



Lake Book

Concept :

Conçue à la suite de la Moloka'i-2-Oahu virtuelle depuis l'année 2020, notre course devient cette année une étape du

- Swiss Marathon Paddle Cup
- SUP Suisse Tour SST 1000
- SUP World Ranking (events calendar)

Ce n'est pas seulement une course, c'est une..... Aventure

Date et heure : 20 juillet 2024 départ à 08h00 (réserve 21 juillet 2024 à 08h00). Check météo le 17 juillet 2024 à 12 h pour la confirmation du départ.

Lieu : THE Paddle Club, le Quai 1, 1844 Villeneuve

Horaire :

- 06h30-07h00 Mise à l'eau
- 07h30 Briefing devant l'île de Peilz -water-ring et photo
- 08h00 Départ Surfski-Pirogues-Kayak
- 08h05 Départ SUP-Prone

Équipement de sécurité

- Leash et gilet (restube ou sécumar acceptés)
- Téléphone chargé dans une poche étanche avec la fiche de sécurité fournie par l'organisation
- Boisson selon vos besoins
- Stand up paddle gonflable interdite, sur validation pour le parcours de 12km

2 parcours à choix : 12 km ou 27 kms

(Variante de sécurité en cas de mauvaise météo: 2x le parcours de 12 km)

Parcours long: Ile de Peilz – Château de Chillon (km 2) – Montreux (Freddy Mercury, km 4) – Vevey (Fourchette Alimentarium, km 10) – St-Gingolph (km 18) – Ile de Peilz – Canal de l'Eau Froide (km 27)



Parcours court: Ile de Peilz – Château de Chillon (km 2)- Montreux (Freddy Mercury, km 4) – Ile de Salagnon (km 7)- Ile de Peilz- Canal de l'Eau Froide (km 12)



Itinéraire détaillé :

La ligne de départ est délimitée entre l'île de Peilz et le poteau (559'854-138'795)



Départ :

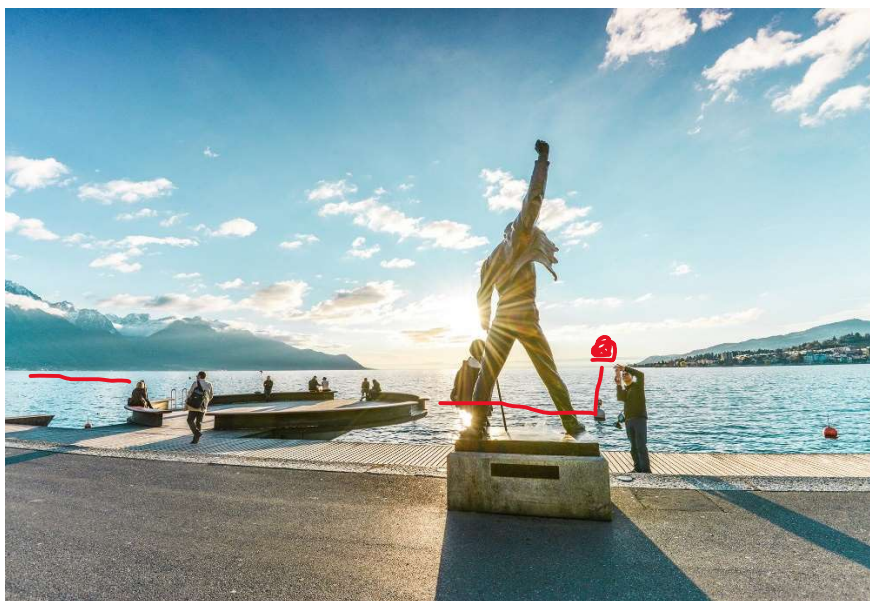
Cap sur Le Château de Chillon (560'755-140'377) **km 2**



Cap sur Montreux (Tour d'Ivoire) continuer dans la crique de Montreux
(Virage devant Freddy Mercury) **km 4** (559'265-142'426)

Bouée sur bateau





Bouée devant Freddy Mercury

1 ère échappatoire de sortie La plage de Clarens **Km 6**

Cap sur Ile de Salagnon **km 7**

Devant l'Ile de Salagnon, si vous avez optez pour le parcours court, faites un virage à 120° et prenez le cap du retour vers l'Ile de Peilz. (557'285-143'356)

Bouée sur bateau



Pour le long parcours, continuez en direction de la Becque (pointe de) La Tour de Peilz **km 8.5** (attention haut fond)



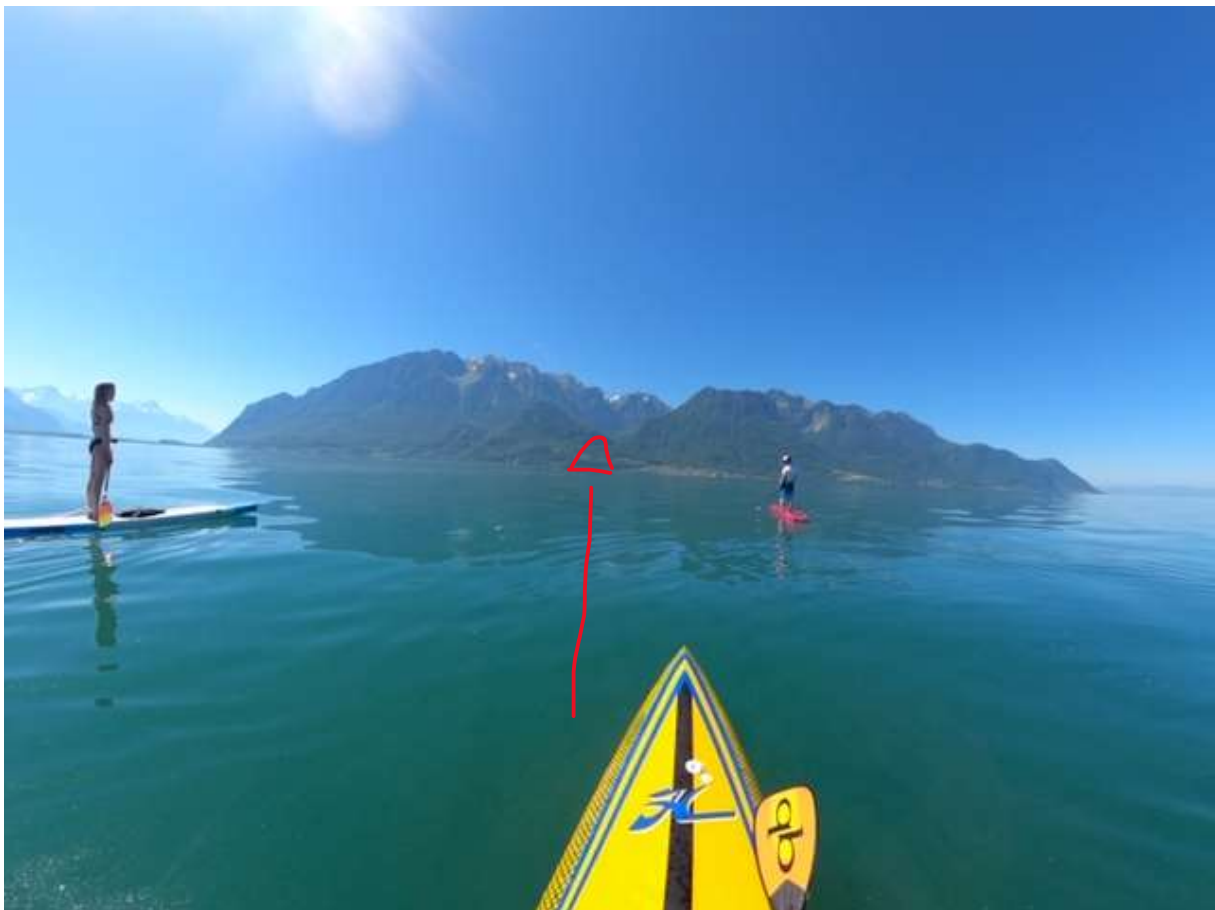
Cap sur Vevey (La Fourchette-Alimentarium) **km 10** (554'491-145'331)
attention celle-ci n'est pas forcément bien visible avec le soleil du matin,
mais quand vous serez devant, vous ne pourrez pas la louper....

2^{ème} échappatoire de sortie, à partir de ce point, vous entamez la
traversée du lac (8 km), si votre condition physique est défailante, merci
de sortir à Vevey

Bouée sur bateau



Cap sur St-Gingolph **km 18** prendre la direction de la Vallée de Novel, (voir photo) ne pas hésiter à rester bien à gauche de cette direction. Cela vous évitera de passer sur France.



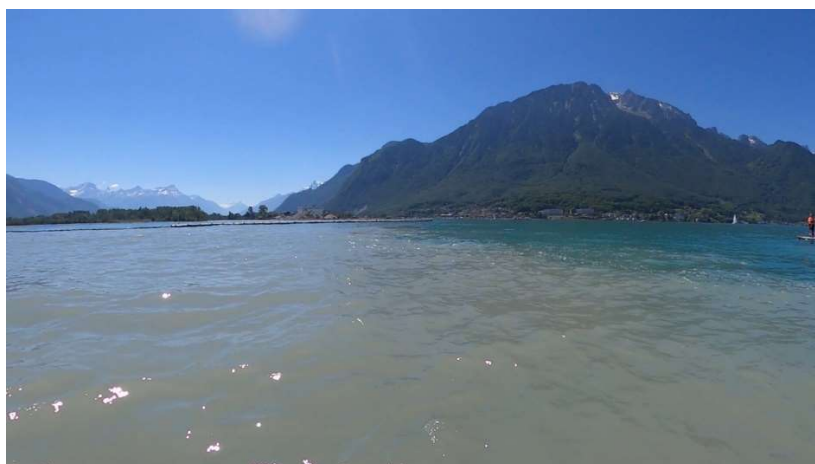
Dès que vous apercevez les parasols des restaurants, vous pouvez prendre le cap de St-Gingolph- virage devant le local du sauvetage (551'416-138'110) **km18**

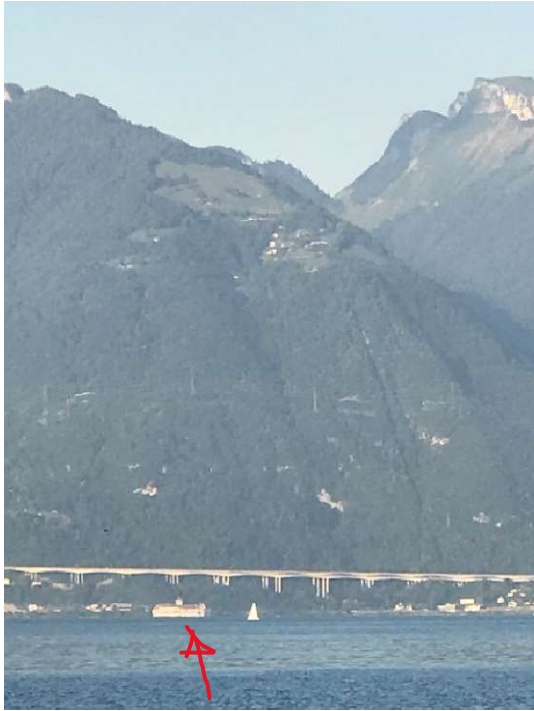
3 ème échappatoire de sortie.

Bouée sur bateau



Reprendre le cap sur la Château de Chillon, (tranchée dans la montagne) afin de passer à babord des barrages flottants du Rhône. **Km 22**





Prendre le cap de l'île de Peilz, passez à bâbord de l'île, et direction la ligne d'arrivée vers la cloche qui vous libéra de votre aventure **(27,500)**



Parcours de 12 km



Parcours de 27 km

Attention ...Pénalité de 3 min si l'île n'est pas contournée dans le bon sens ou une bouée du parcours oubliée

Bravo...

Catégories

Stand up Paddle	Homme – Femme
SUP tandem	Homme – Femme – Mixte
Outrigger 1	Homme – Femme
Ourtrigger 2	Homme – Femme – Mixte
Surfski 1	Homme – Femme
Surfski 2	Homme – Femme – Mixte
Canoé- Kayak	Homme – Femme
Prone	Homme – Femme
V6	Homme – Femme-Mixte

Le classement sera établi par catégories (celle-ci peut être modifiée selon le nombre de participants)

Nous offrons un prix à chaque participant(e) et un prix spécial pour le et la dernière de chaque course.

Sécurité

- 10 bateaux seront sur le parcours dont
- 1 x bateau photo
- 5 x bateau sauvetage
- 4 x bateau suiveur (grand parcours et petit parcours)

Si vous croisez quelqu'un qui a un souci, votre aide est prioritaire.

Il y a 3 sorties possible sur le grand parcours (cf lakebook), et un véhicule de rapatriement est prévu.

Avec les conditions météorologiques changeantes, il est possible que le grand parcours soit remplacé par 2x le petit parcours

Parking

Le parking devant le mini-golf et le camping est payant durant la journée. Il y a un parking gratuit (10 min à pied) derrière la salle de la Tronchenaz

Logement

Il y a plusieurs camping, auberge de jeunesse dans la région

<https://www.camping-club-vaudois.ch/camping-caravaning-les-horizons-bleus-villeneuve/>

<https://www.region-du-leman.ch/fr/P16573/camping-les-grangettes>

<https://www.lamaladaire.com/>

<https://www.closdelageorge.ch/>

<https://www.french.hostelworld.com/Auberges-de-Jeunesse/Montreux/Suisse>

<https://www.duport.ch/>

<https://www.hotel-duquai.ch/>

Directives CGN

Les bateaux de la Compagnie Générale de Navigation sur Léman sont prioritaires. Dans tous les cas, vous devez laisser **une distance de 100 m** avec un bateau CGN et de préférence être à **babord** du bateau dans le sens de marche.

Pour le parcours long, il y aura un risque de croisement à St-Gingolph direction Villeneuve

Départ St-Gingolph 10h25

Départ Le Bouveret 10h38

Départ Villeneuve 11h00

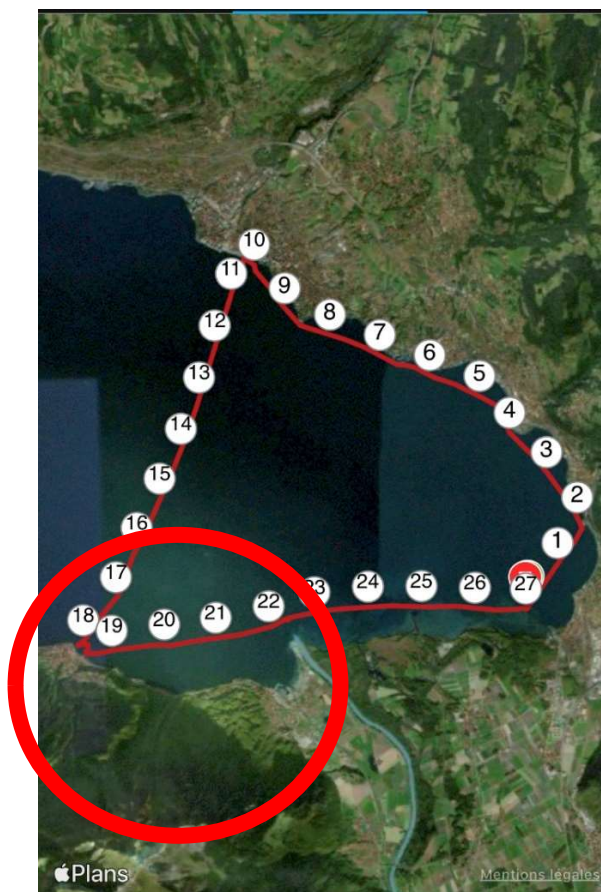
et vis versa

Départ Villeneuve 10h50

Départ Le Bouveret 11h15

Départ St-Gingolph 11h28

Nous vous recommandons d'être attentif entre les **km 17 à 23**



Pour le parcours court, dès que vous entamez le retour sur l'île de Peilz, il y a un risque de croisement d'un bateau venant du **Bouveret (départ 09h05)** en direction de **Montreux (09h27/09h30)** et de suite à **Vevey (09h52/09h55)**

