

17.10.2024

LE GUIDE DU COUREUR

ÉDITION 2024

V  **RTEX RACE**

VORTEX RACE

À propos

Chères participantes, chers participants,

Avant toute chose, un grand merci pour votre inscription !
Nous sommes ravis de vous compter parmi nous cette année et on se réjouit d'avance de tous vous voir lors de cette quatrième édition.

Toutes les informations essentielles pour le bon déroulement de la course sont dans ce guide du coureur.
Veuillez le lire attentivement pour vous assurer d'être parfaitement préparé pour cette aventure.

Le comité d'organisation de la Vortex Race vous souhaite une course mémorable et pleine de succès !

Robin Favre,
Président de l'Association Vortex Racing



LOISIRS POUR TOUS

Pour cette quatrième édition, une partie des bénéfices générés par la Vortex Race servira à soutenir la fondation

Loisirs pour Tous.

La Fondation Loisirs Pour Tous c'est plus de dix ans d'expérience dans le monde des sports et loisirs adaptés.

- Organisation de diverses activités principalement en pleine nature pour les personnes à mobilité réduite
- Location de matériel (tandemski, dualski, joëlette,...)
- Encadrement de sorties pour des personnes privées et des institutions
- Journée Team-Building pour entreprise



***Pour permettre à tous
d'intégrer le monde des
loisirs***

INFORMATIONS PRATIQUES

Vortex Race Campus

7
km

DEPARTURES →

Vague 1
18:00

Vague 2
18:05

Vortex Race Classique

3
km

DEPARTURES →

Solo
19:15

En équipe
19:40

Vagues successives de 5
coureurs chaque 15
secondes.

Liste de départ →

Disponible sur
www.vortexrace.ch
la veille.



PLAN D'ACCÈS

Nous recommandons vivement de privilégier la mobilité douce lors de votre venue au Vortex. Idéalement situé, le Vortex se situe à 5 minutes de marche de l'arrêt de métro **M1 Sorge**.

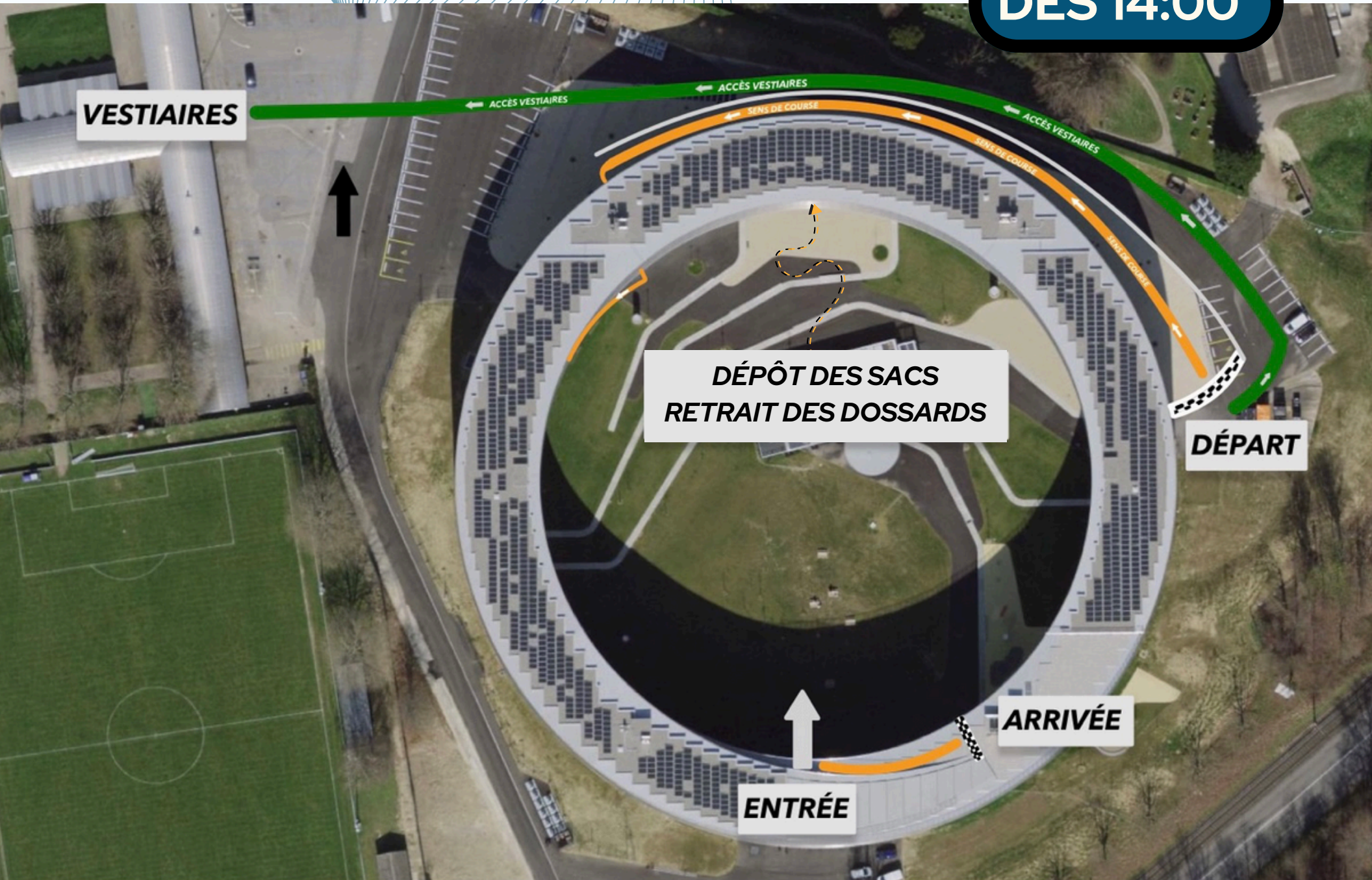
Un grand nombre de places de stationnement pour vélos sont également disponibles.

Aucun parking voiture ne sera mis à disposition



RETRAIT DES DOSSARDS & DÉPÔT DES SACS

DÈS 14:00



VESTIAIRES

← ACCÈS VESTIAIRES

← ACCÈS VESTIAIRES

← SENS DE COURSE

← ACCÈS VESTIAIRES

← SENS DE COURSE

DÉPÔT DES SACS
RETRAIT DES DOSSARDS

DÉPART

ARRIVÉE

ENTRÉE

DÉPÔT DES SACS

Le dépôt des sacs se trouvera dans une tente prévue exclusivement à cet effet au centre du Vortex :

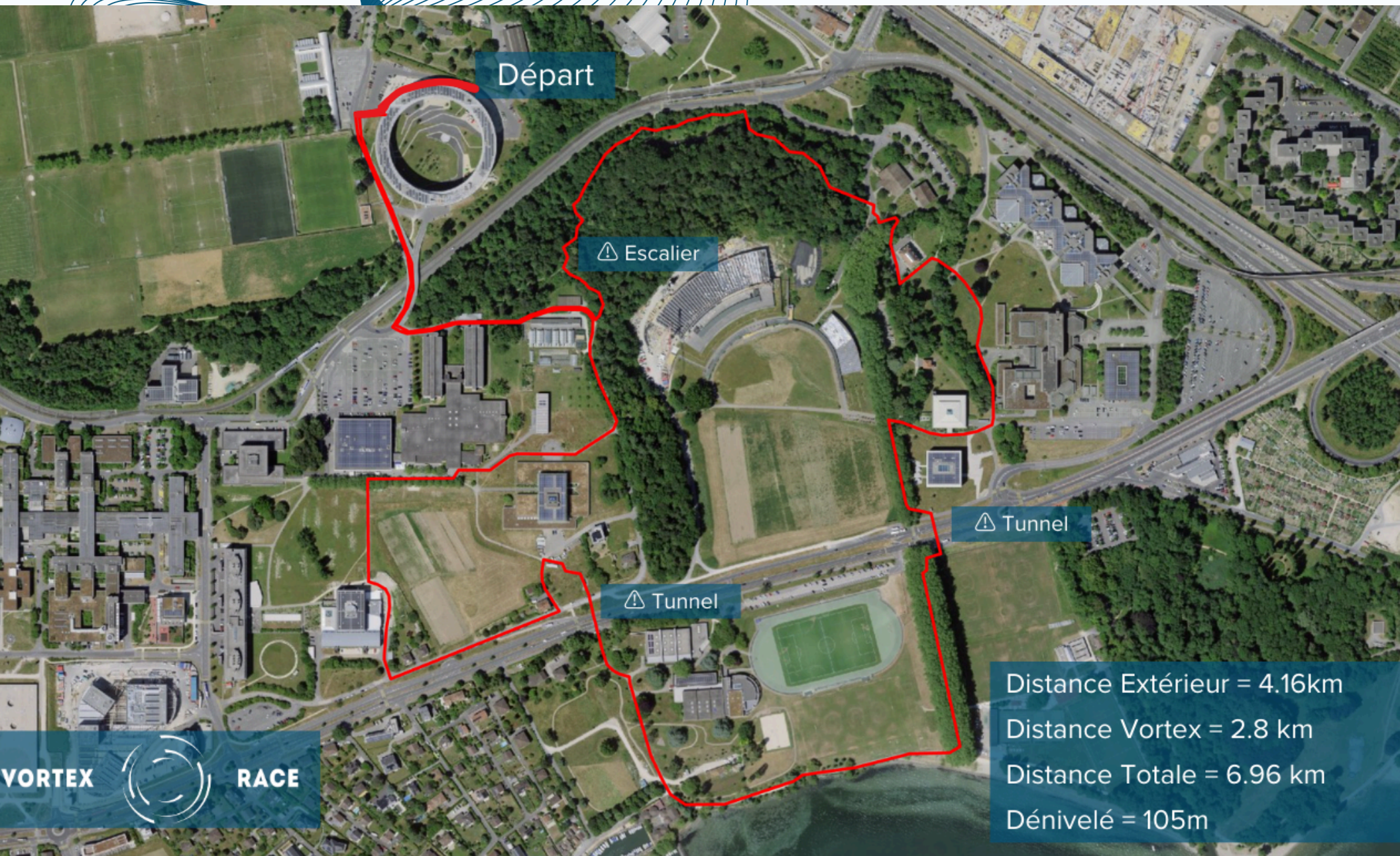
- Votre sac sera étiqueté avec votre numéro de dossard, puis vous le placerez dans la tente.
- Votre sac pourra être récupéré uniquement en échange du dossard correspondant.
- Périmètre surveillé
Mais nous déclinons toutes responsabilités en cas de vol ou de perte.

Vous aurez besoin de votre dossard pour récupérer votre sac !



Parcours Vortex Race Campus

7 km



Départ

Escalier

Tunnel

Tunnel

VORTEX RACE

Distance Extérieur = 4.16km
Distance Vortex = 2.8 km
Distance Totale = 6.96 km
Dénivelé = 105m

DÉPART

La liste de départ est visible sur www.vortexrace.ch le soir avant la course et sera affichée dans l'entrée menant au sas de départ (Entrée Est).

Premier départ à 19h15 et 5 coureurs vont partir toutes les 15 secondes. Vous allez un recevoir un **créneau de 5 minutes** durant lequel vous pouvez prendre votre départ.



SUR LA RAMPE

- Je cours à la corde (à l'intérieur du virage, près de la barrière)
- Je dépasse par la droite
- Les écouteurs sont interdits
- Si je me sens mal, je m'arrête et me mets immédiatement à droite. Si possible je m'adresse à un bénévole.

COURSE PAR ÉQUIPE

Profitez de partager la course avec vos amis !

Faites gagner votre équipe en parcourant le parcours aussi vite que possible. Le temps moyen de chaque équipe sera utilisé pour le classement final de cette catégorie.

Premier départ à 19h40.

Au départ, vous partirez côte à côte, mais sans aucune obligation de courir toute la course ensemble !

Rien ne vous empêche d'accélérer afin d'améliorer votre temps individuel, qui sera pris en compte pour la moyenne de votre équipe.



APRÈS LA COURSE

Une fois arrivé en haut du Vortex vous pourrez apprécier la vue depuis le Rooftop du *Perchoir* ! Nous vous demandons cependant de libérer l'aire d'arrivée afin de laisser l'espace libre pour la suite des coureurs. Sans trop tarder, veuillez redescendre par les escaliers pour aller récupérer vos affaires et profiter de l'après-course dans la cour intérieure du Vortex.

ZONE D'ARRIVÉE

REDESCENTE

ZONE COUREURS

ZONE SPECTATEURS



APRÈS LA COURSE



Je suis réutilisable,
NE ME JETEZ PAS



RETOUR DES DOSSARDS

Pour des raisons écologiques, nous vous proposons désormais des **dossards réutilisables**.

Nous vous demandons donc de nous rendre le dossard à la fin de la course dans la tente prévue à cet effet, située à côté du dépôt des sacs (ou en échange de votre sac directement).

Les dossards manquants vous seront facturés.
Merci de votre compréhension !

CHARTRE DU COUREUR



Nous comptons sur le respect et l'attitude bienveillante des coureurs pour le bon déroulement de la manifestation !

Ainsi nous vous rendons attentifs aux points suivants:

- Il est interdit de fumer à l'intérieur du Vortex
- Triez vos déchets et ne jetez rien par terre.
- Prévoyez des vêtements suffisamment chauds après la course.



FONDATION
MAISONS POUR ÉTUDIANTS
LAUSANNE

Unil

UNIL | Université de Lausanne



Retraites
Populaires

Pour toutes questions,
vous pouvez nous contacter à
info@vortexrace.ch

VORTEX RACE

Nous nous réjouissons d'avance de cette nouvelle édition !

