

PARCOURS DAY 2

Données concernant le parcours
 21 km
 250 m de dénivelé

Départ
 Single / Couple 6h00
 Team of Five / 6to15 8h00

Première arrivée des coureurs
 7h25

Temps limite du dernier Single / Couple
 9h00

Fin des contrôles
 11h00

Endroits dangereux
 ① Croisements de routes, prudence

CHUR OBERE AU DÉPART

LANDQUART ARRIVÉE

LANDQUART APERÇU

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

DAYS 1|2



8. 7. 2013

9. 7. 2013

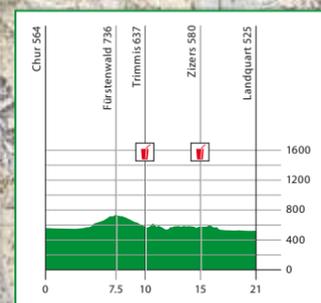
Aperçu du mardi 9 juillet 2013

06h00	Départ course à pied Single / Couple Coire Obere Au
07h25	Arrivée prévue du premier coureur Landquart
07h25 - 11h00	Zone de transition course à pied > vélo Landquart
08h00	Départ course à pied Team of Five / 6to15 Coire Obere Au
09h55	Arrivée prévue du premier cycliste Lachen
09h55 - 16h00	Zone de transition vélo > natation Lachen
10h40	Arrivée prévue du premier nageur Lachen
10h40 - 17h30	Zone de transition natation > roller Lachen
11h00	Fin des contrôles course à pied Landquart
11h50	Arrivée prévue du premier roller Lachen
11h50 - 20h00	Zone de transition roller > VTT Lachen
14h30 - 23h30	Traversée en bateau Gersau > Beckenried
15h00	Arrivée prévue du premier vététiste Ennetbürgen
15h00 - 00h00	Arrivée Day 2 Ennetbürgen
16h00	Fin des contrôles vélo Lachen
17h30	Fin des contrôles natation Lachen
18h00	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lachen
18h00	Fin des contrôles roller Single / Couple Lachen
20h00	Fin des contrôles roller Team of Five / 6to15 Lachen
23h00	Dernier bateau = fin des contrôles VTT Gersau Wehri
00h00	Fin des contrôles VTT Ennetbürgen

Localités hôtes



CHUR LANDQUART



SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE

Arrivée
 Le départ de la course à pied se fait directement du Camp à Obere Au dans le Partner-Park.

Effets personnels
 Le Single / Couple a la possibilité de confier au départ un sac d'effets personnels pour que ses supporters puissent partir à temps, c'est-à-dire avant le départ, en direction de Landquart.
 Dépôts des effets personnels : 5h30 - 6h00 directement au départ à Coire
 Retrait des effets personnels : 10h00 - 18h00 dans la zone de transition de Lachen (ancienne salle de sport)

Suite du trajet
 Les supporters partent tôt de Coire, c'est-à-dire avant le départ de la course à pied, en direction de Landquart. Itinéraire : voir manuel page 41.

TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE

Arrivée
 Le départ de la course à pied se fait directement du Camp à Obere Au dans le Partner-Park.

Effets personnels
 Le cycliste apporte des vêtements secs pour le coureur dans la zone de transition de Landquart.

Douches
 Des douches sont à disposition dans la zone de transition de Landquart.

Suite du trajet
 Après sa course, le coureur part en bus navette de la zone de transition en direction de la gare de Landquart. Une fois à la gare, il prend le train pour Lachen et marche 5 à 10 min de la gare à la zone de transition de Lachen, où ses coéquipiers l'attendent. Toute l'équipe voyage ensemble dans le véhicule de supporters de Lachen au lieu d'étape d'Ennetbürgen.
 Attention : secteur interdit aux véhicules de supporters des Teams of Five/6to15 dans la zone de transition de Landquart ! Contrôles effectués par un arbitre.

Titre de transport
 Bracelet

TIMETABLE MARDI 9 JUILLET 2013

Bus navette

Bus réguliers entre la zone de transition de Landquart (Forum im Ried) et la gare de Landquart

09h31	09h40	10h01	10h13	10h31	10h40	11h01	11h13	11h31	11h40	12h01
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Navettes supplémentaires : 10h15 - 11h30. Durée du trajet : 6 min.

Trains réguliers avec arrêt exceptionnel à Lachen

Landquart départ	08h26	09h26	10h26	11h16	12h26
Lachen arrivée	09h12	10h12	11h12	12h15	13h12

PARCOURS DAY 2



Données concernant le parcours
 82 km
 350 m de dénivelé

Première transition course à pied > vélo 7h25

Première arrivée des cyclistes 9h55

Temps limite du dernier Single / Couple 14h00

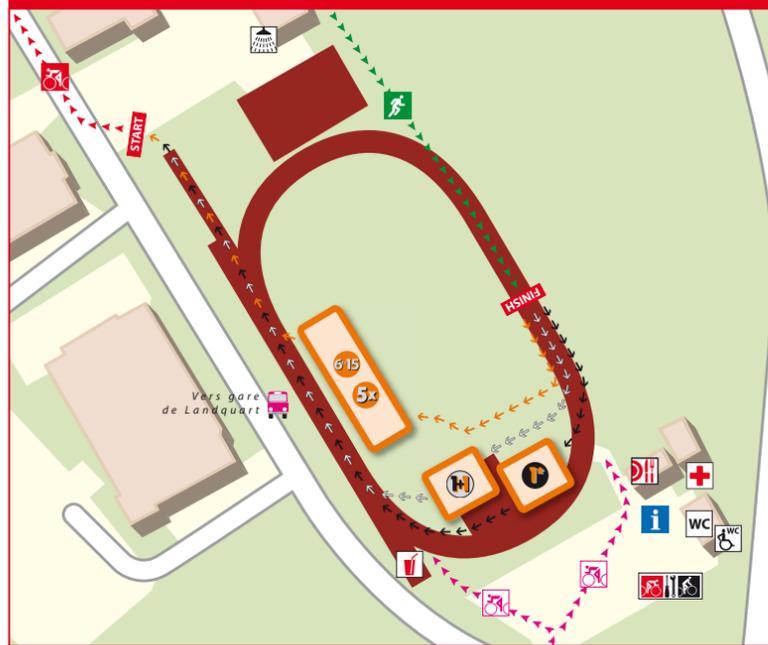
Fin des contrôles 16h00

Endroits dangereux

- Traversée de Maienfeld, fort changement de direction, rouler lentement.
- Descente Kerenzerberg – Mollis, dernière partie avec virages en épingle et entrée sans visibilité dans le village de Mollis, adapter la vitesse.
- Passage des voies ferrées. S'arrêter impérativement lorsque les barrières du passage à niveau sont fermées.
- Dernière partie à Lachen à l'entrée du village de Galgenen, route parfois étroite, fort changement de direction, adapter la vitesse.

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.

LANDQUART DÉPART



LACHEN ARRIVÉE



LACHEN APERÇU



swiss olympic Gigathlon

7. - 13. 7. 2013

DAYS 1|2



8. 7. 2013
9. 7. 2013

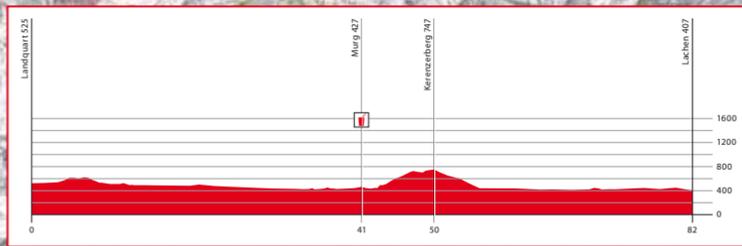
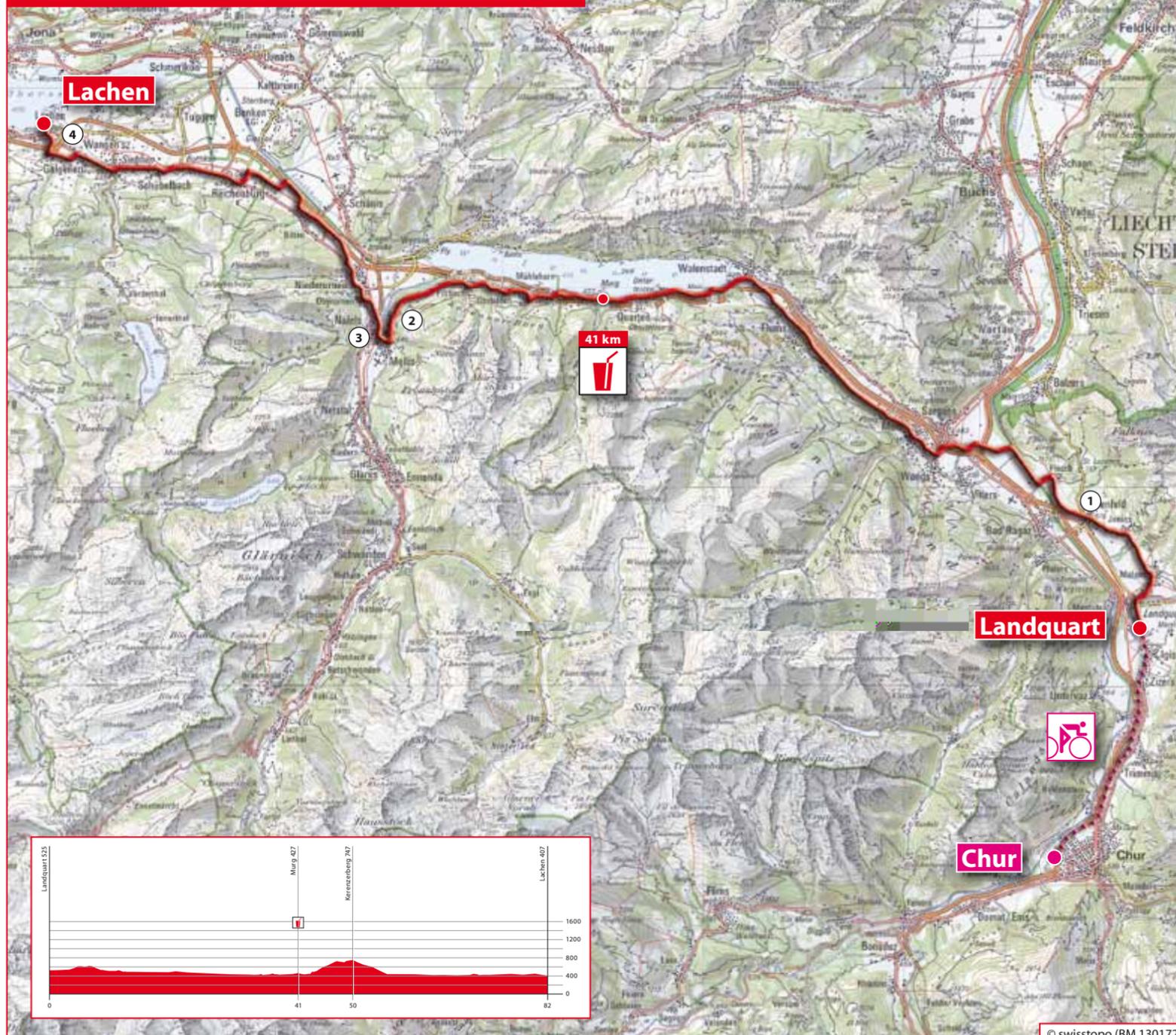
Aperçu du mardi 9 juillet 2013

06h00	Départ course à pied Single / Couple Coire Obere Au
07h25	Arrivée prévue du premier coureur Landquart
07h25 - 11h00	Zone de transition course à pied > vélo Landquart
08h00	Départ course à pied Team of Five / 6to15 Coire Obere Au
09h55	Arrivée prévue du premier cycliste Lachen
09h55 - 16h00	Zone de transition vélo > natation Lachen
10h40	Arrivée prévue du premier nageur Lachen
10h40 - 17h30	Zone de transition natation > roller Lachen
11h00	Fin des contrôles course à pied Landquart
11h50	Arrivée prévue du premier roller Lachen
11h50 - 20h00	Zone de transition roller > VTT Lachen
14h30 - 23h30	Traversée en bateau Gersau > Beckenried
15h00	Arrivée prévue du premier vététiste Ennetbürgen
15h00 - 00h00	Arrivée Day 2 Ennetbürgen
16h00	Fin des contrôles vélo Lachen
17h30	Fin des contrôles natation Lachen
18h00	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lachen
18h00	Fin des contrôles roller Single / Couple Lachen
20h00	Fin des contrôles roller Team of Five / 6to15 Lachen
23h00	Dernier bateau = fin des contrôles VTT Gersau Wehri
00h00	Fin des contrôles VTT Ennetbürgen

Localités hôtes



LANDQUART LACHEN



SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE



Arrivée
 Les supporters / Couples retournent avec un véhicule de supporters à la zone de transition de Lenzerheide vers le parking indiqué. Itinéraire : voir manuel page 41. Partir tôt, c'est-à-dire avant le départ de la course à pied. Important : une fois hors de l'autoroute, suivre absolument la route signalée vers la zone de transition pour éviter tout croisement avec la course.

Suite du trajet
 Les supporters se dirigent ensuite vers la zone de transition de Lachen dans le véhicule de supporters. Itinéraire : voir manuel page 41.

TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE



Arrivée
 Le cycliste utilise son vélo pour faire le trajet de Coire à la zone de transition de Landquart (14 km, 45 min). Suivre les panneaux blancs du Gigathlon. Attention : secteur interdit aux véhicules de supporters des Teams of Five / 6to15 dans la zone de transition de Landquart ! Contrôles effectués par un arbitre.

Douches
 Des douches sont à disposition dans la zone de transition de Lachen.

Effets personnels
 Le cycliste apporte des vêtements secs pour le coureur dans la zone de transition de Landquart. Le nageur apporte des vêtements secs pour le cycliste dans la zone de transition de Lachen.

Suite du trajet
 Le cycliste a la possibilité d'encourager ses coéquipiers dans la zone de transition de Lachen. Toute l'équipe voyage ensemble dans le véhicule de supporters de Lachen vers le lieu d'étape d'Ennetbürgen. Itinéraire : voir manuel page 41.

PARCOURS DAY 2



Données concernant le parcours
3 km

Première transition vélo > natation
9h55

Première arrivée des nageurs
10h40

Temps limite du dernier Single / Couple
15h30

Fin des contrôles
17h30

Sécurité
Des bateaux de surveillance et de sauvetage sont placés le long du parcours de natation. 20 sauveteurs de la SRLG Region Ost assurent la sécurité.

Particularités
Des bateaux d'excursion de la Société zurichoise de navigation navigueront à Lachen. Horaires au départ de Lachen : 10h53 / 12h37 / 14h13 / 15h57. A ces heures-là, le bateau navigue le long du parcours de natation ce qui peut provoquer de grosses vagues passagères.

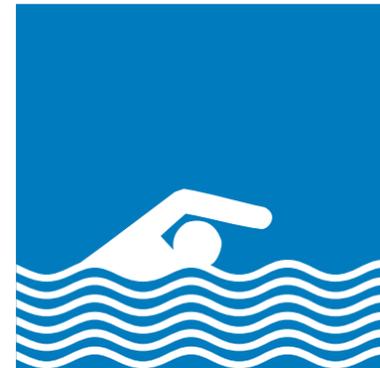
LACHEN APERÇU

LACHEN DÉPART

LACHEN ARRIVÉE

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

DAYS 1|2



8. 7. 2013

9. 7. 2013

Aperçu du mardi 9 juillet 2013

06h00	Départ course à pied Single / Couple Coire Obere Au
07h25	Arrivée prévue du premier coureur Landquart
07h25 - 11h00	Zone de transition course à pied > vélo Landquart
08h00	Départ course à pied Team of Five / 6to15 Coire Obere Au
09h55	Arrivée prévue du premier cycliste Lachen
09h55 - 16h00	Zone de transition vélo > natation Lachen
10h40	Arrivée prévue du premier nageur Lachen
10h40 - 17h30	Zone de transition natation > roller Lachen
11h00	Fin des contrôles course à pied Landquart
11h50	Arrivée prévue du premier roller Lachen
11h50 - 20h00	Zone de transition roller > VTT Lachen
14h30 - 23h30	Traversée en bateau Gersau > Beckenried
15h00	Arrivée prévue du premier vététiste Ennetbürgen
15h00 - 00h00	Arrivée Day 2 Ennetbürgen
16h00	Fin des contrôles vélo Lachen
17h30	Fin des contrôles natation Lachen
18h00	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lachen
18h00	Fin des contrôles roller Single / Couple Lachen
20h00	Fin des contrôles roller Team of Five / 6to15 Lachen
23h00	Dernier bateau = fin des contrôles VTT Gersau Wehri
00h00	Fin des contrôles VTT Ennetbürgen

Localité hôte



LACHEN OBERSEE

© swisstopo (BM 130172)

SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE

Arrivée
Les supporters / Couples retournent avec le véhicule de supporters de Landquart à la zone de transition de Lachen vers le parking indiqué. Itinéraire : voir manuel page 41. Important : une fois hors de l'autoroute, suivre absolument la route signalée vers la zone de transition pour éviter tout croisement avec la course.

Suite du trajet
Après la transition roller > VTT, les supporters/Couples roulent jusqu'au lieu d'étape d'Ennetbürgen. Itinéraire : voir manuel page 41.

TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE

Arrivée
Le nageur se rend à Lachen avec ses coéquipiers dans un véhicule de supporters vers le parking indiqué. Itinéraire : voir manuel page 41. Important : une fois hors de l'autoroute, suivre absolument la route signalée vers la zone de transition pour éviter tout croisement avec la course.

Effets personnels
Le nageur apporte des vêtements secs pour le cycliste dans la zone de transition de Lachen. Le roller apporte des vêtements secs pour le nageur dans la zone de transition de Lachen.

Douches
Des douches sont à disposition dans la zone de transition de Lachen.

Suite du trajet
Le nageur a la possibilité d'encourager ses coéquipiers dans la zone de transition de Lachen. Toute l'équipe voyage ensemble dans le véhicule de supporters de Lachen vers le lieu d'étape d'Ennetbürgen. Itinéraire : voir manuel page 41.

PARCOURS DE REMPLACEMENT E 2.3

Raisons pour parcours de remplacement
Parcours de natation raccourci en cas de température de l'eau trop basse. Parcours de remplacement (course à pied) en cas d'orage, d'avis de tempête et de température de l'eau trop basse.

Températures de l'eau
A partir de 15° C : parcours d'origine
14-14,9° C : Parcours de natation max. 2 km
13-13,9° C : Parcours de natation max. 1 km
Jusqu'à 12,9° C : remplacement du parcours de natation par un parcours de course à pied

Données concernant le parcours de remplacement
8 km
100 m de dénivelé

Temps de parcours
Le temps final du vainqueur est réduit d'environ 15 minutes (par kilomètre) par rapport au parcours d'origine pour le parcours de natation raccourci et d'environ 10 minutes pour le parcours de remplacement de course à pied.

Endroits dangereux
① Croisements de routes, prudence.

PARCOURS DAY 2



Données concernant le parcours
40 km
50 m de dénivelé

Première transition natation > roller
10h40

Première arrivée des rollers
11h50

Fin des contrôles
Single / Couple 18h00
Team of Five / 6to15 20h00

Endroits dangereux

- ① Circulation en sens inverse sur le parcours de roller. Séparation des deux voies au moyen de cônes. Bonne anticipation et prudence réciproque.
- ② Après une courte descente, les rollers traversent les installations de l'ARA à Lachen. Prudence aux abords du bassin d'eau et du tapis lors de la sortie de l'ARA.
- ③ Giessen : obligation de rouler après la descente, pas de raccourci.
- ④ Grinau : les rollers restent à gauche, respecter les consignes du staff.
- ⑤ Wangen : les rollers restent sur le côté gauche de l'étroit trottoir.
- ⑥ Piste cyclable à l'ARA à Lachen : très étroite avec endroits sans visibilité, attention, roulez prudemment.

LACHEN APERÇU



LACHEN DÉPART



LACHEN ARRIVÉE



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

DAYS 1|2



8. 7. 2013

9. 7. 2013

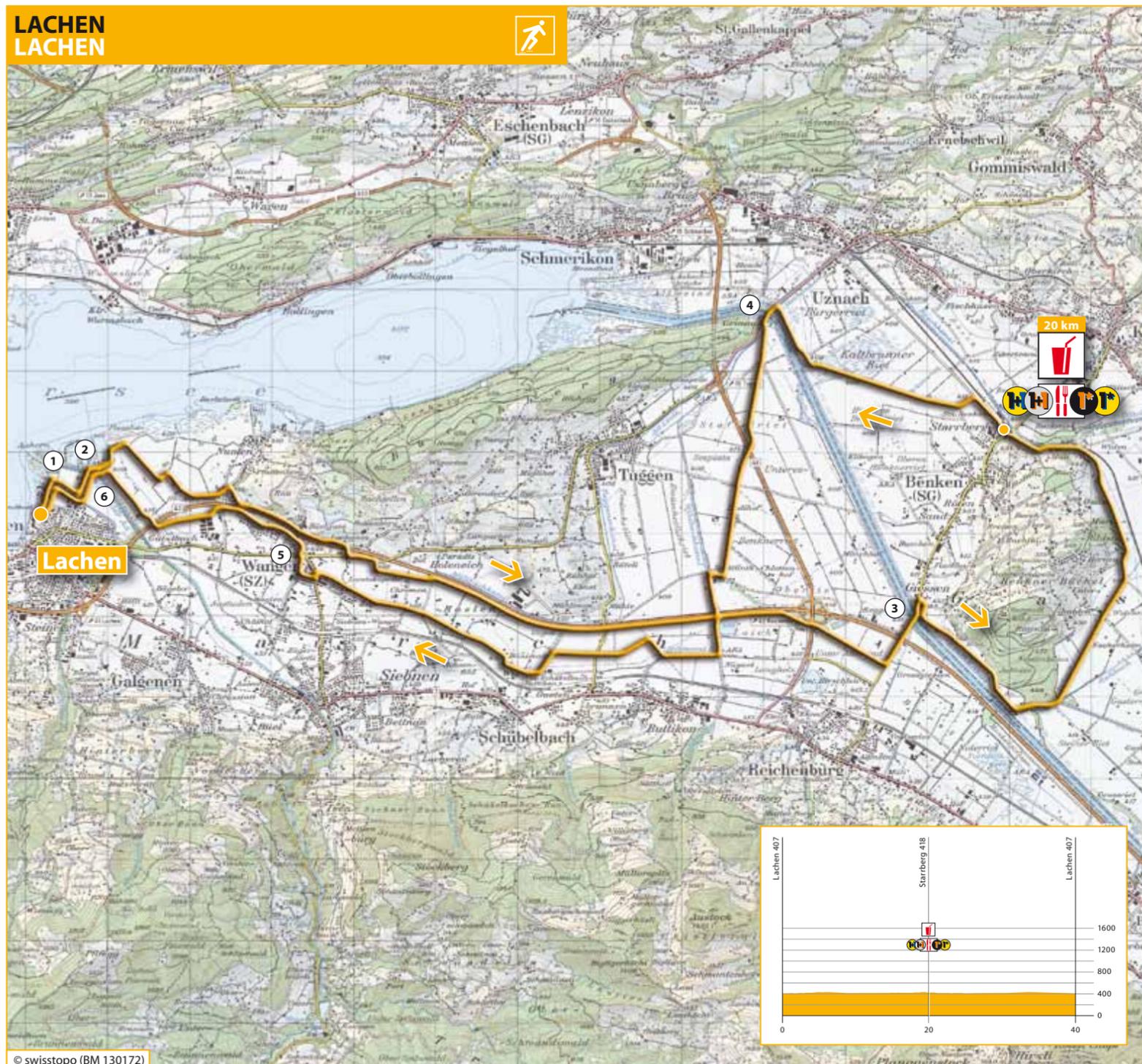
Aperçu du mardi 9 juillet 2013

06h00	Départ course à pied Single / Couple Coire Obere Au
07h25	Arrivée prévue du premier coureur Landquart
07h25 - 11h00	Zone de transition course à pied > vélo Landquart
08h00	Départ course à pied Team of Five / 6to15 Coire Obere Au
09h55	Arrivée prévue du premier cycliste Lachen
09h55 - 16h00	Zone de transition vélo > natation Lachen
10h40	Arrivée prévue du premier nageur Lachen
10h40 - 17h30	Zone de transition natation > roller Lachen
11h00	Fin des contrôles course à pied Landquart
11h50	Arrivée prévue du premier roller Lachen
11h50 - 20h00	Zone de transition roller > VTT Lachen
14h30 - 23h30	Traversée en bateau Gersau > Beckenried
15h00	Arrivée prévue du premier vététiste Ennetbürgen
15h00 - 00h00	Arrivée Day 2 Ennetbürgen
16h00	Fin des contrôles vélo Lachen
17h30	Fin des contrôles natation Lachen
18h00	Départ collectif VTT Team of Five / 6to15 Lachen
18h00	Fin des contrôles roller Single / Couple Lachen
20h00	Fin des contrôles roller Team of Five / 6to15 Lachen
23h00	Dernier bateau = fin des contrôles VTT Gersau Wehri
00h00	Fin des contrôles VTT Ennetbürgen

Localité hôte



LACHEN LACHEN



SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE



Arrivée
Les supporters/Couples retournent avec le véhicule de supporters de Landquart à la zone de transition de Lachen vers le parking indiqué. Itinéraire : voir manuel page 41. Important : une fois hors de l'autoroute, suivre absolument la route signalée vers la zone de transition pour éviter tout croisement avec la course.

Effets personnels
Attention : les effets personnels du coureur confiés au départ doivent être récupérés entre 10h et 18h à Lachen.

TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE

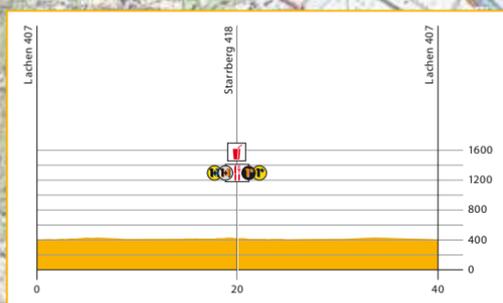


Arrivée
Le roller se rend à Lachen avec ses coéquipiers dans un véhicule de supporters vers le parking indiqué. Itinéraire : voir manuel page 41. Important : une fois hors de l'autoroute, suivre absolument la route signalée vers la zone de transition pour éviter tout croisement avec la course.

Effets personnels
Le roller apporte des vêtements secs pour le nageur dans la zone de transition de Lachen. Le vététiste apporte des vêtements secs pour le roller dans la zone de transition de Lachen.

Douches
Des douches sont à disposition dans la zone de transition de Lachen.

Suite du trajet
Avant et après sa course, le roller a la possibilité d'encourager ses coéquipiers dans la zone de transition de Lachen. Toute l'équipe voyage ensemble dans le véhicule de supporters de Lachen vers le lieu d'étape d'Ennetbürgen. Itinéraire : voir manuel page 41.



PARCOURS DAY 2



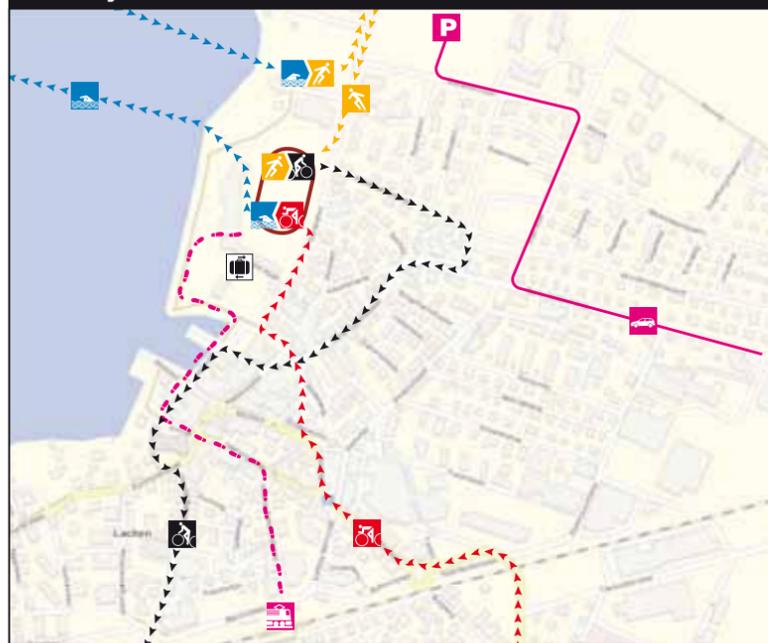
Données concernant le parcours
60 km
1200 m de dénivelé

Première transition roller > VTT 11h50
Première arrivée des vététistes 15h00
Départ collectif VTT 18h00
Fin de contrôles PR St. Meinrad 20h15
Fin des contrôles PR Haggenegg 22:00
Fin des contrôles PR Gersau 23h00
Fin des contrôles 0h00

Endroits dangereux
① Descente rapide et sans visibilité vers St-Meinrad, prudence.
② Prudence lors de la traversée d'Einsiedeln.
③ Passage technique et étroit lors de la descente vers Haggenegg. Descendre éventuellement brièvement du VTT.
④ Entrée et traversée de Rickenbach. Rouler prudemment, adapter la vitesse.
⑤ Entre Brunnen et Gersau : route principale très fréquentée. Rouler groupés et rester à droite.

Particularités
Transport neutralisé en bateau de Gersau à Beckenried. Attention, le bateau n'est pas couvert : le vététiste prend un T-shirt sec et un vêtement protégeant de la pluie et du vent. Le chronométrage commence dès le passage sur le tapis de chronométrage. **Attention, neutralisation maximum de 60 minutes**, ensuite, le chrono reprend automatiquement. Les vététistes entament leur parcours à Lachen après 17h00 doivent équiper leur VTT de phares.

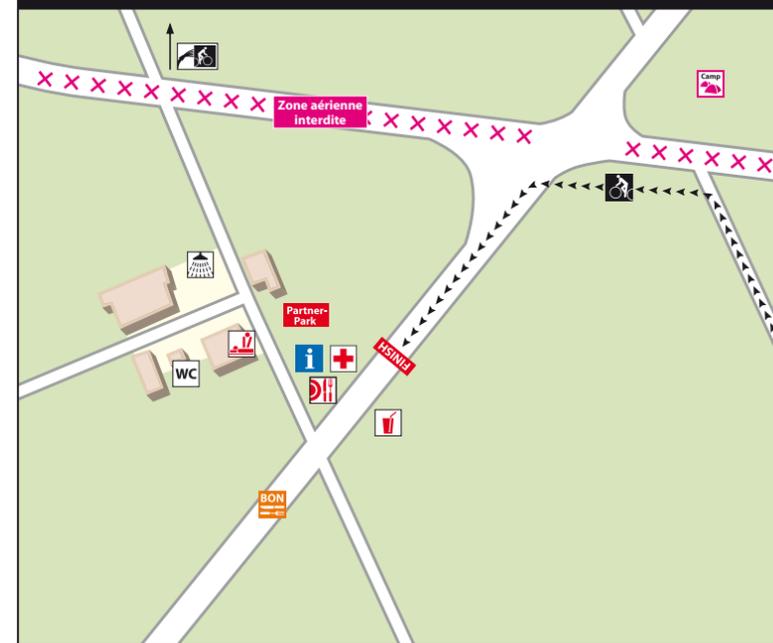
LACHEN APERÇU

LACHEN DÉPART




ENNETBÜRGEN ARRIVÉE

swiss olympic Gigathlon
7. - 13. 7. 2013

DAYS 1|2



8. 7. 2013

9. 7. 2013

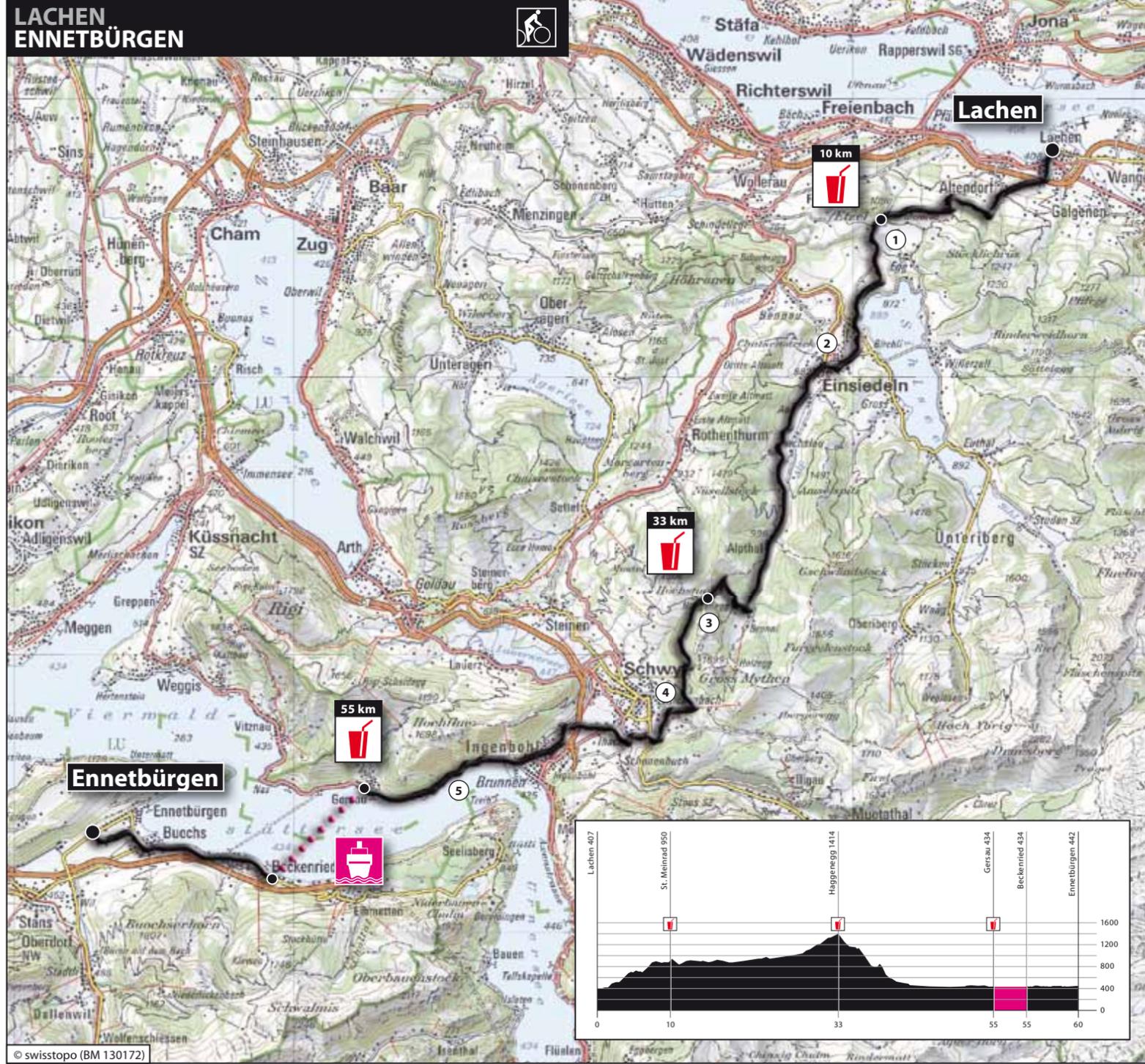
Aperçu du mardi 9 juillet 2013

06h00	Départ course à pied Single / Couple Coire Obere Au
07h25	Arrivée prévue du premier coureur Landquart
07h25 - 11h00	Zone de transition course à pied > vélo Landquart
08h00	Départ course à pied Team of Five/6to15 Coire Obere Au
09h55	Arrivée prévue du premier cycliste Lachen
09h55 - 16h00	Zone de transition vélo > natation Lachen
10h40	Arrivée prévue du premier nageur Lachen
10h40 - 17h30	Zone de transition natation > roller Lachen
11h00	Fin des contrôles course à pied Landquart
11h50	Arrivée prévue du premier roller Lachen
11h50 - 20h00	Zone de transition roller > VTT Lachen
14h30 - 23h30	Traversée en bateau Gersau > Beckenried
15h00	Arrivée prévue du premier vététiste Ennetbürgen
15h00 - 00h00	Arrivée Day 2 Ennetbürgen
16h00	Fin des contrôles vélo Lachen
17h30	Fin des contrôles natation Lachen
18h00	Départ collectif VTT Team of Five/6to15 Lachen
18h00	Fin des contrôles roller Single / Couple Lachen
20h00	Fin des contrôles roller Team of Five/6to15 Lachen
23h00	Dernier bateau = fin des contrôles VTT Gersau Wehri
00h00	Fin des contrôles VTT Ennetbürgen

Localités hôtes




LACHEN ENNETBÜRGEN

Ennetbürgen

10 km

33 km

55 km

Lachen

Ennetbürgen

Beckenried

Gersau

St. Meinrad

Haggenegg

Beckenried

Ennetbürgen

© swisstopo (BM 130172)

SINGLE / COUPLE LOGISTIQUE



Arrivée
Les supporters / Couples retournent avec le véhicule de supporters de Landquart à la zone de transition de Lachen vers le parking indiqué. Itinéraire : voir manuel page 41. Important : une fois hors de l'autoroute, suivre absolument la route signalée vers la zone de transition pour éviter tout croisement avec la course.

Suite du trajet
Les supporters / Couples se dirigent ensuite vers le lieu d'étape d'Ennetbürgen dans le véhicule de supporters. Itinéraire : voir manuel page 41.

Titre de transport bateau
Bracelet

TEAM OF FIVE / 6to15 LOGISTIQUE



Arrivée
Le vététiste se rend de Coire à Lachen avec ses coéquipiers dans un véhicule de supporters vers le parking indiqué. Itinéraire : voir manuel page 41. Important : une fois hors de l'autoroute, suivre absolument la route signalée vers la zone de transition pour éviter tout croisement avec la course. Avant sa course, le vététiste a la possibilité d'encourager ses coéquipiers dans la zone de transition de Lachen.

Douches
Des douches sont à disposition au campement d'Ennetbürgen.

Titre de transport bateau
Bracelet

TIMETABLE MARDI 9 JUILLET 2013



Neutralisation durant la traversée Gersau - Beckenried

14h30 - 17h00	cadence de 30 min.
17h00 - 20h30	cadence de 20 min.
20h30 - 23h00	cadence de 30 min.

Durée du trajet 20 min.

Dernier départ du bateau Gersau - Beckenried à 23h00 = fin des contrôles.