

LIVRET COUREUR

adidas TERREX MaXi-Race

tOur du Lac en relais



29, 30 et 31 mai 2026

le tOur du lac d'Annecy par les montagnes

Programme coureur

1. Réservation du créneau horaire pour retirer votre dossard

Du 23 avril au 22 mai mai

Opération **obligatoire** à faire sur votre espace personnel.

2. Retrait dossard

Vendredi 29 mai de 9h à 19h au MaXi-Village puis à la zone de retrait des dossards

Je viens chercher mon dossard à l'heure à laquelle j'ai réservé mon créneau en présentant le mail spécifique reçu quelque jours avant ainsi qu'une pièce d'identité (photos ou copies non valables).

Pour rappel, les personnes avec un dossier incomplet ne pourront pas participer à la course et leur dossard ne sera pas créer.

3. SAS de départ

Samedi 30 mai - départ à proximité du MaXi-Village

Tous les relais partent dans les SAS : **SAS 4 à 2h04 ou SAS 4bis à 2h12**. Comme communiqué par mail, la vague relais est séparée en deux : ceux qui ont répondu ont été placés en SAS 4 ou 4bis selon leur niveau, et ceux n'ayant pas répondu ont été directement placés en SAS 4bis.

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.

4. Relais

Samedi 30 mai - Doussard

La course peut se faire à 2, 3 ou 4 mais 1 seul classement.

Le passage de relais se fera sur la zone « indiquée sur place ». Le coureur venant de finir son relais pourra, avant de s'être changé, accéder au ravitaillement, les autres relayeurs non. Les accompagnateurs et autres relayeurs ne pourront pas « entrer » dans la zone « couverte » (gymnase ou chapiteau) où se font les ravitaillements.

Un système de bus est mis en place par l'organisation pour vous permettre d'aller à Doussard et au Semnoz. Toutes les informations sont dans le livret mobilité.

5. Accès aux zones de relais et bus

Le tracé du tOur du lac en relais est composé de 4 sections 1, 2, 3, 4. Il y a 3 zones de passages de relais A (secret), B (Doussard), C (Station du Semnoz). La zone A restera secrète. Le coureur prenant le départ et qui passe son relais sur la zone A devra obligatoirement rentrer en bus sur Annecy. Le coureur prenant le relais 2 sur la zone A, devra obligatoirement s'y rendre en bus, départ à 2h00 avenue de France : <https://maps.app.goo.gl/acyT64CTiyyS3Ay8>

Les relayeurs qui ne prennent le bus pourront être disqualifiés. Aucune possibilité d'accéder à la zone de passage de relais même à pied ou en vélo. Aucun spectateur, assistant ou autre ne sera autorisé dans la zone de relais/ravitaillement A. Pour les zones de relais B et C, vous pouvez y accéder par une option bus (prise lors de l'inscription ou à prendre via la boutique en ligne) ou par leurs propres moyens (vélo, voiture et autre). Sur la zone de relais/ravitaillement C, des animations pour enfants, familles, découverte du fromage, buvette et autres seront proposées. Toutes les informations mobilité sur cette page : <https://www.maxi-race.org/mobilite/>

6. Remise de prix

Samedi 30 mai à 19h00 - MaXi-Village

Venir 10 minutes avant l'heure indiquée - Les 3 premières équipes hommes, femmes et mixtes récompensées.

Attention : la première équipe à franchir la ligne d'arrivée ne sera pas nécessairement celle ayant réalisé le meilleur temps, en raison des différents SAS de départ. Les résultats devront donc être vérifiés informatiquement.

tOur du Lac en relais

Retrait dossard

- Aucun dossard ne sera remis le jour de la course
- Le retrait de dossard se fait la veille de la course : **vendredi 29 mai de 9h à 19h**
- Un mois avant la course, vous devez **obligatoirement réserver votre créneau horaire** sur votre espace personnel
- Obligation de présenter sa **pièce d'identité** et le **mail de retrait**. Si vous ne pouvez pas venir en personne, merci de vous référer à [l'article 4 du règlement](#).
- **Lieu du retrait** : MaXi-Village.
Adresse : [Parking des Marquisats, 74940 Annecy.](#)

Horaires de départ

Départ à proximité du MaXi Village

- 2h04 : SAS 4
- 2h12 : SAS 4bis

Tous les relais partent en SAS 4 ou 4bis

Podiums

- Samedi 30 mai à 19h00

Matériels obligatoires

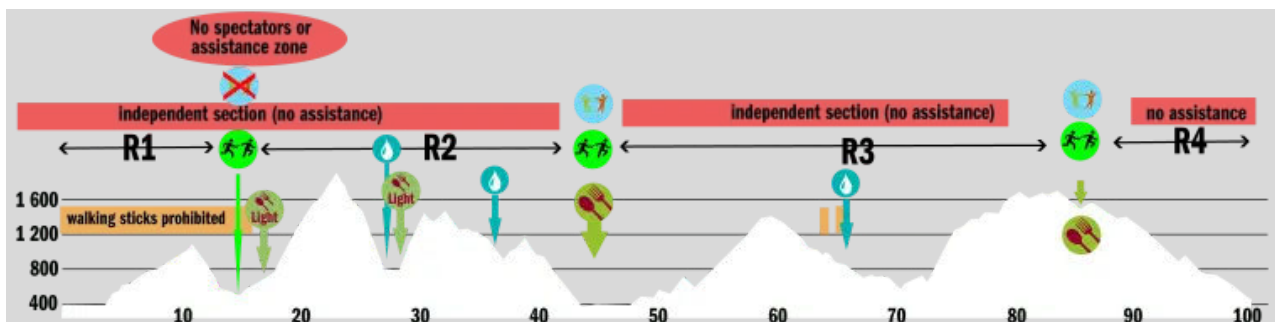
- Chaussures adaptées : fermées et type trail avec crampons.
- Couverture de survie de taille adulte : dans son emballage d'origine et non découpée.
- Téléphone portable : chargé avec les numéros de secours enregistrés.
- Sifflet
- Dossards visibles : un à placer sur l'avant du coureur et un à placer à l'arrière 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.
- Récipient d'eau en plus de votre réserve d'eau : type gobelet réutilisable.
- Bâtons autorisés (sauf indications contraires spécifiées par des panneaux sur le parcours).
- Lampe frontale en état de fonctionnement pour les relayeurs évoluant de nuit.
- Veste à « forte imperméabilité et respirabilité ».
- Bracelet à puce à se passer entre relayeurs

Fonctionnement des relais

- Equipe de 2, 3 ou 4 mais un seul classement
- Le passage de relais se fera sur la zone « indiquée sur place ». Le coureur venant de finir son relais pourra, avant de s'être changé, accéder au ravitaillement, les autres relayeurs non. Les accompagnateurs et autres relayeurs ne pourront pas « entrer » dans la zone « couverte » (gymnase ou chapiteau) où se font les ravitaillements.
- **Si un relayeur abandonne ou n'est pas dans les barrières horaires, le relais ne peut plus continuer et l'équipe est considérée comme « Abandon »** car le bracelet puce ne peut pas être passé au relayeur suivant.

tOur du Lac en relais

Profil de la course



Attention : Bâtons interdits pour le relayeur n°1. Pour le relayeur n°2 les bâtons seront autorisés après le ravitaillement light au kilomètre 17.

TABLEAU HORAIRE

100 km solo en 1 jour

Départ samedi 30 mai - Start saturday, May 30th - 2026

Tableau horaires des temps de passage tOur du lac

Les dénivelés et kilométrages sont fournis à titre indicatif. Ils peuvent varier selon le réglage des montres. Les heures indiquées sont les horaires de passage estimés pour chaque vague.

Lieu	Info bâtons	Km	D+ / D-	Vague 1	Vague 2	Vague 2 bis	Vague 3	Vague 4 Premier Relais	Vague 4 bis Dernier Relais	Vague 5	Vague 6	Vague 7	Vague 8	Vague 9	Vague 10	Vague 11	Vague 12	Barrière horaire
Départ : quai de la Tournette, Annecy		0	0 / 0	1h25	1h33	1h41	1h49	2h04	2h12	2h24	2h32	2h40	2h48	2h56	3h04	3h12	3h20	3h20
1 ^{ère} zone étroite et caillouteuse	Bâtons interdits même dans les mains. Les ranger dans son sac ou sur sa ceinture.	3,5 à 3,9	70 / 0	1h34	1h49	1h59	2h10	2h13	2h31	2h35	2h45	2h56	3h06	3h18	3h29	3h39	3h50	-
Forêt		7,4	409 / 34	1h56	2h21	2h32	2h44	2h35	3h15	3h09	3h20	3h32	3h44	3h58	4h12	4h23	4h40	4h40
2 ^{ème} zone étroite et technique		10,5 à 13	520 / 350	2h11	2h43	2h55	3h08	2h50	3h45	3h34	3h45	3h58	4h11	4h27	4h43	4h53	5h17	-
1 ^{er} Passage de relais		14,5	713 / 592	2h29	3h08	3h21	3h34	3h08	4h20	4h00	4h12	4h26	4h40	4h59	5h16	5h28	5h53	5h53
Ravitaillement light (tOur en solo)		17,3	921 / 597	2h44	3h31	3h45	3h59	3h21	4h50	4h24	4h36	4h51	5h08	5h27	5h48	5h58	6h30	6h30
Sommet		23,2	1996 / 644	3h40	5h01	5h17	5h34	4h17	6h42	5h52	6h06	6h24	6h53	7h11	7h49	7h50	8h40	
Barrière horaire		24,5	2005/849	3h47	5h09	5h24	5h40	4h23	6h57	6h08	6h20	6h36	7h04	7h21	7h57	7h58	8h51	9h00
Ravitaillement light (toutes courses)		28,1	2036 / 1653	4h07	5h40	5h58	6h16	4h42	7h36	6h35	6h50	7h09	7h40	8h01	8h42	8h44	9h45	9h50
Col		30,5	2624 / 1653	4h36	6h23	6h42	7h02	5h11	8h34	7h21	7h36	7h57	8h30	8h55	9h40	9h42	10h54	-
Point d'eau		36,9	2879 / 2276	5h13	07h17	7h38	7h59	5h46	9h48	8h19	8h35	8h58	9h34	10h04	10h53	10h56	12h20	12h30
Base vie Doussard 2 nd Passage de relais		46,6	3105 / 3099	6h04	8h28	8h51	9h15	6h32	11h31	9h40	9h58	10h24	10h58	11h39	12h29	12h39	14h18	14h20
Col	Bâtons interdits sur 2 fois 500m indiqués par des panneaux	60,9	4351 / 3462	7h50	10h59	11h27	11h56	8h11	15h02	12h27	12h48	13h20	13h56	14h56	15h54	16h10	18h25	-
Ravitaillement light (toutes courses)		66,9	4378 / 4007	8h20	11h44	12h13	12h43	8h38	16h02	13h14	13h35	14h09	14h49	15h52	16h54	17h10	19h32	19h35
Forêt		79	5289 / 4327	9h50	13h55	14h28	15h03	10h06	19h03	15h36	16h00	16h39	17h24	18h40	19h52	20h11	23h00	23h05
Sommet		80,5	5509 / 4327	10h06	14h16	14h50	15h26	10h22	19h34	16h01	16h25	17h05	17h49	19h09	20h21	20h42	23h40	-
Base vie Semnoz 3 ^{ème} Passage de relais		85,5	5595 / 5187	10h33	14h53	15h28	16h05	10h47	20h28	16h44	17h09	17h50	18h33	19h59	21h10	21h36	00h42	00h45
Forêt		94,4	5703 / 5187	11h22	15h59	16h36	17h16	11h34	22h07	18h02	18h28	19h12	19h51	21h31	22h40	23h15	2h38	2h40
Arrivée - Parking des Marquisats		100	5782 / 5780	12h05	16h51	17h30	18h11	12h14	23h33	19h10	19h37	20h24	20h53	22h51	23h51	00h41	4h19	4h20

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

Informations sur le découpage des relais :

- Relais n°1 : 14,5 km dont 9 km de route, 3km de chemins très très techniques, 2km de chemins roulants, 710 m de dénivelé positif, 500m de dénivelé négatif
- Relais n°2 : 32 km dont 4 km de route, 2395 m de dénivelé positif, 2300m de dénivelé négatif
- Relais n°3 : 38,5 km dont 8 km de route, 2490m de dénivelé positif, 1310m de dénivelé négatif
- Relais n°4 : 15 km dont 500m de route, 190m de dénivelé positif, 1220m de dénivelé négatif

INFORMATIONS

Pour les relayeurs :

Lieu	Informations relayeurs	Informations toutes courses
Départ - Quai de la Tournette, Annecy	Tous les relayeurs partiront en vague 4 et 4bis	
Zone de passage de relais 1	<p>Passage de relais :</p> <p>Ce point ne concerne pas tous les relayeurs. Dans les relais à 2 ou 3 coureurs, certains enchaînent les deux premières sections, il n'y a donc pas de passage de relais à cet endroit. Pour les autres, s'il y a un passage de relais le transport en bus est OBLIGATOIRE à l'aller entre Annecy et le passage de relais, puis au retour entre le passage de relais et Annecy.</p> <p>AUCUNE voiture possible à cet endroit.</p>	<p>Zone avec bâtons dans les mains interdits !</p> <p>Bâtons autorisés uniquement attachés sur le sac ou sur la ceinture</p>
Ravitaillement light (tOur en solo)		
Ravitaillement light (toutes courses)		
Point d'eau		
Base vie Doussard - Zone de passage de relais 2	<p>Passage de relais :</p> <p>Accessible en option bus, vélo, voiture (attention très peu de place de parking)</p>	<p>Base vie, passage de relais, assistance autorisée.</p> <p>Drop bag : pour le tOur du lac en solo si vous avez pris l'option et pour tous les coureurs du tOur du lac en 2 jours (arrivée du Jour 1)</p>
Ravitaillement light		
Base vie Semnoz - Zone de passage de relais 3	<p>Passage de relais :</p> <p>Accessible en option bus, Vélo, voiture (attention c'est une montagne en vélo électrique c'est plus simple)</p>	<p>Base vie, passage de relais, assistance autorisée.</p> <p>Pas de drop bag sur cette zone</p>
Arrivée – Parking des Marquissats, Annecy	<p>Arrivée des relais :</p> <p>À 100 m de l'arrivée possibilité AVEC vos dossards attaché sur vous, de finir ensemble</p>	

Pour les accompagnants / assistants :



Arrivée J1

Lieu	Information assistance/public
Départ – Quai de la Tournette, Annecy	<p>0 places de parking GRATUITES à moins de 3 km</p> <p>A proximité : très peu de place, stationnement payant (courte durée conseillée)</p>
Zone de passage de relais n°1 et de ravitaillement 1 – lieu gardé secret	ZONE INTERDITE à tous les spectateurs et assistants
Base vie de Doussard - Zone de passage de relais n° 2 et de ravitaillement 2	<p>350 places de parkings seulement !</p> <p>Pour rejoindre la zone :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pensez au vélo, il y a 98% de pistes cyclables - prenez l'option navette bus de l'organisation
Entre les 2 zones de ravitaillement	ZONE INTERDITE à tous les spectateurs et assistants
Base vie du Semnoz - Zone de passage de relais n°3 et de ravitaillement n°3	<p>Pour rejoindre la zone :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prenez l'option navette de l'organisation. Les familles avec enfants qui montent en bus auront des tickets gratuits* pour les activités de luge d'été et autres - pensez au vélo, mais attention c'est une montagne à graver ! <p>De quoi passer un moment agréable : Restaurant, snack, buvette, stands pédagogiques sur la montagne</p> <p>(*voir détails sur le site)</p>
Arrivée – Parking des Marquissats	<p>0 places de parking à moins de 3 km à pied</p> <p>Pour rejoindre le village, venez à pied, en vélo, prenez les bus de la ville (SIBRA) ou les navettes organisation</p>

Légende : tOur du lac en solo 1 jour

tOur du lac en relais

tOur du lac en solo 2 jours

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 2026, 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 au niveau des bases vie de Doussard et du Semnoz.

Les zones seront identifiées par des panneaux. **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.



Accessibilité

- ToilettesPMR au MaXi-Village, à la base vie de Doussard et du Semnoz.
- Le village sera accessible pour tous.
- Un service a été mis en place pour le retrait des dossards car le gymnase n'est pas accessible aux personnes en fauteuil roulant. Pour bénéficier de ce service, merci de nous en informer en amont de l'évènement.

Mobilité

Les zones accessibles aux spectateurs et accompagnant sont les bases vie de Doussard et du Semnoz. N'essayez pas d'aller ailleurs de nombreuses zones sont interdites avec des routes fermées.

Pour encourager les coureurs, il est fortement conseillé de prendre les navettes MaXi-Cars qui mènent aux bases vie, depuis le MaXi-Village. Les tickets sont à réserver en amont de l'évènement.

Pour les personnes en voiture souhaitant aller au MaXi-Village, vous devrez vous garer secteur Petit Port. Le samedi et le dimanche, des vélos Golo 6 places proposés par notre partenaire Cixi circuleront entre le village et le secteur Petit Port pour transporter les coureurs après leurs courses. N'hésitez pas à les interpeller.

Tous les détails concernant la mobilité sont sur la page du site internet :

<https://www.maxi-race.org/mobilite/>



PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT



VENDREDI 29 mai 2026

i-Run MaXi-Village



- **9h00 – 21h00** : Ouverture globale de l'espace MaXi-Village
- **10h00 – 19h00** : Ouverture du i-Run MaXi-Village exposants
- **9h00 – 19h00** : Retrait des dossards (sur réservation) au MaXi-Village pour :
 - tOur du lac en solo,
 - tOur du lac en Relais,
 - tOur du lac en 2 jours,
 - Quart de tOur,
 - Ado-Race
- **18h00 – 19h00** : Retrait des dossards Mini-Race au MaXi-Village
- **19h15 – 20h00** : Départs des Mini-Race



PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

SAMEDI 30 mai 2026

Courses

- 1h25 – 3h20 : Départ tOur du lac – du MaXi-Village
- 8h15 – 9h30 : Départ des Ado-Race – du MaXi-Village
- 6h00 – 14h20 : Arrivée à Doussard – tOur du Lac en 2 jours
- 9h00 et 9h10 : Départ Quart de tOur – à la Station de ski du Semnoz
- 10h15 – 12h50 : Arrivée Quart de tOur – au MaXi-Village
- 12h10 – 4h10 (dimanche) : Arrivée tOur du Lac en 1 jour – au MaXi-Village

i-Run MaXi-Village

- 8h00 – 4h30 (dimanche): Ouverture globale du MaXi-Village
- 9h30 – 19h00 : Ouverture du i-Run MaXi-Village exposants
- 9h00 – 19h00 : Retrait des dossards (sur réservation) pour le Shokz Demi-tOur du lac et Marathon-eXpérience – au MaXi-Village



PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

DIMANCHE 31 mai 2026

Courses

- 6h00 – 6h40 : Départ Marathon-eXpérience – du MaXi-Village
- 8h00 – 8h30 : Départ Shokz Demi-tour – de Doussard
- 9h00 – 14h50 : Arrivée Marathon-eXpérience – au MaXi-Village
- 13h20 – 19h30 : Arrivée Shokz Demi-tour – au MaXi-Village



i-Run MaXi-Village

- 8h30 – 19h45 : Ouverture globale MaXi-Village
- 9h30 – 19h00 : Ouverture de l'i-Run MaXi-Village exposants

adidas TERREX MaXi-Race

Donnez le meilleur de vous-même...
et surtout, prenez du plaisir !



29, 30 et 31 mai 2026

le tOur du lac d'Annecy par les montagnes