

LA  
SAINTÉ  
LYON



NEW

152 KM SOLO

# LA LYON SAINTÉLYON

FICHE  
TECHNIQUE

CT Lyon

avec le soutien du



Extrasports

VILLE DE  
LYON

Li-run<sup>tr</sup>  
RUNNING TRAIL FITNESS



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

GRAND LYON  
le métropole

Saint-Étienne



TRAILS



PETZL

visostar<sup>tr</sup>  
SPORTS NUTRITION



# LA LYON SAINTÉLYON

## ULTRA SOLO

4550 M D+

5 points ITRA   
Formule limitée à 300 dossards

Évolution du principe de l'aller-retour initié en 2003 par une poignée de pionniers, puis déclinée depuis 2009 par le Lyon Ultra Run à travers «la 180», réservée à une vingtaine de coureurs, la LyonSaintéLyon devient en 2019 une formule officielle de la SaintéLyon et donnera lieu à un classement spécifique.

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

L'organisateur veillera à ce que les prétendants puissent justifier d'un niveau suffisant pour couvrir l'épreuve dans les meilleures conditions. Chaque participant doit s'assurer d'avoir les capacités physiques requises pour effectuer l'épreuve dans les temps impartis.

### À CE TITRE, TOUT PRÉTENDANT DEVRA POUVOIR JUSTIFIER :

→ D'avoir terminé une édition de la SaintéLyon (grand parcours uniquement)

OU

→ D'être finisher d'un 60km trail avec un indice montagne de 3 minimum

Un justificatif de performance (diplôme, feuillet de résultats ou autre) devra être téléchargé par le prétendant à l'inscription. Après consultation, l'organisation confirmera de manière officielle l'inscription au prétendant par retour de mail.

## PROGRAMME

### VENDREDI 30 NOVEMBRE

Salon du Trail Running  
Retrait dossards  
Etc.



### SAMEDI 30 NOVEMBRE

#### À PARTIR DE 7H00

Accueil à la Halle Tony Garnier de Lyon : retrait dossards, ravitaillement départ, consigne sacs de change et d'allègement, briefing



Chaque coureur dispose de deux sacs d'allègement (à sa charge) pour l'aller, le premier en transit jusqu'à Sainte Catherine, tandis que le second sera acheminé directement jusqu'à Saint-Etienne. Le retour se fera dans les conditions de course de la SaintéLyon avec un transport de votre sac de Saint-Etienne à Lyon.

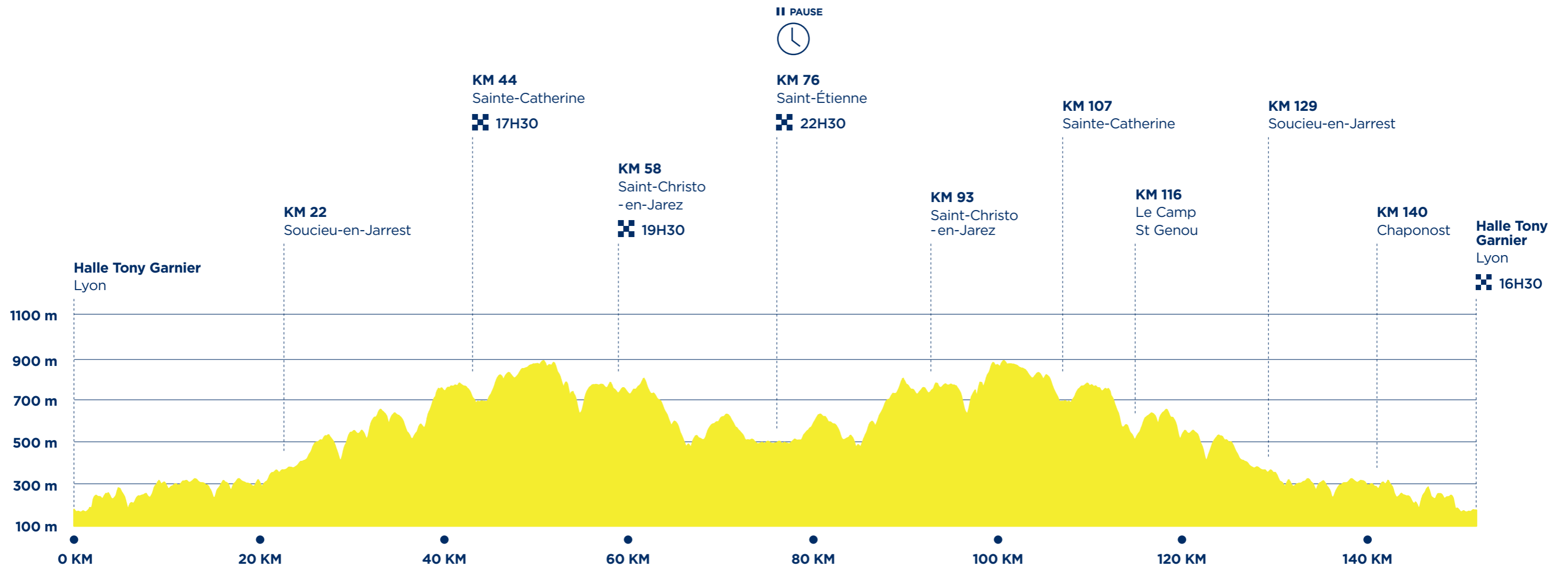
#### 9H30

Départ groupé de Lyon au cœur de la Halle Tony Garnier. Passage sous la célèbre Arche.



**PROFIL**

# LA LYON, SAINTÉ LYON



🗻 BARRIÈRES HORAIRES

## L'ALLER



### DÉPART DE LYON À 9H30

L'aller se déroule en mode non chronométré mais tracké, **en 13h maximum**, correspondant à une côte ITRA de 374.

Il appartiendra à chaque coureur d'adapter sa vitesse à ses objectifs de performance pour le retour. Une bonne gestion de cette course d'endurance repose sur une première moitié effectuée à un rythme étudié, ni trop rapide, ni trop lent, afin de ne pas se «griller» et disposer d'un temps de confort (récupération, change, repas chaud, massages...) optimal à Saint-Etienne.

Le parcours sera balisé aux intersections stratégiques néanmoins par mesure de précaution chaque coureur devra être en possession d'une montre gps avec la trace fournie par l'organisation chargée. Les premiers carrefours dangereux du parcours seront sécurisés jusqu'à Beaunant (km 10).



### 3 RAVITAILLEMENTS COMPLETS COUVERTS :

- **SOUCIEU-EN-JARREST - KM 22**  
Point de ravitaillement solide et liquide accessible de 11h à 13h30
- **SAINTE-CATHERINE - KM 44**  
Point de ravitaillement solide chaud et liquide chaud accessible de 13h30 à 17h30  
*Barrière horaire à 17h30\**
- **SAINT-CHRISTO-EN-JAREZ - KM 58**  
Point de ravitaillement solide et liquide accessible de 14h45 à 19h30  
*Barrière horaire à 19h30\**

\*Au delà de ces horaires, les participants seront rapatriés directement à Saint-Etienne. Ils pourront prendre le départ de la SaintéLyon 76 km mais ne seront classés que sur cette épreuve.

Un encadrement médical et des navettes de rapatriement seront présentes pour vous porter assistance en cas de nécessité. Ouvriers VTT et serre-fils.

### VOTRE ARRIVÉE À SAINT-ETIENNE À PARTIR DE 16H30 JUSQU'À 22H30

Passage obligatoire sous l'arche Saintélyon avant 22h30 pour valider et enregistrer votre aller.

Accueil Espace dédié LyonSaintélyon à la salle Omnisports de Saint-Etienne (300m) :

- *Douches*
- *Vestiaires*
- *Soins (Kiné/podologues)*
- *Ravitaillement*
- *Buffet chaud*
- *Repos.*

## LE RETOUR



### DÉPART DE SAINT-ETIENNE À PARTIR DE 23H30\*

Tous les coureurs de la LyonSaintélyon ont la possibilité d'intégrer la première vague, (ceci n'est pas une obligation chacun pouvant prendre la vague de départ qu'il souhaite). Le retour est chronométré dans le respect des barrières horaires et avec une arrivée effective à Lyon le dimanche 1<sup>er</sup> Décembre avant 16h30.

L'ensemble donne lieu à un classement et à une remise des prix spécifiques sur la base d'un aller validé dans les temps impartis et du classement obtenu sur le retour.



### PRESTATIONS SPÉCIFIQUES LYONSAINTÉLYON :

- *Chasuble Dossard identifiable*
- *Lot finisher prestige*
- *Classement et Remise des prix LyonSaintélyon*
- *Tracking GPS*

*\*sous réserve de modifications de l'horaire par l'organisation*