

# LIVRET COUREUR

adidas TERREX MaXi-Race

## tOur du Lac en 2 jours



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

## 2. Retrait dossard

Vendredi 29 mai de 9h à 19h au MaXi-Village

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. Dépose de votre Drop Bag J-1

Vendredi 29 mai entre 9h et 20h après la récupération du dossard. **Aucun Drop Bag ne sera pris au départ samedi !**

Vous avez la possibilité d'avoir un sac d'affaires personnelles (sac fourni par l'organisation) qui sera transporté par l'organisation. Vous devez le déposer à la tente Drop Bag du MaXi-Village. **Récupération le samedi à Doussard après votre arrivée.**

## 4. Dépose Bagage personnel J1(en option : 20€)

Samedi 30 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. Option à réserver avant le 24 avril !**

## 5. SAS de départ J1

Samedi 30 mai - départ à proximité du MaXi-Village

Les SAS ont été constitués le 31 octobre en se basant sur l'indice de performance Betrail que vous aviez à ce moment. Il n'y a pas de possibilité de changer de SAS, même si votre indice Betrail a augmenté ou diminué depuis ce jour. 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.

## 6. Arrivée Doussard - J1

Samedi 30 mai - Doussard

Récupération Drop Bag et/ou Bagage personnel une fois arrivé. Tout coureur souhaitant retourner à Annecy peut demander un ticket au bénévole à l'entrée du bus de la base vie de Doussard, le trajet en bus est gratuit avec ce ticket.

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

Dimanche 31 mai (matin) - à déposer 30 minutes à 1h avant votre départ - Doussard

Le dimanche matin 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 31 mai - Départ Doussard

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

## 9. Récupération Drop Bag et Bagage personnel

Dimanche 31 mai de 14h à 20h - MaXi-Village

Récupération à la tente Drop Bag du MaXi-Village après votre arrivée.

# tOur du lac 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 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

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| • 1h25 : Départ SAS 1 + élite | • 2h32 : Départ SAS 6  |
| • 1h33 : Départ SAS 2         | • 2h40 : Départ SAS 7  |
| • 1h41 : Départ SAS 2 bis     | • 2h48 : Départ SAS 8  |
| • 1h49 : Départ SAS 3         | • 2h56 : Départ SAS 9  |
| • 2h04 : Départ SAS 4         | • 3h04 : Départ SAS 10 |
| • 2h12 : Départ SAS 4 bis     | • 3h12 : Départ SAS 11 |
| • 2h24 : Départ SAS 5         | • 3h20 : Départ SAS 12 |

## 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 9h et 20h.
- 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 (fournit 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

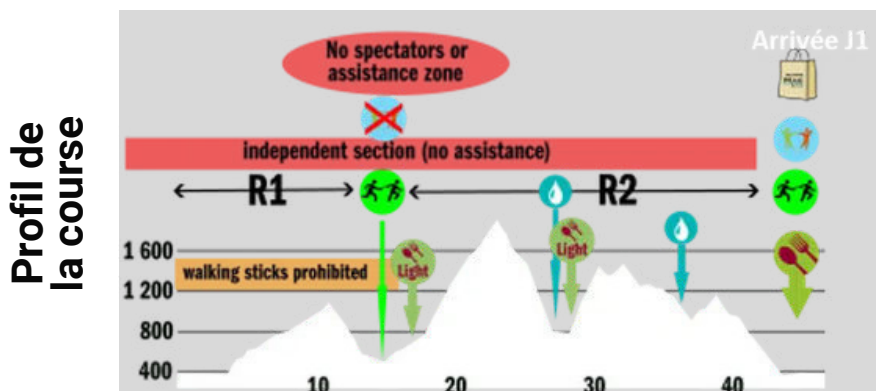
## Matériels obligatoires

- 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 obligatoire pour le départ du J1.
- Veste à « forte imperméabilité et respirabilité ».

## 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)

## J1 : Annecy - Doussard



**Attention** : Bâtons interdits même dans les mains jusqu'au ravitaillement 1 light. Vous devez es ranger dans votre sac ou à votre ceinture.

# tOur du Lac 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

- 8h00 : Départ SAS 1 et élite
- 8h07 : Départ SAS 2
- 8h14 : Départ SAS 3
- 8h21 : Départ SAS 4
- 8h28 : Départ SAS 5

## Bus en option

En option 12€ (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 6h30
- Arrivée à Annecy – pas de bus pour retourner au départ de Doussard.

## Drop Bag



- Dépose : dépose du drop bag dans le camion drop-bag à Doussard avant le départ
- Récupération : le dimanche de 14h à 20h au i-Run MaXi-Village

## Sac personnel

- Dépose : dépose du sac personnel dans le camion drop bag à Doussard
- Récupération : le dimanche de 14h à 20h au i-Run MaXi-Village

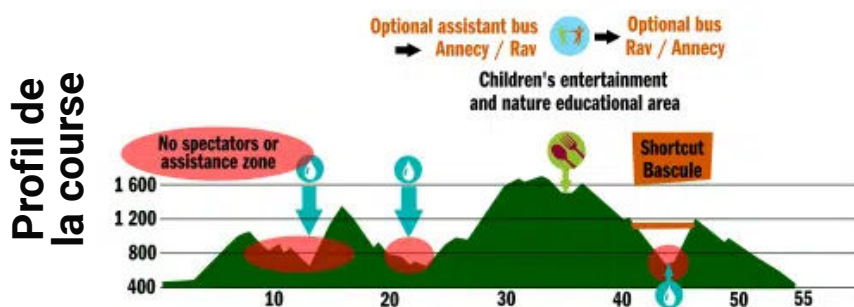
## Matériels obligatoires

- 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.
- Lampe frontale
- Bâtons autorisés (sauf zones indiquées sur le parcours)
- 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

## Bascule

- Pour donner encore plus de chance d'être finisher, nous mettons en place un système de "bascule".
- Le tracé comprend 1 bascule, 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.

## J2 : Doussard - Annecy



# TABLEAUX HORAIRES

## 100 km solo en 2 Jours J1 / D1

Samedi 30 mai - Saturday, May 30th - 2026

Lieu	Info bâtons	Km	D+ / D-	Vague 1	Vague 2	Vague 2 bis	Vague 3	Vague 4 - Premier Relais	Vague 4 - Dernier Relais	Vague 5	Vague 6	Vague 7	Vague 8	Vague 9	Vague 10	Vague 11	Vague 12	Barrière horaire
Départ : quai de la Tourneffe, Annecy	Bâtons interdits même dans les mains. Les ranger dans son sac ou sur sa ceinture.	0	0 / 0	1h25	1h33	1h41	1h49	2h04	2h12	2h24	2h32	2h40	2h48	2h56	3h04	3h12	3h20	3h20
1 <sup>ère</sup> zone étroite et caillouteuse		3,5 à 3,9	70 / 0	1h34	1h49	1h59	2h10	2h20	2h31	2h35	2h45	2h56	3h06	3h18	3h29	3h39	3h50	-
Forêt		7,4	409 / 34	1h56	2h21	2h32	2h44	2h44	3h15	3h09	3h20	3h32	3h44	3h58	4h12	4h23	4h40	4h40
2 <sup>ème</sup> zone étroite et technique		10,5 à 13	520 / 350	2h11	2h43	2h55	3h08	3h01	3h45	3h34	3h45	3h58	4h11	4h27	4h43	4h53	5h17	-
1 <sup>er</sup> Passage de relais		14,5	713 / 592	2h29	3h08	3h21	3h34	3h20	4h20	4h00	4h12	4h26	4h40	4h59	5h16	5h28	5h53	5h55
Ravitaillement light (10ur en solo)		17,3	921 / 597	2h44	3h31	3h45	3h59	3h36	4h50	4h24	4h36	4h51	5h08	5h27	5h48	5h58	6h30	6h30
Sommet		23,2	1996 / 644	3h40	5h01	5h17	5h34	4h37	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	5h07	7h36	6h35	6h50	7h09	7h40	8h01	8h42	8h44	9h45	9h50
Col		30,5	2624 / 1653	4h36	6h23	6h42	7h02	5h39	8h34	7h21	7h36	7h57	8h30	8h55	9h40	9h42	10h54	-
Point d'eau	36,9	2879 / 2276	5h13	07h17	7h38	7h59	6h19	9h48	8h19	8h35	8h58	9h34	10h04	10h53	10h56	12h20	12h30	
Base vie Doussard 2 <sup>ème</sup> Passage de relais	46,6	3105 / 3099	6h04	8h28	8h51	9h15	7h15	11h31	9h40	9h58	10h24	10h58	11h39	12h29	12h39	14h18	14h20	

## 100 km solo en 2 Jours J2 / D2

Dimanche 31 mai - Sunday, May 30th - 2026

Lieu	Info	Km	D+	D-	Vague 1	Vague 2	Vague 3	Vague 4	Vague 5	Derniers qui sont passés par la bascule	Barrière horaire
Départ					8h00	8h07	8h14	8h21	8h28		
Point d'eau		13.6	831	626	9:06	9:46	9:56	10:11	10:47		10:50
Sommet		17	1517	683	9:37	10:32	10:44	11:03	11:50		12:50
Point d'eau		21.6	1647	1331	10:00	11:07	11:20	11:42	12:41		14:55
Forêt		30.6	2510	1569	10:58	12:35	12:51	13:20	14:50		16:00
Sommet		32.2	2744	1569	11:11	12:54	13:10	13:41	15:17		16:30
Ravitaillement du Semnoz		36.7	2809	1792	11:30	13:22	13:39	14:13	15:56		17:05
Bascule	La bascule fait environ 3km et 800mD+	43.1	2897	2237	11:58	14:04	14:23	15:00	16:52	16h30	17:48
Point d'eau Seulement pour parcours entier		46	2926	2721	12:13	14:27	14:46	15:25		17:02	16:37
Retour de la bascule		48	3357	2761	12:36	15:01	15:21	16:03	16:37	17:48	18:30
Forêt		51.1	3488	3003	12:54	15:28	15:49	16:33	17:15	18:25	19:30
Arrivée		57.7	3588	3595	13:26	16:16	16:40	17:28	18:26	19:32	19:30

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 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 :

<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>
----------	---

# Drop Bag et Bagagerie

Le service de drop bag est inclus pour toutes les personnes inscrites au tOur du Lac en 2 jours.

## Règles à respecter pour les Drop Bag

- Vous devez utiliser uniquement le sac fournit par l'organisation (dimensions 50x30x30cm) lors de la remise des dossards et vous devrez accrocher de manière visible l'étiquette 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.

## Service bagage

- Un service bagage est également disponible en option pour les coureurs du tOur du Lac en 2 jours 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 14h et 20h (vous devrez présenter votre dossard pour le récupérer).

## Jour 1

Le drop bag est à déposer le vendredi 29 Mai 2026, après avoir récupérer votre dossard, entre 9h et 20h, au MaXi-Village - **Aucun drop bag ne sera pris au départ le samedi !**

- Vous retrouverez votre drop bag à la base vie de Doussard.

Sac personnel (si option prise) :

- Dépose : le matin du départ à l'entrée de votre SAS à Annecy
- Récupération : le samedi à Doussard à l'arrivée du J1

## Jour 2

Le dimanche matin, vous pourrez déposer votre drop bag (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 14h et 20h. Ce service est compris dans le prix de votre inscription.

Sac personnel (si option prise) :

- Dépose : dépose du sac personnel dans le camion drop bag à Doussard
- Récupération : le dimanche de 14h à 20h au i-Run MaXi-Village

# 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

- Toilettes PMR 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