

18 SEPTEMBRE 2021



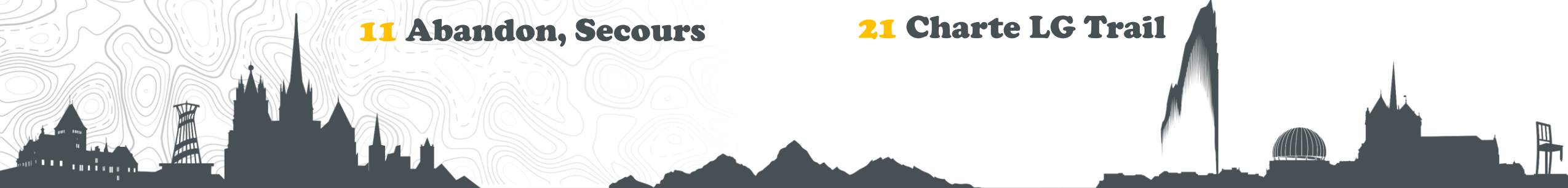
LG
TRAIL

Lausanne > Genève

GUIDE COUREUR 2021

SOMMAIRE

- 2 Sommaire**
- 3 Règlement**
- 4 Partenaires**
- 5 Protocole sanitaire**
- 6 Formats de course**
- 7 Programme**
- 8 Matériel**
- 9 Retrait dossards / Départ**
- 10 Arrivée**
- 11 Abandon, Secours**
- 12 Sacs coureurs**
- 13 Ravitaillements**
- 14 Balisage**
- 15 Barrières horaires**
- 16 Zones Relais**
- 17 Chrono et suivi Live**
- 18 Pacers**
- 19 Navette**
- 20 Cadeaux coureurs**
- 21 Charte LG Trail**



RÈGLEMENT

MERCI de lire le règlement ICI avant de vous présenter aux courses du LG TRAIL



PARTENAIRES



PROTOCOLE SANITAIRE

- Le **certificat covid ou test n'est pas demandé** pour participer à l'évènement
- **Toute personne symptomatique** ne doit pas se présenter à l'évènement, doit se faire tester rapidement et se conformer aux consignes d'isolement de l'OFSP
- **Toute personne présentant des symptômes lors de la manifestation** doit mettre un masque, la quitter, se faire tester rapidement, et se conformer aux consignes d'isolement de l'OFSP.
- **Pas de contrôle** du matériel obligatoire
- **Ravitaillements** servis sur assiette
- **Portez le masque** dans la navette et dans les lieux fermés (WC, vestiaires, remises dossards). Le masque n'est **pas obligatoire en extérieur**.
- **Tenir les distances** dans les regroupements (départ, ravitaillements)
- **Pas de cérémonie** de remise des prix



FORMATS DE COURSE

LG HALF

53 km 1600D+

Départ : Saint-Cergue

Arrivée : Genève

LG HALF RELAIS

53 km 1600D+

Départ : Saint-Cergue

Arrivée : Genève

LG EXPRESS

17 km 200D+

**Départ : Chavannes
des -Bois**

Arrivée : Genève

LG WALKING

17 km 200D+

**Départ : Chavannes-
des-Bois**

Arrivée : Genève



PROGRAMME

SAMEDI 18 SEPTEMBRE

- 07h00** : Départ navette pour Saint-Cergue (voir page **Navette**)
- 09h30** : Départ navette pour Chavannes-des-Bois (voir page **Navette**)
- 07h30 – 08h45** : Retrait des dossards LG Half & LG Half Relais – Saint-Cergue
- 8h45** : Briefing de course LG Half & LG Half Relais – Saint-Cergue
- 09h00** : Départ LG Half & LG Half Relais – Saint-Cergue
- 09h30 – 10h45** : Retrait des dossards LG Express & LG Walking – Chavannes-des-Bois
- 10h45** : Briefing de course LG Express & LG Walking – Chavannes-des-Bois
- 11h00** : Départ LG Express & LG Walking – Chavannes-des-Bois
- 12h00** : Ouverture du village arrivée – Genève
- 21h00** : fin d'évènement



MATÉRIEL

Équipements	LG Half et Half Relais	LG Express et LG Walking
Sac d'hydratation ou ceinture ventrale	Obligatoire	
Réserve d'eau, minimum 1 litre	Obligatoire	
Réserve d'eau minimum 0,5 litre		Obligatoire
Veste imperméable avec capuche	Obligatoire	Conseillé
Seconde couche chaude manche longue	Conseillé	
Gobelet	Obligatoire	Obligatoire
Couverture de Survie	Obligatoire	
Sifflet	Obligatoire	
Bâtons**	Optionnel	Optionnel
Bande élastique adhésive pour bandage ou un strapping (mini 80cm x 3 cm)	Conseillé	Conseillé
Réserve alimentaire	Obligatoire	
Téléphone portable	Obligatoire	Obligatoire
Casquette ou bandana	Conseillé	Conseillé
Lunettes de soleil	Conseillé	
Crème solaire	Conseillé	
Pièce d'identité (exigée par les administrations douanières)	Obligatoire	
Une somme mini de 30 CHF ou équivalent EUR	Fortement recommandé	Conseillé

RETRAIT DOSSARDS / DÉPART

Retrait sur présentation d'une **preuve d'identité** après avoir montré au moins son **gobelet individuel**.

LG HALF et HALF RELAIS – 7h30 à 8h45

Retrait à la salle du Vallon à **Saint-Cergue** (vestiaires, WC et parking)

1 seul membre d'un RELAIS peut retirer les dossards de toute l'équipe. Si non récupérés à Saint-Cergue avant 8h45, les autres dossards de votre relais seront ensuite disponibles à Chavannes-des-Bois.

LG EXPRESS et WALKING – 9h30 à 10h45

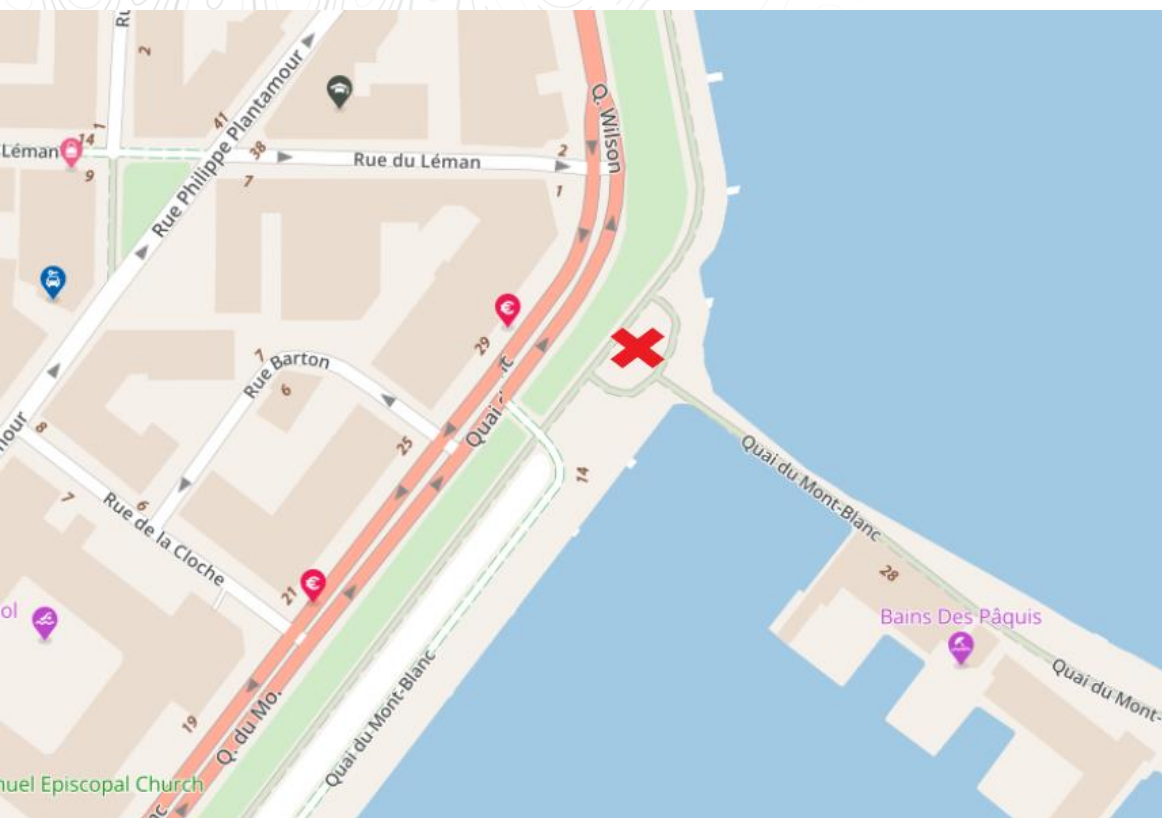
Retrait sur le terrain de sport devant la salle communale à **Chavannes-des-Bois** (vestiaires, WC et parking)

Retrait du dossard PACER (détails sur page **PACER**)

Le dossard se porte visiblement sur la poitrine ou le ventre

ARRIVÉE

GENÈVE – Quai Wilson – Quai du Mont-Blanc - Bains des Pâquis



Parking à proximité : Kempinski, Parking des Alpes, parking des Arcades

Douches et WC accessibles aux bains des Pâquis (hors organisation, entrée payante)

Buvette LG Trail avec assiette de raclette offerte sur présentation du dossard



ABANDON / SECOURS

Sauf blessure, il n'est pas possible d'abandonner ailleurs que sur un point de ravitaillement.

Tout abandon doit être annoncé à un bénévole du point de ravitaillement et confirmé par l'envoi d'un SMS à la direction de course sur le numéro affiché sur le dossard. Vous pouvez ensuite conserver votre dossard.

NUMÉRO URGENCE MÉDICALE +41 21 784 41 75

NUMÉRO DIRECTION COURSE +41 77 483 47 12

TOUS LES DÉTAILS DANS LA PAGE RÈGLEMENT



SACS COUREURS

Avant votre départ (sauf HALF RELAIS), déposez votre sac à nos bénévoles sur lequel nous mettons une consigne avec un numéro. Vous le retrouverez à l'arrivée dans la tente des sacs derrière la zone arrivée.

Attention, SVP pas de sacs volumineux et trop lourds (< 10kg)
Ne laissez aucune valeur dans les sacs.

Pour LG HALF RELAIS, seul le sac du 1^{er} relayeur peut être déposé au départ mais il ne le retrouvera qu'à l'arrivée. Il est conseillé de vous passer les sacs entre relayeurs.



RAVITAILLEMENTS

Vous êtes en **semi-autonomie et devez donc être autonome entre 2 points de ravitaillement aussi bien sur le plan alimentaire/hydrique que matériel (météo, problèmes physiques/blessures légers)**

3 points de ravitaillement «liquide+solide» sur tout le tracé :

- **La Rippe km 18 pour LG HALF**
- **Chavannes-des-Bois km 36 pour LG HALF**
- **Collex km 44 pour LG HALF et km 8 pour LG EXPRESS/WALKING**

Attention, pour la LG HALF, les **ravitaillements de la Dôle et de Vesancy** ont été **supprimés** cette année. Indications des points sur votre dossard.

Vous trouverez sur les ravitaillements : eau, eau pétillante, iso, coca, jus de pomme, gels, barres, fruits, fromage, saucisson, crackers

PENSEZ À VOTRE COBELET SVP

BALISAGE

Flèches directionnelles, fanions et rubalise (rubalise disposée **approximativement** tous les **100m** sur la végétation)



Nous faisons notre maximum pour vous guider jusqu'à la ligne d'arrivée et avons des équipes d'ouvriers qui passeront avant vous.

Si vous ne trouvez plus de balisage sur votre chemin au bout de plusieurs minutes, faites demi-tour et revenez sur vos pas. Vous avez dû rater le chemin à un moment donné. **Levez la tête et ne paniquez pas!** **Ne touchez pas au balisage** et signalez nous toute anomalie.



BARRIERES HORAIRES

LG HALF et HALF RELAIS : 11 heures de course

	Données topographiques indicatives							barrières LG HALF		
Lieu	Dist cumul	Dist inter	Altitude	D+ cumul	D- cumul	D+ inter	D- inter	heure limite	temps limite	vitesse minimale tronçon
Saint-Cergue	0	0	1039	0	0	0	0	09:00	-	-
La Dôle	6.6	6.6	1557	617	99	617	99	-	-	-
La Rippe	18	11.4	571	852	1320	235	1221	13:00	04:00	4.5 km/h
Vesancy (FR)	26	8	747	1242	1532	390	212	-	-	-
Chavannes des Bois	35.6	9.6	472	1382	1948	140	416	17:00	08:00	4.4 km/h
Collex-Bossy	43.7	8.1	424	1492	2106	110	158	-	-	-
Genève	53.7	10	372	1598	2264	8	88	20:00	11:00	5.6 km/h

LG EXPRESS : 3 heures de course



ZONES RELAIS

Les passages de relais (**bracelet puce**) se font **librement** entre les membres de l'équipe mais **obligatoirement** sur les zones relais suivantes :

Départ (km 0) : **Ravitaillement de Saint-Cergue** (salle du Vallon)

Zone 1 (km 18) : **Ravitaillement de la Rippe** (Camping de Vendôme)

Zone 2 (km 35) : **Ravitaillement de Chavannes des Bois** (salle communale)

Zone 3 (km 44) : **Ravitaillement de Collex** (Terrain de foot)

Arrivée (km 53) : **Genève**

Toute l'équipe a la possibilité d'accompagner le dernier relayeur à partir du **jardin botanique** à Genève (au niveau de l'entrée par le chemin de l'impératrice **ICI**) **jusqu'à la ligne d'arrivée**

Prendre le bus 25 jusqu'à l'arrêt « Jardin Botanique »



MERCI DE RENDRE VOTRE BRACELET/PUCE A L'ARRIVÉE

CHRONO ET SUIVI LIVE

Le chronométrage est opéré par la société **L-Chrono** (Ludo) et vos proches peuvent retrouver le suivi des courses en LIVE sur le site :

<http://live.l-chrono.com/raceevent/>

Les courses **LG HALF, LG HALF RELAIS et LG EXPRESS** sont des épreuves chronométrées avec classement

La **LG WALKING** est chronométrée mais sans classement final



PACERS

- Sur la **LG HALF solo**, vous avez pu opter pour terminer la course avec 1 ou 2 PACERS
- Le PACER vous accompagne **à partir du ravitaillement de Chavannes-des-Bois** pour les 17 derniers km
- Le PACER **retire son dossard** (prévoir pièce d'identité) sur le même point de ravitaillement
- Le **PACER a droit** d'accéder aux ravitaillements, de franchir la ligne d'arrivée avec vous et bénéficier d'une portion de raclette à l'arrivée sur présentation de son dossard
- Le PACER doit être **muni obligatoirement** d'un **gobelet** ainsi que d'une **réserve d'eau** minimum de 0.5 L.
- Le PACER a le droit de vous assister au niveau matériel ou alimentaire mais **n'a pas le droit de vous porter ni vous tirer**
- Nous ne **pouvons pas transporter** le sac du PACER à l'arrivée



NAVETTE

Nous avons prévu une navette (transports ODIER) pour vous emmener **depuis Genève** jusqu'à votre **lieu de départ** (**Attention** : pas de navette retour)

Navette LG HALF : Départ à 07:00 depuis la gare routière de Genève ([Place Dorcière](#)) pour Saint-Cergue.

Navette LG EXPRESS / WALKING : Départ à 09:30 depuis la gare routière de Genève ([Place Dorcière](#)) pour Chavannes-des-Bois.

Merci de prévoir un **masque** pour monter dans la navette.

Enregistrement obligatoire dans votre fiche d'inscription.

Nous ne pourrons pas vous laisser monter si vous n'êtes pas inscrits au préalable.



CADEAUX COUREURS

Chaque participant (hormis PACER) aux courses du LG TRAIL 2021 recevra :

Au départ : Un tshirt technique respirant

Sans vous y obliger, nous vous demandons de jouer le jeu et, si possible, de mettre votre t-shirt pour courir...ou au moins sur la zone de départ et arrivée. Les photos n'en seront que plus belles!

A l'arrivée : une médaille personnelle



CHARTRE LG TRAIL

- **Respecter les valeurs du trail et du sport** : l'entraide, la solidarité, le partage et la convivialité
- **Respecter et préserver la faune et la flore** en ne restant que sur le parcours de la course, en refermant les portails derrière moi, en contournant les troupeaux d'animaux que je croiserai 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 me rendre et repartir de l'événement
- **Venir en aide** à un concurrent en situation difficile
- **Respecter les bénévoles** et être patient avec eux...ils prennent sur leur temps libre pour vous. Ne l'oubliez pas!

SOURIRE ET PLAISIR !!!!!!!!!!!!!