



Roadbook

AVANT LA COURSE

▶ Accès :

- ▶ Métro : ligne D arrêt Parilly
- ▶ En voiture : accès au bd du stade par la rue du clos Verger à Vénissieux

▶ Retrait des dossards :

- ▶ Vendredi 25/10 et samedi 26/10 de 10H à 19H: Boutique Terre de running Bellecour ([8 Rue de la Barre, 69002 Lyon](#))

- ▶ Dimanche 27/10 à partir de 8H30 : Village du départ, zone de la plaine allée de la prairie (voir plan)

▶ Consignes/ Vestiaire : Tente vestiaire et retraits des dossards et Tshirts, zone de la plaine allée de la prairie

▶ Village exposants & Food-Truck : zone de la plaine allée de la prairie. Tickets à acheter à la tente dossards (CB possible)

▶ Départ et arrivée : zone de la plaine allée de la prairie

Où se garer et où nous trouver?

M Arrêt Parilly ligne D

P Parkings accessibles boulevard du stade



Accès parkings

Village du départ
Zone de la plaine
Allée de la prairie

Les courses et horaires

3 boucles → 21 km départ à 9H30

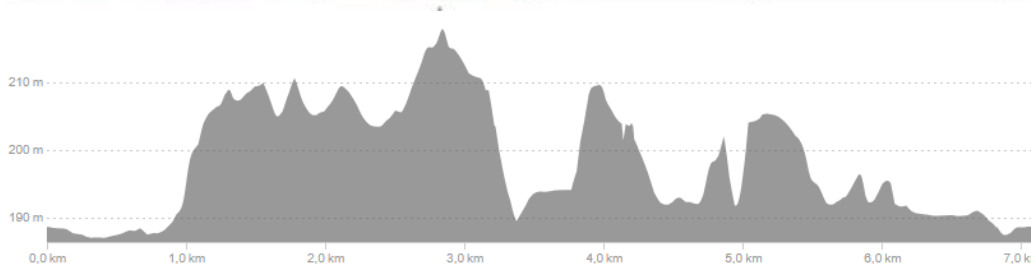
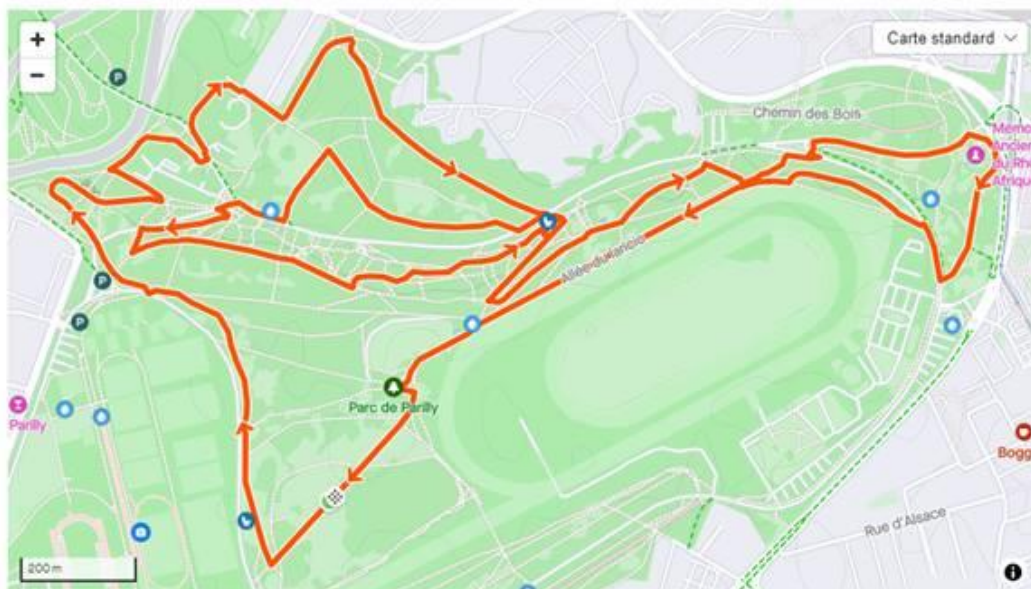
2 boucles → 14 km départ à 10H

1 boucle → 7 km départ à 10H30

Echauffement 15 minutes avant le départ

Ravitaillement solide et liquide au passage au village à proximité du départ

Itinéraire et dénivelé



Nom	Distance	Dénivelé	Pente moy.
1ere montée des cotes	0,27 km	26 m	9,4 %
Variante épingle	0,15 km	18 m	11,8 %
fractionné en cote	0,15 km	5 m	2,6 %
1/2 coeur Up	0,14 km	17 m	11,4 %
Aïe	0,16 km	2 m	0,5 %
sentier du ruisseau	0,45 km	-7 m	0,0 %
Côte des champignons	0,17 km	7 m	4,2 %
montée du raidillon	0,17 km	6 m	3,7 %
Montée Raidillon - Descente Pépinière	0,60 km	11 m	1,0 %
training montée Parilly	0,18 km	7 m	2,9 %
Up & Down (Bernard training)	0,16 km	-6 m	-0,2 %
Allée du renard	0,16 km	3 m	2,1 %
Allée du Larioic court	0,79 km	-7 m	-0,7 %

Course enfant

- ▶ Une boucle de 1km dans la plaine sera proposée pour tous les jeunes qui souhaitent participer!
- ▶ Départ possible à 11H30

Infos pratiques

- ▶ Cette course a pour objectif de soutenir la recherche sur les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin
- ▶ Matériel à prévoir :
 - ▶ Téléphone chargé
 - ▶ Gobelet ou contenant réutilisable pour les ravitos, l'organisation ne fournit pas de gobelet
 - ▶ Quelques réserves liquides et solides car un seul point de ravitaillement
 - ▶ Couverture de survie conseillée
 - ▶ Équipement adapté aux conditions météorologiques
 - ▶ Bâtons autorisés
- ▶ Restauration sur place :
 - ▶ Un foodtruck est à votre disposition pour des sandwiches, boissons chaudes ou froides...du sucré et du salé!
 - ▶ Les tickets correspondants sont à acheter auprès de l'organisation à la tente dossarts/vestiaires/tickets repas

**Nous vous remercions de votre soutien
Très bonne course à chacun et chacune!**