de montfleury, 74940 Annecy

Option pour vous rendre sur le lieu de départ à prendre obligatoirement sur votre espace personnel.

4. SAS de départ

Dimanche 1er juin - départ de Doussard

Les SAS sont constitués automatiquement 3 mois avant la date de l'évènement en se basant sur l'indice de performance que vous aurez à ce moment. L'information est à retrouver sur votre espace personnelle, dans l'onglet "carte retrait dossard : info". Votre temps de course débutera lorsque vous franchirez la ligne de départ. Les barrières horaires sont calculées sur l'heure de départ de la dernière vague.

Le non-respect du SAS et / ou vague de départ entraîne des sanctions et notamment une mise hors course comme indiqué dans le règlement.

Demi-tOur du Lac

Retrait dossard

- Aucun dossard ne sera remis le jour de la course
- Le retrait de dossard se fait la veille de la course : **samedi 31 mai de 10h à 21h**
- Un mois avant la course, vous devez **obligatoirement réserver votre créneau horaire** sur votre espace personnel
- Obligation de présenter sa **pièce d'identité** et sa **carte de retrait** (dans votre espace)
- **Lieu du retrait** : i-Run MaXi-Village. Adresse : Parking du Petit-Port, 74940 Annecy
- [Lien googleMaps](#)

Horaires de départ

Départ de **Doussard**

- 10h00 : Départ vague 1
- 10h05 : Départ vague 2
- 10h10 : Départ vague 3
- 10h15 : Départ vague 4
- 10h20 : Départ vague 5
- 10h25 : Départ vague 6
- 10h30 : Départ vague 7
- 10h35 : Départ vague 8
- 10h40 : Départ vague 9
- 10h45 : Départ vague 10
- 10h50 : Départ vague 11
- 10h55 : Départ vague 12

Classement

- Il y aura un classement sur le Demi-tOur du Lac
- Pas de podium et pas de classement par catégorie
- Vous aurez uniquement un lot finisher à votre arrivée

Matériels obligatoires

- Chaussures adaptées : type trail à crampons
- Couverture de survie : dans son emballage d'origine et non découpée
- Téléphone portable : chargé avec les numéros de secours enregistré
- Sifflet
- Dossard visible : à placer sur l'avant du coureur
- Nourriture : au minimum un encas type gel ou solide.
- Eau minimum : un récipient de 0,75 litre minimum ou 2 flasques de 0,5 litre. Il n'y a pas de point d'eau sur les secteurs montagnes, à chaque coureur d'anticiper.
- Bâtons autorisés
- Récipient d'eau en plus de votre réserve d'eau : type gobelet réutilisable.
- Selon la météo : veste à « forte imperméabilité et respirabilité »

Système "bascule"

- Pour donner encore plus de chance d'être finisher, nous mettons en place un système de "bascule"
- Le tracé comprend 1 bascule, suivant votre horaire de passage sur les intersections vous serez réorientés vers un nouvel itinéraire plus court. Si vous franchissez la ligne d'arrivée, vous serez "finisher" avec une pénalité de temps

Bus en option (11,5€)

- Uniquement si vous avez pris cette option sur votre espace personnel **avant le 24 avril**
- Lieu de départ de la navette : Collège les barattes 2 avenue de montfleury, 74940 Annecy.
- Heure de départ : Dimanche 8h25

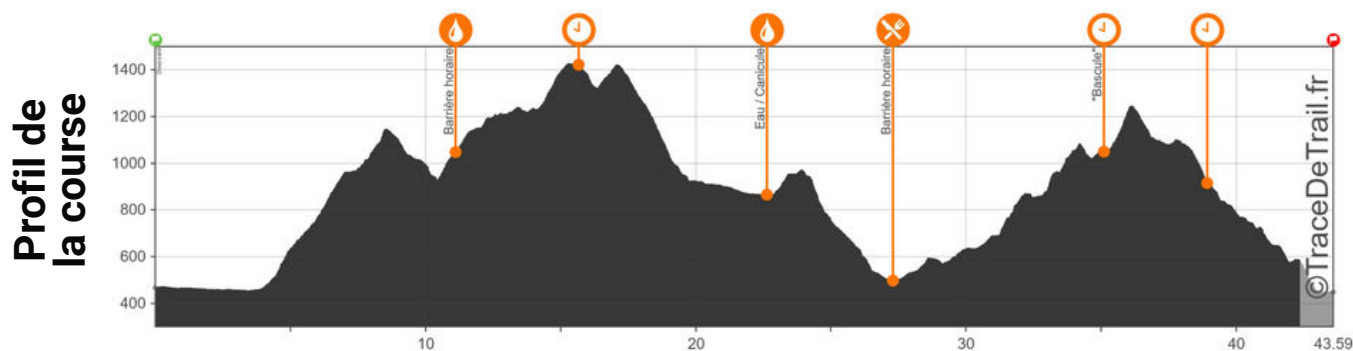


TABLEAU DE COURSE

Demi-tOur du Lac
Dimanche 1er juin - Sunday, June 1st - 2025

LIEU	KM	D+ D-	HEURE DE PASSAGE 900 pts	HEURE DE PASSAGE 700 pts	HEURE DE PASSAGE 540 pts	BARRIÈRES HORAIRES environ 350 pts	INFORMATIONS
Départ : Doussard Start : Doussard	0	0 0	10h00	10h00	10h10	10h55	Adresse / Adress : 859 Rte du Pont Monnet, 74210 Doussard
Montmin Eglise Montmin church	11,2	817 231	10h54	11h09	11h35	13h25	 
Chalet de l'Aulp	15,8	1218 260	11h19	11h41	12h17	14h30	Pas d'eau disponible
Col des Nantets			11h27	11h51	12h30		
Rav Menthon Saint Bernard	27,5	1423 1388	12h09	12h46	13h40	16h30*	    
Col des Contrebandiers Contrebandiers Peak	35,3	2075 1490	12h57	13h47	15h00	16h30* 18h30	*A partir de 16h30 : bascule 1 (environ 450 points) *At 4.30 pm, switch to track 1 (around 450 pt)
Pré Vernet	39,2	2330 1881	13h22	14h19	15h42	19h15	Pas d'eau disponible
Arrivée - Annecy Finish line - Annecy	44,4	2347 2366	13h44	14h48	16h19	20h10	    



Ravitaillement
Refreshment point



Rampe d'eau
Water point



Drop bag
Seulement XL-Race
Only XL-Race



Poste de secours
Emergency station



Navette abandon
Abandonment shuttle



Assistance
Support



Bière finisher
Finisher Beer

*Les barrières horaires sont identiques quel que soit le SAS de départ
Elles sont calculées pour qu'un coureur partant dans la dernière vague soit finisher*

*The time barriers are identical regardless of the starting SAS
They are calculated so that a runner starting in the last wave is a finisher*



Pour vos déplacements optez pour une mobilité plus verte et facile sur l'adidas TERREX MaXi-Race !
 Découvrez toutes les solutions pour vous rendre et vous déplacer lors de l'événement [ici](#).

Secours et Abandons

Le plan de secours est élaboré en concertation avec l'ensemble des entités spécialisées suivantes : SDIS, médecins, Association de Secours en Montagne, Croix Rouge...

Durant le week-end de la course ce sont plus de 120 personnels de secours qui sont mobilisés afin d'assurer votre sécurité : secouristes, guides de haute montagne, médecins, infirmier(e)s, régulateurs, ambulances...

Un PC course est mis en action afin de centraliser et réguler l'ensemble des appels.

Durant l'adidas TERREX MaXi-Race 2025, vous allez emprunter plusieurs portions de la voie verte du tour du Lac d'Annecy (parcours officiels ou de replis éventuels). Merci de prendre connaissance de la charte.

Déclenchements des secours

Si vous avez besoin de secours pendant la course ou si vous êtes témoin d'un accident :

- Vous trouverez tout au long du parcours des bénévoles qui sont en lien permanent avec le PC course. Si vous le pouvez, rapprochez-vous d'eux.
- Si vous souhaitez contacter par vous-même les secours : utilisez en priorité les numéros de téléphone du PC course : +33 7 66 33 33 65 ou +33 6 61 42 57 57

Ces numéros sont présents sur votre dossard, mais nous vous conseillons de les enregistrer dans votre téléphone.

- Si vous êtes dans une zone non couverte par le réseau et que vous n'avez pas d'autres moyen de prévenir les secours, vous pouvez utiliser, **en dernier recours**, le numéro d'urgence européen : 112
- Afin de vous localiser rapidement et précisément, le **PC Course** est susceptible d'utiliser la **solution X-Tract** :
 - > **1/** Vous recevez un SMS sur votre mobile (demande de localisation)
 - > **2/** Vous cliquez sur le lien du SMS envoyé
 - > **3/** le PC Course vous localise immédiatement
- Vous allez évoluer en montagne :

Selon les conditions météo, il est possible que les températures annoncées soient froides. Durant les heures précédant le départ, et sur les recommandations de la préfecture, l'organisation est susceptible d'activer le kit grand froid en plus du matériel obligatoire.

Si vous devez rester immobile durant un long moment, pensez à mettre des vêtements secs et chauds, ou sortir votre couverture de survie afin de vous prévenir contre une hypothermie.

Abandons

Il est **obligatoire de signaler son abandon**.

Si nous devons déclencher des recherches alors que vous êtes rentré chez vous sans nous prévenir, les frais engendrés vous seront facturés.

- Les abandons doivent se faire sur les ravitaillements ou auprès d'un jalonneur placé sur un axe routier.
- Tout coureur abandonnant doit en informer l'organisation de l'une des manières suivantes :

1	<p>En envoyant un SMS au numéro suivant : +33 6 68 69 77 53 en indiquant votre numéro de dossard, votre lieu d'abandon (le demander au jalonneur ou navette abandon) et le moyen que vous avez utilisé pour rentrer chez vous (navette organisation ou par vos propres moyens)</p>
----------	---

Assistance personnelle

Assistance personnelle interdite sur le parcours sauf sur cette zone : ravitaillement Menthon-Saint-Bernard.

Les zones seront identifiées par des panneaux entrée et sortie des coureurs. **En dehors de ces zones les ravitaillements individuels sont interdits.** Des contrôles sur le parcours seront effectués et des sactions seront prises contre les coureurs qui ne respectent pas le règlement.

PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT



VENDREDI 30 mai 2025

i-Run MaXi-Village



- **10h00 – 21h30** : Ouverture globale de l'espace i-Run MaXi-Village
- **10h00 – 19h00** : Ouverture du i-Run MaXi-Village exposants
- **10h00 – 21h00** : tOur du lac et Quart de tOur – Retrait des dossards (sur réservation) au i-Run MaXi-Village
- **18h00 – 19h00** : Mini-Race – Récupération des dossards au i-Run MaXi-Village
- **18h30 – 20h30** : Ouverture de la restauration – i-Run MaXi-Village
- **19h00 – 20h00** : Mini-Race - Départs au i-Run MaXi-Village



PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

SAMEDI 31 mai 2025

Courses

- **2h00 – 2h50** : tOur du Lac 1 jour « MaXi-Race » et « Relais » et 2 jours « XL-Race » – départ par vagues du i-Run MaXi-Village
- **8h25 – 9h30** : départ course U18-Race, U16-Race et U14-Race
- **7h00 – 15h00** : tOur du Lac en 2 jours – arrivée à Doussard
- **9h30 – 9h40** : Quart de tOur Homme et Quart de tOur Femme – départ de Menthon-Saint-Bernard
- **10h40 – 12h45** : Quart de tOur Homme et Femme – arrivées des coureurs au i-Run MaXi-Village
- **12h40 – 2h00** (dimanche) : tOur du Lac en 1 jour MaXi-Race – arrivée des coureurs au i-Run MaXi-Village
- **12h40 – 12h55** : estimation arrivée 1er Homme tOur du Lac en 1 jour
- **14h00 – 14h40** : estimation arrivée 1ere Femme tOur du Lac en 1 jour

i-Run MaXi-Village

- **8h00 – 02h00** : Ouverture globale de l'espace i-Run MaXi-Village
- **9h30 – 19h00** : Ouverture du i-Run MaXi-Village exposants
- **10h00 – 21h00** : Demi tOur et Shokz-Race – Retrait des dossards (sur réservation) au i-Run MaXi-Village
- **14h00 – 19h00** : MaXi'O and Semi'O – Retrait lot accueil et doigt Sport Ident au i-Run MaXi-Village
- **12h00 – 23h59** : Ouverture de la restauration

PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

DIMANCHE 1 juin 2025

Courses

- **4h30 – 4h45** : Shokz-Race – Départ de Faverges
- **9h00** : départ de courses d'orientation MaXi'O et Semi'O
- **10h00 – 11h00** : Demi-tour et tour du Lac Jour 2 – Départ de Doussard
- **9h40 – 15h50** : Shokz-Race : arrivée des premiers coureurs – i-Run MaXi-Village
- **9h50 – 10h00** : estimation arrivée 1er homme – Shokz-Race
- **10h30 – 10h50** : estimation arrivée 1ere femme – Shokz-Race
- **13h45 – 20h10** : Demi-tour et tour du Lac Jour 2 : arrivée coureurs – i-Run MaXi-Village



i-Run MaXi-Village

- **8h45 – 20h00** : Ouverture globale du i-Run MaXi-Village
- **9h30 – 18h00** : Ouverture de l'i-Run MaXi-Village exposants
- **11h00 – 16h00** : Ouverture de la restauration
- **20h00** : Fermeture complète de l'i-Run MaXi-Village