



# 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

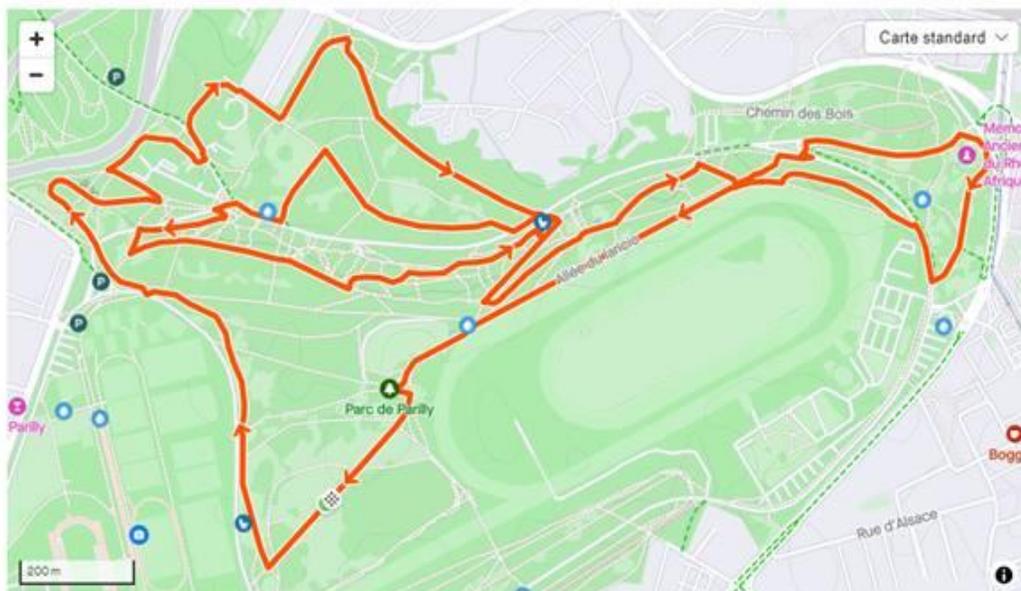
2 boucles → 14 km départ à 10H

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.
<a href="#">1ere montée des cotes</a>	0,27 km	26 m	9,4 %
<a href="#">Variante épingle</a>	0,15 km	18 m	11,8 %
<a href="#">fractionné en cote</a>	0,15 km	5 m	2,6 %
<a href="#">1/2 coeur Up</a>	0,14 km	17 m	11,4 %
<a href="#">Aïe</a>	0,16 km	2 m	0,5 %
<a href="#">sentier du ruisseau</a>	0,45 km	-7 m	0,0 %
<a href="#">Côte des champignons</a>	0,17 km	7 m	4,2 %
<a href="#">montée du raidillon</a>	0,17 km	6 m	3,7 %
<a href="#">Montée Raidillon - Descente Pépinière</a>	0,60 km	11 m	1,0 %
<a href="#">training montée Parilly</a>	0,18 km	7 m	2,9 %
<a href="#">Up &amp; Down (Bernard training)</a>	0,16 km	-6 m	-0,2 %
<a href="#">Allée du renard</a>	0,16 km	3 m	2,1 %
<a href="#">Allée du Larioic court</a>	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!**