

tour du Lac solo en 1 jour

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 Basse

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. En option (6€) dépose de votre Drop Bag

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 à mi-course, à Doussard. Puis l'organisation rapatriera les Drop Bag au i-Run MaXi-Village.

Aucun Drop Bag ne sera pris au départ le Samedi !

4. SAS de départ

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 personnel, 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.

5. Récupération de votre Drop Bag

Samedi 31 mai de 15h à 23h59 et le dimanche 1er juin de 10h à 18h au i-Run MaXi-Village

Seulement si vous avez pris l'option Drop Bag.

6. Remise des prix

Samedi 31 mai à 18h30 - i-Run MaXi-Village

Venir 10 minutes avant l'heure indiquée. Les 7 premiers Hommes et Femmes récompensés.

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 90*
Km

5300 5000*
D+

à 1h50
Max

* bascules calculées pour un indice de performance de 475

Barrière horaire

TERREX
MAXI
RACE

tOur du Lac solo en 1j

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 vague 3
- 2h30 : départ vague 4
- 2h40 : départ vague 5
- 2h50 : départ vague 6

Système "bascule"

- Pour donner encore plus de chance d'être finisher, nous mettons en place un système de "bascule"
- Le tracé comprend 2 bascules, 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

Abandons

Si vous abandonnez à Doussard ou après, vous serez reclassés en Maxi-Challenger

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 »

Lots par catégories

Pour les courses individuelles, les premiers Hommes et Femmes de chaque catégorie seront récompensés. Les vainqueurs des courses par catégories devront se présenter au point Info (à l'entrée du village), durant les horaires d'ouvertures, au plus tôt 2h00 après leur arrivée avec une preuve de leur classement afin de récupérer leur lot.

Podiums

- Samedi 31 mai à 18h30
- 7 premiers Hommes et Femmes récompensés
- Venir 10 min avant l'heure indiquée

En +



Drop Bag distribué lors du retrait des dossards, si vous avez pris l'option sur votre espace personnel avant le 24 avril.



TABLEAU DE COURSE

tOur du Lac solo en 1j
Samedi 31 mai - Saturday, May 31th - 2025

LIEU	KM	D+ D-	HEURE DE PASSAGE DU 1 ^{ER} HOMMES 930 pts	HEURE DE PASSAGE DE LA 1 ^{ER} FEMME 820 pts	PASSAGE 475 pts ET BASCULE	BARRIÈRES HORAIRES environ 400 pts	INFORMATIONS
Départ – Annecty Start - Annecty	0	0 0	2h00	2H00	2h30	2h50	Adresse / Adress : 6 avenue du Petit Port – 74 940 Annecty 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	1769 1457	5h10	5H36	9h04	10h30	
Les Maisons	47,35	2435 2218	6h18	6H53	11h17	13h20	
Rav 2 de Doussard	55,45	2691 2661	7h05	7H45	12h44	14h45* Attention BH difficile	
Montmin Eglise Montmin church	65,65	3505 2909	8h18	9H09	15h08	17h40	
Chalet de l'Aulp	69	3919 2939	8h56	9H52	16h25	19h15	Pas d'eau disponible No water
Col des Nantets	70,52	4031 3054	9h10	10H08	16h50		A partir de 16h45 : bascule 1 At 4:45 pm, switch to track 1
Villard Dessus	77,65	4288 3972	10h04	11H09	18h44	18h45	Les personnes arrivant à Villard Dessus sont ceux qui n'ont pas la bascule, c'est pourquoi la BH est plus tôt que la précédente
Rav 3 de Menthon Saint Bernard	83,60	4459 4410	10h42	11H53	19h57	21h00 * Attention BH difficile	Après 17h00 obligation d'avoir une frontale After 5:00 pm, you must leave with a headlamp
Col des Contrebandiers Contrebandiers Peak	91	5129 4526	11h53	13H13	20h20	23h45	A partir de 20h20 : bascule 2 (parcours de soirée) At 8.20 pm, switch to night track 2
Plateforme de l'ancien téléphérique	92,2	5330 4526	12h08	13H30	21h00		A partir de 21h00 : bascule 3 (parcours de soirée) At 9 pm, switch to night track 3
Pré Vernet	95	5383 4910	12h30	13H54		00h15	
Arrivée - Annecty Finish line - Annecty	100,5	5395 5395	13h01	14H29	23h54	1h50	

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

- Ravitaillement
Refreshment point
- Rampe d'eau
Water point
- Assistance
Support
- Poste de secours
Emergency station
- Navette abandon
Abandonment Shuttle
- Passage de relais
Relais passing
- Pas de public
No public
- 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 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 sanctions seront prises contre les coureurs qui ne respectent pas le règlement.

Drop Bag

Drop Bag

100 km solo
Option
Dimensions 40 x 35 x 15 cm



100 km solo

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 10h00 à 18h00.

Règles à respecter pour les Drop Bag

- Vous devez utiliser uniquement le sac fourni 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.

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