

Quart-de-tour

# 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<sup>tr</sup>  
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. Bus Annecy - Doussard (en option : 11,5€)

Samedi 31 mai - départ à 8h30 - Vignères Pommaries avenue des carrés 74940 Annecy

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

## 4. Départ

Samedi 31 mai - départ de Menthon-Saint-Bernard

9h30 : Départ vague 1

9h40 : Départ vague 2

## 5. Remise des prix

Samedi 31 mai à 14h - i-Run MaXi-Village

Venir 10 minutes avant l'heure indiquée. Les 5 premiers Hommes et Femmes sont récompensés.

# Quart-de-tOur

## 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)
- **Lieu du retrait** : i-Run MaXi-Village. Adresse : Parking du Petit-Port, 74940 Annecy
- [Lien googleMaps](#)

## Horaires de départ

Départ de **Menthon-Saint-Bernard**

- 9h30 : Départ vague 1 – réservée aux hommes
- 9h40 : Départ vague 2 – réservée aux femmes

## Podiums

- Samedi à 14h00
- 5 premiers Hommes et Femmes récompensés
- Venir 10 min avant l'heure indiquée

## 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.

## 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
- Selon la météo : veste à « forte imperméabilité et respirabilité »

## 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 : [Vignères Pommaries avenue des carrés 74940 Annecy](#)
- Heure de départ : Samedi 8h30



# TABLEAU DE COURSE

Quart-de-tOur

Samedi 31 mai - Saturday, May 31th - 2025

LIEU	KM	D+ D-	HEURE DE PASSAGE DU 1 <sup>ER</sup> 930 Pts (1er homme)	PASSAGE 800 pts (1ère femme)	PASSAGE 450 pts	BARRIÈRES HORAIRE environ 380 pts	INFORMATIONS
Départ – Menthon Saint Bernard Start – Menthon Saint Bernard	0	128 21	départ homme : 9h30	départ femme : 9h40		9h40	Adresse / Address : Menthon St Bernard, 71 Route de la Tournette, 74290 Menthon-Saint-Bernard.
Col des Contrebandiers Contrebandiers Peak	7,73	666 111	10h05	10h21	10h23	11h10	Pas d'eau disponible No water
Plateforme de l'ancien téléphérique	8,78	868 111	10h13	10h30	10h40		
Pré Vernet	11,53	920 499	10h25	10h44	11h04	12h00	Pas d'eau disponible No water
Arrivée - Annecy Finish line - Annecy	16,69	950 998	10h44	11h06	11h44	12h45	



Rampe d'eau  
Water point



Ravitaillement  
Refreshment point



Poste de secours  
Emergency station



Bière finisher  
Finisher Beer

*Les barrières horaires sont identiques quel que soit le SAS de départ  
Elles sont calculées pour qu'un coureur partants 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 précédent 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 :

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

# Assistance personnelle

**Assistance personnelle interdite** sur le parcours.

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.

# 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