

LIVRET COUREUR

adidas TERREX MaXi-Race

tOur du Lac en 1 jour Solo



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. En option (12€) dépose de votre Drop Bag

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. SAS de départ

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 Betrai que vous aviez à ce moment. Il n'y a pas de possibilité de changer de SAS, même si votre indice Betrai 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.

5. Récupération de votre Drop Bag

Samedi 30 mai de 14h00 à 4h00 et le dimanche 31 mai de 14h à 20h - MaXi-Village

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

6. Remise de prix

Samedi 30 mai à 18h30 - MaXi-Village

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

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.

tOur du Lac en 1 jour Solo

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

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, durant les horaires d'ouvertures, au plus tôt 2h après leur arrivée et avec une preuve de leur classement afin de récupérer leur lot.

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 et avec une autonomie suffisante selon la durée de votre course.
- Veste à « forte imperméabilité et respirabilité ».

Option Drop Bag



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

Abandons

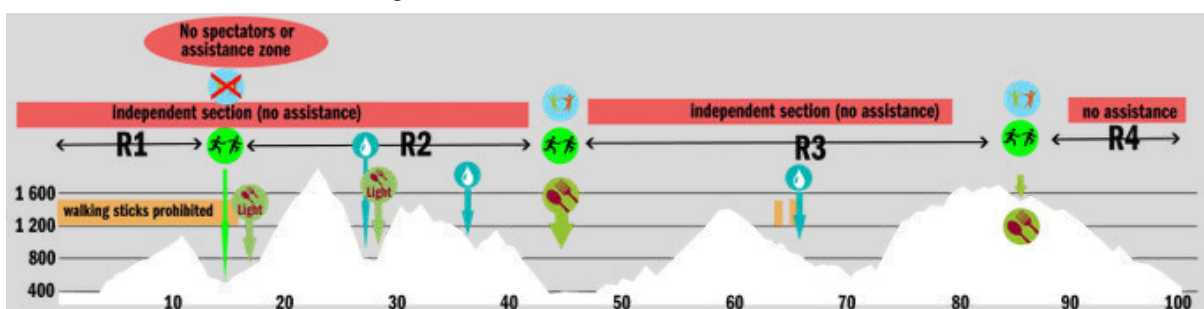
Si vous abandonnez à Doussard ou après, vous serez reclassés en Maxi-Challenger.

Podiums

Samedi 30 mai à 18h30 - MaXi-Village

tOur du Lac solo en 1 jour

Profil de
la course



Attention : Bâtons interdits même dans les mains jusqu'au ravitaillement 1 light, ainsi que sur les autres zones indiquées sur le parcours. Vous devez les ranger dans votre sac ou à votre ceinture.

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		3,5 à 3,9	70 / 0	1h34	1h49	1h59	2h10	2h13	2h31	2h35	2h45	2h56	3h06	3h18	3h29	3h39	3h50	-
Forêt	Bâtons interdits même dans les mains. Les ranger dans son sac ou sur sa ceinture.	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	5h55
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 ^{ème} 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

Pour les coureurs :

Lieu	Informations relayeurs	Informations toutes courses
Départ - Quai de la Tournette, Annecy	Tous les relayeurs partiront en vague 4 à 2h10	
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. 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 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 :

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.

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/>

Drop Bag

100 km solo

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 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 30 mai 2026 de 14h00 à 4h00 et le dimanche 31 mai 2026 de 14h à 20h.

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.

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