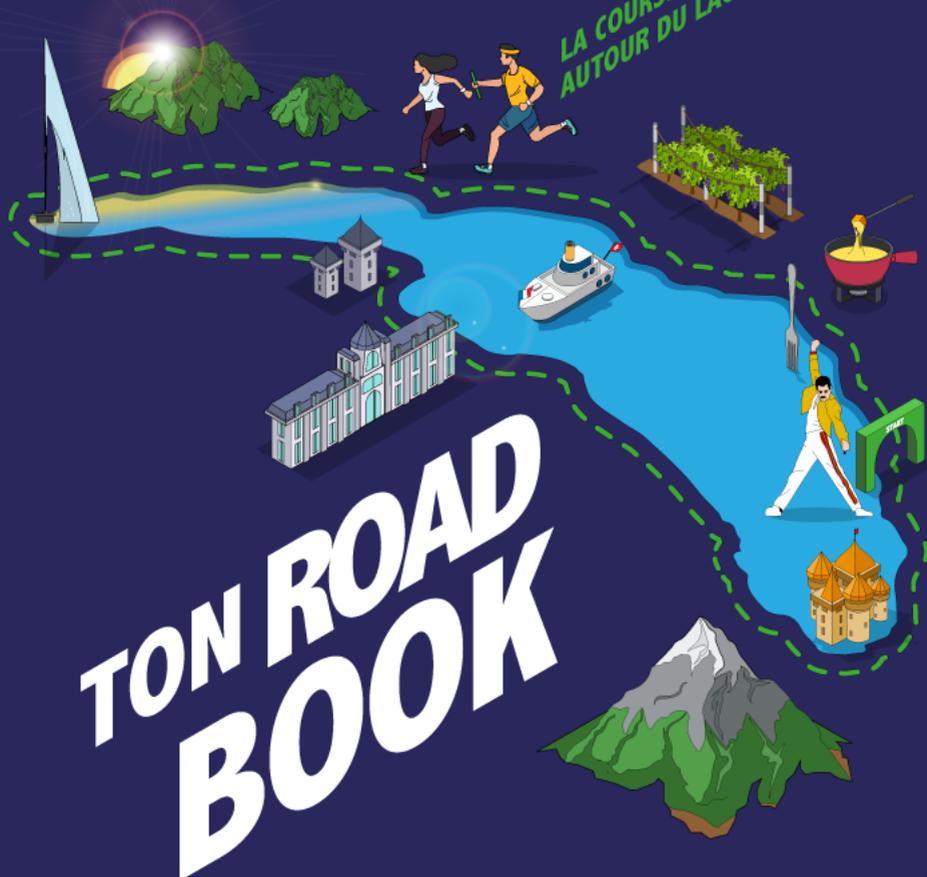


21 | SEPT.
22



6^{ÈME}
ÉDITION

LA COURSE EN RELAIS
AUTOUR DU LAC LÉMAN



TON ROAD
BOOK



MOT DE L'ORGANISATEUR

Chers Mates,

Bienvenue dans l'aventure Run Mate by Core Lean Lac Léman !

Nous sommes ravis de te compter parmi nous pour cette 6ème édition. L'excitation est à son comble alors que nous nous préparons à t'accueillir pour une édition historique avec un record d'inscriptions jamais atteint. Afin de garantir notre qualité d'organisation, nous avons limité l'événement à 250 équipes.

Tu t'apprêtes à vivre une aventure exceptionnelle avec tes Mates pendant deux jours et une nuit en parcourant la magnifique région du Lac Léman. Cette expérience est bien plus qu'un défi sportif ; c'est une aventure humaine qui

renforce les liens d'équipe et crée des souvenirs inoubliables.

Pour être prêt à vivre cette aventure, nous t'avons concocté ce RoadBook à lire attentivement. Tu y trouveras toutes les informations nécessaires pour préparer ta course et comprendre le déroulement de l'événement.

Nous avons hâte de te retrouver sur la ligne de départ à Montreux !

Bonne lecture et à très vite,
L'équipe d'organisation





Du partenariat sportif aux aventures commerciales

Montreux se réjouit d'accueillir pour la troisième fois le départ de Run Mate by Core Lean Lac Léman.

Station de congrès et de tourisme, Montreux est célèbre pour ses festivals et ses hôtes renommés. Avec ses quelques 26'800 habitants, Montreux est la 3ème ville du canton de Vaud.

Nichée entre lac, forêts, alpages et sommets, Montreux bénéficie d'une situation géographique privilégiée, d'un microclimat complice d'une végétation luxuriante, de baies bordées de quais fleuris, d'un lac sur lequel évoluent cygnes et bateaux, dont ceux de la flotte Belle Epoque de la CGN, unique au monde.

La Commune possède un territoire très diversifié, qui s'étend sur presque 3'500 hectares. Des rives du lac au sommet des montagnes, on passe d'une altitude de 372 m au bord du Léman à près de 2'000 m dans la région des Rochers-de-Naye. Des funiculaires et des trains relient la plaine à la montagne.

Montreux, c'est aussi des hôtels au charme suranné, des terrasses, des boutiques, un casino et un centre de congrès doté de superbes salles de concert.

Des activités sportives diversifiées
Le sport tient une place importante dans l'histoire de Montreux. Au début du 20e siècle déjà, avec l'essor touristique, on assiste à l'arrivée de nouvelles disciplines sportives,

à l'organisation de compétitions sportives majeures et à la création de plusieurs fédérations sportives internationales et nationales. C'est ainsi que Montreux sera le théâtre des premiers championnats d'Europe de hockey sur glace aux Avants (1910) et des premiers championnats du monde de bobsleigh à Caux (1930).

Poursuivant cette stratégie, la Commune de Montreux a récemment accueilli plusieurs manifestations d'envergure. L'organisation de ces événements est possible grâce à la forte implication des 70 associations sportives qui comptent près de 3'200 juniors.

Les infrastructures sont nombreuses: un stade d'athlétisme régional, cinq terrains de football, une piscine de 50 m. couverte, onze salles de gymnastique, une salle omnisports, des courts de tennis, un skate-park couvert, un boulodrome, des stands de tir sans oublier de nombreuses installations en libre accès, 150 km de sentiers pédestres entretenus et balisés et un domaine skiable. La Commune offre ainsi d'innombrables possibilités de pratiquer son sport favori. Été comme hiver, tout ou presque est possible sur le territoire communal.

Excellente course à toutes et tous et au plaisir de vous revoir à Montreux !

Commune de Montreux

Qui Nous Sommes:

Nous sommes des coureurs passionnés, motivés par l'excellence. Core Lean offre des services de conseil et des stratégies experts pour des résultats exceptionnels, garantissant une amélioration continue et un service de premier ordre. Courez vers la grandeur avec nous !

Chers Enthousiastes de RunMate,

Depuis la création de RunMate, Core Lean sponsorise fièrement la course autour du lac Léman. En tant que pilier de l'événement, nous partageons l'histoire de notre partenariat et les opportunités qu'il apporte :

Valeurs Partagées : Notre partenariat avec Run Mate Lac Léman reflète nos valeurs communes. Nous inspirons les individus à repousser leurs limites et à favoriser la communauté à travers le sport, démontrant un engagement mutuel envers l'excellence, la passion et les rêves. Core Lean est dédié à l'élévation de Run Mate Lac Léman.

Rehausser le Défi : Nous améliorons l'expérience pour les athlètes, les spectateurs et les fans, en augmentant l'échelle, la compétition, l'atmosphère et le plaisir de l'événement.

Un Partenariat Solide : Tout comme les athlètes aspirent à la grandeur, Core Lean a toujours incarné l'excellence, l'innovation, la détermination et le plaisir ! En collaborant avec Run Mate Lac Léman, nous visons à

amplifier l'impact de cet événement incroyable et à créer un héritage durable ensemble.

Fondation Dirk Müller : Nous sommes ravis de nous associer à la Fondation Dirk Müller, soutenant la récupération et la réhabilitation des survivants d'AVC. En participant à Run Mate Lac Léman, vous **soutenez également cette mission**. Nous encourageons les coureurs à en apprendre davantage sur la fondation et à envisager de faire un don à ses initiatives percutantes.

Core Lean offre 3 places supplémentaires pour participer à la course à ceux qui sont prêts à soutenir une grande cause : Nous souhaitons faire une déclaration sur nos valeurs communes. Nous recherchons 3 équipes prêtes à collecter des fonds pour soutenir la Fondation Dirk Müller. Nous nous réjouissons d'une collaboration extraordinaire qui captivera les cœurs et les esprits pour les années à venir. Ensemble, célébrons les triomphes et laissons une empreinte sur l'héritage de Run Mate Lac Léman. Contactez-nous pour obtenir plus d'informations !

L'Équipe de Core Lean

Contactez-nous:

Core Lean
Rte de Florissant 70
1206 Geneva, Switzerland
Téléphone: +41 795419512
info@core-lean.com

SOMMAIRE

SE PRÉPARER

- 08 Estimer son temps
- 10 Le parcours
- 16 Matériel obligatoire

SUR ÉVÈNEMENT

- 18 Programme
- 19 Venir à Montreux
- 24 Instructions, conseils et sécurité
- 28 Défis hors course
- 34 Après la course
- 36 Développement durable
- 38 Partenaire Caritatif
- 39 Nos bénévoles
- 40 Contact
- 41 Partenaires



SE PRÉPARER ESTIMER SON TEMPS

Bienvenue dans l'aventure Run Mate by Core Lean 2024 ! Dès que ton équipe est au complet, il vous reste une mission avant de prendre le départ : **estimer votre temps d'équipe** !

Pourquoi ?

Le temps estimé que chaque équipe nous communique permet de définir les horaires de départ, assurer l'ouverture des points relais et votre sécurité.

Si le temps réalisé sur le terrain s'éloigne trop du temps estimé, cela met en difficulté l'organisation tant d'un point de vue médical, sécurité et bénévoles. Pas d'inquiétude, il y a tout de même une marge d'erreur.

Si vous êtes trop en avance sur le temps communiqué, l'organisation se réserve le droit d'arrêter une équipe sur un point relais pour une durée indéterminée afin d'assurer la bonne gestion des flux sur le parcours. Ce temps d'attente

sera déduit de votre temps global.

Inversement, les coureurs hors-temps limite seront dans l'obligation d'avancer d'autant de point(s) relais que nécessaire, indiqué(s) par l'organisation. Ceci afin de leur permettre de finir la course dans les temps impartis. Cependant, cela induira un non classement pour "hors-temps limite".

Estimer un temps correct de course = une course qui se passe bien !



Une récompense unique de l'édition 2024 sera offerte à l'équipe qui se rapprochera le plus de son temps réel !

Afin de t'attribuer un horaire de départ, il nous faut ton temps de course estimé pour la totalité du parcours.

Pour l'estimer au plus juste, nous avons préparé un tableau Excel à remplir avec ton équipe.

LE TABLEAU EST À NOUS RENDRE PAR [EMAIL](#) AU FORMAT EXCEL AVANT LE 15 AOÛT !

[TÉLÉCHARGER LE TABLEAU](#)

RÉUNIONS DES MATES



Retrouve en replay la première réunion des Mates

Présentation de l'événement et du parcours



Rejoins-nous le jeudi 18 juillet à 18h30 pour la deuxième réunion des Mates

La feuille de temps



N° Relais	Lieu de départ du relais	Lieu d'arrivée du relais	Parking d'arrivée du relais	Nombre de kilomètres	Dénivelé positif	Dénivelé négatif	Barrières horaires	Détail
1	Montreux - Pierrier Salle Omnisports du Pierrier Rue du Lac 117 - 1815 Montreux	Vevey - Corseaux Plage Route de Lavaux 19 - 1802 Corseaux	Public - 50 places Route de Lavaux 19 - 1802 Corseaux	6.64 km	39m	41m	18.00	
2	Vevey - Corseaux Plage Route de Lavaux 19 - 1802 Corseaux	Puidoux Salle du Forestay Chemin du Signal 2, 1070 Puidoux	Public - 60 places Salle du Forestay Chemin du Signal 2, 1070 Puidoux	7.52 km	283m	60m	18.30	
3	Puidoux Salle du Forestay Chemin du Signal 2, 1070 Puidoux	Pully Plage Chemin des Bains 4 - 1009 Pully	Public - 50 places Chemin des Bains 4 - 1009 Pully	12.35 km	182m	408m	19.15	
4	Pully Plage Chemin des Bains 4 - 1009 Pully	Lausanne - Stade de Coubertin Stade Pierre-de-Coubertin, Prom. de Vidy 1007 Lausanne	Public - 150 places Parking du stade Pierre-de-Coubertin, Prom. de Vidy 1007 Lausanne	5.92 km	26m	26m	19.45	
5	Lausanne - Stade de Coubertin Stade Pierre-de-Coubertin, Prom. de Vidy 1007 Lausanne	Ensemble Hospitalier de la Côte à Morges Chem. du Crêt 2, 1110 Morges	Privatisé - 50 places Chem. de la Venardaz, 1110 Morges	10.4 km	93m	45m	20.45	
6	Ensemble Hospitalier de la Côte à Morges Chem. du Crêt 2, 1110 Morges	Etoy - Salle polyvalente Ch. des Communaux 2, 1163 Etoy	Public - 50 places Ch. des Communaux 2, 1163 Etoy	12.73 km	147m	138m	21.30	
7	Etoy - Salle polyvalente Ch. des Communaux 2, 1163 Etoy	Rolle - Plage Chemin de la Plage, 1180 Rolle	Public - 50 places Parking de la buvette Chemin de la Plage, 1180 Rolle	10.3 km	53m	109m	22.00	
8	Rolle - Plage Chemin de la Plage, 1180 Rolle	Gland - Plage de la Falaise Chem. de la Falaise 3, 1196 Gland	Public - 40 places Chem. de la Falaise 3, 1196 Gland	12.63 km	114m	102m	22.45	
9	Gland - Plage de la Falaise Chem. de la Falaise 3, 1196 Gland	Abériaux, Prangins Rte de Lausanne 1197, 1197 Prangins	Public - 100 places Rte de Lausanne 1197, 1197 Prangins	5.52 km	37m	44m	23.30	
10	Abériaux, Prangins Rte de Lausanne 1197, 1197 Prangins	Coppet - Stade Stade de foot, Chemin Bleu, 1296 Coppet	P+R gare publique - 70 places 10 min à pied du point relais P+R de la Gare de Coppet, 1296 Coppet	14.66 km	118m	109m	0.30	
11	Coppet - Stade Stade de foot, Chemin Bleu, 1296 Coppet	Versoir - Centre Sportif Centre sportif de Versoir, Route de l'Etraz 201 1290 Versoir	Public - 60 places Parking du centre sportif de Versoir, Route de l'Etraz 201, 1290 Versoir	5.6 km	56m	21m	1.15	
12	Versoir - Centre Sportif Centre sportif de Versoir, Route de l'Etraz 201 1290 Versoir	Genève - Baby Plage	Public - 100 places - 5 min du point relais Parking le long des platanes sur la contre allée du Quai Gustave-Ador (en face du parc des Eaux-Vives)	13.46 km	84m	134m	2.15	
13	Genève - Baby Plage	Meinier - Centre sportif de Rouelbeau Centre sportif de Rouelbeau Chemin du Champs-de-la-Grange 1252 Meinier	Public - 60 places Centre sportif de Rouelbeau Chemin du Champs-de-la-Grange 1252 Meinier	7.02 km	106m	52m	3.00	
14	Meinier - Centre sportif de Rouelbeau Centre sportif de Rouelbeau Chemin du Champs-de-la-Grange 1252 Meinier	Veigy - Centre Sportif C.S Veigy, Rue du Stade, 74140 Veigy-Foncenex	Public - 70 places (max 2.10m) Centre Commercial B11, 453 Route des Voirons, 74140 Veigy-Foncenex	5.97 km	32m	30m	3.30	
15	Veigy - Centre Sportif C.S Veigy, Rue du Stade, 74140 Veigy-Foncenex	Douvaine - Etoile Sportive Douvinoise Avenue du Stade, 74140 Douvaine	Public - 50 places Avenue du Stade, 74140 Douvaine	10.81 km	73m	75m	4.45	
16	Douvaine - Etoile Sportive Douvinoise Avenue du Stade, 74140 Douvaine	Excenevex - Plage Plage - Avenue de la Plage - 74140 Excenevex	Public - 80 places Parking de la Plage - Avenue de la Plage 74140 Excenevex	11.47 km	71m	124m	5.45	
17	Excenevex - Plage Plage - Avenue de la Plage - 74140 Excenevex	Anthy-sur-Léman Plage des recorts, Rue des Recorts 74200 Anthy-sur-Léman	Public - 20 places Parking - Rue des Recorts - 74200 Anthy-sur-Léman	9.78 km	74m	72m	6.30	
18	Anthy-sur-Léman Plage des recorts, Rue des Recorts 74200 Anthy-sur-Léman	Thonon - Capitainerie Capitainerie - 2 Quai de Ripaille 74200 Thonon-les-Bains	Public - 20 places Parking Place du 16 Août 1944 - Quai de Rives 74200 Thonon-les-Bains	5.77 km	73m	76m	7.15	
19	Thonon - Capitainerie Capitainerie - 2 Quai de Ripaille 74200 Thonon-les-Bains	Evian - Stade Camille Fournier (Halle Passerat) 14 Nv Route du Stade - 74500 Evian-les-Bains	Public - 100 places Chemin de Passerat - 74500 Evian-les-Bains	10.73 km	263m	149m	8.15	
20	Evian - Stade Camille Fournier (Halle Passerat) 14 Nv Route du Stade - 74500 Evian-les-Bains	Lugrin - Stade Stade en face de l'Intermarché - Avenue du 74500 Lugrin	Public - 100 places Parking de l'Intermarché - Avenue du Stade 74500 Lugrin	6.52 km	72m	139m	9.15	
21	Lugrin - Stade Stade en face de l'Intermarché - Avenue du 74500 Lugrin	Meillerie - Port Débarcadère CGN - Quai Marin Jacquier - Meillerie	Public - 30 places Places de parking - Quai Marin Jacquier 74500 Meillerie	7.44 km	297m	342m	10.15	
22	Meillerie - Port Débarcadère CGN - Quai Marin Jacquier - Meillerie	St-Gingolph (Suisse) - Château Château - Le Grand Chemin 1898 Saint-Gingolph - Suisse	Public - 48 places à 5 min à pied du point relais Rue du stand - 74500 St-Gingolph - France	7.36 km	125m	107m	11.15	
23	St-Gingolph (Suisse) - Château Château - Le Grand Chemin 1898 Saint-Gingolph - Suisse	Le Bouveret Port - Ecole de Voile Ecole de Voile Bouveret, Case postale 23 1897 Port-Valais	Public - 40 places à 5 min à pied du point relais Parking du Swiss Vapeur Parc Mise à l'eau Port du Bouveret	5.33 km	161m	181m	11.45	
24	Le Bouveret Port - Ecole de Voile Ecole de Voile Bouveret, Case postale 23 1897 Port-Valais	Villeneuve - Parc de l'Ouchettaz Parc de l'Ouchettaz - Quai Grand'Rive 1844 Villeneuve	Public - 40 places à 10 min à pied du point relais Parking Tronchenaz - Route de la Tronchenaz 14 1844 Villeneuve	6.38 km	27m	26m	12.45	
25	Villeneuve - Parc de l'Ouchettaz Parc de l'Ouchettaz - Quai Grand'Rive 1844 Villeneuve	Montreux - Pierrier Salle Omnisports du Pierrier Rue du Lac 117 1815 Montreux	Privatisé - 135 places Salle Omnisports du Pierrier Rue du Lac 117 1815 Montreux	8.35 km	37m	28m	14.00	



L'EHC COURT À VOS CÔTÉS ET VOUS RAVITAILLE À MORGES !

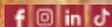
BONNE COURSE !

www.ehc-vd.ch

Fleur de Pains

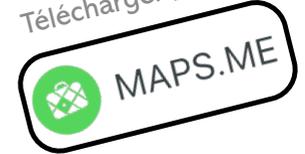
Fleur de Pains vous souhaite une bonne course et vous redonnera des forces sur un point relais

Votre Boulangerie **régionale** ayant des valeurs **écoresponsables** qui crée des produits **de qualité** pour un moment **authentique**.



LE PARCOURS HORS-CONNEXION

Télécharger [Maps.me](https://maps.me)



Maps.me est une application, disponible gratuitement sur l'App Store et le Play Store, qui permet d'importer et suivre le parcours détaillé de la course, même hors-connexion (c'est-à-dire sans connexion 3G, 4G ou 5G).

L'organisation recommande très fortement à chaque

Mate d'utiliser l'application pour avoir en tout temps avec eux le détail du parcours et des points relais. Cela permet à la personne en train de courir de confirmer qu'elle se trouve bien sur le parcours si le balisage a été malencontreusement retiré à certains points.



Il est préférable de l'installer en amont de l'événement et de télécharger les cartes « Région lémanique » et « Haute-Savoie ». Nous vous enverrons prochainement les traces des parcours à ajouter à l'application. Si vous rencontrez des difficultés dans ce processus, n'hésitez pas à nous en faire part.



Suivre le tuto pour l'installation



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Afin de garantir la sécurité de chacun, un minimum de préparation s'impose.

Par véhicule

À présenter au retrait des dossards pour prendre le départ.



Papiers du véhicule et minimum 2 permis de conduire



Carte d'identité de chacun des Mates (ou copie)



Minimum 2 lampes frontales
(et piles de rechange)
Lampe obligatoire de 19h à 8h



Minimum 2 gilets
de sécurité réfléchissants
Gilet obligatoire de 19h à 8h



Minimum 2 téléphones
(avec chargeur)



1 trousse de **premiers secours**
par véhicule

MATÉRIEL À RÉCUPÉRER AU DÉPART



L'**Ecocup Energiapro**
pour boire sur les points
relais et pour la **bière La**
Nébuleuse à l'arrivée



La **balise gps** et le **bracelet**
de l'événement



Le **sticker voiture** nécessaire
pour tous les parkings



Le **dossard de l'équipe**, les
dossards individuels et la
Ceinture porte dossard Core
Lean



La **poubelle** prêtée pour le
Challenge Compost for Power
by Energiapro pour collecter
les déchets verts



Le **pack coureur**
(cadeau participant,
encas...)

SUR ÉVÉNEMENT PROGRAMME DU WEEK-END

Samedi 21 septembre

8H00 à 17H00

Retrait des dossards et vérification du matériel. **Pensez à arriver une heure avant votre départ !**



Tous les Mates doivent être présents !

9H00 à 17H00*

Départs échelonnés



Heure de départ communiquée par email deux semaines avant l'événement

Dimanche 22 septembre

7H30 à 13H30*

Arrivées

7H30 à 14H00

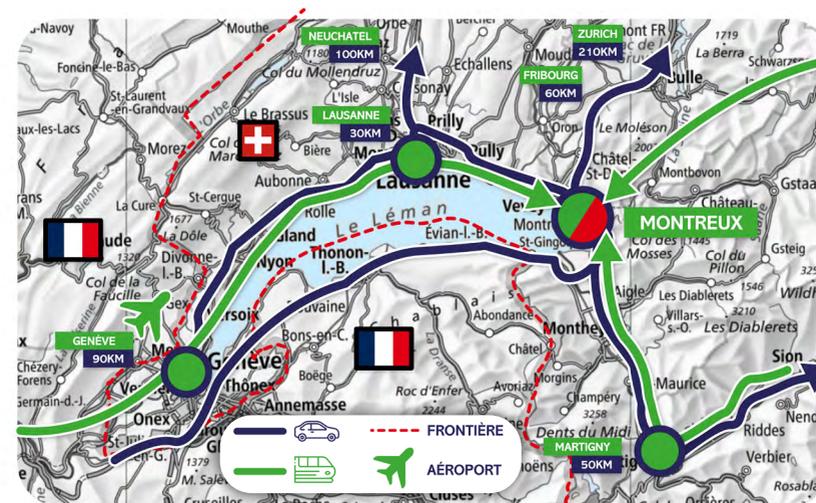
Savourez votre **fondue du Vacherin Fribourgeois AOP** et votre **bière La Nébuleuse avec ou sans alcool** (grâce au bon distribué à l'arrivée)

*Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés par l'Organisation jusqu'au moment des premiers départs.

VENIR À MONTREUX



Salle Omnisport du Pierrier
Rue du Lac 117, 1815 Montreux



Ligne direct avec les villes Suisses
TGV Lyria en provenance de Paris pour Lausanne ou Genève puis ensuite train direction Montreux
Les ICE relie Hambourg, Berlin ou Francfort à Bâle puis Bâle - Montreux



De nombreux bateaux de la Compagnie Générale de Navigation (CGN) proposent des traversées du Lac Léman pour Montreux Riviera



Aisement accessible avec le réseau autoroutier helvétique
Autoroute A1 qui relie la France à l'Autriche. La vignette - disponible au prix de CHF 40.- sur les autoroutes suisses est obligatoire

Retrouvez plus d'informations sur votre venue à Montreux grâce au site de la commune : <https://www.montreux.ch/habiter-et-decouvrir/mobilite>



Plan du Village



Sens de départ



Retrait des dossards, buvette, restauration, douches, massages



Sens d'arrivée



Départ/arrivée



Village de l'événement
Salle Omnisports du Pierrier
Rue du Lac, 117
1815 Montreux SUISSE



Tous les Mates doivent être présents au retrait des dossards !



À l'entrée du parking de la Salle Omnisports un sticker véhicule sera distribué pour chaque équipe afin d'accéder au parking de départ, d'arrivée et sur les points relais.

Merci de respecter la règle d'un seul véhicule par équipe par parking afin de permettre à chaque équipe de se garer à proximité des points relais.

Seuls les véhicules munis d'un sticker pourront accéder au parking participants le dimanche.



Autres Parkings

Pour les véhicules sans sticker ou si le parking participants est complet, vous pouvez vous garer dans les parkings suivants :

CFF P+Rail Clarens 10min à pied (payant)

Parking Palace 17min (payant)

P+Rail Montreux 25min (payant)

Parking d'échange de Chailly-sur-Montreux 25min (payant)



Sur la course QUAND JE COURS



Balise GPS dans la ceinture porte dossard Core Lean et **bracelet de l'organisation** au poignet



Suivre la **signalétique**



Porter son dossard à l'avant avec la **ceinture porte dossard Core Lean**



MAPS.ME

Application **Maps.me** installée sur mon téléphone avec les cartes et le parcours téléchargés si jamais je me perds



Mon téléphone chargé



Ma lampe frontale et mon gilet de sécurité de 19h à 8h du matin



Je cours du côté gauche s'il n'y a pas de trottoir



Je respecte le **code de la route** car les routes sont ouvertes

INSTRUCTIONS, CONSEILS ET SÉCURITÉ

Signalétique course

Durant la course, tu trouveras les panneaux ci-dessous :

Rubalise
Bonne direction



Flèche de direction
Bonne direction



Croix
Mauvaise direction



Tu trouveras régulièrement des rubalises réfléchissantes et des flèches de direction. Si tu cours plus de 1km et que tu ne croises pas l'un de ces 2 signes alors tu n'es probablement pas dans la bonne direction.

Pour les carrefours importants, une signalétique avec une croix t'indiquera que tu n'es pas sur le bon chemin. La croix indique un chemin à ne pas emprunter.

Suivre son coéquipier qui court ce sera possible sur notre site internet le week-end de l'événement !



INFORMATIONS PRATIQUES

Numéro d'urgence

Urgence vitale en Suisse : 144

Urgence vitale en France : 15

PC médical : + 41 21 784 41 75

PC course : +41 78 883 62 97

Nous vous conseillons d'enregistrer ces numéros dans votre téléphone en amont de la course, afin d'y avoir accès rapidement en cas de besoin.

Si un Mate se perd

- L'organisation, via un système d'alerte, sera la première au courant si un Mate s'éloigne du parcours de manière significative. L'organisation contactera le capitaine d'équipe afin de lui expliquer la situation, le capitaine sera en charge de contacter son Mate pour le prévenir
- Si l'organisation ne vous a pas encore contacté, vous pouvez nous joindre sur le numéro du PC Course

Si un Mate se blesse

- Le Mate appelle son équipe pour qu'il vienne le chercher N'importe quel Mate de l'équipe peut le remplacer et le Mate blessé peut rejoindre le véhicule
- Le Mate remplaçant reprend la course à l'endroit où le coureur a abandonné
- En cas d'urgence vitale appelez l'un des numéros d'urgence en fonction du territoire où vous vous trouvez
- S'il n'y a pas d'urgence vous pouvez consulter notre équipe médicale

Sur la course

QUAND J'ARRIVE AU POINT RELAIS



Je prend mon Ecocup Energiapro



Je salue l'équipe bénévole sur place et je donne mon numéro de dossard pour le contrôle des bénévoles



Je prends le relais de mon coéquipier et récupère la ceinture porte dossard Core Lean et la balise GPS



 Au point de relais de Meinier, il faudra passer au Stand Chrono afin de changer votre balise GPS pour une nouvelle

Sur la course

FAIRE ATTENTION !



Il est interdit de suivre son coéquipier avec la voiture : emprunter l'itinéraire voiture. Il est également interdit de le suivre à vélo



Ne pas jeter ses déchets dans la nature, garder vos déchets et utiliser les poubelles de tri



Ne pas klaxonner, crier, ou mettre fort la musique entre 22h et 7h du matin



Ne pas consommer d'alcool ou de stupéfiant



Ne pas endommager les propriétés publiques ou privées rencontrées



Respecter les zones de points relais en utilisant les toilettes mis à disposition. Il est interdit d'uriner sur la voie publique sous peine d'amende.



L'organisation de cet événement est possible grâce au soutien des collectivités traversées. Tout manquement aux bonnes règles de conduite peut mettre en péril l'événement !

DÉFIS À RÉALISER

Plus qu'une course à pied, Run Mate by Core Lean propose aussi des **défis hors-course** à réaliser en équipe dont les meilleures seront récompensées.



Intello Quizz

Le quizz est composé de 26 questions. Pour chaque question, vous aurez 3 réponses à choix (1 vrai, 2 fausses).

Le lien pour accéder au questionnaire vous sera envoyé le samedi 21 septembre sur le groupe WhatsApp créé pour l'événement.

Deadline pour y répondre : **dimanche 22 septembre 8h**

L'organisation recevra directement vos réponses et le classement sera donné au point information à Montreux.

Que la meilleure équipe gagne !



Le pro de la caméra

Après l'événement, les participants pourront réaliser un montage d'1min30sec maximum de leurs meilleurs moments que nous posterons sur nos réseaux sociaux.

Le thème sera annoncé prochainement, reste connecté !

La vidéo est à envoyer avant le 15 octobre à contact@runmate.org

Le jury délibèrera pour élire THE after-movie de l'édition.



Le Carnaval des Mates

Déguisez-vous. Sortez vos tenues les plus folles. Avant le départ de votre course, votre équipe se fera prendre en photo afin d'immortaliser cet instant.

Une fois que toutes les équipes seront parties, un album photo sera publié sur notre page Facebook avec toutes vos photos d'équipes. Vous aurez alors quelques heures pour partager votre photo à tout le monde et faire en sorte qu'elle remporte le plus de "j'aime/ like" possible.

Thème à respecter : **FREDDIE MERCURY/QUEEN**

L'équipe qui aura le plus de "j'aime/ like" le **dimanche à 8h** gagnera le défi. Le résultat sera affiché sur Facebook, en story sur Instagram ainsi qu'au point information à Montreux.



My Legs Are Better Than Yours

Concours de vitesse sur plusieurs segments du parcours. Il vous suffira de courir ces segments le plus rapidement possible. Des panneaux vous indiqueront le début et la fin de chaque segment.

Il y aura un classement par segment mais c'est l'équipe qui sera la plus rapide sur les différents segments cumulés qui gagnera le défi.

Les segments seront annoncés plus tard, reste connecté !

Core Lean soutient également fièrement la Fondation Dirk Müller, dédiée à améliorer la vie des communautés défavorisées grâce au sport et à l'éducation.



Challenge Core Lean:

Montrez votre esprit d'équipe et gagnez vos dossards pour l'année prochaine!

Prenez une photo de vous pendant votre course, montrant votre esprit d'équipe, puis envoyez-nous vos photos à l'adresse e-mail suivante:

contact@runmate.org

Émotion, amitié, travail d'équipe, complicité et cohésion doivent être les mots-clés, à la fois pour ce défi et tout au long de votre aventure!

Thème à respecter:

Esprit d'équipe, entraide et solidarité

Résultats:

Core Lean sera le seul juge. L'équipe gagnante sera contactée par e-mail. L'équipe qui montre le plus d'esprit d'équipe sera récompensée par un dossard d'équipe pour l'édition 2025 par Core Lean!

CORE LEAN est une start-up innovante spécialisée dans le **COACHING** des équipes commerciales pour atteindre des **PERFORMANCES EXCEPTIONNELLES.**



Core Lean organise également d'autres initiatives commerciales, telles que la CORE LEAN ACADEMY. Le but est de transformer les entreprises pour qu'elles puissent obtenir les MEILLEURS RÉSULTATS.

En permettant à des équipes composées de personnes ordinaires d'obtenir des résultats extraordinaires, Core Lean libère tout le potentiel de votre équipe



CHALLENGE Compost for power

Ramassez vos déchets,
nous en ferons du biogaz !

Pendant la course

1 Ramassez vos déchets compostables

Le jour de la course, votre équipe recevra 2 poubelles à compost dans lesquelles vous pourrez collecter les déchets verts : trognons de pommes, peaux de bananes... Tous les restes de repas peuvent y entrer !

2 Pesez-les à l'arrivée

Ramenez vos poubelles à l'arrivée au stand d'Energiapro pour que vos déchets soient pesés.

L'équipe qui aura récolté le plus de déchets organiques gagnera un prix vitaminé.

energiapro.ch/biogaz

Et après ?

3 Une deuxième vie et autant d'énergie !

Les déchets collectés durant la course seront acheminés à Ecorecyclage, une usine de production de biogaz proche de Morges. Là, ils fermenteront dans un digesteur et seront transformés en biogaz, une énergie renouvelable et neutre en CO₂.

4 De multiples usages

Le biogaz sera ensuite épuré puis injecté dans le réseau de distribution desservi par Energiapro. Il sera utilisé pour le chauffage, la cuisson, ou comme carburant !


energiapro

Partenaire Officiel



APRÈS LA COURSE



Je passe **la ligne avec mon équipe**



Je rends la **balise GPS**



Je récupère mon **cadeau finisher**, le **bon pour la bière La Nébuleuse** (avec ou sans alcool) et pour la **fondue du Vacherin Fribourgeois AOP**



Je prends mes affaires, mon **Ecocup pour le repas** et ma **poubelle Energiapro à rendre**



Je récupère ma **bière La Nébuleuse avec ou sans alcool**



Je récupère la **fondue du Vacherin Fribourgeois AOP**



Je me prends en photo devant le **Photobooth Core Lean** avec mon équipe



Vestiaires et douches à disposition



Massage par l'Hôpital Riviera Chablais

CHEZ MOI



Défi Pro de la caméra et Challenge Core Lean



Répondre au questionnaire de satisfaction



R U R U M A M A T E Y B O O B B R I E E A B A I N A C A L C É M I M A J N 3 / 4 3 4

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Run Mate by Core Lean est un événement fantastique qui se déroule au sein d'un environnement merveilleux dont certaines régions appartiennent au patrimoine mondial de l'UNESCO. **Nous avons besoin de vous** pour respecter et protéger cet environnement afin de pouvoir en profiter pour les années à venir.

Le transport

Comme pour de nombreux événements sportifs, le transport des participants est l'élément le plus polluant de Run Mate by Core Lean. En voyageant de manière plus respectueuse, vous pouvez aider à réduire la pollution et atténuer notre impact sur l'environnement. .

Quelles sont les bonnes questions à vous poser afin d'agir et de réduire la quantité de pollution émise lors de Run Mate by Core Lean 2024 ?

Comment allez-vous vous rendre à la ligne de départ ou bien rentrer à la maison la tête pleine de souvenirs ? Pouvez-vous éviter d'utiliser l'avion ?

Cette année encore, nous souhaitons mettre l'accent sur deux éléments majeurs du développement durable : le transport et les déchets. Vous trouverez ci-dessous plusieurs conseils pour vous aider, vous et vos Mates à réduire votre impact sur l'édition 2024.

Pouvez-vous vous rendre à l'événement à pied ou à vélo ?

Pouvez-vous utiliser les transports en commun ?

Si vous arrivez en voiture, pouvez-vous remplir votre véhicule avec d'autres Mates ou spectateurs ?

Vos pneus sont-ils bien gonflés ? Des pneus sous-gonflés entravent radicalement leur efficacité.

Pouvez-vous utiliser une voiture électrique ou hybride ou au biogaz plutôt qu'une voiture à essence ou diesel ?

Déchets et plastique

Aujourd'hui, sur les plus de 380 millions de tonnes de plastique produites par an dans le monde, plus de 50% sont des produits à usage unique (gobelets, emballages alimentaires, couverts et bouteilles plastiques). Une fois que les plastiques deviennent déchets, 10% seulement sont véritablement recyclés à l'échelle mondiale, et 32% finissent dans la nature et notamment dans les océans et les lacs, tel que le Lac Léman, ce qui a un effet dévastateur sur les écosystèmes et la vie sauvage mais aussi sur notre santé.

Comme l'année dernière, une poubelle Energiapro à compost par équipe sera distribuée au retrait des dossards. Après la course, les déchets compostables collectés seront acheminés à Ecorecyclage, une usine de production de biogaz proche de Morges. Là, ils fermenteront dans un digesteur et seront transformés en biogaz puis injectés dans le réseau de distribution desservi par Energiapro.



PARTENAIRE CARITATIF



Un groupe de personnes a décidé un jour de créer une fondation...
...pour aider ceux qui ont eu un AVC comme Dirk Müller, à pouvoir, eux,
y survivre.

Selon l'Organisation Mondiale de l'AVC, on compte chaque année 13.7 millions d'accidents vasculaires cérébraux (AVC), dont 5.5 millions ont une issue fatale.

Globalement, une personne sur quatre âgée aujourd'hui de plus de 25 ans va avoir un AVC au cours de sa vie.

Pour ces personnes, le bon équipement ainsi que la formation adéquate peuvent faire la différence entre la vie ou la mort.

En soutenant la fondation Dirk Müller, vous accélérerez la recherche sur les AVC, ainsi que la formation des docteurs à la prévention et aux traitements des AVC.



Dirk Müller

L'AVC est l'une des principales causes de mortalité au Pérou, C'est en effet la deuxième cause de décès dans le pays. Selon des recherches actuelles, la thérapie endovasculaire est cruciale pour les AVC sévères. Mais dans la majorité des cas, seulement de rares patients en bénéficient, et ce à cause du manque de formations possibles pour les médecins.

La fondation Dirk Müller permet de contribuer à l'introduction de techniques endovasculaires au Pérou par le biais des formations nécessaires, afin que les médecins puissent former leurs autres collègues une fois qu'ils ont été eux-mêmes formés.

NOS BÉNÉVOLES

Nous sommes fiers de pouvoir compter chaque année sur plus de **260 bénévoles motivés et fidèles** dont l'objectif est de faire de ce week-end une expérience inoubliable pour les Mates. C'est pourquoi nous souhaitons, une fois de plus, remercier toutes les personnes qui seront présentes autour du Lac Léman et qui donneront de leur temps pour assurer le bon déroulement de Run Mate by Core Lean !

Amis coureurs, n'hésitez pas à **solliciter vos proches** pour venir nous donner un coup de main pour cette cinquième édition.

En rejoignant notre **belle équipe de bénévoles**, ils assureront le bon déroulement de Run Mate by Core Lean afin de permettre à votre équipe de réaliser la **meilleure performance possible** en vous soutenant aux points relais par exemple !

Transmettez-leur notre contact : benevoles@runmate.org ou directement le lien d'inscription suivant :

DEVENIR BÉNÉVOLE



CONTACT



Site internet

www.runmate.org



Questions ? Contactez-nous !

Avant l'événement, contactez-nous à contact@runmate.org
Pour toute question entre le 21 et le 22 septembre venez nous retrouver au retrait des dossards à Montreux.



Réseaux sociaux • Social networks



@TheRunMate



@run_mate



@Run Mate

STRAVA @Run Mate



@RunMate

#RunMateLeman #BeAMate

PARTENAIRES

PARTENAIRE TITRE



CORE LEAN

COACHING FOR PERFORMANCE

PARTENAIRE CARITATIF



DIRK MÜLLER
FOUNDATION

PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRE INSTITUTIONNEL



COMMUNE DE
MONTREUX

FOURNISSEURS OFFICIELS



Ensemble
Hospitalier
de la Côte



GENÈVE
terroir



Partenaires

L'équipe d'organisation tient à remercier chaleureusement les Cantons de Vaud, Genève et Valais, le département de la Haute-Savoie, les communes de Montreux, Vevey, Puidoux, Pully, Lausanne, Morges, Etoy, Rolle, Gland, Prangins, Coppet, Versoix, Genève, Meinier, Veigy, Douvaine, Yvoire, Excenevex, Anthy-sur-Léman, Thonon-les-Bains, Evian-les-Bains, Lugrin, Meillerie, Saint-Gingolph, Le Bouveret, Villeneuve et les 48 autres communes traversées.



runmate.org