

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^{er} 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*