

LG TRAIL

LAUSANNE > GENÈVE

21-22 SEPTEMBRE 2018

#READYTOTRAIL



GUIDE DU COUREUR

LG CHALLENGE

LG
110 KM
3400 D+



LG HALF
51 KM
1600 D+



LG RELAIS 4
DE 18 A 33 KM
DE 200 A 1400 D+

LG URBAN TRAIL
LAUSANNE
18 KM - 450 D+



LG EXPRESS
GENÈVE
18 KM - 200 D+

LG WALKING
18 KM
200 D+

MIGROS LG KIDS
COURSES LUDIQUES
DE 1 A 3 KM

LGTRAIL.COM

SOMMAIRE

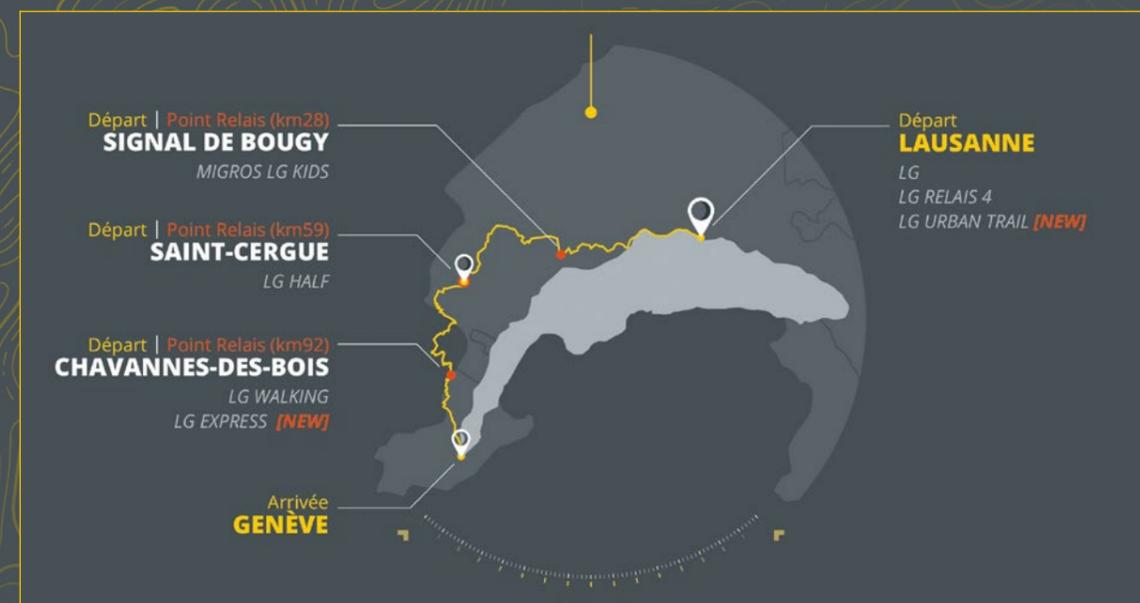
- 3 7 formats de course
- 4 Programme
- 5 Matériel obligatoire
- 6 Retrait des dossards
- 7 Principaux sites
- 8 Lausanne
- 10 Parc Pré Vert Signal de Bougy
- 12 Saint-Cergue
- 14 Chavannes-des-Bois
- 16 Genève
- 18 Abandon, secours
- 19 Sacs coureurs
- 20 Ravitaillements
- 21 Balisage
- 22 LG
- 24 LG Half
- 26 Barrières horaires LG
- 27 Barrières horaires LG Half
- 28 LG Urban
- 29 LG Express
- 30 LG Walking
- 31 Migros LG Kids
- 33 LG Relais 4
- 36 Cadeaux coureurs
- 37 Accompagnants
- 38 Charte LG Trail
- 39 Partenaires



© Manu Molle



7 FORMATS DE COURSE



LG

- 110 km et 3400 m D+
- **Départ** : Lausanne - **Arrivée** : Genève

LG RELAIS 4

- 28 km - 31 km - 33 km - 18 km | 550 m D+ - 1250 m D+ - 1400 m D+ - 200 m D+
- **Départ** : Lausanne - **Arrivée** : Genève

LG HALF

- 52 km et 1600 m D+
- **Départ** : Saint-Cergue - **Arrivée** : Genève

LG URBAN TRAIL

- 18 km et 450 m D+
- **Départ** : Lausanne - **Arrivée** : Lausanne

LG EXPRESS

- 18 km et 200 m D+
- **Départ** : Chavannes-des-Bois - **Arrivée** : Genève

LG WALKING

- 18 km
- **Départ** : Chavannes-des-Bois - **Arrivée** : Genève

MIGROS LG KIDS

- Courses ludiques de 1 à 3 km pour les enfants de 6 à 11 ans
- **Lieu** : Parc Pré Vert du Signal de Bougy

PROGRAMME

VENDREDI 21.09

LAUSANNE - Stade Pierre de Coubertin

-  14h00 - 21h00 : Retrait des dossards
-  20h45 : Échauffement avec Justine d'OXYTEAM
-  21h00 : Départ LG Urban Trail
-  23h00 : Remise des prix LG Urban Trail

SAMEDI 22.09

LAUSANNE - Stade Pierre de Coubertin

-  00h00 - 01h30 : Retrait des dossards LG, LG Relais 4
-  01h40 : Briefing coureurs LG
-  02h00 : Départ LG & LG Relais 4 - Stade Pierre de Coubertin - Lausanne

SAINT-CERGUE - Salle Communale du Vallon

-  06h30 - 08h00 : Retrait des dossards LG Half
-  08h30 : Départ LG Half

CHAVANNES-DES-BOIS - Administration communale

-  09h00 - 10h00 : Retrait des dossards LG Express & LG Walking
-  10h30 : Départ LG Express - LG Walking

PARC PRÉ VERT SIGNAL DE BOUGY

-  11h00 - 14h30 : Retrait des dossards LG Kids
-  13h55-14h40 : Échauffement avant chaque départ de course
-  14h00 : Départ Migros LG Kids 1 km
-  14h20 : Départ Migros LG Kids 2 km
-  14h45 : Départ Migros LG Kids 3 km
-  15h30 : Remise des prix

GENÈVE - Quai du Mont Blanc - Bains des Pâquis

-  11h00 : Ouverture du village exposants
-  11h45 : Premières arrivées
-  15h00 | 17h00 | 19h00 : Zumba avec Fanny - HEDONIA COACHING
-  17h30 : Remise des prix LG, LG Half, LG Relais 4, LG Express & LG Challenge
-  23h30 : Arrivée des derniers coureurs



MATÉRIEL OBLIGATOIRE



Lieu	LG	LG RELAIS 4	LG HALF	LG URBAN
Sac à dos ou ceinture ventrale	✓		✓	
Réserve d'eau, min. 1L	✓		✓	
Réserve d'eau, min 0,5L		✓		✓
Veste imperméable avec capuche	✓	✓	✓	
Lampe frontale (avec pile de rechange)*	✓	✓		✓
Gobelet	✓	✓	✓	✓
Couverture de survie (2,20x1,4m)	✓		✓	
Sifflet	✓	opt.	✓	
Bâtons**	opt.	opt.	opt.	
Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 80cm x 3 cm)	Conseillé	opt.	opt.	
Réserve alimentaire	✓	opt.	✓	
Téléphone portable en état de marche et allumé	✓	✓	✓	
Casquette ou bandana	Conseillé	opt.	opt.	
Lunettes de soleil	opt.	opt.	opt.	
Crème solaire	opt.	opt.	opt.	
Pièce d'identité	✓	✓ (Pour le 3e relayeur)	✓	
Une somme minimum de 30 CHF	Fortement recommandé	Fortement recommandé	Fortement recommandé	

✓ = matériel obligatoire

* Nous conseillons fortement aux coureurs de la LG de partir avec 2 lampes frontales ou 1 lampe avec une batterie et des piles de rechange.

Les lampes frontales pour les participants à la LG Urban Trail seront testées lors du retrait des dossards.

** Si vous choisissez de prendre des bâtons, c'est pour toute la durée de la course. Il est interdit de partir sans bâtons et d'en récupérer en cours de route. Aucun bâton ne sera admis dans les sacs d'allègement.

Attention : les bâtons sont interdits sur la LG Urban Trail

Pas de matériel obligatoire pour la LG Express et la LG Walking.



CONTROLE

Un contrôle de matériel peut avoir lieu au départ et à l'arrivée. Des commissaires de course seront aussi habilités à contrôler votre sac à n'importe quel endroit du parcours.



MATÉRIEL OBLIGATOIRE LG

En fonction des conditions météorologiques, l'organisation annoncera pendant le briefing d'avant course et sur les réseaux sociaux un éventuel allègement du matériel obligatoire : notamment pour les éléments marqués d'un astérisque. *

RETRAIT DES DOSSARDS



Lieu	LG	LG Relais 4	LG Urban	LG Half	LG Walking LG Express	LG Kids
Vendredi 21.09						
Lausanne	14h-21h	14h-21h	14h-20h30	14h-21h	14h-21h	14h-21h
Samedi 22.09						
Lausanne	00h-01h30	00h-01h30				
Signal de Bougy						11h-14h30
Saint-Cergue				06h30-08h		
Chavannes-des-Bois					08h30-10h00	

Les dossards de la **LG**, **LG Half**, **LG Urban**, **LG Express**, **LG Walking** et **LG Kids** sont remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité.

Les dossards de la **LG Relais 4** sont remis à un des membres de l'équipe sur présentation d'une pièce d'identité.

Chaque équipe relais reçoit un bracelet avec une puce + 4 dossards individuels sans puce. Le bracelet avec la puce sert de témoin. C'est lui qui vous permettra d'être chronométré. Les relayeurs se transmettront ce bracelet à chaque relais. Si les membres de l'équipe ne peuvent pas se retrouver la veille pour récupérer leur dossard, le 1er relayeur devra transporter avec lui les 3 dossards papiers de ses coéquipiers et les transmettre au relayeurs suivants.

CERTIFICAT MÉDICAL

Un certificat médical de non contre indication à la pratique du trail ou de la course à pied en compétition est demandé aux **personnes résidant en France** participant à la **LG**, la **LG Half** et au **3ème relayeur de la LG Relais 4**.

Sans votre certificat médical, vous ne pourrez pas prendre le départ. Pensez bien à l'envoyer à l'organisation avant le départ ou le présenter lors du retrait de votre dossard.

Pour les personnes vivants en Suisse ou dans tout autre pays autre que la France, aucun certificat médical n'est nécessaire pour participer aux courses.

Les participants à la **LG Urban**, **LG Express**, **LG Walking** et la **LG Kids** ainsi que les relayeurs 1, 2 et 4 de la **LG Relais 4** n'ont pas besoin de certificat médical.

PRINCIPAUX SITES

Dans les pages suivantes, vous trouverez les informations pratiques par site (pages 8-17), puis par course (pages 22-35).

LAUSANNE

PARC PRÉ VERT SIGNAL DE BOUGY

SAINT-CERGUE

CHAVANNES-DES-BOIS

GENÈVE

LAUSANNE



Stade Pierre de Coubertin. Avenue Pierre de Coubertin, 1007 Lausanne
Latitude : 46.514076 | Longitude : 6.601583



Vendredi 21.09

14h - 21h : Retrait des dossards de toutes les courses

21h : Départ de la LG Urban Trail

23h00 : Remise des prix de la LG Urban Trail

Samedi 22.09

00h00 - 01h30 : Retrait des dossards LG & LG Relais 4

02h00 : départ LG & LG Relais 4



Accès depuis Genève

- Trains CFF directs entre Genève et Lausanne. www.cff.ch
- Pour arriver 1h30 avant le départ, prendre le train de **23h22** au départ de **Genève Cornavin** pour une **arrivée à la gare de Lausanne à 00h12**

Accès Stade de Coubertin depuis la gare de Lausanne

- Bus n°1 : Arrêt Maladière (terminus) situé à 700 mètres de la ligne de départ.



Parking

2 parkings longue durée se trouvent à proximité du Stade Pierre de Coubertin : le parking **Fontaine de Cuivre** et le parking **Samaranch**

Tarif 24 heures : 8 CHF (pour le samedi). Gratuit le dimanche.

Attention, le parking situé à quelques mètres du Stade Pierre de Coubertin n'est pas un parking longue durée.



Hébergement

- Les vestiaires du stade de Coubertin seront accessibles aux coureurs de la LG sur présentation de leur dossard. Ce ne sera pas du grand confort, mais toujours pratique pour vous reposer quelques heures avant le départ. Pensez à prendre un duvet et un matelas mousse ! **Les douches seront également disponibles.**
- Au camping de Vidy situé à 500 mètres de la ligne de départ
- Apart hôtel 46a situé à 1km de la ligne de départ,
- Jeunotel à 800m



Dépot sacs coureurs

- Les sacs des coureurs de la **LG, des relayeurs 1 de la LG Relais 4** peuvent être déposés avant le départ dans la tente sacs coureurs
- **LG** : 1 sac sera transporté de Lausanne à Genève, Un 2ème sac contenant vos chaussures sera transporté au KM40
- **LG RELAIS 4** : les sacs des relayeurs 1 seront transportés au Signal de Bougy

LAUSANNE



PARC PRÉ VERT DU SIGNAL DE BOUGY



 Route du Signal, 1172 Bougy-Villars
Latitude : 46.485126 | Longitude : 6.35485

 Samedi 22.09
03h45 - 07h00 : passage des coureurs - relais 1
11h00-14h30 : retrait des dossards LG Kids
14h00 - 14h45 : départ des courses LG Kids - Esplanade du temple de l'amour
15h30 : Remise des prix LG Kids - devant le restaurant du Signal de Bougy

 Accès

- En voiture : sortie Aubonne (depuis Lausanne) ou Rolle (depuis Genève), puis suivre Signal de Bougy

 Parking
Le parc Pré Vert du Signal de Bougy dispose d'un grand parking ouvert à tous. Les barrières du parking resteront ouvertes toute la nuit jusqu'à 8 heures.

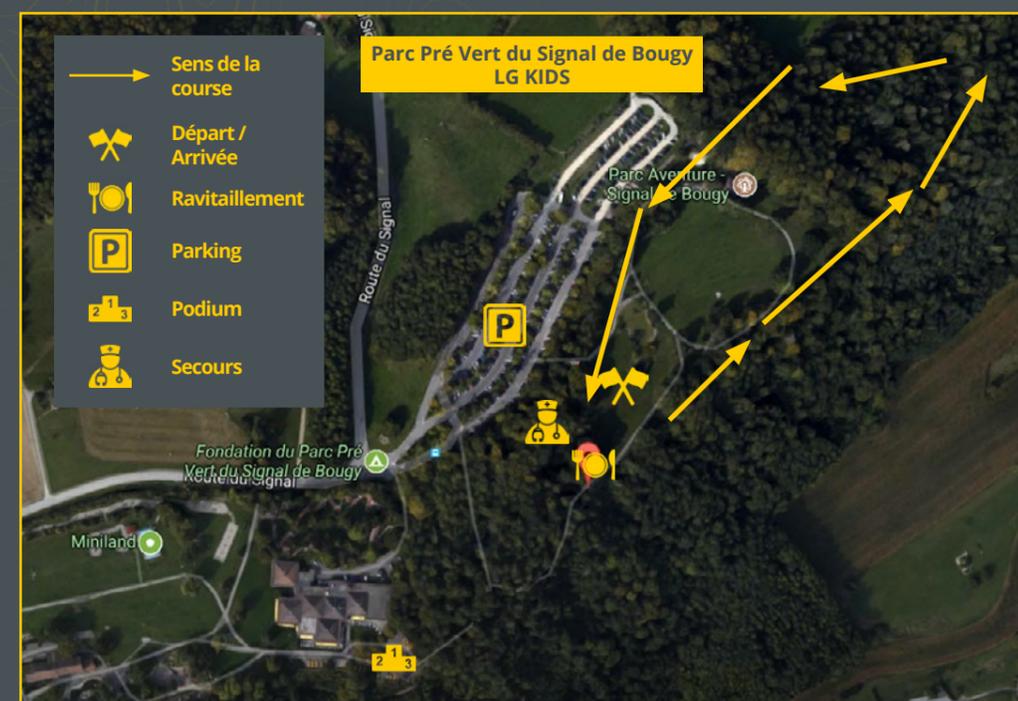
 Sacs coureurs

- Les **relayeurs 1** pourront récupérer le sac déposé à Lausanne avant le départ ou auprès de leur coéquipier au point relais

 Toilettes

- Des toilettes seront à disposition des participants à **la sortie** du Parc Pré Vert du Signal de Bougy (voir plan)

PARC PRÉ VERT DU SIGNAL DE BOUGY



SAINT-CERGUE



SAINT-CERGUE



Centre communal du Vallon - Chemin de la vieille route 1 - 1264 Saint-Cergue
Latitude : 46.446203 | Longitude : 6.154635



Samedi 22.09

06h30 - 08h00 : Retrait des dossards + dépôt des sacs coureurs LG Half

07h00 - 12h30 : Passage des coureurs de la LG, LG Relais 4

08h30 : Départ de la LG Half



Accéder à Saint-Cergue

En train depuis Nyon. Retrouvez tous les horaires sur le site www.cff.ch

- Départ 6h22 de Nyon - arrivée 6h59 à Saint-Cergue
- Départ 6h52 de Nyon - arrivée 7h30 à Saint-Cergue



Parking

Parking place du Sy-Vieuxille



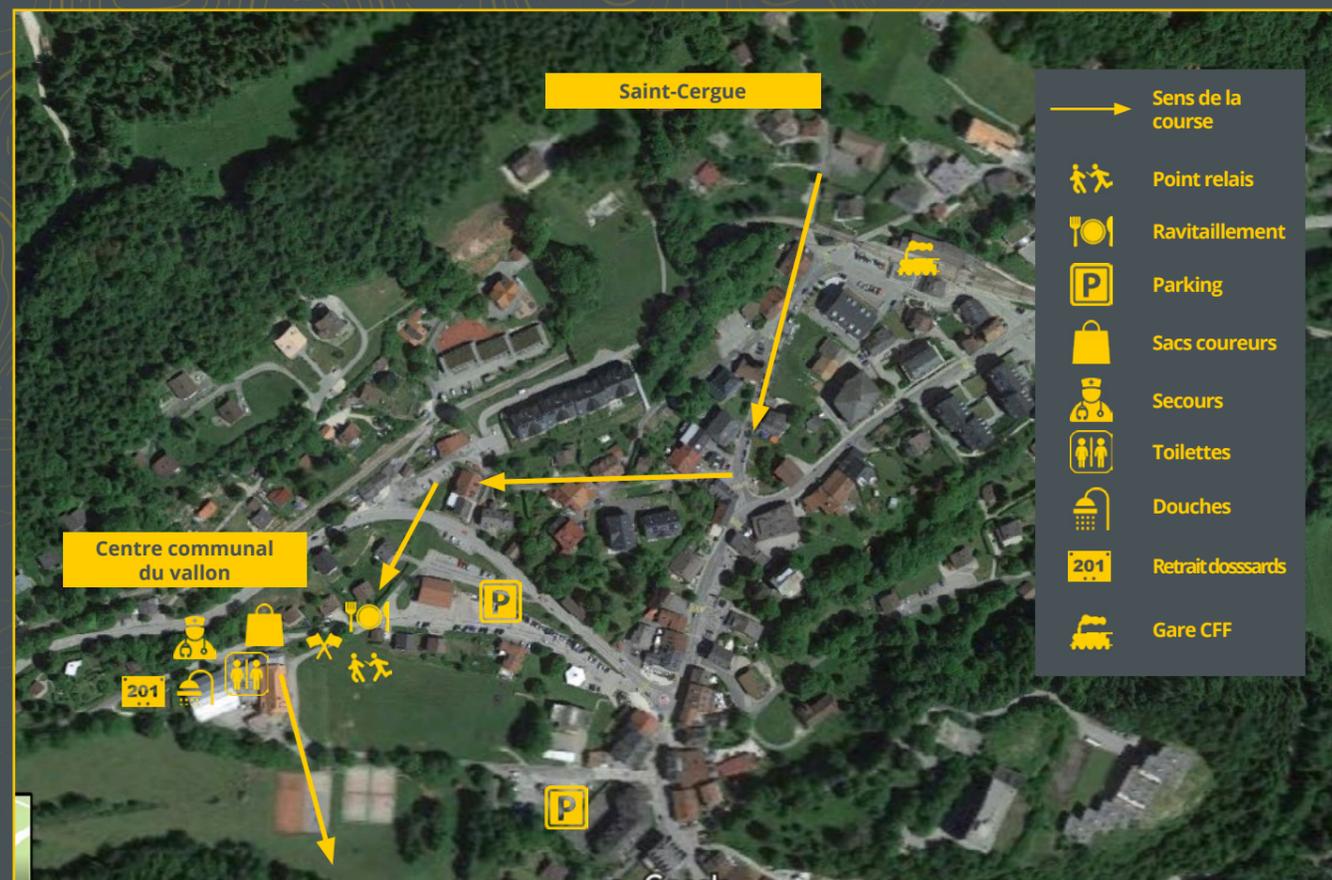
Sacs coureurs

- Les **coureurs de la LG Half** pourront déposer leur sac au départ de leur course (**avant 8h00**) et le récupérer à leur arrivée à Genève



Douches / Vestiaires / Toilettes

Les douches, vestiaires et toilettes de la salle communale du vallon seront à votre disposition au départ comme à l'arrivée



CHAVANNES-DES-BOIS



Administration communale - Route de Sauvigny - 1290 Chavannes-des-Bois
Latitude : 46.315505 | Longitude : 6.130834



Samedi 22.09

08h30-10h00 : Retrait des dossards LG Express & LG Walking et dépôt des sacs
10h30 : Départ de la LG Express et de la LG Walking
10h30 - 19h30 : Passage des coureurs de la LG , LG Relais 4, LG Half



Accéder à Chavannes-Bois

- Depuis Versoix : Bus U - TPG, départ 09h05 de Versoix Gare. 11mn de trajet
- Depuis Coppex : Bus 813 (TPN), départ 8h35 de Coppet Gare, arrivée 8h36 Chavannes-des-Bois. **Attention** à ne pas aller en direction de Chavannes-de-Bogis.



Parking

Parking de l'administration communale



Sacs coureurs

- Les **coureurs de la LG Express et de la LG Walking** pourront déposer leur sac au départ de leur course et le récupérer à leur arrivée à Genève
- En amont de la course, les **relayeurs 3** peuvent laisser leur sac au relayeur 4 et le récupérer à leur arrivée à Chavannes-des-Bois.
- Avant de se rendre à Chavannes, les relayeurs 4 peuvent déposer leur sacs au village arrivée à Genève ou au relayeur 1 qui le déposera au départ à Lausanne



Douches / Vestiaires / Toilettes

Les douches, vestiaires et toilettes de la salle polyvalente seront à votre disposition au départ comme à l'arrivée



CHAVANNES-DES-BOIS



GENÈVE



Quai Wilson - Quai du Mont Blanc - Bains des Pâquis, 1201 Genève
Latitude : 46.211236 | Longitude : 6.152593



Samedi 22.09
11h00-22h00 : Village LG Trail
11h30-23h30 : Arrivée des coureurs
17h30 : Remise des prix



Accéder au village

- Bus TPG n°1, arrêt navigation
- À pied depuis la gare Cornavin - 15 mn à pied



Parkings à proximité du village et de l'arrivée
Parking Kempinski, parking des Alpes, parking des Arcades



Sacs coureurs

- Les **coureurs de la LG, les relayeurs 4 du relais 4, les coureurs de la LG Half** pourront récupérer leur sac à proximité de l'arrivée
- Les **coureurs de la LG** pourront récupérer leur sac chaussures - déposé au stand de tir de Longirod - à proximité de l'arrivée
- Les coureurs n'ayant pas pu récupérer leur welcome bag au départ de leur course pourront le récupérer à l'arrivée sur présentation de leur dossard



Douches / Vestiaires / Toilettes
Les douches, vestiaires et toilettes des Bains des Pâquis seront à votre disposition.
Accès sur présentation de votre dossard



Massages
Vous pourrez bénéficier de soins à l'arrivée à Genève

GENÈVE



ABANDON, SECOURS



En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir un membre de l'organisation (signaleur, bénévole sur un ravitaillement, secouriste...) et bien préciser son numéro de dossard. Afin que l'organisation ne recherche pas inutilement des coureurs ayant abandonnés.

Le numéro de dossard du coureur qui abandonne sera communiqué au PC Course.

Des rapatriement pourront être mis en place au niveau des ravitaillements de Longirod (petit près de Rolle), de la Rippe et de Chavannes-des-bois.

NUMERO D'URGENCE SECOURS

+41 22 580 33 22

CONTACT ORGANISATION

+41 77 483 47 12

+41 76 309 62 05

SACS COUREURS



Course	Dépôt		Récupération
	Horaire	Lieu	Lieu
LG	0h00 - 1h30	Stade Pierre de Coubertin - Lausanne	Village arrivée Genève
LG - Sac chaussures	0h00 - 1h30	Stade Pierre de Coubertin - Lausanne	Stand de tir de Longirod km40 + arrivée Genève
LG HALF	6h30 - 8h00	Salle communale du Vallon Saint-Cergue	Village arrivée Genève
LG EXPRESS - LG WALKING	8h30 - 10h00	Administration communale - Chavannes-des-Bois	Village arrivée Genève
LG RELAIS 4	Relayeur 1	0h00 - 1h30	Stade Pierre de Coubertin - Lausanne
	Relayeur 2		Donne son sac au relayeur 3 la veille du départ
	Relayeur 3		Donne son sac au relayeur 4 la veille du départ
	Relayeur 4		Donne son sac au relayeur 3 à Chavannes
			Parc Pré Vert Signal de Bougy
			Le relayeur 3 rend le sac du relayeur 2 à Saint-Cergue
			Le relayeur 4 rend le sac du relayeur 3 à Chavannes
			Le relayeur 3 rend le sac du relayeur 4 à l'arrivée à Genève

Sac coureur : L'organisation vous remettra un sac lors du retrait de votre dossard. C'est dans ce sac que vous pourrez déposer quelques affaires de rechange avant le départ de votre course. Vous pourrez récupérer ce sac à votre arrivée à Genève.

Attention : Seuls les sacs fournis par l'organisation pourront être déposés au départ de chaque course. L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets ou de valeurs contenus dans le sac.

Taille des sacs coureurs : 50 cm x 50 cm

Sac chaussures : Les coureurs de la LG recevront un 2ème sac qu'ils pourront déposer à Lausanne avant le départ et récupérer au KM40 pour changer de chaussures. Ce sac pourra contenir une paire de chaussures de rechange + quelques affaires légères (tee-shirt de rechange, chaussettes, short). L'organisation se donne le droit de refuser le contenu s'il s'avère trop encombrant. Aucune paire de bâton ne sera acceptée.

Welcome bag - si vous ne pouvez pas retirer votre welcome pack avant le départ de la course, vous pourrez le récupérer à l'arrivée à Genève au niveau de la tente sacs coureurs sur présentation de votre dossard.

RAVITAILLEMENTS



Lieu	Type de ravitaillement	Courses	KM LG LG Half
Lausanne			
Morges	Liquide	LG, LG Relais 4	10
Signal de Bougy	Complet	LG, LG Relais 4	28
Gimel	Liquide	LG, LG Relais 4	33,5
Longirod (Petit pré de Rolle)	Complet	LG, LG Relais 4	43,5
Saint-Cergue	Complet	LG, LG Relais 4	58
Chalet ski club de Nyon (La Dôle)	Liquide	LG, LG Relais 4, LG Half	64,5 6,5
La Rippe	Complet	LG, LG Relais 4, LG Half	76 18
Vesancy	Liquide	LG, LG Relais 4, LG Half	84 26
Chavannes-des-Bois	Complet	LG, LG Relais 4, LG Half	93,5 35,5
Collex	Liquide	LG, LG Relais 4, LG Half, LG Walking, LG Express	102 44
Chateau de Penthes	Complet	LG, LG Relais 4, LG Half, LG Walking LG Express	108 50
Genève	Léger	LG, LG Relais 4, LG Half, LG Walking, LG Express	110 52

COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS



COMPLET : Bananes, oranges, noix de cajou, dates, amandes, cake, fromage, saucisse sèche, bretzels, pain de mie, gels et barres énergétiques OXSITIS, coca-cola, eau plate et gazeuse, boisson énergétique OXSITIS



LIQUIDE : Eau plate et gazeuse, coca-cola, boisson énergétique OXSITIS

GOBELETS



Dans un soucis de développement durable, il n'y aura pas de gobelet sur les ravitaillements. Chaque coureur devra se munir de son propre gobelet tout au long de la course, quelque soit la course. **Un gobelet LG Trail de 15 cl sera remis à chaque participant** au moment du retrait de son dossard.

ASSISTANCE



L'assistance individuelle est uniquement autorisée 30 mètres avant et 30 mètres après les ravitaillements. En dehors de ces zones elle est **INTERDITE**, de même que l'accompagnement en course. Des contrôles pourront être effectués pendant la course et des pénalités appliquées en cas de non-respect de ces zones.

BALISAGE



Flèche directionnelle



Des flèches seront disposées tout le long du parcours.

Jalonettes



Jalonettes rouges sur les crêtes du Jura

Rubalise

Rubalise rouge et blanche avec bout réfléchissant



LES COURSES - LG



Distance*
110 KM



Dénivelé +
3400 M



Lieu de départ
LAUSANNE



Heure de départ
02h00



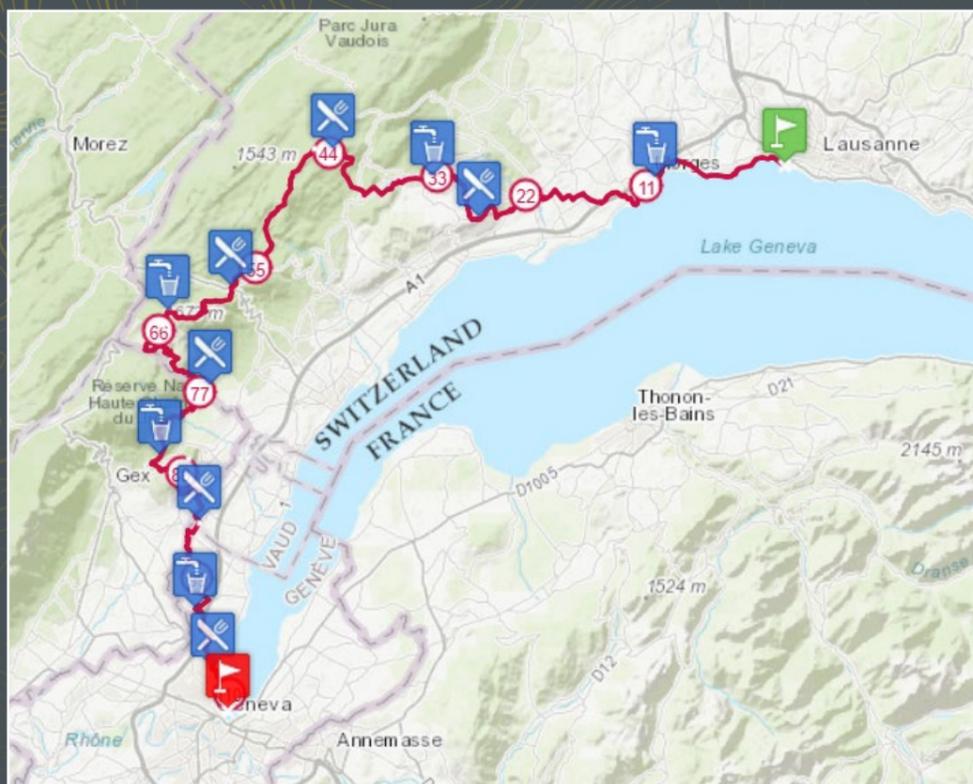
Temps Maximum
21h30



Date
22.09.2018



Points ITRA
5



22 09 2018 LAUSANNE > GENÈVE
PROFIL LG
110 km | 3400 m D+



LES COURSES - LG



Lieu	Altitude	Distance cumulée	Distance intermédiaire	Intermédiaire		Cumulé		Ravitaillement	Barrières horaires (heure du dernier passage)	Assistance médicale
				D+	D-	D+	D-			
Lausanne	376									
Morges	375	10	10	29	30	29	30	Liquide		
Signal de Bougy	697	28	18	621	295	650	325	Complet	7h00	oui
Gimel	692	33,5	5,5	156	155	806	480	Liquide		
Stand de Tir - Longirod	942	40	6,5	294	53	1100	533			
Petit pré de Rolle	1363	43,5	3,5	477	17	1577	550	Complet		oui
Crêt de la Neuve	1480	45	1,5	142	58	1719	608			
Saint-Cergue	1033	58	13	292	690	2011	1298	Complet	12h30	oui
Chalet ski club	1556	64,5	6,5	618	103	2629	1401	Liquide		
La Dôle	1667	66	1,5	109	47	2738	1448			
La Rippe	579	76	10	126	1213	2864	2661	Complet	16h30	oui
Vesancy (FR)	746	84	8	390	223	3254	2700	Liquide		oui
Chavannes-des-Bois	472	93,5	9,5	139	413	3394	3297	Complet	19h30	oui
Collex	424	102	8,5	110	150	3504	3455	Liquide		oui
Chateau de Penthes	454	108	6	98	70	3602	3525	Complet		
Genève	372	111	3	4	85	3606	3610	Léger	23h30	oui



ABANDONS - RAPATRIEMENT

En cas d'abandon, les coureurs se rendent au ravitaillement le plus proche pour annoncer à un membre de l'organisation leur retrait de la course. Un rapatriement pourra être organisé depuis les ravitaillements.



PODIUM

Les catégories suivantes hommes et femmes seront récompensées :
Espoirs : 1996 à 1998 | Seniors : 1979 à 1995 | Vétérans 1 : 1969 à 1978 | Vétérans 2 : 1959 à 1968 | Vétérans 3 : 1958 et avant | Scratch

* Le calcul des distances peut varier d'un appareil à l'autre. Les distances de la LG Trail pourront donc être légèrement différentes selon l'appareil de mesure utilisé.

LES COURSES - LG HALF



Distance*
52 KM



Dénivelé +
1600 M



Lieu de départ
ST-CERGUE



Heure de départ
08h30



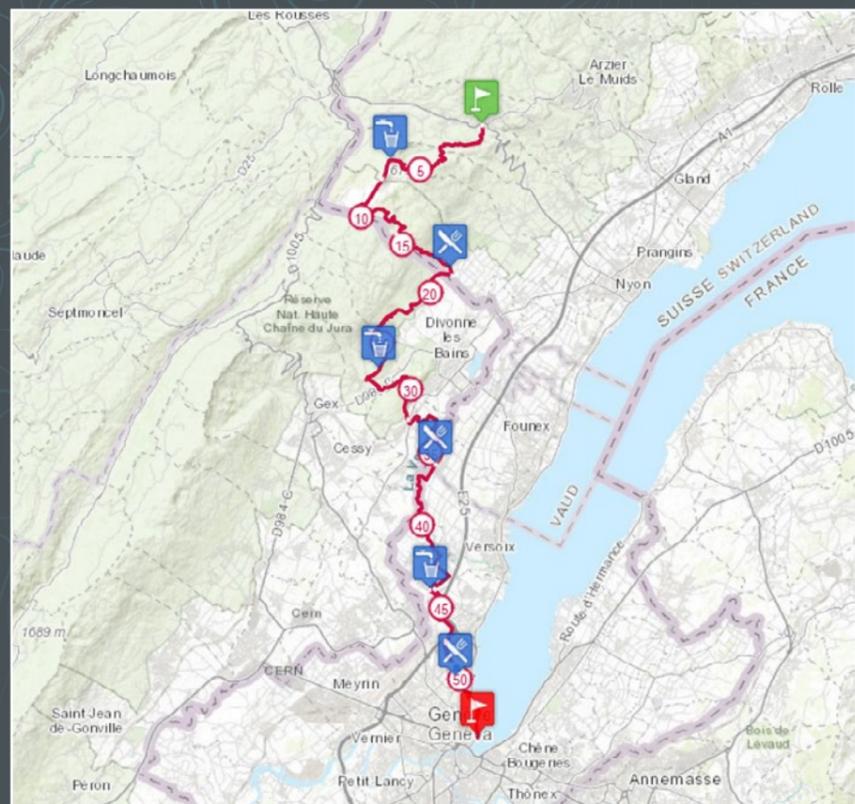
Temps Maximum
10 heures



Date
22.09.2018



Points ITRA
2



22 09 2018 SAINT-CERGUE > GENÈVE PROFIL LG HALF 52 km | 1600 m D+



* Le calcul des distances peut varier d'un appareil à l'autre. Les distances de la LG Trail pourront donc être légèrement différentes selon l'appareil de mesure utilisé.

LES COURSES - LG HALF



Lieu	Altitude	Distance intermédiaire	Distance cumulée	Intermédiaire		Cumulé		Ravitaillement	Barrières horaires (heure du dernier passage)	Assistance médicale
				D+	D-	D+	D-			
Saint-Cergue	1033									
Chalet ski club	1556	6,5	6,5	618	103	618	103	Liquide		
La Dôle	1667	1,5	8	109	47	727	150			
La Rippe	579	10	18	126	1213	853	1363	Complet	12h30	oui
Vesancy	746	8	26	390	223	1243	1586	Liquide		oui
Chavannes-des-Bois	472	9,5	35,5	140	413	1383	1999	Complet	15h30	oui
Collex	424	8,5	44	110	150	1493	2157	Liquide		oui
Chateau de Penthes	454	6	50	98	70	1591	2227	Complet		
Genève	372	3	53	4	85	1595	2312	Léger	18h30	oui



ABANDONS - RAPATRIEMENT

En cas d'abandon, les coureurs se rendent au ravitaillement le plus proche pour annoncer à un membre de l'organisation leur retrait de la course. Un rapatriement pourra être organisé depuis les ravitaillements.



PODIUM

Les catégories suivantes hommes et femmes seront récompensées :
Espoirs : 1996 à 2000 | Seniors : 1979 à 1995 | Vétérans 1 : 1969 à 1978 | Vétérans 2 : 1959 à 1968 | Vétérans 3 : 1958 et avant | Scratch

BARRIÈRES HORAIRES - LG



BARRIÈRES HORAIRES - LG HALF



LG TRAIL 2018 - LG HALF
 Barrière horaire : 10h00 de course
 Départ de Saint-Cergue : 8h30 - samedi 22 septembre 2018
 Dernières arrivées à Genève : 18h30 - samedi 22 septembre 2018

Lieu	Données topographiques indicatives				Temps indicatifs fin/heure 2017				Barrières				Ravitaillement	Accès matériel			
	Distance cumulée (km)	Distance inter (km)	Altitude (mètres)	D+ Inter (mètres)	D- Inter (mètres)	D- Inter cumulé (mètres)	D- cumulé (mètres)	Heure arrivée	Temps inter	Temps cumulé	Heure départ	Temps inter			Temps cumulé	Heure limite	Temps limite
Saint-Cergue	0	0	1033	0	0	0	0	08:30	-	-	08:30	-	-	-	-	Solide	
Chalet du ski club de Nyon	6,5	6,5	1556	618	103	618	727	-	-	-	-	-	-	-	-	Liquide	
La Rippe	8	1,5	1667	109	47	727	150	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
Le Rippe	18	10	579	126	123	853	1363	10:23	01:53	01:53	12:02	03:32	03:32	04h00		Solide	
Mont Buissey	26	8	746	390	223	1243	1586	-	-	-	-	-	-	-	-	Liquide	
Chavannes-les-Bains	30	4	705	117	154	1360	1740	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
Collex	35,5	5,5	472	23	259	1383	1999	12:02	01:39	03:32	15:34	03:32	07:04	07h30		Liquide	
Chêne des Fontaines	44	8,5	424	110	158	1493	2157	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
Genève - Balns des Pâquis - arrivée	50	6	454	98	70	1591	2227	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
	53	3	372	4	85	1595	2312	13:45	01:43	05:15	18:49	03:15	10:19	18h30	10h00	Léger	Sac coureur

LG TRAIL 2018 - LG 110
 Barrière horaire : 21h30 de course
 Départ de Lausanne : 2h00 - samedi 22 septembre 2018
 Dernières arrivées à Genève : 23h30 - samedi 22 septembre 2018

Lieu	Données topographiques indicatives				Temps indicatifs fin/heure 2017				Barrières				Ravitaillement	Relais	Accès matériel			
	Distance cumulée (km)	Distance inter (km)	Altitude (mètres)	D+ Inter (mètres)	D- Inter (mètres)	D- Inter cumulé (mètres)	D- cumulé (mètres)	Heure arrivée	Temps inter	Temps cumulé	Heure départ	Temps inter				Temps cumulé	Heure limite	Temps limite
Lausanne - Stade Pierre de Coubertin - départ	0	0	376	0	0	0	0	02:00	-	-	02:00	-	-	-	-	-	Eau	
Blangy	10	10	375	29	30	29	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	✓
Signal de Bougy	28	18	697	621	295	650	325	04:18	02:18	02:18	05:13	03:13	03:13	5h00	5,6 km/h	Liquide		
Signal	33,5	5,5	692	156	155	806	480	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
Stand de tir de Longirod	40	6,5	942	294	53	1100	533	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	Sac chaussures
Longirod	43,5	3,5	1363	477	17	1577	550	06:11	01:53	04:11	07:58	02:45	05:58	-	-	-	Solide	
Crêt de la Neuve	45	1,5	1480	142	58	1719	608	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
Saint-Cergue	58	13	1033	292	690	2011	1298	07:44	01:33	05:44	10:22	02:24	08:22	10h30	5,45 km/h	Liquide	✓	
Chalet du ski club de Nyon	64,5	6,5	1556	618	103	2629	1401	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Liquide	
La Bôle	66	1,5	1667	109	47	2738	1448	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
La Rippe	76	10	579	126	123	2864	2661	10:00	02:16	08:00	14:38	04:16	12:38	14h30	4,5 km/h	Liquide		
Yvesancy (FR)	84	8	746	390	223	3254	2884	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Liquide	
Mont Buissey	88	4	705	117	154	3371	3038	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	✓
Chavannes-les-Bains	93,5	5,5	472	23	259	3394	3297	12:14	02:14	10:14	19:57	05:19	17:57	17h30	5,8 km/h	Liquide		
Collex	102	8,5	424	110	158	3504	3455	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
Chêne des Fontaines	108	6	454	98	70	3602	3525	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Solide	
Genève - Balns des Pâquis - arrivée	111	3	372	4	85	3606	3610	13:56	01:42	11:56	21:39	01:42	19:39	23h30	21h30	4,25 km/h	Léger	Sac coureur + sac chaussures



LES COURSES - LG URBAN



Distance
18 KM



Dénivelé +
450 M



Lieu de départ
LAUSANNE



Heure de départ
21h00



Temps Maximum
3 heures



Date
21.09.2018



LES COURSES - EXPRESS

jetivia.com
des solutions en mouvement



Distance
18 KM



Dénivelé +
200 M



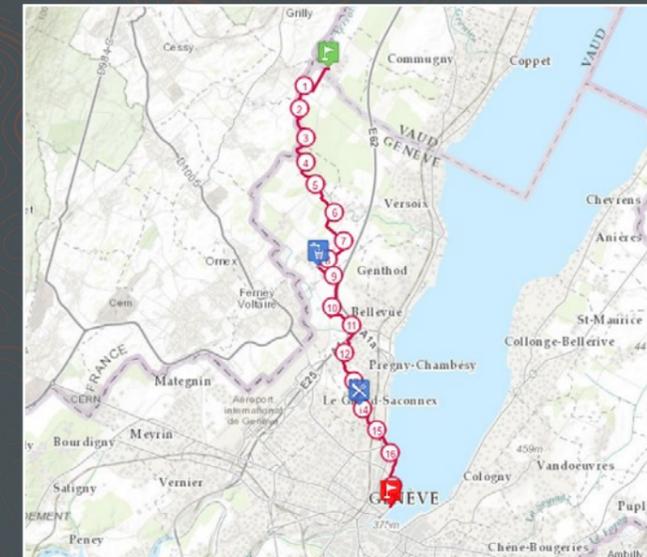
Lieu de départ
**CHAVANNES
DES BOIS**



Heure de départ
10h30



Date
22.09.2018



LG CHALLENGE

En courant la LG Urban Trail et la LG Express, vous participez au LG Challenge. Le classement du challenge s'effectuera à partir du temps cumulé des deux courses. Les 3 premiers temps cumulés hommes et les 3 premiers temps cumulés femmes seront récompensés.

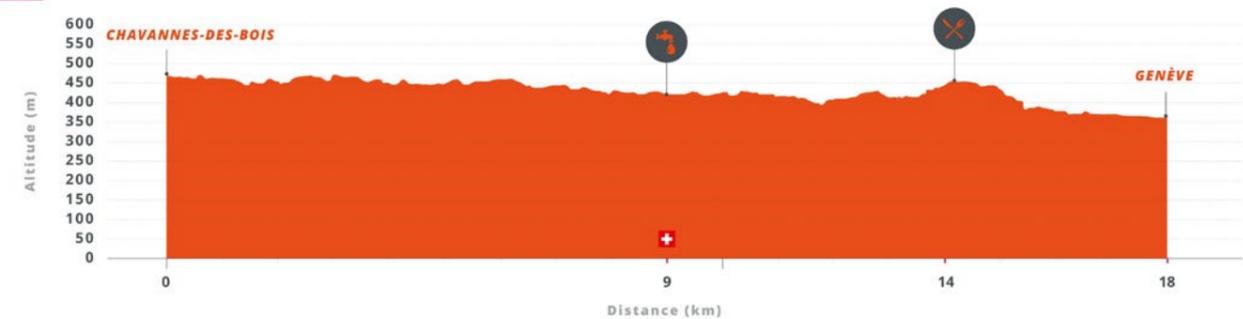
21 09 2018 LAUSANNE BY NIGHT PROFIL LG URBAN TRAIL

18 km | 450 m D+



22 09 2018 CHAVANNES-DES-BOIS > GENÈVE PROFIL LG EXPRESS

18 km | 200 m D+



LES COURSES - LG WALKING Patrick Location



Distance
18 KM



Dénivelé +
200 M



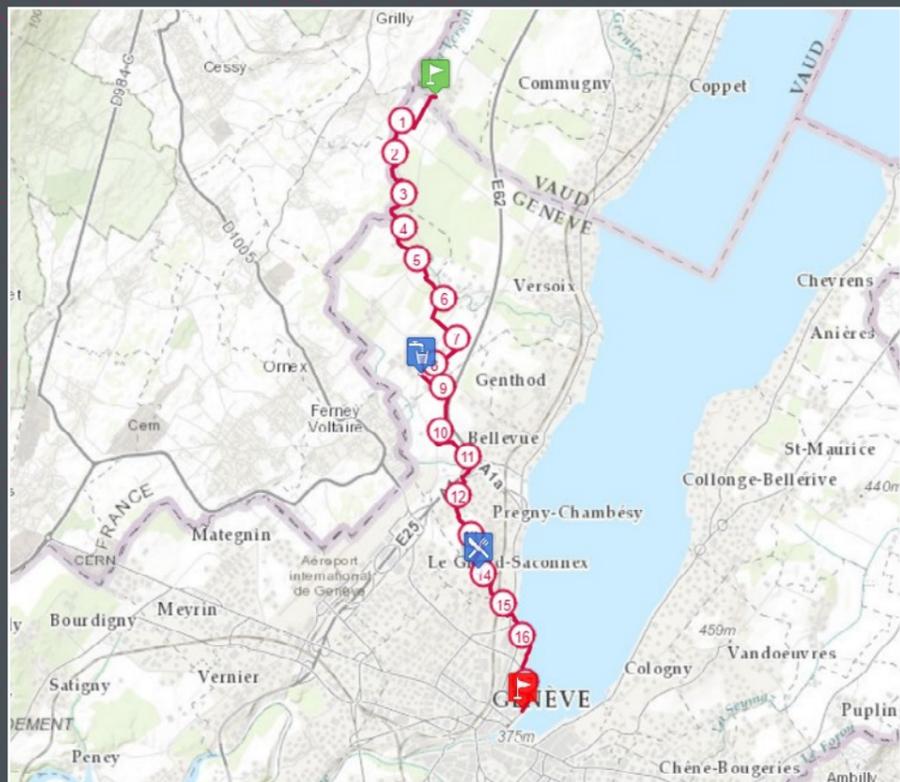
Lieu de départ
**CHAVANNES
DES BOIS**



Heure de départ
10h30



Date
22.09.2018



22 09 2018 CHAVANNES-DES-BOIS > GENÈVE PROFIL LG WALKING

18 km | 200 m D+



LES COURSES - MIGROS LG KIDS MIGROS VAUD



Distance
1-3 KM



Âge
6-11 ANS



Lieu de départ
**SIGNAL DE
BOUGY**



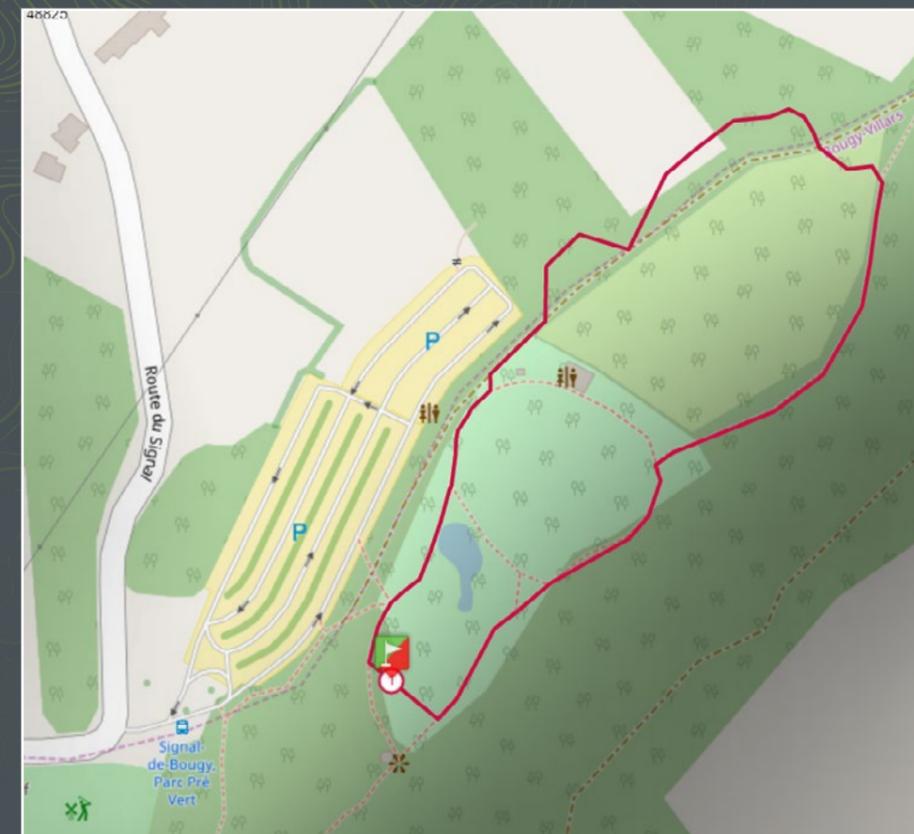
Heure de départ
14h00



Remise des prix
15h30



Date
22.09.2018



PODIUM

Les 3 premières filles et 3 premiers garçons de chaque course seront récompensés

LES COURSES - LG RELAIS 4 INDUNI



Distance*
110 KM



Dénivelé +
3400 M



Lieu de départ
LAUSANNE



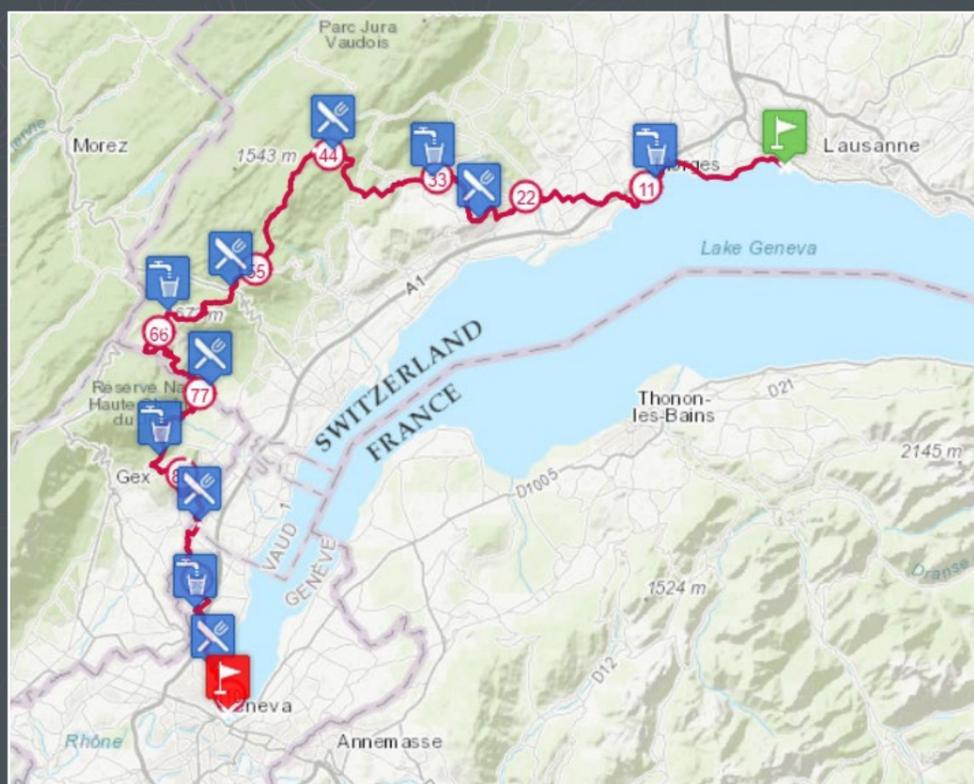
Heure de départ
02h00



Temps Maximum
21h30



Date
22.09.2018



LES COURSES - LG RELAIS 4 INDUNI

Lieu	Altitude	Distance cumulée	Distance intermédiaire	Intermédiaire		Cumulé		Ravitaillement	Barrières horaires (heure du dernier passage)	Assistance médicale
				D+	D-	D+	D-			
Lausanne	376									
Morges	375	10	10	29	30	29	30	Liquide		
Signal de Bougy	697	28	18	621	295	650	325	Complet	7h00	oui
Gimel	692	33,5	5,5	156	155	806	480	Liquide		
Stand de Tir - Longirod	942	40	6,5	294	53	1100	533			
Petit pré de Rolle	1363	43,5	3,5	477	17	1577	550	Complet		oui
Crêt de la Neuve	1480	45	1,5	142	58	1719	608			
Saint-Cergue	1033	58	13	292	690	2011	1298	Complet	12h30	oui
Chalet ski club	1556	64,5	6,5	618	103	2629	1401	Liquide		
La Dôle	1667	66	1,5	109	47	2738	1448			
La Rippe	579	76	10	126	1213	2864	2661	Complet	16h30	oui
Vesancy (FR)	746	84	8	390	223	3254	2700	Liquide		oui
Chavannes-des-Bois	472	93,5	9,5	139	413	3394	3297	Complet	19h30	
Collex	424	102	8,5	110	150	3504	3455	Liquide		oui
Chateau de Penthes	454	108	6	98	70	3602	3525	Complet		
Genève	372	111	3	4	85	3606	3610	Léger	23h30	oui

RELAIS

Relais 1 : Lausanne - Parc Pré-Vert du Signal de Bougy | 28 km - 550 m D+
 Relais 2 : Parc Pré-Vert du Signal de Bougy - Saint-Cergue | 31 km - 1250 m D+
 Relais 3 : Saint-Cergue - Chavannes-des-Bois | 33km - 1400 m D+
 Relais 4 : Chavannes-des-Bois - Genève | 18 km - 200 m D+



ABANDONS - RAPATRIEMENT

En cas d'abandon, les coureurs se rendent au ravitaillement le plus proche pour annoncer à un membre de l'organisation leur retrait de la course. Un rapatriement pourra être organisé depuis les ravitaillements.



PODIUM

Scratch - Les 3 premières équipes seront récompensées



* Le calcul des distances peut varier d'un appareil à l'autre. Les distances de la LG Trail pourront donc être légèrement différentes selon l'appareil de mesure utilisé.

LG RELAIS 4 – INFOS PRATIQUES

RELAYEUR 1 – 28 KM – 550 M D+



DÉPART : Lausanne



ACCÈS LAUSANNE : en train ou en voiture. Voir page Lausanne



PARKING LAUSANNE : possibilité de garer sa voiture aux parking Fontaine-de-Cuivre et Samaranche à proximité du départ - tarifs : 8 CHF la journée - gratuit le dimanche



ARRIVÉE RELAIS 1 : Parc Pré Vert du Signal de Bougy



QUITTER LE SIGNAL DE BOUGY : En voiture



SACS COUREURS : Déposez votre sac à Lausanne. Les sacs seront acheminés au Parc Pré Vert du Signal de Bougy où les relayeurs 1 pourront les récupérer

RELAYEUR 2 – 31 KM – 1250 M D+



DÉPART : Parc Pré Vert du Signal de Bougy



ACCÈS SIGNAL DE BOUGY : en voiture



PARKING SIGNAL DE BOUGY : possibilité de garer sa voiture aux parking du Signal de Bougy. Parking gratuit jusqu'à 8h.



ARRIVÉE RELAIS 2 : Saint-Cergue



QUITTER SAINT-CERGUE : en train (voir page Saint-Cergue)



SACS COUREURS : Laissez votre sacs coureurs au relayeur 3 qui vous le transmettra à votre arrivée à Saint-Cergue

LG RELAIS 4 – INFOS PRATIQUES

RELAYEUR 3 – 33 KM – 1400 M D+



DÉPART : Saint-Cergue



ACCÈS SAINT-CERGUE : en voiture ou en train. Voir page Saint-Cergue



PARKING SAINT-CERGUE : Place Sy-Vieuxville



ARRIVÉE RELAIS 3 : Chavannes-des-Bois



QUITTER CHAVANNES-DES-BOIS : en transports en commun ou en voiture



SACS COUREURS : Laissez votre sac coureurs au relayeur 4 avant votre relais. Il vous le transmettra à votre arrivée à Saint-Cergue

RELAYEUR 4 – 18 KM – 200 M D+



DÉPART : Chavannes-des-Bois



ACCÈS CHAVANNES-DES-BOIS : en voiture ou en transports en commun. Voir page Chavannes-des-Bois



PARKING CHAVANNES-DES-BOIS : Chemin des sports



ARRIVÉE RELAIS 4 : Genève



QUITTER GENÈVE : en voiture ou en train



SACS COUREURS : Laissez votre sacs coureurs à Genève avant de partir à Chavannes-des-Bois

CADEAUX COUREURS



TEE-SHIRT PARTICIPANTS

Tous les coureurs recevront un tee-shirt de notre partenaire CRAFT lors du retrait de leur dossard.



Tee-shirt adulte



Tee-shirt enfant

MÉDAILLES FINISHERS

Tous les coureurs qui auront franchi la ligne d'arrivée recevront une médaille finisher. Commandez votre plaque médaille personnalisée avec votre prénom, nom et temps de course.

Ce service est disponible en ligne sur le [site d'inscription](#), en retournant sur votre fiche, au tarif de 8 CHF jusqu'au 19 septembre, 10 CHF pendant l'événement et 12 CHF après l'événement.

Vous recevrez votre plaque personnalisée chez vous quelques semaines après la course.



CHARTRE DE LA LG TRAIL



Les différentes épreuves de la LG Trail se déroulent dans un **cadre unique mais fragile**. Il est de notre responsabilité de promouvoir, auprès du plus grand nombre, les valeurs du trail : respect des personnes et de l'environnement, entraide, solidarité, fair-play, humilité...

Ainsi, afin de sensibiliser toutes les personnes qui participent à la LG Trail (coureurs, partenaires, bénévoles, organisateurs, autorités locales...) et de les guider dans leurs comportements et actions, nous avons élaboré la charte de la LG Trail.

En rejoignant la communauté de la LG Trail, je m'engage à :

- Respecter les valeurs du trail et du sport : l'entraide, la solidarité, le partage et la convivialité
- Prendre conscience que j'évolue dans un milieu naturel fragile.
 - Respecter et préserver la faune et la flore en ne restant que sur le parcours de la course, en refermant les portails derrière vous, en contournant les troupeaux d'animaux que vous pourrez croiser dans le Jura
 - Ne jeter aucun déchet sur le parcours
 - Respecter le travail des vignerons, ne pas toucher les outils utilisés pour les vendanges qui peuvent se trouver à proximité des vignes.
- Utiliser autant que possible les transports en commun et le covoiturage pour vous rendre et repartir de l'événement
- Venir en aide à un concurrent en situation difficile



© Manu Molle

ACCOMPAGNANTS



Un suivi live sera disponible sur le site de la course www.lgtrail.com et vous permettra de suivre la progression de chaque coureur



Les 10 points clés à suivre

- 1 Départ de la LG Trail
- 2 Relais 1 - Parc Pré Vert du Signal de Bougy - KM28
- 3 Ravitaillement Longirod - KM43,5
- 4 Ruines d'Oujon - KM54
- 5 Saint-Cergue - départ LG Half - Relais 2 - KM59
- 6 La Barillette - KM 62
- 7 La Dôle - KM66
- 8 Pont de Grilly - KM92
- 9 Chavannes-des-Bois - Départ LG Walking - Relais 3 - KM93
- 10 Arrivée à Genève - Bains des Pâquis - KM110

Retrouvez tous ces points sur la carto de la LG Trail disponible en cliquant sur le lien suivant : bit.ly/CarteLGTrail

PARTENAIRES



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE MEDIA



FOURNISSEURS OFFICIELS

