

100 km solo en 2 jours

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

TERREX

TERREX
MAXI
RACE

tā
bliz

GRUPE MAURIN
NISSAN

ANNECY
Grand
Anecy

Parc
Regional
du Bassin
de Savoie

haute
savoie
le Département

SHOKZ

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

Vendredi 30 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. Dépose de votre Drop Bag J1

Vendredi 30 mai entre 11h et 16h45 puis de 18h05 à 21h après la récupération de votre dossard

Vous avez la possibilité d'avoir un sac d'affaires personnelles (sac fourni par l'organisation) qui sera transporté par l'organisation. **Récupération le samedi à Doussard après votre arrivée.**

Aucun Drop Bag ne sera pris au départ le Samedi !

4. Dépose Bagage personnel J1(en option : 10€)

Samedi 31 mai - à déposer 30 minutes à 1h avant votre départ - Annecy

Sac personnel (90l et 20kg maximum) à déposer le samedi aux bénévoles à l'entrée de votre SAS de départ à Annecy.

Récupération le samedi à Doussard après votre arrivée.

5. SAS de départ J1

Samedi 31 mai - départ à proximité du i-Run MaXi-Village

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

6. Arrivée Doussard - J1

Samedi 31 mai - Doussard

Tout coureur souhaitant retourner à Annecy peut demander un ticket de bus au ravitaillement de Doussard, le trajet en bus est gratuit à la condition de posséder ce ticket.

7. Dépose de votre Drop Bag et Bagage personnel J2 si option prise

Dimanche 1er juin à déposer 30 minutes à 1h avant votre départ - Doussard

Le Dimanche matin entre 1h00 et 30 min avant le départ à Doussard, vous pourrez déposer votre Drop Bag ou sac perso (option) directement dans le MaXi-Fourgon dédié, vous retrouvez votre Drop Bag ou sac perso (option) à votre arrivée sur Annecy (arrivée Jour 2).

8. SAS de départ J2

Dimanche 1er juin - Départ Doussard

Votre temps de course débutera lorsque vous franchirez la ligne de départ.

9. Récupération Drop Bag et Bagage personnel

Dimanche 1er juin de 11h à 18h - i-Run MaXi-Village

Récupération à Annecy après votre arrivée.

ATTENTION

Le ravitaillement de Semnoz est accessible aux voitures **mais** la bascule vers le Col de Leschaux est fermée. Il est fortement conseillé d'aller à l'i-Run MaXi-Village pour prendre les navettes qui mènent aux ravitaillements de Doussard et de Menthon-Saint-Bernard.

100 km solo en 2 Jours - J1

Retrait dossard

- Aucun dossard ne sera remis le jour de la course
- Le retrait de dossard se fait la veille de la course : **vendredi 30 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 personnel)
- **Lieu du retrait** : i-Run MaXi-Village. Adresse : Parking du Petit-Port, 74940 Annecy
- [Lien googleMaps](#)

Horaires de départ

Départ du i-Run MaXi Village

- 2h00 : Départ vague 1 + vague élite
- 2h10 : Départ vague 2
- 2h20 : Départ vagues 3
- 2h30 : Départ vagues 4
- 2h40 : Départ vague 5
- 2h50 : Départ vague 6

Bus

- Départ d'Annecy – pas de bus pour aller au départ
- Arrivée à Doussard – des bus seront à Doussard et rentrerons à Annecy (ticket gratuit à récupérer auprès du bénévole à l'entrée du bus)

Lots par catégories

Pas de lots par catégorie, seulement des lots identiques pour tous à l'arrivée !

Podiums

Aucun podium

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.
- Lampe frontale avec une autonomie suffisante selon la durée de votre course
- Veste à « forte imperméabilité et respirabilité »

Drop Bag



- Drop Bag offert : vous avez la possibilité d'avoir un sac d'affaires personnelles (sac fourni par l'organisation)
- Dépose : le jour de la récupération de votre dossard au camion drop-bag entre 11h et 16h45 puis de 18h05 à 21h.
- Récupération : le samedi à Doussard après votre arrivée
- **Aucun Drop Bag ne sera pris au départ le samedi**

Sac personnel

- Uniquement si vous avez pris l'option avant le 24 avril
- C'est votre sac personnel de (90l et 20kg maximum) où vous ajoutez une étiquette avec votre numéro de dossard (fourni par l'organisation avec votre dossard), ce sac sera a déposé le samedi aux bénévoles à l'entrée de votre SAS.
- Dépose : le matin du départ à l'entrée de votre SAS à Annecy
- Récupération : le samedi à Doussard à l'arrivée du J1

J1 : Annecy - Doussard



100 km solo en 2 Jours - J2

Retrait dossard

Vous gardez le même dossard pour le deuxième jour du 100 km solo en 2 jours.

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

Bus

En option 11,5€ (à prendre obligatoirement sur votre espace personnel **avant le 24 avril**)

- Vous avez la possibilité de prendre une option bus pour vous rendre au départ de votre course
- Lieu de départ de la navette : Collège les Barattes 2 avenue de montfleury, 74940 Annecy
- Heure de départ : Dimanche 8h25
- Arrivée à Annecy – pas de bus pour retourner au départ de Doussard.



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](#).

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.
- Veste à « forte imperméabilité et respirabilité »
- Spécificité jour 2 : pas de frontale obligatoire

Drop Bag



- Dépose : dépose du drop bag dans le camion drop-bag à Doussard avant le départ
- Récupération : le dimanche de 11h à 18h au i-Run MaXi-Village

Sac personnel

- Dépose : dépose du sac personnel à l'entrée de votre SAS à Doussard
- Récupération : le dimanche de 11h à 18h au i-Run MaXi-Village

J2 : Doussard - Annecy



TABLEAU DE COURSE

100 km solo en 2 Jours J1 / D1

Samedi 31 mai - Saturday, May 31th - 2025

LIEU	KM	D+ D-	HEURE DE PASSAGE DU 1 ^{ER} HOMME 930 pts	HEURE DE PASSAGE DE LA 1 ^{ER} FEMME 820 pts	PASSAGE 475 pts	BARRIÈRES HORAIRES environ 400 pts	INFORMATIONS
Départ - Anancy Start - Anancy	0	0 0	2h00	2h00	2h30	2h50	Adresse / Adress : 6 avenue du Petit Port – 74 940 Anancy Le Vieux
Arrivée grosse piste du Semnoz	9,50	571 81	2h45	2h52	3h59	4h50	
Rav1 du Semnoz	20,25	1255 205	3h39	3h53	5h55	7h00 *	
CR dit du Grand Chalet	28,91	1608 437	4h19	4h38	7h21	8h20	
St Eustache	38,75	1789 1457	5h10	5h36	9h04	10h30	
Les Maisons	47,35	2435 2218	6h18	6h53	11h17	13h20	
Rav 2 de Doussard - Arrivée Jour 1	55,45	2691 2661	7h05	7h45	12h44	14h45* Attention BH difficile	

*Barrières horaires situées à la sortie de la zone de ravitaillements
*Time limits located at the end of the refreshment area



100 km solo en 2 Jours J2 / D2

Dimanche 1 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 - Anancy Finish line - Anancy	44,4	2347 2366	13h44	14h48	16h19	20h10	

*Barrières horaires situées à la sortie de la zone de ravitaillements *Time limits located at the end of the refreshment area



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

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 ces zones : ravitaillement Semnoz, ravitaillement Doussard et 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.

Drop Bag et Bagagerie

Drop Bag

100 km solo	100 km solo en 2 Jours
Option	Possible pour tous les coureurs 100 km solo en 2 Jours Bagagerie perso en option
Dimensions 40 x 35 x 15 cm	Dimensions 40 x 35 x 15 cm

100 km solo et 100 km solo en 2 Jours J1

Le drop bag est à déposer le vendredi 30 Mai 2025, après avoir récupéré votre dossard, entre 11h et 16h45 puis de 18h05 à 21h, au MaXi-Village - **Aucun drop bag ne sera pris au départ !**

- Vous retrouverez votre drop bag au ravitaillement de Doussard.
- Pour les coureurs de la MaXi-Race, l'organisation rapatriera les drop bag sur Annecy au MaXi-Village. Vous pourrez le retirer le samedi 31 mai 2025 de 15h00 à 23h59 et le dimanche 1er Juin 2025 de 10h à 18h.

100 km solo en 2 Jours J2

Le dimanche matin, vous pourrez déposer votre drop bag ou bagagerie (30 minutes à 1 heure avant le départ) directement dans le fourgon de l'organisation qui sera au départ de la course à Doussard. Vous pourrez le récupérer à Annecy au MaXi-Village entre 10h et 18h. Ce service est compris dans le prix de votre inscription.

Drop Bag et Bagagerie

Règles à respecter pour les Drop Bag

- Vous devez utiliser uniquement le sac fournit par l'organisation lors de la remise des dossards et vous devrez accrocher de manière visible le sticker avec votre numéro de dossard que nous vous donnerons
- Ce sac se ferme avec une fermeture éclair, attention ne le chargez pas trop !
- Il ne doit pas contenir de boissons, ni de choses fragiles. L'organisation ne sera pas responsable en cas de casse ou de perte.
- Rien ne doit dépasser du sac.
- Si vous mettez des bâtons, pliez les et protégez les pointes !
- Pour récupérer votre Drop Bag il vous faudra être muni de votre dossard.
- N'oubliez pas votre Drop Bag, aucun sac ne sera renvoyé par la poste.

100 km solo en 2 Jours - Service bagage

- Un service bagage est également disponible en option pour les coureurs de la XL-Race qui souhaitent transporter un sac plus volumineux (1 sac de 90L et 20kg maximum que vous devez fournir).
- Le bagage est à déposer le samedi matin avant le départ de votre course auprès du Staff qui sera à l'entrée de votre SAS et vous le retrouverez à Doussard.
- Le dimanche matin, vous pourrez le déposer directement dans le fourgon de l'organisation qui sera au départ de la course à Doussard (30 minutes à 1 heure avant le départ).
- Vous pourrez le récupérer à Annecy au MaXi-Village entre 10h et 18h (vous devrez présenter votre dossard pour le récupérer).

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