

17 SEPTEMBRE 2022



LG
TRAIL

Lausanne > Genève

GUIDE **COUREUR** **2022**

SOMMAIRE

- 2 Sommaire**
- 3 Règlement**
- 5 Formats de course**
- 6 Programme**
- 7 Matériel**
- 9 Retrait dossards**
- 10 Arrivée**
- 11 Abandon, Secours**
- 13 Sacs coureurs**
- 14 Sacs Délestage**
- 15 Ravitaillements**
- 17 Balisage**
- 18 Barrières horaires**
- 19 Zones Relais LG**
- 20 Zones Relais Half**
- 22 Chrono et suivi Live**
- 23 Pacers**
- 24 Navette**
- 26 Cadeaux coureurs**
- 27 Charte LG Trail**



RÈGLEMENT

Nous sommes très heureux de vous accueillir pour la 5ème édition du LG TRAIL.

MERCI de lire le règlement [ICI](#) avant de vous présenter à vos courses respectives.





Ville de Lausanne



FORMATS DE COURSE

LG

110 km 3600D+
Départ : Lausanne
Arrivée : Genève

LG HALF

53 km 1600D+
Départ : Saint-Cergue
Arrivée : Genève

LG RELAIS

110 km 3600D+
Départ : Lausanne
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

Vendredi 16 Septembre

16h00 – 23h30 : Retrait des dossards LG et LG Relais – Lausanne

21h30 : Départ navette pour Lausanne (voir page **Navette**)

Samedi 17 Septembre

00h00 : Départ LG et LG Relais - Lausanne

08h00 : Départ navette pour Saint-Cergue (voir page **Navette**)

08h00 – 09h30 : Retrait des dossards LG Half & LG Half Relais – Saint-Cergue

09h30 : Ouverture du village arrivée – Genève

10h00 : Départ LG Half & LG Half Relais – Saint-Cergue

11h00 : Départ navette pour Chavannes-des-Bois (voir page **Navette**)

11h00 – 12h30 : Retrait des dossards LG Express & LG Walking – Chavannes-des-Bois

13h00 : Départ LG Express & LG Walking – Chavannes-des-Bois

23h59 : Fin d'évènement



MATÉRIEL

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



V I L L E D E
G E N È V E



RETRAIT DOSSARDS

Retrait sur présentation d'une **preuve d'identité**

LG et LG RELAIS – 16h00 à 23h30 (vendredi 16)

Retrait au stade Pierre de Coubertin à [Lausanne-Vidy](#) (vestiaires, WC et parking)

1 seul membre d'un RELAIS peut retirer les dossards de toute l'équipe. Si non récupérés à Lausanne avant 23h30, les autres dossards de votre relais seront ensuite disponibles à Saint-Cergue puis Chavannes-des-Bois.

LG HALF et HALF RELAIS – 8h00 à 9h30

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 9h45, les autres dossards de votre relais seront ensuite disponibles à Chavannes-des-Bois.

LG EXPRESS et WALKING – 11h00 à 12h30

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



FONDS DU SPORT



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX



SACS COUREURS

Avant votre départ (sauf LG RELAIS et LG 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 RELAIS et 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.



SACS DÉLESTAGE

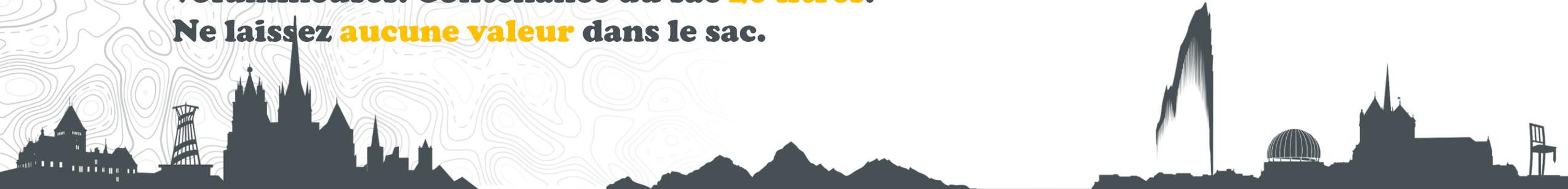
Attention uniquement pour LG 110km solo

Avant votre départ, vous avez la possibilité de déposer des affaires dans un sac fourni par l'organisation (SportXX) sur lequel nous indiquerons votre numéro de dossards.

Vous le retrouverez au **ravitaillement du KM40** à la cabane de tir de Longirod.

Attention, SVP pas de bâtons dans le sac ni d'affaires lourdes ou trop volumineuses. Contenance du sac **20 litres**.

Ne laissez **aucune valeur** dans le sac.



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)

9 points de ravitaillement sur tout le tracé :

- **Morges Liquide** : KM 10 LG
- **Signal de Bougy Complet** : KM 27 LG
- **Longirod Complet** : KM 40 LG
- **Saint-Cergue Complet + repas chaud** : KM 57 LG
- **Col de Porte / Dôle Liquide** : KM 65 LG, KM 7 Half
- **La Rippe Complet** : KM 76 LG, KM 18 Half
- **Vesancy Liquide** : KM 84 LG, KM 26 Half
- **Chavannes-des-Bois Complet** : KM 94 LG, KM 36 Half
- **Collex Complet** : KM 102 LG, KM 44 Half, KM 8 Express/Walking

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

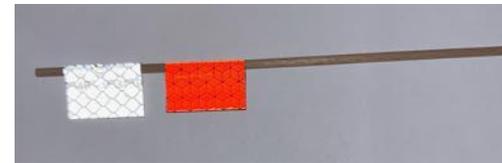
PENSEZ À VOTRE GOBELET SVP
SINON PAS DE RAVITAILLEMENT POSSIBLE

MIGROS



BALISAGE

Flèches directionnelles, fanions et rubalise (rubalise disposée approximativement tous les 50-100m sur la végétation). Tout notre balisage est réfléchissant.



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

Lieu	Données topographiques indicatives							barrières LG TRAIL et RELAIS			Type
	Dist cumul	Dist inter	Altitude	D+ cumul	D- cumul	D+ inter	D- inter	heure limite	temps limite	vitesse mini tronçon	
Lausanne	0	-	376	-	-	-	-	00:00	-	-	-
Morges	10	10	375	29	30	29	30	-	-	-	Liquide
Signal de Bougy	27,3	17,3	693	626	309	597	279	05:00	05:00	5.5 km/h	Complet
Cabanne Longirod	39,4	12,1	942	1072	506	446	197	-	-	-	Complet + Sac
Saint-Cergue	57,7	14,1	1040	1955	1289	405	719	12:00	12:00	4.3 km/h	Complet
Col de Porte/Dôle	64,3	6,6	1556	2572	1392	617	103	-	-	-	Liquide
La Rippe	75,7	11,3	574	2809	2611	237	1219	17:00	17:00	3,6 km/h	Complet
Vesancy (FR)	83,8	8,1	746	3199	2829	390	218	-	-	-	Liquide
Chavannes des Bois	93,4	9,5	472	3339	3242	140	413	21:00	21:00	4.4 km/h	Complet + Pacers
Collex-Bossy	101,4	8	425	3447	3397	108	155	-	-	-	Complet
Genève	110,4	8,9	372	3554	3557	107	160	00:00	24:00	5.6 km/h	Complet

Lieu	Données topographiques indicatives							barrières LG HALF et RELAIS			Ravitos
	Dist cumul	Dist inter	Altitude	D+ cumul	D- cumul	D+ inter	D- inter	heure limite	temps limite	vitesse mini tronçon	
Saint-Cergue	0	0	1039	0	0	0	0	10:00	-	-	-
Col de Porte/Dôle	6,6	6,6	1557	617	99	617	99	-	-	-	Liquide
La Rippe	18	11,3	571	852	1320	235	1221	17:00	07:00	2,6 km/h	Complet
Vesancy (FR)	26	8	747	1242	1532	390	212	-	-	-	Liquide
Chavannes des Bois	35,6	9,6	472	1382	1948	140	416	21:00	11:00	4.4 km/h	Complet + Pacers
Collex-Bossy	43,7	8	424	1492	2106	110	158	-	-	-	Complet
Genève	52,6	8,9	372	1598	2264	8	88	00:00	14:00	5.6 km/h	Complet

ZONES RELAIS LG

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

Zone 1 (km 10) : Ravitaillement de Morges

Zone 2 (km 27) : Ravitaillement du Signal de Bougy

Zone 3 (km 40) : Ravitaillement Cabane de Longirod

Zone 4 (km 57) : Ravitaillement de Saint-Cergue

Zone 5 (km 76) : Ravitaillement de la Rippe

Zone 6 (km 93) : Ravitaillement de Chavannes des Bois

Zone 7 (km 101) : Ravitaillement de Collex

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 »

**Chaque relayeur a un dossard personnel pucé avec le numéro de son équipe
(ex : 3 relayeurs = 3 dossards identiques avec puce)**

ZONES RELAIS HALF

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

Zone 1 (km 18) : Ravitaillement de la Rippe

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

Zone 3 (km 44) : Ravitaillement de Collex

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 »



Chaque relayeur a un **dossard personnel pucé avec le numéro de son équipe (ex : 3 relayeurs = 3 dossards identiques avec puce)**



b·sharpe



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 :

<https://live.l-chrono.com/resultats/lg-trail-2022>

Les courses **LG, LG RELAIS, 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 et 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)**

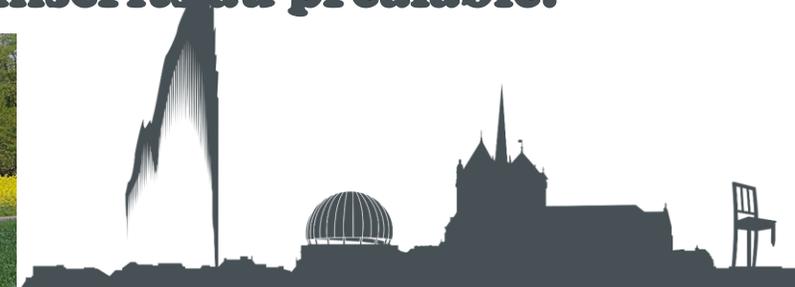
Navette LG : Départ vendredi à 21:30 depuis la gare routière de Genève (Place Dorcière) pour Lausanne.

Navette LG HALF : Départ samedi à 08:00 depuis la gare routière de Genève (Place Dorcière) pour Saint-Cergue.

Navette LG EXPRESS / WALKING : Départ samedi à 11:00 depuis la gare routière de Genève (Place Dorcière) pour Chavannes-des-Bois.

Enregistrement obligatoire dans votre fiche d'inscription.

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





jetivia

des solutions en mouvement

CADEAUX COUREURS

Chaque participant (hormis PACER) aux courses du LG TRAIL 2022 recevra :

Au départ : Un maillot technique. Il est léger et hyper confort!
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 vous, en contournant les troupeaux d'animaux que vous croiserez dans le Jura
- **Ne jeter aucun déchet** sur le parcours
- **Respecter le travail** des vigneronns et autres exploitants, ne pas toucher les outils utilisés pour les vendanges qui peuvent se trouver à proximité des vignes ou vergers.
- **Utiliser** autant que possible les transports en commun et le covoiturage pour se 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 !!!!!!!!!!!!!!! AMUSEZ VOUS BIEN