

GUIDE COUREUR

1^{ère} édition

Samedi 8 Novembre 2025



SOMMAIRE

- 2 Sommaire**
- 3 Règlement**
- 4 Formats de course**
- 6 Programme**
- 7 Matériel**
- 8 Retrait dossards**
- 10 Abandon, Secours**
- 11 Sacs coureurs**
- 12 Ravitaillements**
- 13 Balisage**
- 14 Barrières horaires**
- 15 Chrono et suivi Live**
- 16 Accès**
- 17 Parkings**
- 18 Où voir la course?**
- 19 Cadeaux coureurs**
- 21 Charte**
- 22 Partenaires/Exposants**

RÈGLEMENT

**La participation à l'une des courses entraîne
l'acceptation sans réserve du présent règlement et de
l'éthique de l'évènement**

LIRE LE RÈGLEMENT

FORMATS DE COURSE

RACETAFARI 13K

13 km 600D+

Départ 11h Saint-Cergue

Arrivée Saint-Cergue

RACETAFARI 23K

23 km 1000D+

Départ 10h Saint-Cergue

Arrivée Saint-Cergue

RACETAFARI 40K

40 km 1600D+

Départ 9h Saint-Cergue

Arrivée Saint-Cergue

Partenaires institutionnels



COMMUNE DE SAINT-CERGUE

PROGRAMME



8h45 : Briefing de course 40K

9h00 : Départ 40K

9h45 : Briefing de course 23K

10h00 : Départ 23K

10h45 : Briefing de course 13K

11h00 : Départ 13K

12h00 : Arrivée approximative du 1^{er} des 13K et 23K

12h30 : Arrivée approximative du 1^{er} du 40K

14h00 - 14h30 : Podiums (en fonction des arrivées)

13h30-14h00 : Arrivée approximative du dernier du 13K

14h30-15h00 : Arrivée approximative du dernier du 23K

16h15-16h45 : Arrivée approximative du dernier du 40K

MATÉRIEL

Équipements	13K	23K	40K
Sac d'hydratation ou ceinture ventrale	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Réserve d'eau minimum 1 litre		Obligatoire	Obligatoire
Réserve d'eau minimum 0,5 litre	Obligatoire		
Veste imperméable avec capuche	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Lampe frontale			Conseillé si arrivée après 16h
2 ^{de} couche chaude manches longues	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Pantalon ou collant de course	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Gobelet personnel	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Couverture de survie	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Sifflet	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Bonnet ou tour de cou	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Gants	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Réserve alimentaire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Téléphone portable chargé	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Bâtons	Optionnels	Optionnels	Optionnels
Sac pour chaussures sales (obligatoire pour accès aux douches)	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire

Le matériel obligatoire a été revu légèrement à la baisse par rapport au règlement.

Soyez responsables et concernés et habillez vous en conséquence.

Nous recommandons vivement les CHAUSSURES DE TRAIL.

Le parcours pourra être gras et glissant surtout avec les feuilles mortes et les pierres humides.

RETRAIT DOSSARDS



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

POUR TOUTES LES COURSES : RETRAIT SAMEDI 08 NOVEMBRE
À partir de 7h00 et jusqu'à 30 minutes avant votre départ
Retrait à Saint-Cergue à la salle du communale du Vallon à l'étage.

Le dossard se porte visiblement



**Partenariat privé
(Stockage, logistique)**



Orllati

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 79 124 09 08

NUMÉRO DIRECTION COURSE +41 77 483 47 12

TOUS LES DÉTAILS DANS LA PAGE RÈGLEMENT

SACS COUREURS

Avant votre départ, pour TOUTES les courses, vous pouvez déposer votre sac à nos bénévoles sur lequel nous mettons une consigne avec votre numéro de dossard.

Vous le retrouverez après votre course dans la zone prévue vers le ravitaillement d'arrivée.

**Attention, SVP pas de sacs volumineux ni trop lourds (< 10kg)
Ne laissez aucune valeur dans votre sac.**

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte/vol.

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 légers)

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

- **Route des Bois km 12 pour RACETAFARI 23k et RACETAFARI 40k**
- **Givrine km 18 et 33 pour RACETAFARI 40k**
- **Fruitières de Nyon km 26 pour RACETAFARI 40k**

et

- **Un ravitaillement à l'arrivée + un repas (boissons non comprises) pour toutes les courses**

Attention, passage obligatoire car **points de contrôle** sur les ravitaillements

Vous trouverez sur les ravitaillements : eau, iso, coca, fruits, chocolat, crackers, fromage, charcuterie

PENSEZ À VOTRE GOBELET ou GOURDE SVP... INDISPENSABLE

BALISAGE

Flèches directionnelles, fanions et rubalise (disposée approximativement tous les 50 à 100m) et craie au sol orange fluo



Nous mettons tout en place 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



RACETAFARI 23k : 5 heures de course maximum

Lieu	Distance (km)	Altitude (m)	D+ cumulé (m)	Heure Limite (hh :min)	Temps limite (hh :min)	Vitesse segment (km/h)
Ravitaillement Rte des Bois Sonnailley	12	1350	780	12h40	2h40	4.5

RACETAFARI 40k : 7h45 heures de course maximum

Lieu	Distance (km)	Altitude (m)	D+ cumulé (m)	Heure Limite (hh :min)	Temps limite (hh :min)	Vitesse segment km/h
Ravitaillement Rte des Bois Sonnailley	12	1350	780	11h40	2h40	4.5
Ravitaillement La Givrine 1 ^{er} passage	18	1215	920	12h45	3h45	5.5
Ravitaillement Fruitières de Nyon	26.5	1330	1250	14h15	5h15	5.7
Ravitaillement La Givrine 2 ^{ème} passage	33	1215	1500	15h30	6h30	5.2

RACETAFARI 13k : 3 heures de course maximum

(Pas de barrière horaire sur le parcours)

CHRONO ET SUIVI LIVE



Le chronométrage est opéré par la société L-Chrono et vos proches peuvent retrouver le suivi des courses en LIVE sur le site : [RaceTafari 2025](#)

Les courses RACETAFARI 13K, 23K et 40K sont des épreuves chronométrées avec classement scratch et par catégorie d'âge.

Elles donnent accès à des index UTMB et au classement ITRA.

Seuls les 3 premières femmes et 3 premiers hommes sont récompensés par course. Nous ne faisons pas de podiums de catégories d'âges.

ACCÈS



ACCÈS au site de la course

Covoiturage : Nous avons créé une page spéciale sur **Facebook**

Le trail en train : Nous vous recommandons d'utiliser le train pour venir à la course. Nous avons mis en place un système de **consigne pour votre sac** à votre départ respectif. Voir la page de la course avec tous les détails et horaires : **<https://lgtrail.com/racetafari/>**

Départ toutes les 30 minutes de Nyon le matin avant la course ou de Saint-Cergue l'après-midi pour le retour. Vous trouverez plusieurs grands parkings à Nyon devant et derrière la gare.

TEMPS DE TRAJET :
GENÈVE 55MIN
LAUSANNE 1h10MIN
NYON 35MIN

PARKING



Voiture/Parkings : Les places de parking dans le village sont **payantes** et très **limitées** (nombreux travaux en cours).

Nous vous conseillons de **venir en avance** car vous risquez de devoir tourner. **L'organisation ne gère pas les parkings!**

Voici la liste des parkings aux alentours de la zone départ/arrivée:

- **Place Sy-Vieuxville**
- **Chemin JJ Rousseau**
- **Centre ville face à l'agence immo Azur**
- **Chemin de la Chapelle**
- **Les Cheseaux Dessus**
- **Chemin du Carroz d'Amont**
- **Route d'Arzier (10 minutes de marche)**
- **Route du télésiège (10 minutes de marche)**

ACCOMPAGNANTS OÙ VOIR LA COURSE?

Vos proches peuvent également vous voir sur le parcours :

- Au centre du Vallon à Saint-Cergue au départ et à l'arrivée des 3 distances 13K, 23K et 40K
- A la Barillette (13K, 23K, 40K)
- Au refuge de la Barillette (13K)
- A la Trélasse (23K, 40K)
- Au ravitaillement de la Givrine (40K)
- Au ravitaillement des Fruitières de Nyon (40K)

CADEAUX COUREURS



Chaque participant recevra :

Au départ : Un maillot technique (polyester recyclé)

Sans vous y obliger... et en fonction de la météo/température, nous vous demandons de jouer le jeu et de mettre votre t-shirt pour courir.

Le maillot est vraiment sympa et les photos n'en seront que plus belles!

Vous aurez aussi plus de chance de voir votre photo publiée.

A l'arrivée : un ravitaillement et un repas (boissons non comprises)



**Exemple de maillot
Nous gardons la surprise du
maillot original pour le jour J**

CHARTRE

- **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
- **Ne jeter aucun déchet** sur le parcours
- **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. Votre attitude est plus remarquable que votre chrono!**
- **FAIRE LA FÊTE AVEC NOUS**

TRAIL VIBRATION !!!!!!!!!!!!!!!
MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION



Les L'amis de St-Cergue



**Partenaires privés
(échanges, lots coureurs et
podiums)**

1291
SPORTS