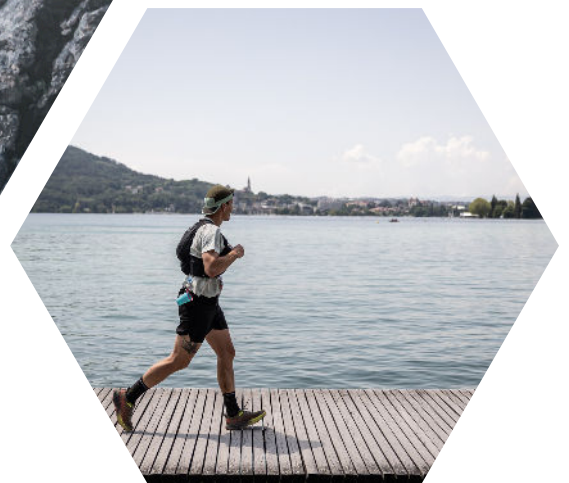


Semi et Maxi-Orientation

# 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 & ULTRA FITNESS

haute savoie  
le Département

SHOKZ

TERREX

TERREX  
MAXI  
RACE

tā  
bliz

GRUPE MAURIN  
NISSAN

ANNECY  
Grand  
Anecy

Parc  
Forestier  
du  
Buisson  
des  
Etoiles

# Programme coureur

## 1. Retrait dossard

Samedi 31 mai de 14h à 19h au I-Run MaXi-Village

Retrait du lot d'accueil et du doigt Sport Ident (dépôt de caution 50€ par chèque).

## 2. Bus obligatoire pour toutes les équipes (pointage)

Dimanche 1er juin à 8h - 44 rue Centrale à Annecy-le-Vieux

Bus vous emmenant au départ de la course.

## 3. Départ

Dimanche 1er juin à 9h

Maxi O : Sommet du Semnoz (1700m).

Semi O : Clairière des Puisots (800m).

Arrivée : ligne d'arrivée de l'adidas TERREX MaXi-Race (444m).

## 4. Remise des prix

Dimanche 1er juin

Pour la MaXi O, les 3 premières équipes de chaque catégorie. Pour la Semi O, la première équipe de chaque catégorie.

# Semi & MaXi-Orientation

## Retrait dossard

- **Samedi 31 mai de 14h à 19h**, au i-Run MaXi-Village.  
Adresse : Parking du Petit-Port, 74940 Annecy
- [Lien googleMaps](#)
- Retrait du lot d'accueil
- Retrait du doigt Sport Ident et dépôt de **caution 50€ par chèque** (pour les équipes qui n'ont pas de doigt SI)
- La carte du Semnoz (vierge) sera affichée - des bénévoles de Annecy Sports Orientation seront à votre disposition pour répondre à vos questions, (légende des cartes de CO, matériel, stratégie de course...)

## Jour de course

- Date : dimanche 1er juin 2025
- Départ des **bus obligatoires** (pointage des équipes) : 8h00 pour les deux courses d'orientation. Lieu de départ des cars : 44 rue Centrale à Annecy-le-Vieux
- Distances :
  1. MaXi Orientation : 20 km « à vol d'oiseau », soit 25 à 30 km de distance réelle. Dénivelé inférieur à 500 m.
  2. Semi Orientation : 10 km « à vol d'oiseau », soit 12 à 15 km de distance réelle. Peu de montée.

## Horaires de départ

- Heure de départ des courses : 9h00
- Lieux de départ :
  1. Sommet du Semnoz 1700m, pour la Maxi O.
  2. Clairière des Puisots 800m, pour la Semi O.
- Arrivée : ligne d'arrivée de la MaXi-Race

## Entraînements

- Annecy Sports Orientation organisera 2 événements de découverte de la Course d'Orientation quelques semaines avant la course, les 29 mars et 17 mai. Voir sur leur [site](#).
- Vous aurez également la possibilité de participer à quelques entraînements du [club](#) les mercredis soirs. Contacter Annecy Sports Orientation pour plus d'infos.

## Matériels obligatoires

- Une puce Sport Ident par équipe, prêté par l'organisation
- Jeu de cartes, fournies par l'organisation, sur papier imperméable, indéchirable
- Téléphone portable allumé
- Couverture de survie
- Eau et vivres de course. Pas de ravitaillement sur le parcours
- Vêtements adaptés à la course d'orientation et aux conditions météo

## Règles

- Les 2 équipiers(ère) doivent toujours rester ensemble
- Balises à pointer avec la puce Sport Ident
- L'ordre des balises est imposé
- Toutes les balises doivent être pointées, y compris l'arrivée !
- **Temps max : 8h**. Des portes horaires seront mises en place à certaines balises, celles-ci pourront être retirées à partir de l'heure indiquée.

## Catégories

Par équipe de 2

3 catégories : Femme, Homme, Mixte

Âge minimum : 16 ans

Nombre d'équipes limité à 50 sur chacune des deux courses

## Récompenses

MaXi'O : 3 premières équipes de chaque catégorie

Semi'O : Première équipe de chaque catégorie



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 :

<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