

# PARCOURS DAY 1

**Données concernant le parcours**  
85 km  
1750 m de dénivelé

**Départ**  
Single / Couple 5h30  
Team of Five / 6to15 6h30

**Première arrivée des cyclistes** 8h15  
**Temps limite du dernier Single / Couple** 11h10  
**Fin des contrôles** 12h10

**Endroits dangereux**  
① Départ Flims – Ilanz, route très fréquentée, rouler par conséquent à droite.  
② Entrée du village de Castrisch, virage à 90° vers la droite, rouler lentement et prudemment.  
③ Départ Versam – Bonaduz, virages en S, rouler prudemment. Risque de chute de pierres après la traversée du pont jusqu'au Gorges du Rhin.  
④ Deux longs tunnels entre Sils i. D. et embranchement à Zortzen, direction Lenzerheide : phare obligatoire, contrôles de la police cantonale.

**Particularités**  
Les premiers 500 m ne sont pas chronométrés, puis départ échelonné. Tous les vélos doivent être équipés d'un éclairage approprié (tunnel). Tous les déchets de ravitaillement doivent être exclusivement jetés dans la « zone de déchets » située après les postes de ravitaillement et non pas sur le parcours, sinon pénalité de temps.



swiss olympic **Gigathlon**  
7. - 13. 7. 2013

# DAYS 1|2



# 8. 7. 2013

# 9. 7. 2013

**Aperçu du lundi 8 juillet 2013**

5h30	Départ vélo Single / Couple Coire Rossboden
6h30	Départ vélo Team of Five / 6to15 Coire Rossboden
8h15	Arrivée prévue du premier cycliste Lenzerheide Lido
8h15 - 12h10	Zone de transition vélo > natation Lenzerheide Lido
9h00	Arrivée prévue du premier nageur Lenzerheide Lido
9h00 - 13h40	Zone de transition natation > course à pied Lenzerheide Lido
10h30	Arrivée prévue du premier coureur Rothorn
10h30 - 17h15	Zone de transition course à pied > VTT Lenzerheide Canols
12h10	Fin des contrôles vélo Lenzerheide Lido
12h45	Arrivée prévue du premier vététiste Coire Rossboden
12h45 - 21h00	Zone de transition VTT > roller Coire Rossboden
13h25	Arrivée prévue du premier roller Coire Obere Au
13h25 - 22h30	Arrivée Day 1 Coire Obere Au
13h40	Fin des contrôles natation Lenzerheide Lido
17h15	Fin des contrôles course à pied Team of Five / 6to15 Rothorn
17h30	Fin des contrôles course à pied Single / Couple Lenzerheide Canols
17h30	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lenzerheide Canols
21h00	Fin des contrôles VTT Coire Rossboden
22h30	Fin des contrôles roller Coire Obere Au

**Localités hôtes**

Chur

Lenzerheide  
Some hochzwei

## CHUR LENZERHEIDE

**Chur** (0 km)  
**Flims** (37 km)  
**Bonaduz** (66 km)  
**Lenzerheide** (85 km)

© swisstopo (BM 130172)

## SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE

**Arrivée**  
Le départ à Coire Rossboden est à proximité immédiate du parking. Depuis le Camp à Obere Au, 10 minutes à pied et 2 minutes à vélo.

**Suite du trajet**  
Le supporter / Couple se déplace avec le véhicule de supporters à Lenzerheide au parking indiqué. Partir tôt. Itinéraire voir manuel page 40.

## TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE

**Arrivée**  
Les cyclistes rallient le départ Coire Rossboden à vélo. Le départ Coire Rossboden est à proximité immédiate du parking. Depuis le Camp à Obere Au, 10 minutes à pied et 2 minutes à vélo.

**Suite du trajet / retour**  
Après sa course, le cycliste a la possibilité d'encourager ses coéquipiers dans les zones de transition de Lenzerheide. Toutes les trois zones de transition sont accessibles à pied. Retour avec toute l'équipe de Lenzerheide à Coire dans le véhicule de supporters.

**Effets personnels**  
Le nageur apporte des vêtements secs pour le cycliste dans la zone de transition de Lenzerheide Lido.

**Douches**  
Des douches sont à disposition dans la salle polyvalente à Lenzerheide.

**Montée au Rothorn**  
Les remontées mécaniques pour le Rothorn sont payantes (CHF 42.-) pour les supporters et les coéquipiers et ne sont pas recommandées.



# PARCOURS DAY 1



**Données concernant le parcours**  
3 km

**Première transition vélo > natation**  
8h15

**Première arrivée des nageurs**  
9h00

**Temps limite du dernier Single / Couple**  
12h40

**Fin des contrôles**  
13h40

**Sécurité**  
Des bateaux de surveillance et de sauvetage sont placés le long du parcours de natation. 15 sauveteurs de la SSS section Coire et 6 canoëistes du club de canoë de Coire se chargent de la sécurité.

**Particularités**  
Il y aura une courte distance à parcourir à pied entre le grand et le petit lac de Heid.

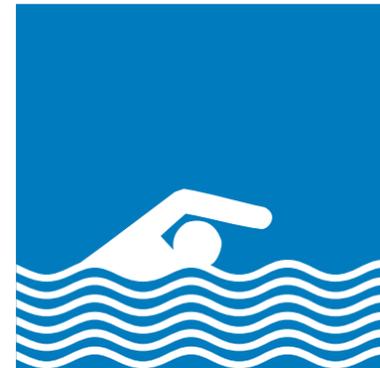
# LENZERHEIDE APERÇU



# LENZERHEIDE LIDO DÉPART



# LENZERHEIDE LIDO ARRIVÉE

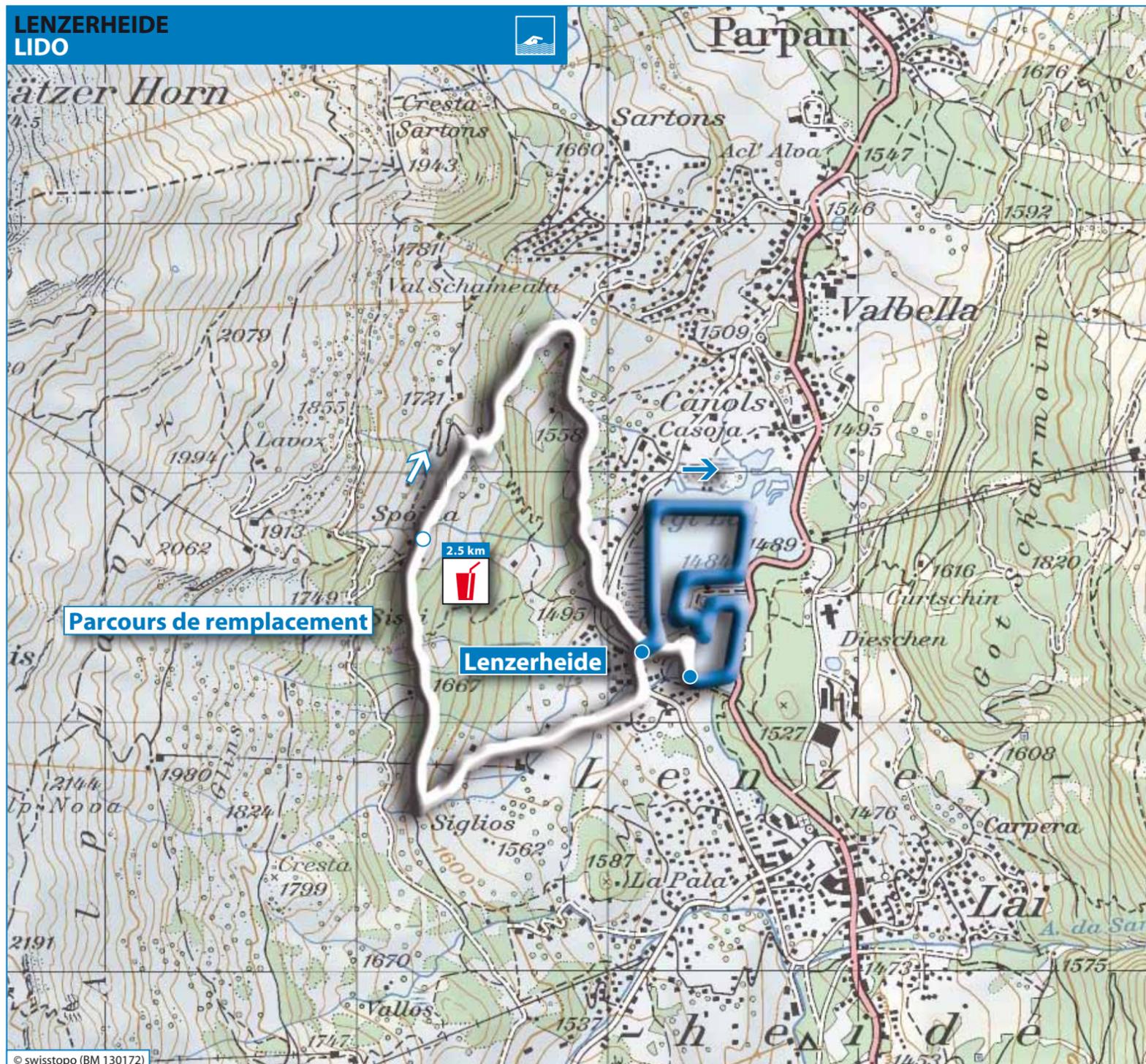



**Aperçu du lundi 8 juillet 2013**

5h30	Départ vélo Single / Couple Coire Rossboden
6h30	Départ vélo Team of Five / 6to15 Coire Rossboden
8h15	Arrivée prévue du premier cycliste Lenzerheide Lido
8h15 - 12h10	Zone de transition vélo > natation Lenzerheide Lido
9h00	Arrivée prévue du premier nageur Lenzerheide Lido
9h00 - 13h40	Zone de transition natation > course à pied Lenzerheide Lido
10h30	Arrivée prévue du premier coureur Rothorn
10h30 - 17h15	Zone de transition course à pied > VTT Lenzerheide Canols
12h10	Fin des contrôles vélo Lenzerheide Lido
12h45	Arrivée prévue du premier vététiste Coire Rossboden
12h45 - 21h00	Zone de transition VTT > roller Coire Rossboden
13h25	Arrivée prévue du premier roller Coire Obere Au
13h25 - 22h30	Arrivée Day 1 Coire Obere Au
13h40	Fin des contrôles natation Lenzerheide Lido
17h15	Fin des contrôles course à pied Team of Five / 6to15 Rothorn
17h30	Fin des contrôles course à pied Single / Couple Lenzerheide Canols
17h30	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lenzerheide Canols
21h00	Fin des contrôles VTT Coire Rossboden
22h30	Fin des contrôles roller Coire Obere Au

Localité hôte

# LENZERHEIDE LIDO



**Parcours de remplacement**

**Lenzerheide**

2.5 km

© swisstopo (BM 130172)

# SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE



**Arrivée**  
Le supporter/Couple se déplace avec le véhicule de supporters à Lenzerheide au parking indiqué. Partir tôt. Itinéraire : voir manuel page 40.

**Suite du trajet**  
A Lenzerheide, les trois zones de transition sont accessibles à pied. Les remontées mécaniques (arrivée de l'étape) qui mène au Rothorn sont payantes.

# TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE



**Arrivée**  
Le nageur se déplace avec ses coéquipiers dans le véhicule de supporters à Lenzerheide au parking indiqué. Partir tôt. Itinéraire : voir manuel page 40.

**Effets personnels**  
Le nageur apporte des vêtements secs pour le cycliste dans la zone de transition de Lenzerheide Lido. Le coureur apporte des vêtements secs pour le nageur dans la zone de transition de Lenzerheide Lido.

**Douches**  
Des douches sont à disposition dans la salle polyvalente à Lenzerheide.

**Suite du trajet / retour**  
Après sa course, le nageur a la possibilité d'encourager ses coéquipiers à Lenzerheide. Toutes les trois zones de transition sont accessibles à pied. Retour avec toute l'équipe de Lenzerheide à Coire dans le véhicule de supporters.

**Montée au Rothorn**  
Les remontées mécaniques pour le Rothorn sont payantes (CHF 42.-) pour les supporters et les coéquipiers et ne sont pas recommandées pour des questions de capacités réduites. A la descente les coureurs des Team of Five/6 to 15 ont la priorité. Les supporters, coéquipiers et spectateurs attendent la fin de la course pour redescendre.

# PARCOURS DE REMPLACEMENT E 1.2



**Raisons pour parcours de remplacement**  
Parcours de natation raccourci en cas de température de l'eau trop basse. Parcours de remplacement en cas d'orage, d'avis de tempête ou de température de l'eau trop basse.

**Données concernant le parcours de remplacement**  
6 km  
250 m de dénivelé

**Températures de l'eau**  
A partir de 15° C : parcours d'origine  
14-14,9° C : parcours de natation de maximum 2 km, une boucle dans le grand lac de Heid.  
13-13,9° C : parcours de natation de maximum 1 km, une boucle dans le petit lac de Heid.  
Jusqu'à 12,9° C : remplacement du parcours de natation par un parcours de course à pied

**Temps de parcours**  
Le temps final du vainqueur est réduit d'environ 15 minutes (par kilomètre) par rapport au parcours original pour le parcours de natation raccourci et d'environ 15 minutes pour le parcours de remplacement.

## PARCOURS DAY 1

**Données concernant le parcours**  
12 km  
1400 m de dénivelé

**Première transition natation > course à pied** 9h00  
**Première arrivée des coureurs** 10h30

**Fin des contrôles Rothorn**  
Single / Couple 16h30  
Team of Five / 6to15 17h15

**Endroits dangereux**  
① Chemins de randonnée étroits en pente, attention en dépassant.

**Particularités**  
Prendre impérativement une gourde ou un sac à eau afin d'avoir assez de liquide pour s'hydrater. En altitude, la météo peut très rapidement changer, il est obligatoire d'emmener des vêtements/protections contre la pluie adaptés. Bâtons autorisés. Neutralisation du temps à l'arrivée sur le Rothorn. Retour en téléphérique et télécabine (2 sections toutes les 8 min environ) dans la zone de transition à Lenzerheide Canols et distribution des puces de chronométrage aux vététistes. Le chronométrage est à nouveau enclenché à la sortie de la zone de transition. **Attention, neutralisation de maximum 60 minutes.** Ensuite, le chronométrage est automatiquement relancé. Les coureurs Single et Couple ont la possibilité de se ravitailler à la station inférieure de Rothornbahn (aucun bon nécessaire).

## LENZERHEIDE APERÇU

## LENZERHEIDE LIDO DÉPART

## LENZERHEIDE CANOLS ARRIVÉE

swiss olympic **Gigathlon**  
7. - 13. 7. 2013

**DAYS 1|2**



**8. 7. 2013**  
**9. 7. 2013**

**Aperçu du lundi 8 juillet 2013**

5h30	Départ vélo Single / Couple Coire Rossboden
6h30	Départ vélo Team of Five / 6to15 Coire Rossboden
8h15	Arrivée prévue du premier cycliste Lenzerheide Lido
8h15 - 12h10	Zone de transition vélo > natation Lenzerheide Lido
9h00	Arrivée prévue du premier nageur Lenzerheide Lido
9h00 - 13h40	Zone de transition natation > course à pied Lenzerheide Lido
10h30	Arrivée prévue du premier coureur Rothorn Lenzerheide Canols
10h30 - 17h15	Zone de transition course à pied > VTT Lenzerheide Canols
12h10	Fin des contrôles vélo Lenzerheide Lido
12h45	Arrivée prévue du premier vététiste Coire Rossboden
12h45 - 21h00	Zone de transition VTT > roller Coire Rossboden
13h25	Arrivée prévue du premier roller Coire Obere Au
13h25 - 22h30	Arrivée Day 1 Coire Obere Au
13h40	Fin des contrôles natation Lenzerheide Lido
17h15	Fin des contrôles course à pied Team of Five / 6to15 Rothorn
17h30	Fin des contrôles course à pied Single / Couple Lenzerheide Canols
17h30	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lenzerheide Canols
21h00	Fin des contrôles VTT Coire Rossboden
22h30	Fin des contrôles roller Coire Obere Au

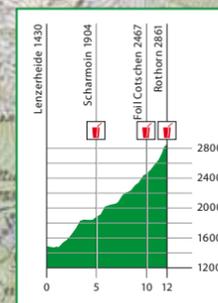
Localité hôte

**Lenzerheide**  
Sonne hochzwei

## LENZERHEIDE ROTHORN

**Lenzerheide Canols**  
**Lenzerheide Lido**  
**Rothorn**  
**Ziel**  
**Parcours de remplacement**

5 km  
10 km  
8.5 km



## SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE

**Arrivée**  
Le supporter/Couple se déplace avec le véhicule de supporters à Lenzerheide au parking indiqué. Partir tôt. Itinéraire : voir manuel page 40.

**Effets personnels**  
Les effets personnels pour le coureur peuvent être déposés dimanche 7 juillet 2013, de 15h00 à 22h00 à la Reithalle de Coire. Les sacs d'effets doivent porter l'autocollant pour les effets correspondant distribué lors de l'enregistrement. Le coureur récupère ses effets personnels sur le Rothorn (arrivée de l'étape).

**Suite du trajet**  
A Lenzerheide, toutes les trois zones de transition sont accessibles à pied. Les trajets vers le Rothorn avec les remontées mécaniques (arrivée de l'étape) sont payants.

## TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE

**Arrivée**  
Les coureurs se déplacent avec leurs coéquipiers dans le véhicule de supporters à Lenzerheide au parking indiqué. Partir tôt. Itinéraire : voir manuel page 40.

**Effets personnels**  
Les effets personnels pour le coureur peuvent être déposés dimanche 7 juillet 2013, de 15h00 à 22h00 à la Reithalle de Coire. Les sacs d'effets doivent porter l'autocollant pour les effets correspondant distribué lors de l'enregistrement. Le coureur récupère ses effets personnels sur le Rothorn.

**Suite du trajet / retour**  
Avant et après sa course, le coureur a la possibilité d'encourager ses coéquipiers à Lenzerheide. Les trois zones de transition sont accessibles à pied. Retour avec toute l'équipe de Lenzerheide à Coire dans le véhicule de supporters.

**Montée au Rothorn**  
Les remontées mécaniques pour le Rothorn sont payantes (CHF 42.-) pour les supporters et les coéquipiers et ne sont pas recommandées pour des questions de capacités réduites. A la descente les coureurs de Team of Five/6 to 15 ont la priorité. Les supporters, coéquipiers et spectateurs attendent la fin de la course pour redescendre.

**Douches**  
Des douches sont à disposition dans la salle polyvalente à Lenzerheide.

## PARCOURS DE REMPLACEMENT E 1.3

**Raisons pour parcours de remplacement**  
- Changement de temps brusque  
- Beaucoup de neige sur le Rothorn  
- En cas de tempête, les remontées mécaniques sont arrêtées.

**Données concernant le parcours de remplacement**  
16 km  
450 m de dénivelé

**Temps de parcours**  
Le temps final du vainqueur est réduit d'environ 30 minutes par rapport au parcours original, y compris le passage neutralisé en train.

**Endroits dangereux**  
② Croisements de routes, prudence.

# PARCOURS DAY 1



**Données concernant le parcours**  
37 km  
1000 m de dénivelé

**Première arrivée des coureurs Rothorn** 10h30  
**Première transition course à pied > VTT** 10h50  
**Première arrivée des vététistes** 12h45

**Sammelstart Bike Lenzerheide Canols**  
Team of Five / 6to15 17h30

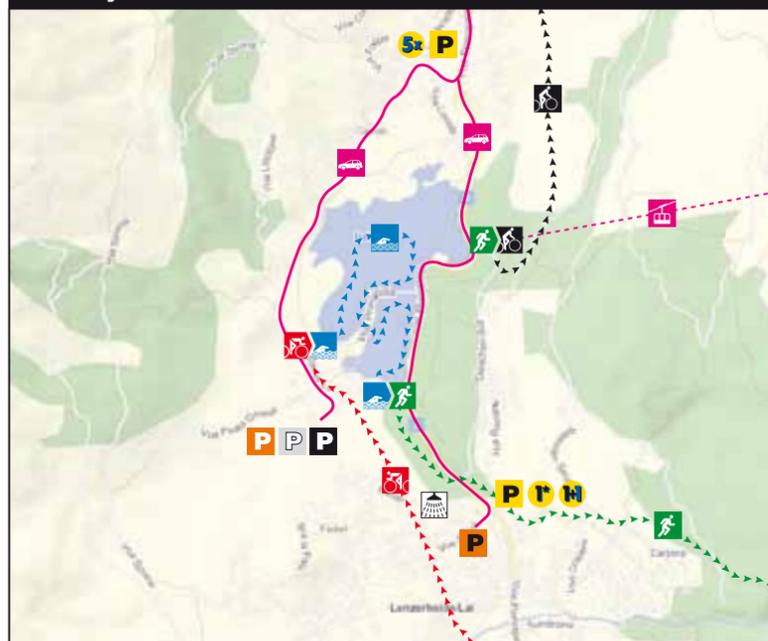
**Fin des contrôles** 21h00

**Endroits dangereux**

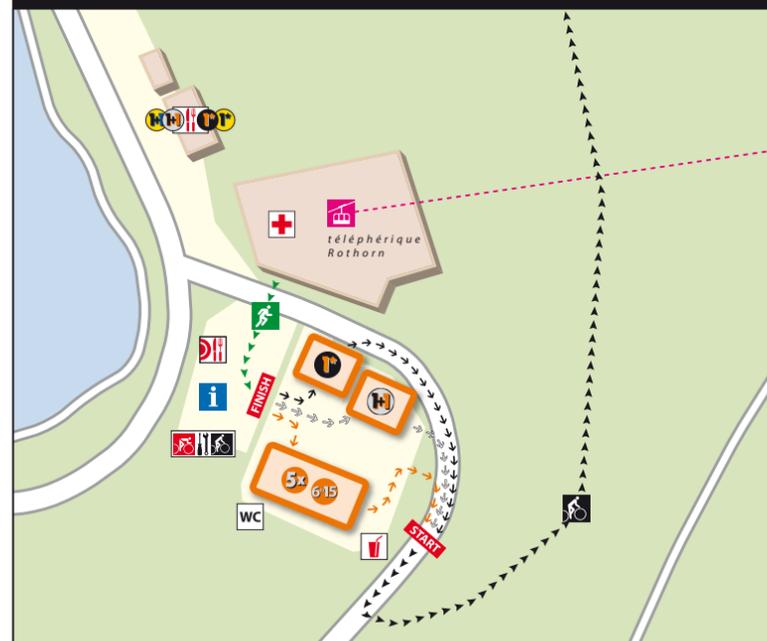
- Traversée de la route principale. Rouler prudemment, adapter la vitesse.
- Descente technique du Freeride Trail. Rouler prudemment et adapter la vitesse, descendre du VTT si nécessaire.
- Du passage souterrain de la route cantonale à Felsberg au pont, tracé identique à celui des rollers. Après le passage souterrain, les vététistes roulent sur le trottoir et les rollers sur la voie de droite de la route principale. Prudence réciproque.
- Escaliers, porter les VTT.

**Particularités**  
Les gourdes, tubes, canettes, peaux de banane et tout autre déchet de ravitaillement doivent être exclusivement jetés dans la « zone de déchets » située après les postes de ravitaillement et non pas sur le parcours, sinon pénalité de temps.

# LENZERHEIDE APERÇU

# LENZERHEIDE CANOLS DÉPART

# CHUR ROSSBODEN ARRIVÉE




swiss olympic **Gigathlon**  
7. - 13. 7. 2013

# DAYS 1|2



# 8. 7. 2013 9. 7. 2013

**Aperçu du lundi 8 juillet 2013**

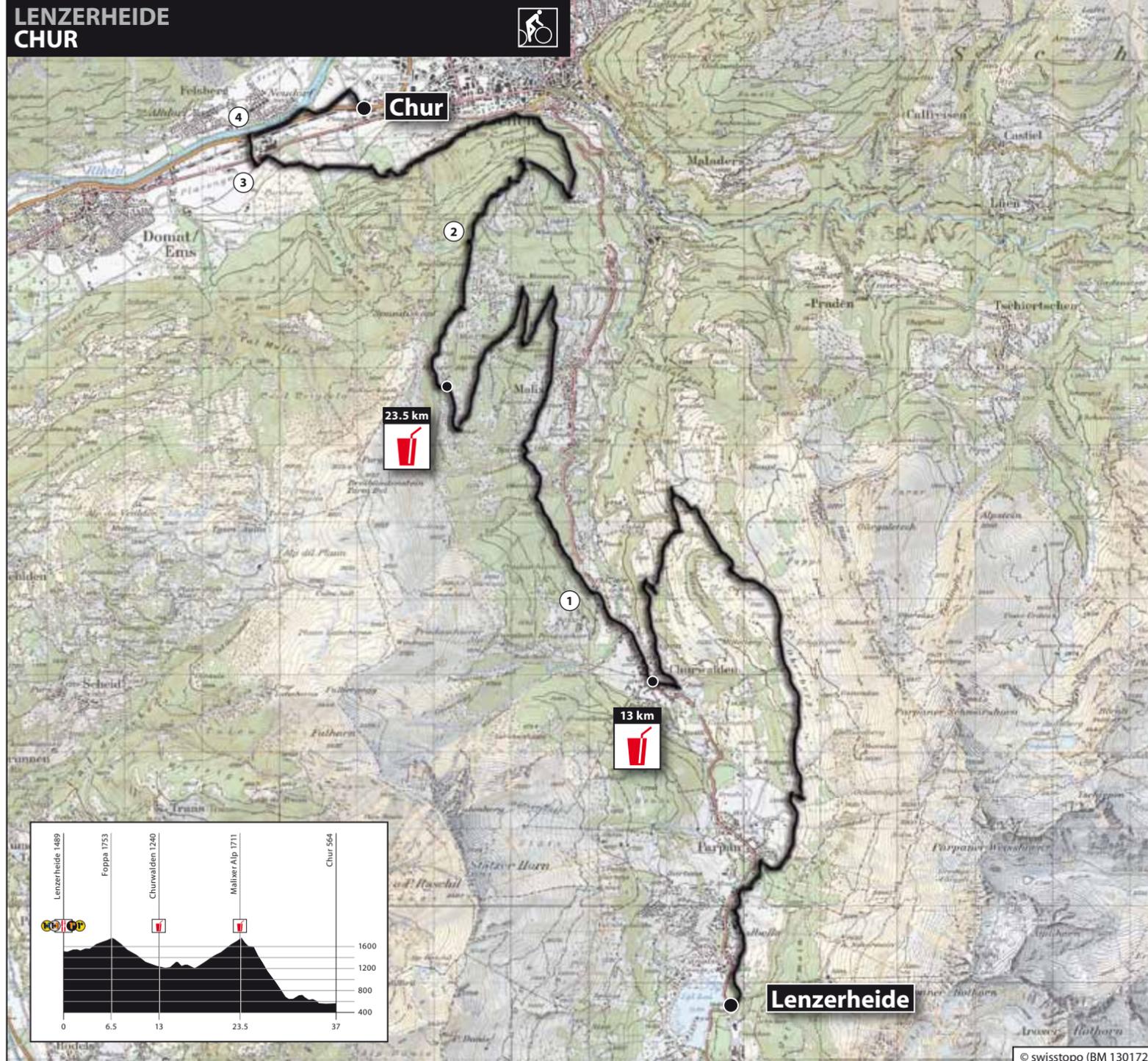
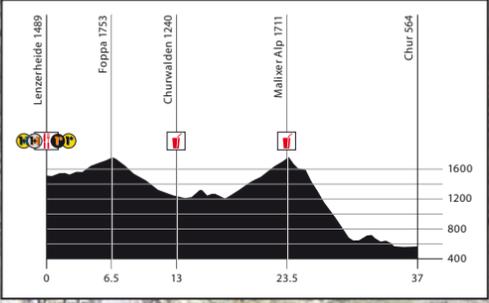
5h30	Départ vélo Single / Couple Coire Rossboden
6h30	Départ vélo Team of Five / 6to15 Coire Rossboden
8h15	Arrivée prévue du premier cycliste Lenzerheide Lido
8h15 - 12h10	Zone de transition vélo > natation Lenzerheide Lido
9h00	Arrivée prévue du premier nageur Lenzerheide Lido
9h00 - 13h40	Zone de transition natation > course à pied Lenzerheide Lido
10h30	Arrivée prévue du premier coureur Rothorn
10h30 - 17h15	Zone de transition course à pied > VTT Lenzerheide Canols
12h10	Fin des contrôles vélo Lenzerheide Lido
12h45	Arrivée prévue du premier vététiste Coire Rossboden
12h45 - 21h00	Zone de transition VTT > roller Coire Rossboden
13h25	Arrivée prévue du premier roller Coire Obere Au
13h25 - 22h30	Arrivée Day 1 Coire Obere Au
13h40	Fin des contrôles natation Lenzerheide Lido
17h15	Fin des contrôles course à pied Team of Five / 6to15 Rothorn
17h30	Fin des contrôles course à pied Single / Couple Lenzerheide Canols
17h30	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lenzerheide Canols
21h00	Fin des contrôles VTT Coire Rossboden
22h30	Fin des contrôles roller Coire Obere Au

**Localités hôtes**




Some hochzwei

# LENZERHEIDE CHUR

© swisstopo (BM 130172)

# SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE



**Arrivée**  
Les supporters / Couple vont à pied ou à vélo de la zone de transition Lido à la zone de transition Canols dans la station inférieure de Rothornbahn.

**Retour**  
Les supporters / Couple retournent avec le véhicule de supporters de Lenzerheide à Coire au parking indiqués. Après la transition course à pied > VTT, partir de suite. Itinéraire voir manuel page 40.

# TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE



**Arrivée**  
Le vététiste se déplace avec ses coéquipiers dans le véhicule de supporters à Lenzerheide du parking indiqué. Partir tôt. Itinéraire : voir manuel page 40. Avant sa course, le vététiste a la possibilité d'encourager ses coéquipiers à Lenzerheide. Toutes les trois zones de transition sont accessibles à pied.

**Effets personnels**  
Le vététiste apporte des vêtements secs pour le coureur dans la zone de transition de Lenzerheide Canols. Le

rolleur apporte des vêtements secs pour le vététiste dans la zone de transition de Coire Rossboden.

**Douches**  
Des douches sont à disposition au campement à Coire.

**Montée au Rothorn**  
Les remontées mécaniques pour le Rothorn sont payantes (CHF 42.-) pour les supporters et les coéquipiers et ne sont pas recommandées.



**CE QUI DÉRANGE AU CHALET, DÉRANGE AUSSI SUR LE PARCOURS VTT**

Chers gigathiètes. Que serait l'aventure du Gigathlon sans la nature? Préserve-la! Ne laisse aucun déchet sur le parcours, aussi bien pour le respect de l'environnement que pour les habitants autour du parcours.

swiss olympic **Gigathlon** 100% RECYCLING 0% LITTERING tgsu.ch

IGSU Communauté d'intérêts pour un monde propre et une meilleure qualité de vie. www.igsu.ch

# PARCOURS DAY 1



**Données concernant le parcours**  
18 km  
50 m de dénivelé

**Première transition VTT > roller**  
12h45

**Première arrivée des rollers**  
13h25

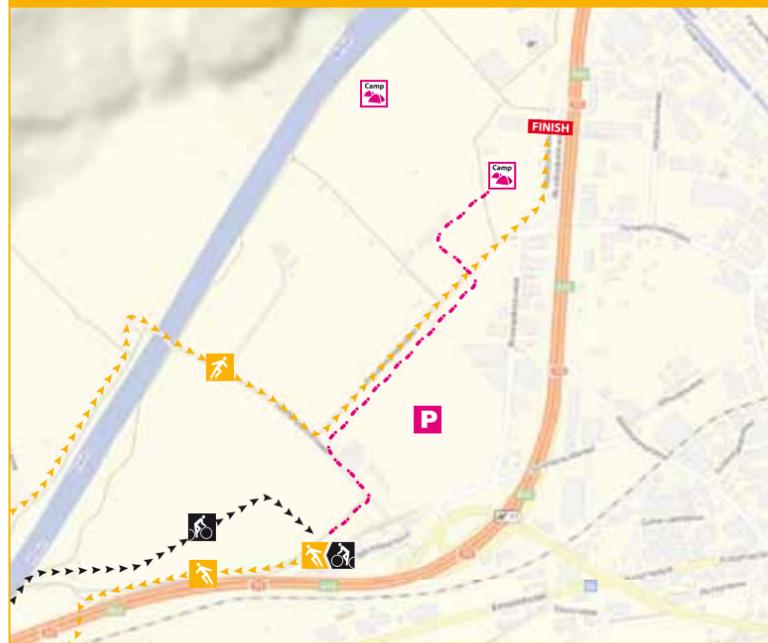
**Fin des contrôles**  
22h30

**Endroits dangereux**

- Domat/Ems : les vététistes viennent de la piste cyclable et doivent impérativement rouler sur le trottoir. Attention route principale, circulation en sens inverse.
- Descente sans visibilité à travers le passage souterrain avec virage serré à gauche.
- Virage serré sans visibilité.
- Dès le passage souterrain à Felsberg, tracé identique à celui du parcours de VTT. Après le passage souterrain, les vététistes roulent sur le trottoir et les rollers sur la voie de droite de la route principale. Prudence réciproque.

**Particularités**  
Les rollers s'élancent sur le parcours à Coire après 20h00 doivent être équipés d'une lampe frontale et d'habits réfléchissants.

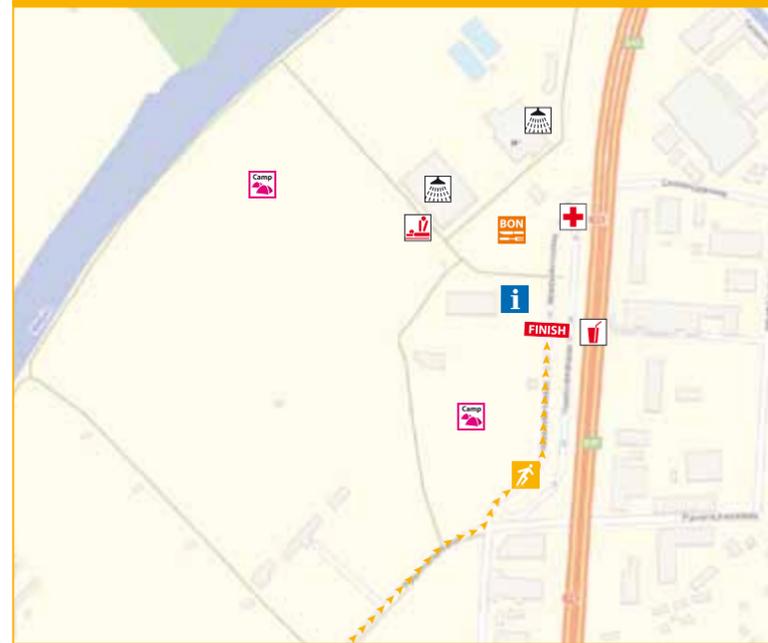
# CHUR APERÇU



# CHUR ROSSBODEN DÉPART



# CHUR OBERE AU ARRIVÉE



# swiss olympic Gigathlon

7. - 13. 7. 2013

# DAYS 1|2



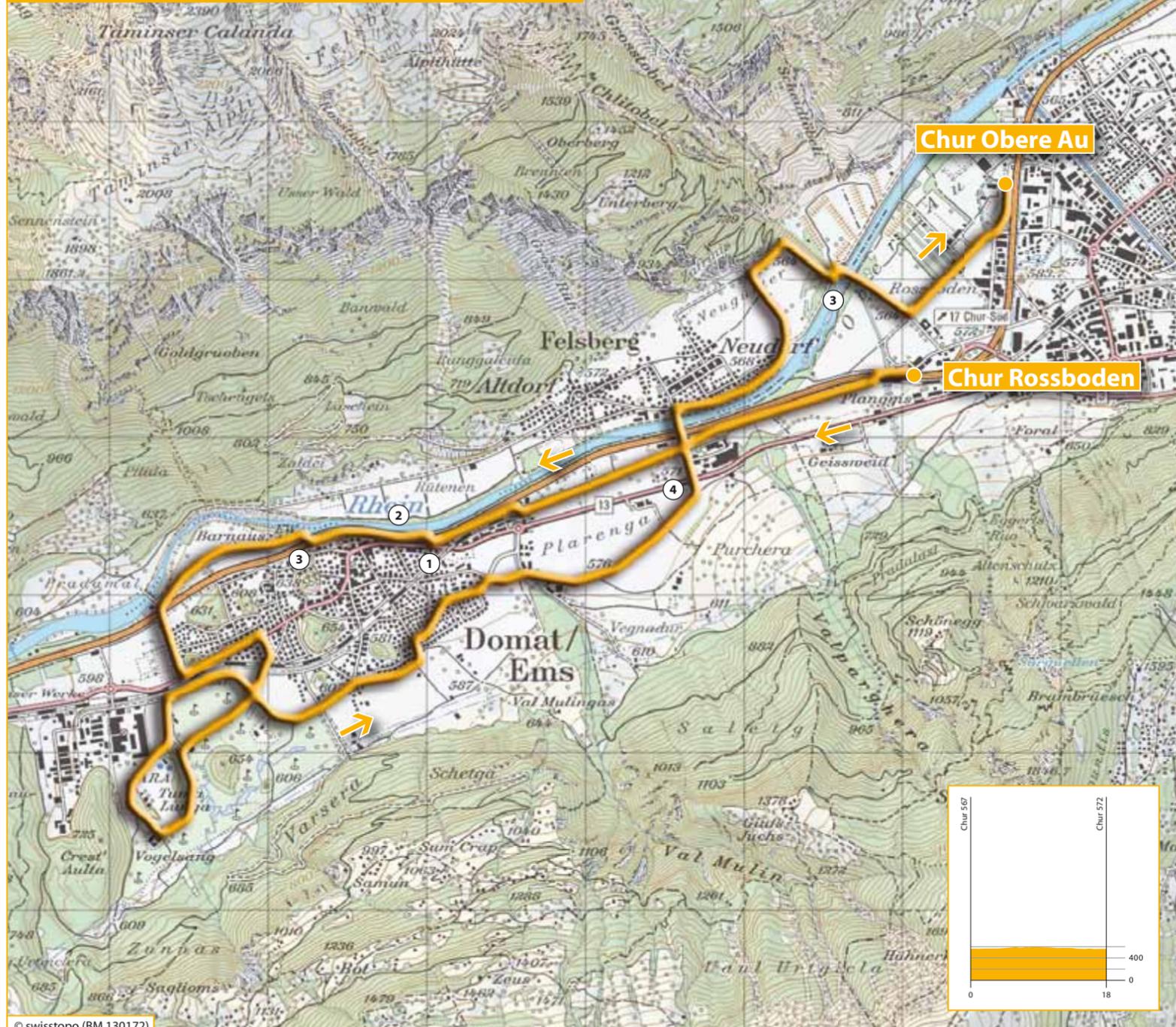
8. 7. 2013  
9. 7. 2013

**Aperçu du lundi 8 juillet 2013**

5h30	Départ vélo Single / Couple Coire Rossboden
6h30	Départ vélo Team of Five / 6to15 Coire Rossboden
8h15	Arrivée prévue du premier cycliste Lenzerheide Lido
8h15 - 12h10	Zone de transition vélo > natation Lenzerheide Lido
9h00	Arrivée prévue du premier nageur Lenzerheide Lido
9h00 - 13h40	Zone de transition natation > course à pied Lenzerheide Lido
10h30	Arrivée prévue du premier coureur Rothorn
10h30 - 17h15	Zone de transition course à pied > VTT Lenzerheide Canols
12h10	Fin des contrôles vélo Lenzerheide Lido
12h45	Arrivée prévue du premier vététiste Coire Rossboden
12h45 - 21h00	Zone de transition VTT > roller Coire Rossboden
13h25	Arrivée prévue du premier roller Coire Obere Au
13h25 - 22h30	Arrivée Day 1 Coire Obere Au
13h40	Fin des contrôles natation Lenzerheide Lido
17h15	Fin des contrôles course à pied Team of Five / 6to15 Rothorn
17h30	Fin des contrôles course à pied Single / Couple Lenzerheide Canols
17h30	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lenzerheide Canols
21h00	Fin des contrôles VTT Coire Rossboden
22h30	Fin des contrôles roller Coire Obere Au



# CHUR ROSSBODEN CHUR OBERE AU



# SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE



**Arrivée**  
Le supporter/Couple se déplace avec le véhicule de supporters de Lenzerheide à Coire au parking indiqué. Après la transition course à pied > VTT, partir de suite. Itinéraire : voir manuel page 40.

**Douches**  
Des douches sont à disposition au campement à Coire.

# TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE



**Arrivée**  
La zone de transition Coire Rossboden est à proximité immédiate du parking. Depuis le Camp à Obere Au, 10 minutes à pied et 2 minutes à vélo. Le matin, le roller a la possibilité d'encourager ses coéquipiers à Lenzerheide. Trajets aller et retour avec toute l'équipe à Lenzerheide dans le véhicule de supporters. Après la transition course à pied > VTT, partir tout de suite.

**Effets personnels**  
Le roller apporte des vêtements secs pour le vététiste dans la zone de transition de Coire Rossboden.

**Douches**  
Des douches sont à disposition au campement à Coire.



## CE QUI DÉRANGE AU CHALET, DÉRANGE AUSSI SUR LE PARCOURS VTT

Chers gigathlètes. Que serait l'aventure du Gigathlon sans la nature? Préserve-la! Ne laisse aucun déchet sur le parcours, aussi bien pour le respect de l'environnement que pour les habitants autour du parcours.

swiss olympic Gigathlon 100% RECYCLING 0% LITTERING igsu.ch

IGSU Communauté d'intérêts pour un monde propre et une meilleure qualité de vie. www.igsu.ch