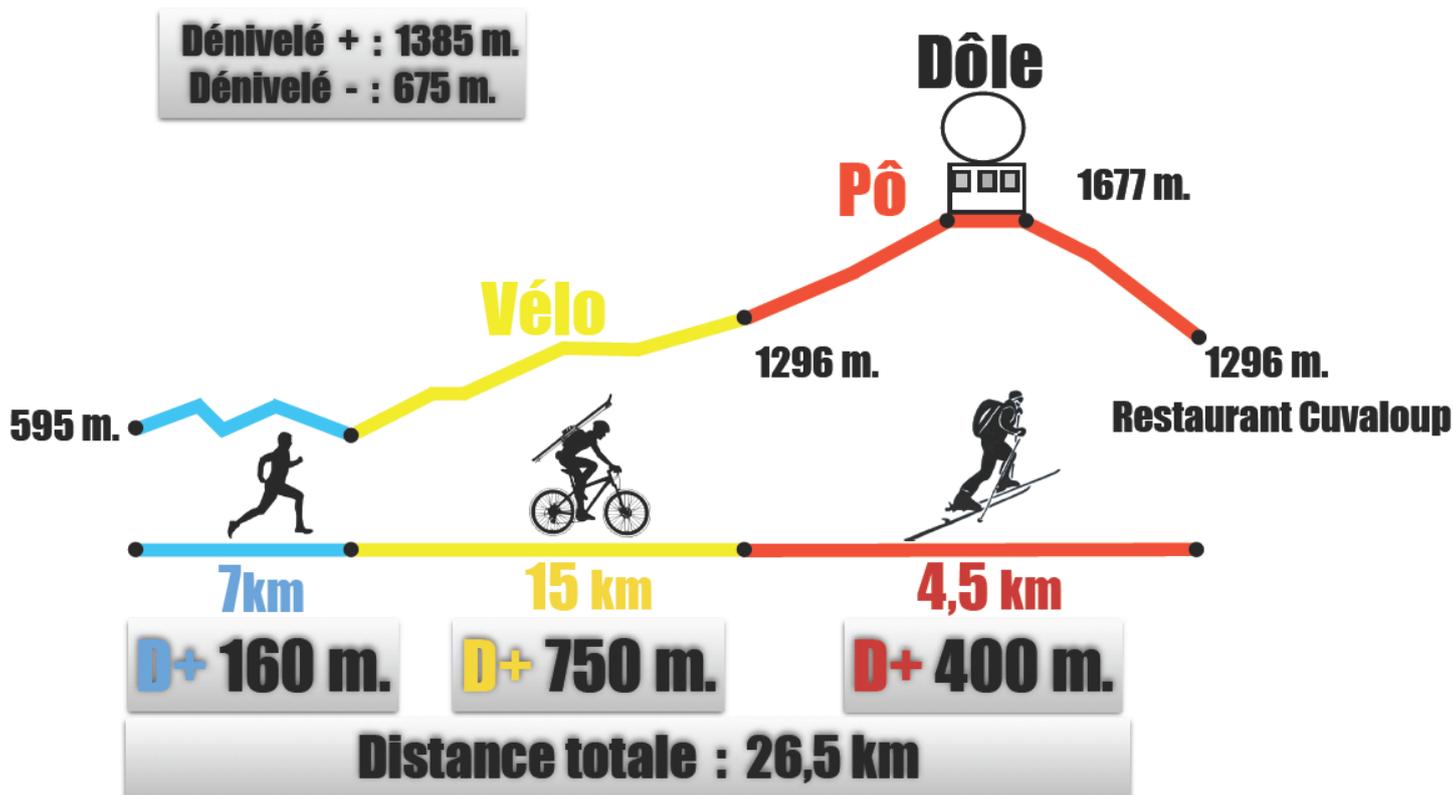


**VELOPODOLE.CH**

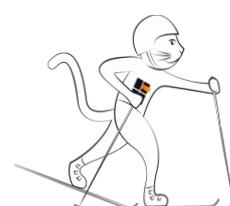
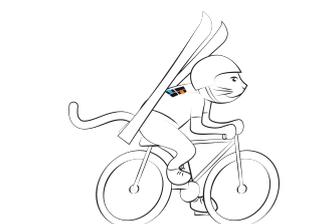


### Concept de la course:

Le premier triathlon de la saison relie la plaine à l'un des plus fameux sommets du Jura suisse, la Dôle. La **VélôPôDôle** vous fait découvrir les plus beaux points de vue de la région, à travers un dénivelé positif de 1300m. Le parcours se veut varié, alliant parties techniques et plus fluides et constitue une réelle opportunité de préparer la saison de courses de montagne.

Durant le tracé, trois sports distincts se succèdent:

le parcours débute avec **7 km de course à pied** sur un parcours vallonné, du côté de Trélex. On enchaîne ensuite avec **15 km de VTT** à travers des chemins forestiers, puis on emprunte le Chemin du Loup pour arriver à St-Cergue et enfin rallier le restaurant d'alpage de Cuvaloup. Une fois les 750 premiers mètres de dénivelé gravis, il faut chausser le matériel de **Pô** de phoque pour aller toucher la Dôle qui se trouve **400m** plus haut. Au sommet, vous découvrirez une vue à couper le souffle sur tout le bassin lémanique. A ce moment-là, la partie est quasiment gagnée, il ne reste qu'un ultime effort à produire; redescendre à ski à toute allure pour rejoindre l'arrivée à Cuvaloup, et partager un moment entre amis, partenaires ou famille, autour d'un repas chaud et d'une bière « finisher », spécialement brassée pour l'occasion.



## Informations importantes concernant la course:

A ce jour, il y a 215 participants en solo, 20 femmes, 108 hommes et 29 équipes de 2 ou 3 athlètes.

Pour cette 5ème édition, il n'y a pas de changement majeur pour la zone de départ, le parcours ou la zone d'arrivée.

-Départ: 200m en-dessous du Parcours Vita de Trélex, Bois de Ban.

-Arrivée: Restaurant de Cuvaloup ([www.cuvaloup-de-crans.ch](http://www.cuvaloup-de-crans.ch))

## Déroulement de la journée :

En arrivant sur place, vous parquerez votre voiture, le long de la route.

Merci de bien suivre les indications des bénévoles sur place.

La remise des dossards s'effectuera dès 7h30 sur le parking (200m en-dessous du parcours Vita de Trélex). Nous serons en milieu naturel. Il n'y aura donc pas de vestiaires pour se changer mais il y aura des toilettes mobiles.

Après avoir pris votre dossard, vous vous dirigerez vers la zone de départ pour poser votre sac avec les affaires de rechange, dans le bus «**Swiss Fermetures**», situé proche de la zone VTT. Votre sac d'après course sera monté sur la zone d'arrivée par nos soins.

Un dernier briefing sera donné à 8h45 sur la ligne de départ de la course à pied.

**Le départ** sera donné à **9h00 précises** à Trélex (voir plan d'accès).

Après la course à pied, chaque concurrent effectuera la transition avec le VTT. Le matériel pour la p<sup>Ô</sup> de phoque (skis, bâtons et chaussures) est à porter sur soi jusqu'à Cuvaloup. Si vous décidez de changer de chaussures entre la partie course à pied et la partie VTT, vous pourrez les déposer dans un bac à chaussures qui restera à Trélex. Vous pourrez venir les rechercher à la fin de la journée...

**Attention, le bac restera sans surveillance durant toute la journée!**

Lorsque vous arriverez à Cuvaloup, il faudra poser votre VTT dans le parc de transition prévu pour, et vous préparer à partir en p<sup>Ô</sup> de phoque en direction de la Dôle. Arrivé à la Dôle, vous devrez traverser le tapis de course pour valider votre passage puis enlever les peaux pour pouvoir redescendre à ski vers l'arrivée, à Cuvaloup.



## Informations pour les équipes:

- Pour les relayeurs, **il est impératif de ne pas oublier de vous passer le transpondeur MSO-Chrono à chaque changement de coureur.** Celui-ci fait office de relais et prendra vos temps effectifs pour chaque partie du parcours. Les relayeurs en VTT n'ont pas besoin de prendre le matériel de leur coéquipier sur leur vélo.
- Le skieur monte par ses propres moyens à Cuvaloup avec son matériel, et attend le coureur cycliste dans la zone de transition, afin de recevoir le transpondeur, qui validera son départ en direction de la boule blanche.
- **Attention, il faut compter 45 bonnes minutes depuis Trélex, pour rallier la zone relais VTT-PÔ (trajet en voiture + montée à pied) . -->** Voir plan d'accès.

**Vidéo 2018:** Pour ceux qui ne savent pas encore dans quel genre de course ils se lancent, nous vous proposons notre film de l'édition 2018, réalisé par « **Créateurs de Films** » --> <https://vimeo.com/262386567>

**ATTENTION:** Après la course, vous devrez redescendre par **vos propres moyens**. Le train Nyon-St-Cergue-La Cure circule en principe régulièrement. Arrêt le plus proche: « La Givrine ». (Horaire du train Nyon > St-Cergue: <http://www.bustpn.ch/nstcm>)

## Equipement obligatoire:

### Partie VTT :

- Un VTT (sans assistance électrique) (équipe + course solo)
- Un casque (équipe + course solo)
- Une paire de ski de randonnée et des peaux (course solo)
- Une paire de bâtons de ski (course solo)
- Deux chaussures de ski (course solo)
- Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne (équipe + course solo)



### Partie SKI alpinisme :

- Un casque (peut être le même que pour le VTT...)
- Une paire de ski de randonnée et des peaux
- Deux chaussures de ski de randonnée
- Une paire de bâtons de ski
- Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne



### En annexe :

- Plan d'accès: Trélex et Cuvaloup pour les relayeurs et les suiveurs.

Vous trouverez toutes les informations utiles sur le site internet de la course: