

LIVRET COUREUR

adidas TERREX MaXi-Race

Shokz Demi-tOur du Lac



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

Samedi 30 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. Bus Annecy - Doussard (en option : 12€)

Dimanche 31 mai à 6h30 - lieu de départ de la navette : Collège des Barattes, ANNECY

Option à prendre obligatoirement sur votre espace personnel avant le 24 avril.

4. SAS de départ

Dimanche 31 mai - départ de Doussard

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. Remise de prix

Dimanche 31 mai à 15h00 - au MaXi-Village

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

Shokz Demi-tOur du Lac

Retrait dossard

- Aucun dossard ne sera remis le jour de la course
- Le retrait de dossard se fait la veille de la course : **samedi 30 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](#).

Bus

- Vous avez la possibilité de prendre une option bus pour vous rendre au départ de votre course (option à 12€ - à prendre obligatoirement sur votre espace personnel avant le 24 avril).
- 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.

Horaires de départ

Départ de Doussard

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

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).
- Veste à « forte imperméabilité et respirabilité ».

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.

Podiums

Dimanche 31 mai à 15h00 - MaXi-Village

Shokz Demi-tOur du Lac

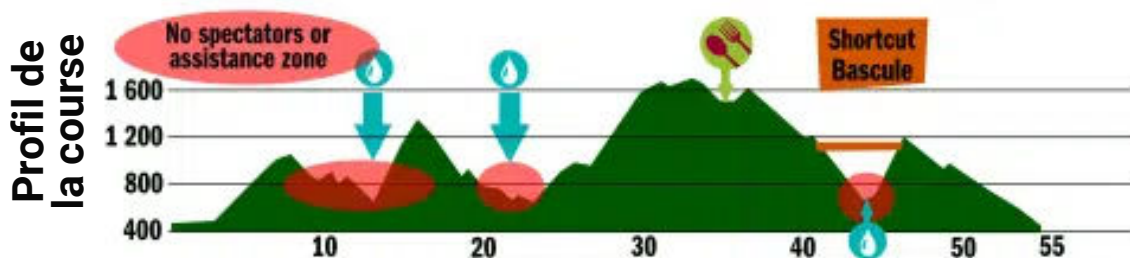


TABLEAU HORAIRE

Shokz Demi-tOur du Lac Départ dimanche 31 mai - Start
sunday, May 31th - 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											
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		
Point d'eau		21.6	1647	1331	10:00	11:07	11:20	11:42	12:41		12:50
Forêt		30.6	2510	1569	10:58	12:35	12:51	13:20	14:50		14:55
Sommet		32.2	2744	1569	11:11	12:54	13:10	13:41	15:17		
Ravitaillement du Semnoz		36.7	2809	1792	11:30	13:22	13:39	14:13	15:56		16:00
Bascule		43.1	2897	2237	11:58	14:04	14:23	15:00	16:52	16h30	16h30
Point d'eau Seulement pour parcours entier	La bascule fait environ 3km et 800mD+	46	2926	2721	12:13	14:27	14:46	15:25		17:02	17:05
Retour de la bascule		48	3357	2761	12:36	15:01	15:21	16:03	16:37	17:48	16:37
Forêt		51.1	3488	3003	12:54	15:28	15:49	16:33	17:15	18:25	18:30
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 :

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 de la base vie 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 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