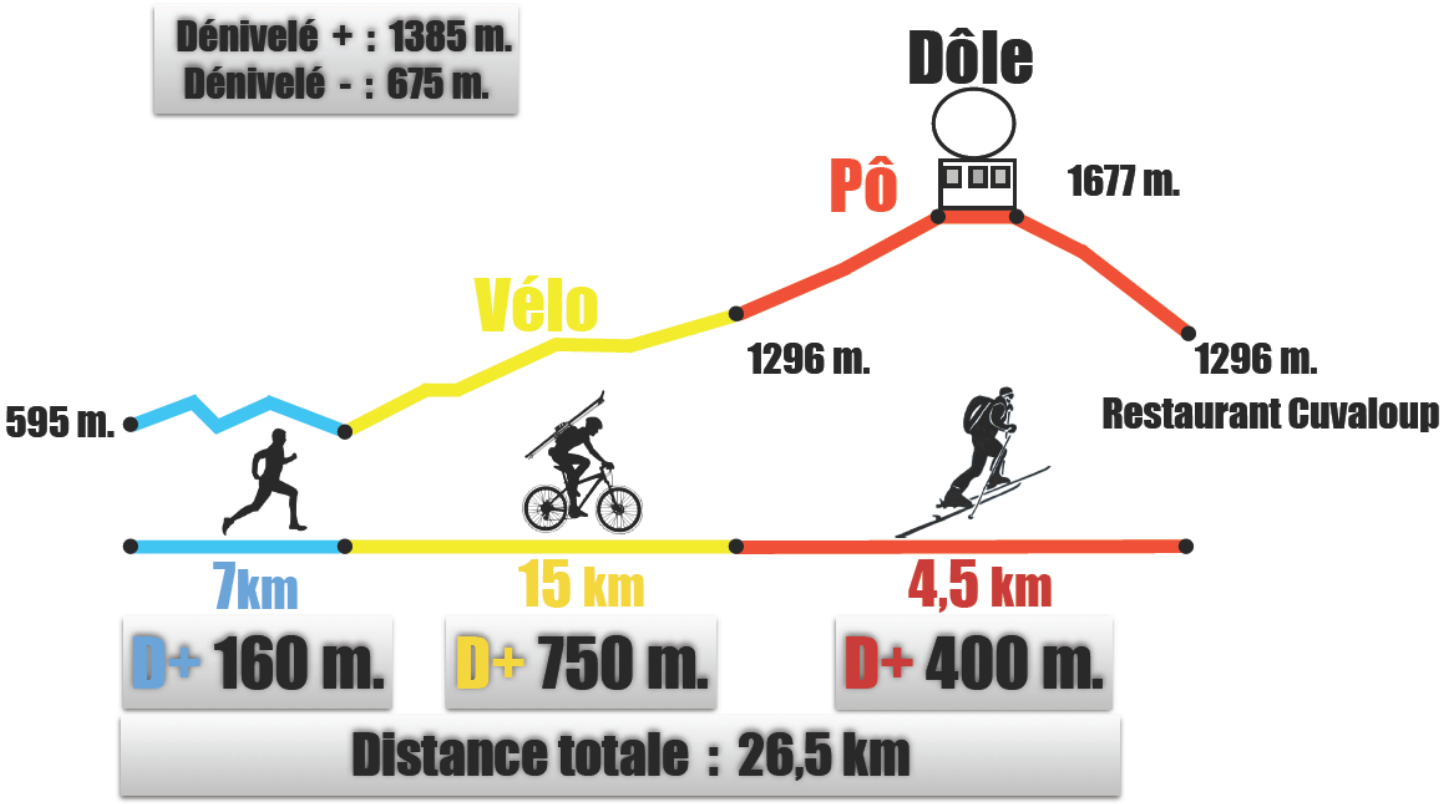
VELOPODOLE.CH



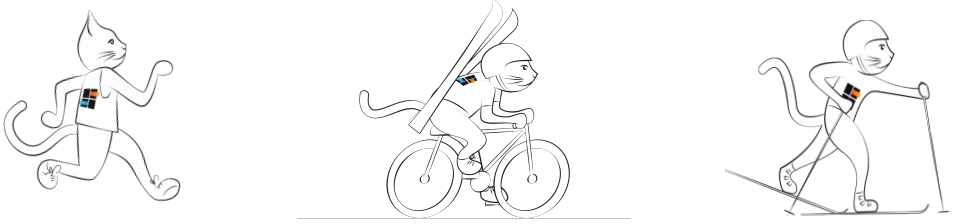

**Concept de la course**:

*Le premier triathlon de la saison entre la plaine et le sommet de la Dôle, la VélôPôDôle vous fera découvrir de beaux points de vue de la région en cumulant un dénivelé positif de 1300m. Le parcours se veut roulant, en alliant parties techniques et beauté des paysages et constitue un réel challenge pour préparer la saison de courses de montagne.*

*Le tracé relie la plaine à l'un des plus fameux sommets du Jura suisse. Trois sports distincts se succéderont.*

*Le parcours débute avec 7 km de course à pieds du côté de Trélex, sur un parcours vallonné. Il faudra ensuite enchaîner avec 15 km de VTT à travers des chemins forestiers, puis emprunter le Chemin du Loup pour arriver à St-Cergue et enfin rallier le restaurant de Cuvaloup.*

*Une fois les 750m. de dénivelé gravis avec son équipement de ski alpinisme sur le dos, il faudra 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, la partie est quasiment gagnée : ultime effort en redescendant à toute allure pour rejoindre l'arrivée à Cuvaloup, et partager un moment entre amis du sport et famille, autour d'un repas chaud et d'une bière « finisher » spécialement brassée pour l'occasion.*



## Informations importantes concernant la course:

Pour cette 6ème édition, il n'y a pas de changement de la zone de départ, du parcours de manière générale ou de 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)

## Déroulement de la journée :

En arrivant sur place, vous devrez parquer votre voiture, le long de la route , veuillez donc bien suivre les indications des bénévôles 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.

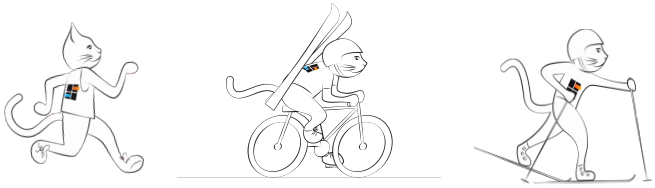
Il y aura un briefing à 8h45 sur la ligne de départ.

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

A 9h00, un départ unique sera donné pour 2 boucles de course à pieds.
Ensuite, chaque concurrent prendra son VTT, ses skis et ses chaussures pour monter jusqu'à Cuvaloup. Si vous décidez de changer de chaussures entre la partie course et la partie VTT, vous pourrez les déposer dans un bac à chaussures qui restera à Trélex. Vous pourrez venir les chercher à la fin de la journée…
Attention, le bac restera sans surveillance durant la journée!

Lorsque vous arriverez à Cuvaloup, il faudra poser votre VTT dans la zone de transition, vous préparer à partir en pÔ de phoque en direction de la Dôle. Lorsque vous serez sur la crête direction la Dôle, regardez bien le magnifique paysage qui se dressera autour de vous.

Enfin arrivé à la Dôle, il sera l'heure de redescendre direction la Cuvaloup pour manger le repas et profiter de bons moments entre amis.



## **Informations pour les équipes**:

- Pour les relayeurs, il sera important de vous passer le transpondeur MSO-Chrono. Celui-ci fera office de relais et prendra vos temps effectifs pour chaque partie du parcours. Les relayeurs en VTT n'ont pas besoin de prendre les skis de leur coéquipier sur leur vélo.
- Le skieur avec tout le matériel de PÔ monte par ses propres moyens à Cuvaloup et attend son cycliste dans la zone de transition, afin de recevoir le transpondeur qui le laissera partir à l'assaut de la boule blanche.

- (Attention, il faut compter 45 bonnes minutes pour rallier le restaurant et la zone relais (Voiture + marche 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

**Vidéo 2019:** https://vimeo.com/327008005

**ATTENTION** : Après la course, il y aura peut-être un transport organisé avec un bus navette pour redescendre sur Trélex sur inscription pour la somme de 10.- CHF et sur inscription à l'avance. Ce n n'est à ce jour pas finalisé alors vous serez tenu au courant si cela se fait. Il y a aussi le train Nyon-St-Cergue-La Cure qui peut vous redescendre. Arrêt de train le plus proche: « La Givrine ». (Horaire du train Nyon > St-Cergue: http://www.bustpn.ch/nstcm
Vous pouvez également redescendre en VTT par la route direction Nyon ou par votre propre moyen.

## **Equipement obligatoire**:

Partie **VTT** :

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

Partie **SKI alpinisme** :

- Un casque (c'est ok pour le même casque que le VTT…)
- Une paire de ski de randonnée et des peaux. Pas de mini-skis d'approche…
- 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 pour venir à Trélex
- Plan d’accès Cuvaloup pour les relayeurs et les suiveurs

Vous trouverez d’autres informations utiles sur le site internet de la course:

# www.velopodole.ch