

11ème Édition

Roadbook Coureurs

18 et 19 avril

2026



Ils font parties de l'équipes



Partenaires principaux



Partenaires



Partenaires territoriaux





Sommaire

Le programme du weekend

Points importants du règlement

Zones de stationnement

Contacts sécurité

Suivi de l'évènement

Ultra-Trail du Pays Voironnais **UYN**

Le Grand Tour du Lac **UYN**

La Semi-Nocturne **Oxsis**

Les Hauts du Lac **Oxsis**

La Découverte  **GOZZI**
L'EXPERIENCE SPORT NATURE

Les Marches Nordiques chronométrées

Les Randonnées Pédestres

Le programme du weekend



Samedi 18 avril 2026

06h00 : Ultra-Trail du Pays Voironnais

85km, 3 300m D+/-, en solo ou en relais

07h00 : Le Grand Tour du Lac

55km, 2 000m D+/-

08h00 - 10h00 : Randonnées pédestres

- **Le Tour du Lac**

20km, 500m D+/-

- **La Montagne**

10km, 200m D+/-

A partir de 14h00 : Courses enfants

De 6 à 17 ans

19h30 : La Semi-Nocturne

17km, 700m D+/-

Dimanche 19 avril 2026

09h00 : Les Hauts du Lac

32km, 1 000m de D+/-

10h00 : La Découverte

16km, 400m D+/-

11h15 : Marche Nordique : Les Hauts de Paladru

16km, 380m D+/-

11h30 : Marche Nordique : Découverte

11km, 200m D+/-



Points importants du règlement



L'esprit course nature et entraide

Vous allez avoir la chance de traverser de magnifiques propriétés et des sites naturels préservés, classés Natura 2000. Pour que chacun puisse en profiter pleinement, nous comptons sur vous pour respecter la végétation, les clôtures et bien sûr, le code de la route lors des traversées.

L'esprit trail, c'est aussi le partage et la bonne humeur ! Un sourire aux bénévoles et aux habitants croisés sur votre chemin rendra l'expérience encore plus agréable pour tout le monde.

Parce que la nature est notre terrain de jeu, veillons ensemble à la préserver : des poubelles sont à votre disposition sur les zones de ravitaillement. Merci d'y déposer vos déchets afin que l'événement reste propre et respectueux de l'environnement.

Enfin, l'entraide fait partie des valeurs essentielles du sport. Si un autre coureur est en difficulté, un petit coup de main ou un signallement à l'organisation peut faire toute la différence. Nous comptons sur vous pour jouer le jeu et respecter ces engagements, afin que cette aventure reste un plaisir pour tous !

Dossard et port du dossard

Pour que tout se passe au mieux le jour de la course, veillez à porter votre dossard bien visible à l'avant, sans le plier. Vous pouvez l'attacher avec des épingles (pensez à en apporter quatre, elles ne sont pas fournies) ou utiliser une ceinture porte-dossard. Votre numéro de dossard sera affiché sur place sur un tableau prévu à cet effet. Une fois attribué, il ne pourra pas être modifié ni transféré à une autre personne. Pour des raisons d'organisation, aucun envoi par la poste n'est prévu.

• Retrait du dossard :

- **Mardi 14 avril 2026 de 15h00 à 19h00** - Magasin Gozzi Voiron Espace Montagne, 50 Boulevard Becquart Castelbon, 38 500 Voiron.

- **Vendredi 17 avril 2026 de 17h30 à 19h00**

- **Samedi 18 avril 2026 (voir horaire détaillé chap. parcours)**

- **Dimanche 19 avril 2026 (voir horaire détaillé chap. parcours)**

Plage de Montferrat
Camping Détente et
Clapotis :
1678, Route des
Chevaliers de l'An Mil -
38620 Montferrat

Pour retirer votre dossard ou celui d'un proche :

- Pièce d'identité
- Carte dossard (reçu par mail)

Barrière horaire

Pour garantir le bon déroulement de l'épreuve, des barrières horaires sont mises en place. Si vous arrivez après ces délais, nous vous ramènerons jusqu'à la plage de Montferrat. Votre dossard sera alors récupéré, signifiant la fin de votre course.

Pas d'inquiétude, ces barrières horaires sont bien assez larges : elles permettent d'assurer la libération du parcours et le bon fonctionnement de l'événement.

Balisage du parcours

- Parcours Trail : Il sera balisé avec des fanions et des bandeaux de couleurs (rappelant la couleur des dossards), de la peinture fluorescente au sol et des panneaux indicateurs. Des signaleurs seront présents aux intersections de routes. Plusieurs points de contrôle sont établis par l'organisation afin d'assurer la régularité de l'épreuve.
- Parcours Randonnées et Marches Nordiques : Il sera balisé avec de la rubalise différente (visible lors des inscriptions ou du retrait des dossards).

Matériel obligatoire

Des contrôles inopinés pourront être effectués par l'organisation à tout moment et pourront entraîner des sanctions pouvant aller jusqu'à la disqualification.

Les bâtons devront impérativement être repliés lors du départ pour ne pas gêner les autres participants.

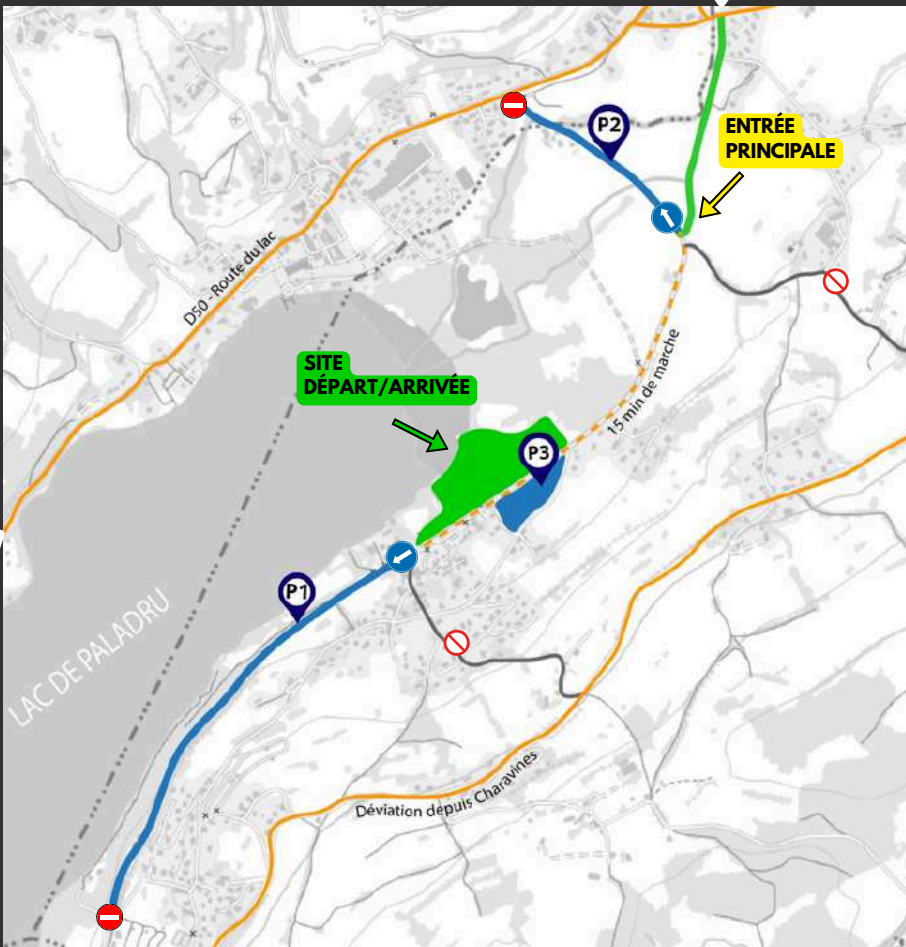
Le matériel obligatoire est détaillé pour chaque format dans les pages suivantes.

Contrôles et abandons

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de bonnes conditions de régularité de la course. Un contrôle inopiné peut être effectué sur l'ensemble des parcours. Un contrôle à la tour de Clermont sera effectué pour les parcours Les Hauts du Lac et Le Grand Tour du Lac. En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le PC Course (numéro de téléphone sur le dossard). Des contrôles pourront être effectués aux différents ravitaillements, ainsi que des contrôles aléatoires des sacs pendant toute la durée de la course.

Zones de stationnement

A43
Lyon
Chambery



A48
Lyon

Charavines

P3 Parking prairie (fermeture possible en cas de fortes intempéries).

Des parkings sont prévus pour vous accueillir, ces emplacements sont indiqués sur place par des panneaux de signalisation. Cela permet de garantir la sécurité de tous et d'éviter les encombrements inutiles.

En dehors des zones de stationnement mises en place

Certains passages peuvent être étroits. Merci de laisser aux participants ainsi qu'aux usagers de la route un espace dégagé pour circuler. Attention également aux propriétés environnantes : veillez à respecter le domicile des riverains et le travail des agriculteurs. L'organisation se dégage alors de toute responsabilité en dehors des zones de stationnement mises en place. Tout stationnement gênant pourra être sanctionné par les forces de l'ordre.

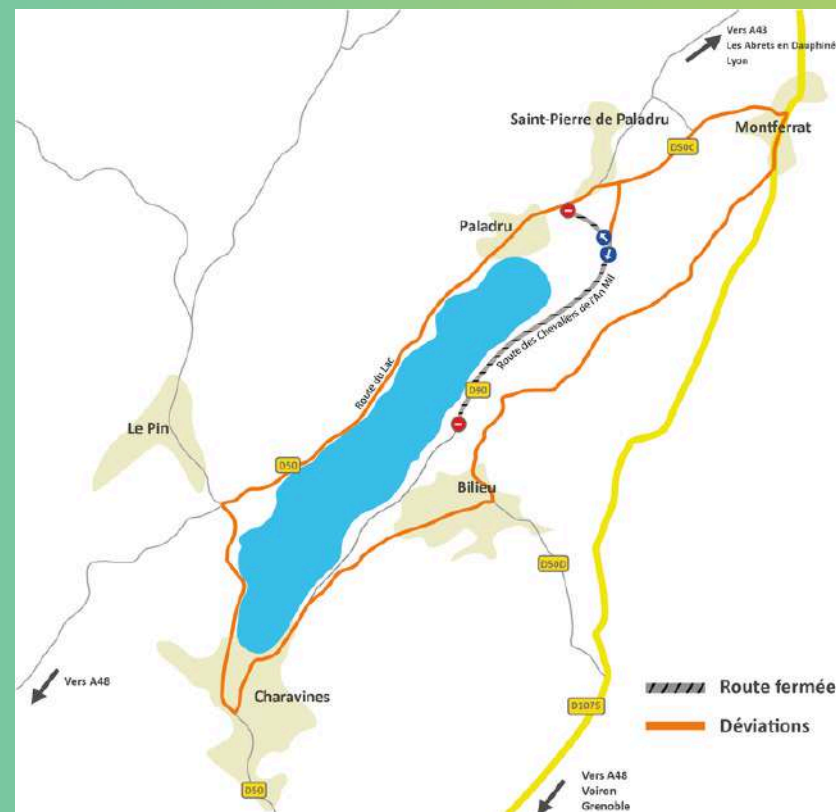
Préservation du milieu naturel

Nous évoluons dans un milieu naturel splendide, préservez-le en ne laissant aucun déchet, en utilisant les poubelles mises à disposition ou en rapportant vos déchets.



Attention pensez à prendre vos dispositions pour le retrait des dossards et le départ de course compte tenu de l'emplacement des parkings.

L'ensemble des retraits des dossards fermeront 30 minutes avant le départ des courses



Route fermée
Déviations



© Albin Françon

Programme animations



Samedi 18 avril 2026

13h30 - 15h30 : Groupe de musique
Site départ/arrivée

Dimanche 19 avril 2026

12h00 - 14h00 : Groupe de musique
Site départ/arrivée



Contacts sécurité

Pc course (abandon, fait de course, ect) : **07 43 15 71 64**

PC secours (blessure, entorse, ect) : **07 49 94 31 57**

Appel d'urgence secours (urgence vital) : **112**

Suivi de l'évènement

Suivez le Jour-J les participants de l'Ultra et du 54Km en direct !!!

➤ **32 km, 16 Km et Semi-Nocturne :**
Lien à venir

➤ **Ultra 85Km et 54 Km :**
<https://paladru.livetrail.run/>

Et suivez les préparatifs et les nouveautés sur nos différents réseaux sociaux :



@traildulacdepaladru



Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN

85 Km - 3 300 m D+/-


Informations de course

- Distance : 84.74 km
- Dénivelé positif : 3 237 m+
- Dénivelé négatif : 3 237 m+
- Plus longue montée du parcours : 320 m+
- Nombre de ravitaillements : 6 (dont 1 liquide)
- Lien vers la trace : <https://tracedetrail.fr/fr/event/trail-du-lac-de-paladru-2026>

Solo

- Points ITRA : 4 
- UTMB Qualifier 

Relais

- Équipes de 3 
- UTMB Qualifier
- 1ère étape, du Départ jusqu'au ravitaillement de Pupetieres : 22,5km, 720 m+
- 2ème étape, ravitaillement de Pupetieres jusqu'au ravitaillement de Fregata : 32km, 1 300 m+
- 3ème étape, du ravitaillement de Fregata jusqu'à l'Arrivée : 28km, 1 200 m+

Matériel obligatoire

- couverture de survie, ▪ réserve d'eau d'1L, ▪ sifflet, ▪ téléphone portable ▪ numéro du PC course et du médecin/secours (renseignements figurant sur votre dossard), ▪ une lampe frontale en état de marche avec piles neuves, ▪ un gobelet pour les ravitaillements (parcours et arrivée).

Ravitaillements spéciaux

- Km 36 Oyeu : Toilettes et vestiaires à disposition.
- Km 77 Biliou : Ravitaillement liquide uniquement

Barrières horaires

- 8h20 - Km 12 au ravitaillement du Pin
- 12h40 - Km 36 au ravitaillement d'Oyeu
- 15h15 - Km 55 au ravitaillement de Fregata
- 18h10 - Km 67 au ravitaillement de Fregata

Consignes

Une consigne est mise en place, au bénéfice des Amis des Enfants du Monde, sur le site de départ/arrivée afin d'assurer la sécurité des affaires personnelles des participants. Le tarif de la consigne est de 1€.

Programme

Mardi 14 avril 2026

- 15h00 à 19h00 - Retrait des dossards au magasin Gozzi Voiron Espace Montagne, 50 Boulevard Becquart Castelbon, 38 500 Voiron.

Vendredi 17 avril 2026

- 17h30 à 19h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat

Samedi 18 avril 2026

- 05h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat
- 05h30 - Clôture retrait des dossards
- 06h00 - Départ de l'Ultra-Trail du Pays Voironnais - 85 km / UYN
- 13h45 - Premières arrivées
- 16h00 - Remise des prix de l'Ultra-Trail du Pays Voironnais - 85 km / UYN

Présentez vous 15 min avant le départ dans le sas
Fin du retrait des dossards 30 min avant le départ

Balisage



- Fanion orange (attention, parfois plusieurs parcours empruntent le même chemin, ici balisage rouge et bleu)

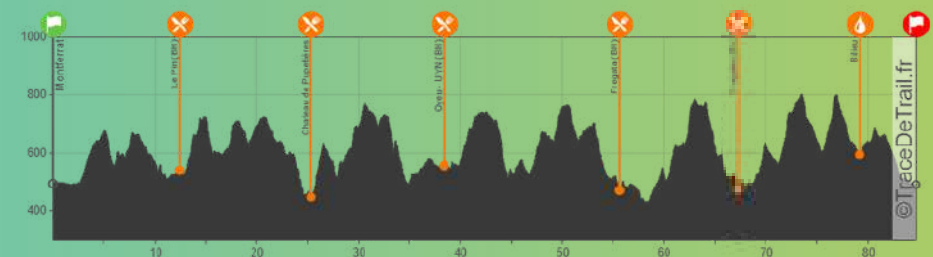


Changement de direction :

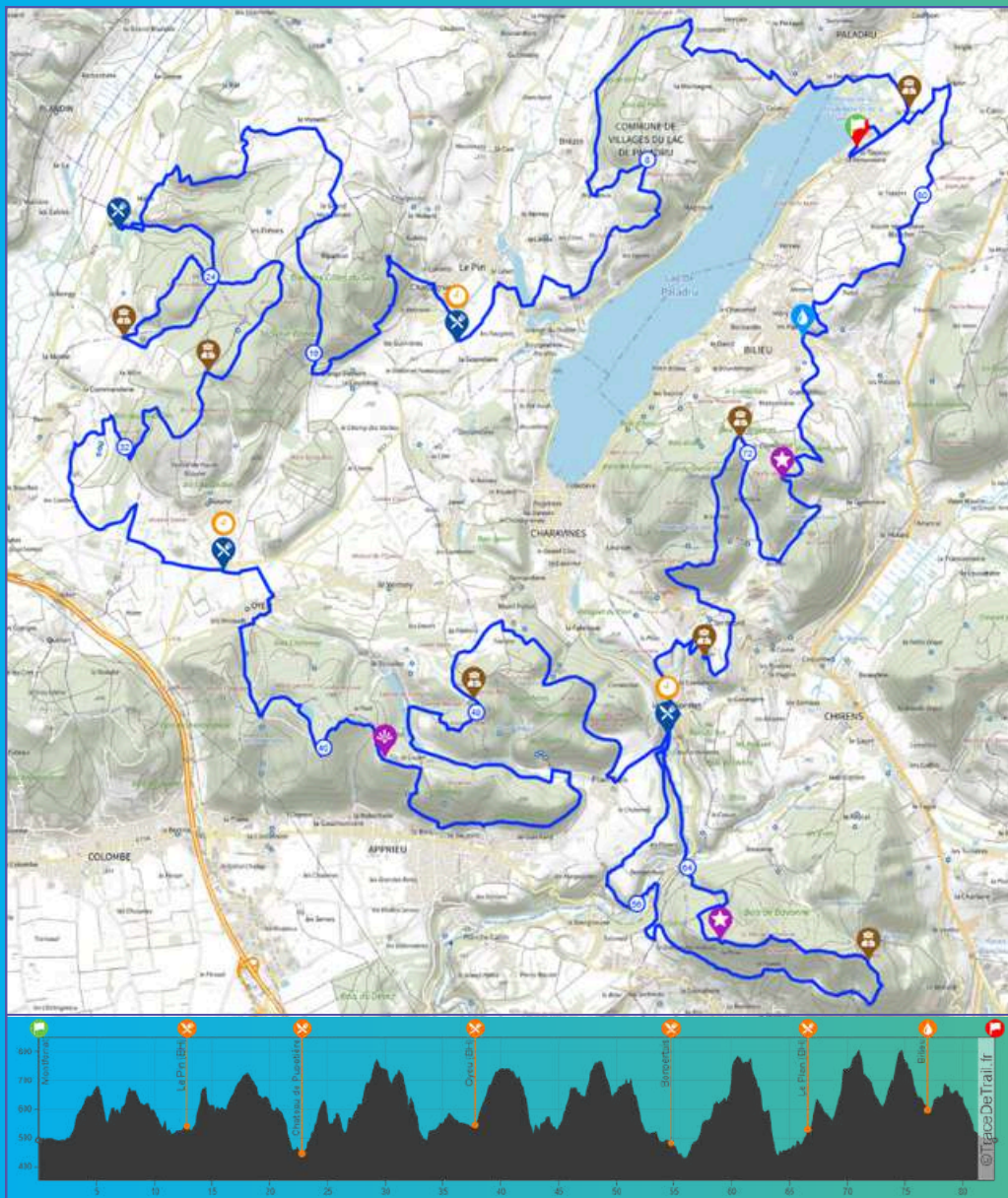
- Flèche bleue sur fond blanc
- Panneaux Ultra 82Km Orange

Ravitaillement	Distance de course	Distance avant l'arrivée	D+ cumulé	D+ restant	Étape		
					Distance	D+	D-
Départ	0 km	83 km	0 m	3 320 m	Distance	D+	D-
					0	0	0
Le Pin	12,5 km	70,5 km	385 m	1935 m	Distance	D+	D-
					12,5 km	385 m	340 m
Chateau de Pupetières	25.15 km	60,85 km	840 m	2 480 m	Distance	D+	D-
					12,65 m	455 m	445 m
Oyeu UYN	38,4 km	46,6 km	1465 m	1 855 m	Distance	D+	D-
					13,25 km	625 m	515 m
Fregata	55,7 km	29,3 km	2100 m	1 220 m	Distance	D+	D-
					17,4 km	635 m	720 m
Fregata	67,9 km	17,1 km	2 600 m	720 m	Distance	D+	D-
					12,2 km	500 m	520 m
Biliou	79,1 km	5,9 km	3 200 m	120 m	Distance	D+	D-
					10,2 km	600 m	490 m
Arrivée	85 km	0 km	3 320 m	0 m	Distance	D+	D-
					5,9 km	120 m	210 m

■ Etapes du relais ■ Ravitaillement liquide uniquement ■ Toilettes et vestiaires



UYN



Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN

85 Km - 3 300 m D+/-

<https://tracedetrail.fr/> - ©IGN 2024





Le Grand Tour du Lac UYN

55 Km - 2 000 m D+/-

Informations de course

- Distance : 54,78 km
- Dénivelé positif : 2 037 m+
- Dénivelé négatif : 2 037 m-
- Plus longue montée du parcours : 250 m+
- Nombre de ravitaillements : 4 (dont 1 liquide)
- Lien vers la trace: <https://tracedetail.fr/fr/event/trail-du-lac-de-paladru-2026>

- Points ITRA : 3 
- UTMB Qualifier 

Programme

Mardi 14 avril 2026

- 15h00 à 19h00 - Retrait des dossards au magasin Gozzi Voiron Espace Montagne, 50 Boulevard Becquart Castelbon, 38 500 Voiron.

Vendredi 17 avril 2026

- 17h30 à 19h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat

Samedi 19 avril 2026

- 05h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat
- 06h30 - Clôture retrait des dossards
- 07h00 - Départ du Grand Tour du Lac - 54 km / UYN
- 12h15 - Premières arrivées
- 14h30 - Remise des prix du Grand Tour du Lac - 54 km / UYN

Présentez vous 15 min avant le départ dans le sas
Fin du retrait des dossards 30 min avant le départ

Matériel obligatoire

- couverture de survie, ▪ réserve d'eau d'1/2L, ▪ sifflet, ▪ téléphone portable ▪ numéro du PC course et du médecin/secours (renseignements figurant sur votre dossard). ▪ un gobelet pour les ravitaillements (parcours et arrivée).

Ravitaillements spéciaux

- Km 25 Oyeu : Toilettes et vestiaires à disposition.
- Km 49 Bilieu : Ravitaillement liquide uniquement

Barrières horaires

- 09h25 - Km 13 au ravitaillement du Pin
- 11h40 - Km 25 au ravitaillement d'Oyeu
- 14h05 - Km 39 au ravitaillement du Plan (Charavines)

Consignes

Une consigne est mise en place, au bénéfice des Amis des Enfants du Monde, sur le site de départ/arrivée afin d'assurer la sécurité des affaires personnelles des participants. Le tarif de la consigne est de 1€.

Balisage



- Fanion rouge (attention, parfois plusieurs parcours empruntent le même chemin, ici balisage orange et bleu)



Changement de direction :

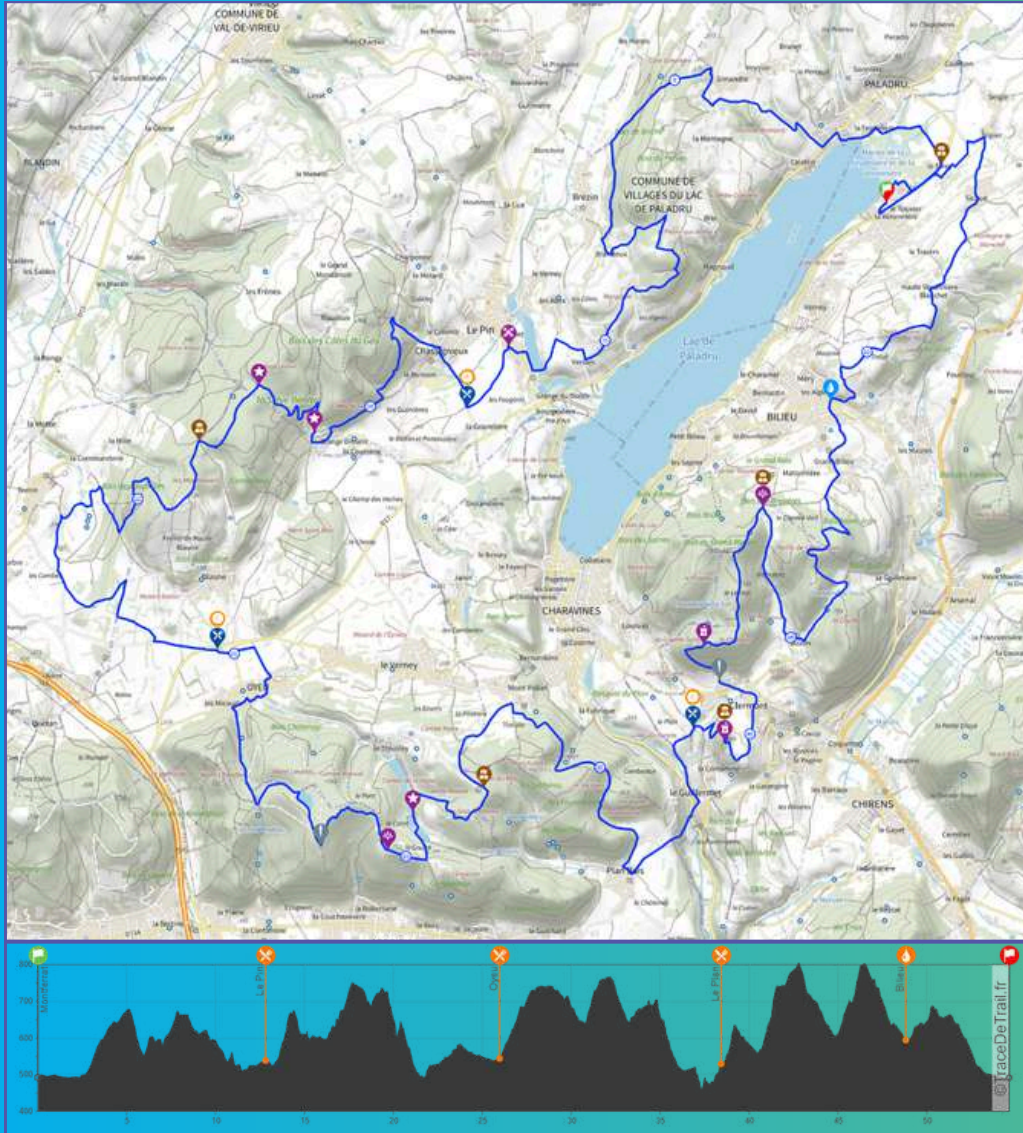
- Flèche bleue sur fond blanc
- Panneaux 54Km Rouges

Ravitaillement	Distance de course	Distance avant l'arrivée	D+ cumulé	D+ restant	Etape		
					Distance	D+	D-
Départ	0 km	54,7 km	0	2 037 m	Distance	D+	D-
					0	0	0
Le Pin	12,5 km	42,2 km	393 m	1 644 m	Distance	D+	D-
					12,5 km	393 m	346 m
Oyeu	24,9 km	29,8 km	881 m	1 156 m	Distance	D+	D-
					12,3 km	488 m	473 m
Fregata	37,1 km	16,1 km	1 300 m	737 m	Distance	D+	D-
					12,2 km	420 m	514 m
Bilieu	49 km	5,7 km	1 930 m	107 m	Distance	D+	D-
					11,9 km	630 m	500 m
Arrivée	54,7 km	0 km	2 040 m	0 m	Distance	D+	D-
					5,7 km	107 m	208 m

■ Ravitaillement liquide uniquement

■ Toilettes et vestiaires





Le Grand Tour du Lac UYN

55 Km - 2 000 m D+/-



La Semi-Nocturne OxSitis

17 Km - 700 m D+/-

Informations de course

- Distance : 16,75 Km
- Dénivelé positif : 721 m+
- Dénivelé négatif : 721 m-
- Plus longue montée du parcours : 240 m+
- Nombre de ravitaillements : aucun
- Lien vers la trace: <https://tracedet trail.fr/event/trail-du-lac-de-paladru-2026>

Solo

- UTMB Qualifier **20K M**

Duo

- Équipes de 2
- Partir ensemble, arriver ensemble.

Navettes gratuites obligatoires pour la Semi-nocturne, départ toutes les 10min entre 17h50 et 18h45.

Un concert est prévu au départ de Charavines, une navette partira à 17h30 pour les coureurs intéressés.

Vous êtes près de 650 inscrits, alors n'attendez pas pour partir, venez plutôt vous échauffer en musique.

Matériel obligatoire

▪ couverture de survie, ▪ réserve d'eau d'1/2L, ▪ sifflet, ▪ téléphone portable ▪ numéro du PC course et du médecin/secours (renseignements figurant sur votre dossard), ▪ une lampe frontale en état de marche avec piles neuves, ▪ un gobelet pour les ravitaillements (parcours et arrivée).

Ravitaillements

- aucun, en autosuffisance ou autonomie

Barrières horaires

- 21h25 - Km 11 au passage à Biliéu.

Consignes

Une consigne pour vos affaires personnelles, au bénéfice des Amis des Enfants du Monde, sera mise en place à Charavines (lieu du départ) et les rapatriera à la plage de Montferrat (lieu d'arrivée). Le tarif de la consigne est de 2€. Réservez fortement conseillée.

Programme

Mardi 14 avril 2026

- 15h00 à 19h00 - Retrait des dossards au magasin Gozzi Voiron Espace Montagne, 50 Boulevard Bequart Castelbon, 38 500 Voiron.

Vendredi 17 avril 2026

- 17h30 à 19h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat

Samedi 18 avril 2026

- 15h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat
- 17h30 - Départ d'une navette coureurs pour le concert
- 17h50 - Début des rotations de navettes coureurs
- 18h30 - Clôture retrait des dossards
- 18h45 - Dernières navettes coureurs pour Charavines
- 19h30 - Départ de la Semi-Nocturne OxSitis 17 Km, de l'Office du Tourisme Charavines
- 21h30 - Remise des prix Semi-Nocturne OxSitis 17 km sur la Plage de Montferrat

Présentez vous 15 min avant le départ dans le sas
Fin du retrait des dossards 30 min avant le départ

Balisateur



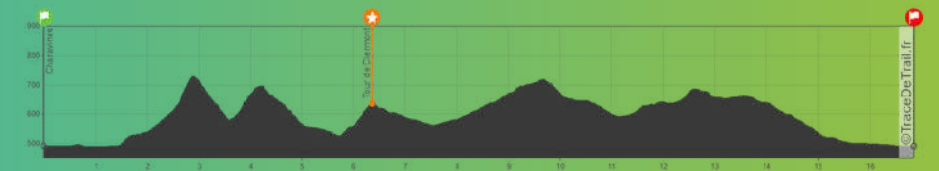
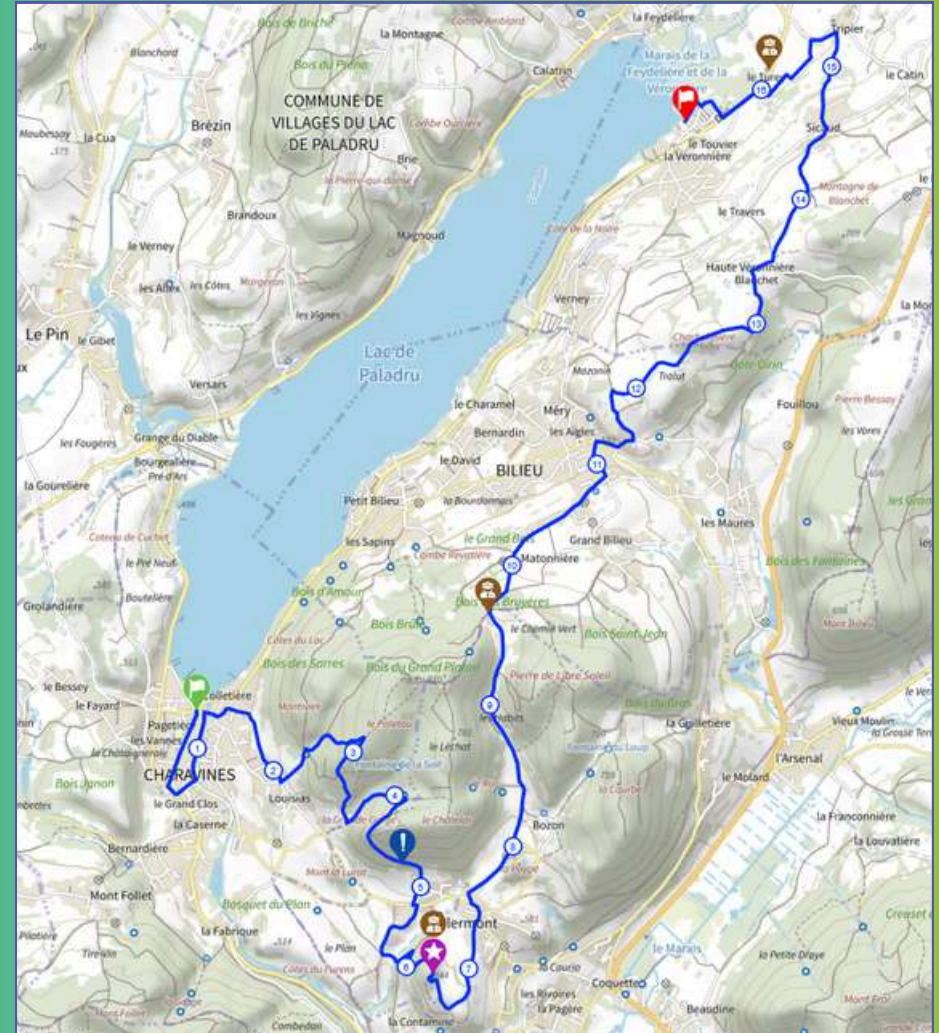
- Fanion jaune



Changement de direction :

- Flèche bleue sur fond blanc
- Panneaux 17Km Jaunes

OxSitis



La Semi-Nocturne OxSitis



17 Km - 700 m D+/-

Les Hauts du Lac Oxsitis

32 Km - 1 000 m D+/-

Informations de course

- Distance : 32,06 Km
- Dénivelé positif : 1 015 m+
- Dénivelé négatif : 1 015 m-
- Plus longue montée du parcours : 250 m+
- Nombre de ravitaillements : 3 (dont un seulement liquide)
- Lien vers la trace: <https://tracedetrail.fr/fr/event/trail-du-lac-de-paladru-2026>

- Points ITRA : 1 
- UTMB Quaifier 

Matériel obligatoire

- couverture de survie, ▪ réserve d'eau d'1/2L, ▪ sifflet, ▪ numéro du PC course et du médecin/secours (renseignements figurant sur votre dossard), ▪ un gobelet pour les ravitaillements (parcours et arrivée).

Ravitaillements

- 2 ravitaillements complets : 13e Km Le Pin - 20e Km Le Plan
- 1 point d'eau au 26e Km Bilieu

Barrières horaires

- 12h30 - Km 20 au ravitaillement du Plan (Charavines)

Consignes

Une consigne est mise en place, au bénéfice des Amis des Enfants du Monde, sur le site de départ/arrivée afin d'assurer la sécurité des affaires personnelles des participants. Le tarif de la consigne est de 1€.

Programme

Mardi 14 avril 2026

- 15h00 à 19h00 - Retrait des dossards au magasin Gozzi Voiron Espace Montagne, 50 Boulevard Becquart Castelbon, 38 500 Voiron.

Vendredi 17 avril 2026

- 17h30 à 19h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat

Dimanche 19 avril 2026

- 07h15 - Ouverture du retrait des dossards à la plage de Montferrat
- 08h30 - Clôture retrait des dossards
- 09h00 - Départ des Hauts du Lac - 32 km / Oxsitis
- 11h00 - Premières arrivées
- 13h30 - Remise des prix des Hauts du Lac - 32 km / Oxsitis et des courses à étapes

Présentez vous 15 min avant le départ dans le sas
Fin du retrait des dossards 30 min avant le départ

Balisage




- Fanion bleu (attention, parfois plusieurs parcours empruntent le même chemin, ici balisage orange et rouge)

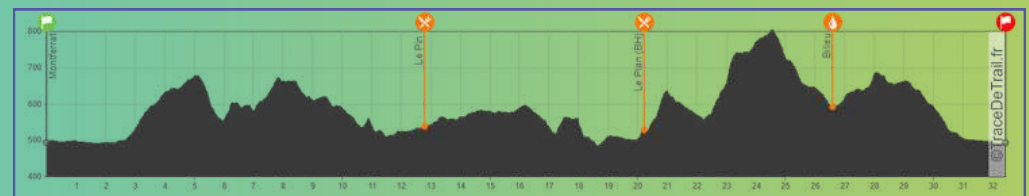


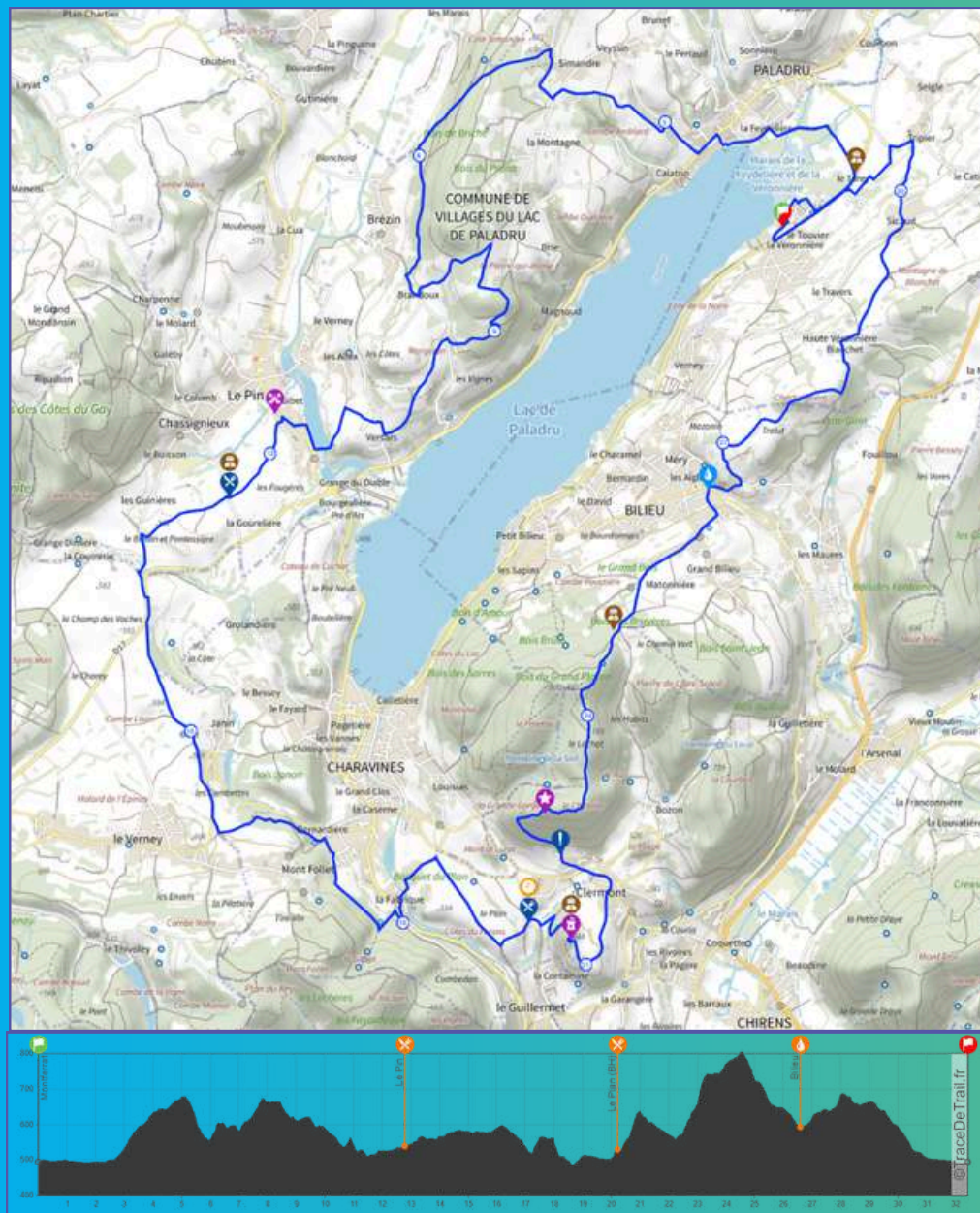
Changement de direction :

- Flèche bleue sur fond blanc
- Panneaux 32Km Bleus

Nom du lieu	Distance de course	Distance avant l'arrivée	D+ cumulé	D+ restant	Etape		
					Distance	D+	D-
Départ	0	32 km	0	1 015 m	Distance	D+	D-
					0	0	0
Le Pin	12,5 km	19,5 km	394 m	621 m	Distance	D+	D-
					12,5 km	394 m	348 m
Le Plan	19,9 km	12,1 km	560 m	455 m	Distance	D+	D-
					7,4 km	166 m	176 m
Bilieu	26,3 km	5,7 km	910 m	105 m	Distance	D+	D-
					6,3 km	350 m	286 m
Arrivée	32 km	0 km	1 015 m	0	Distance	D+	D-
					5,7 km	105 m	205 m

 Ravitaillement liquide uniquement





Les Hauts du Lac Oxsis

32 Km - 1 000 m D+/-

<https://tracedetrail.fr/> - ©IGN 2024



Informations de course

- Distance : 15.96 Km
- Dénivelé positif : 382 m+
- Dénivelé négatif : 382 m-
- Plus longue montée du parcours : 200 m+
- Nombre de ravitaillements : 1
- Lien vers la trace: <https://tracedet trail.fr/fr/event/trail-du-lac-de-paladru-2026>

Présentez vous 15 min avant le départ dans le sas Ravitaillement

- 1 ravitaillement complets : 7e Km Brandoux

Matériel obligatoire

- Gobelet pour les ravitaillements (parcours et arrivée).

Consignes

Une consigne est mise en place, au bénéfice des Amis des Enfants du Monde, sur le site de départ/arrivée afin d'assurer la sécurité des affaires personnelles des participants. Le tarif de la consigne est de 1€.

Balisage

- Fanion blanc
- Changement de direction :
 - Flèche bleue sur fond blanc
 - Panneaux 16Km Blancs



Programme

Mardi 14 avril 2026

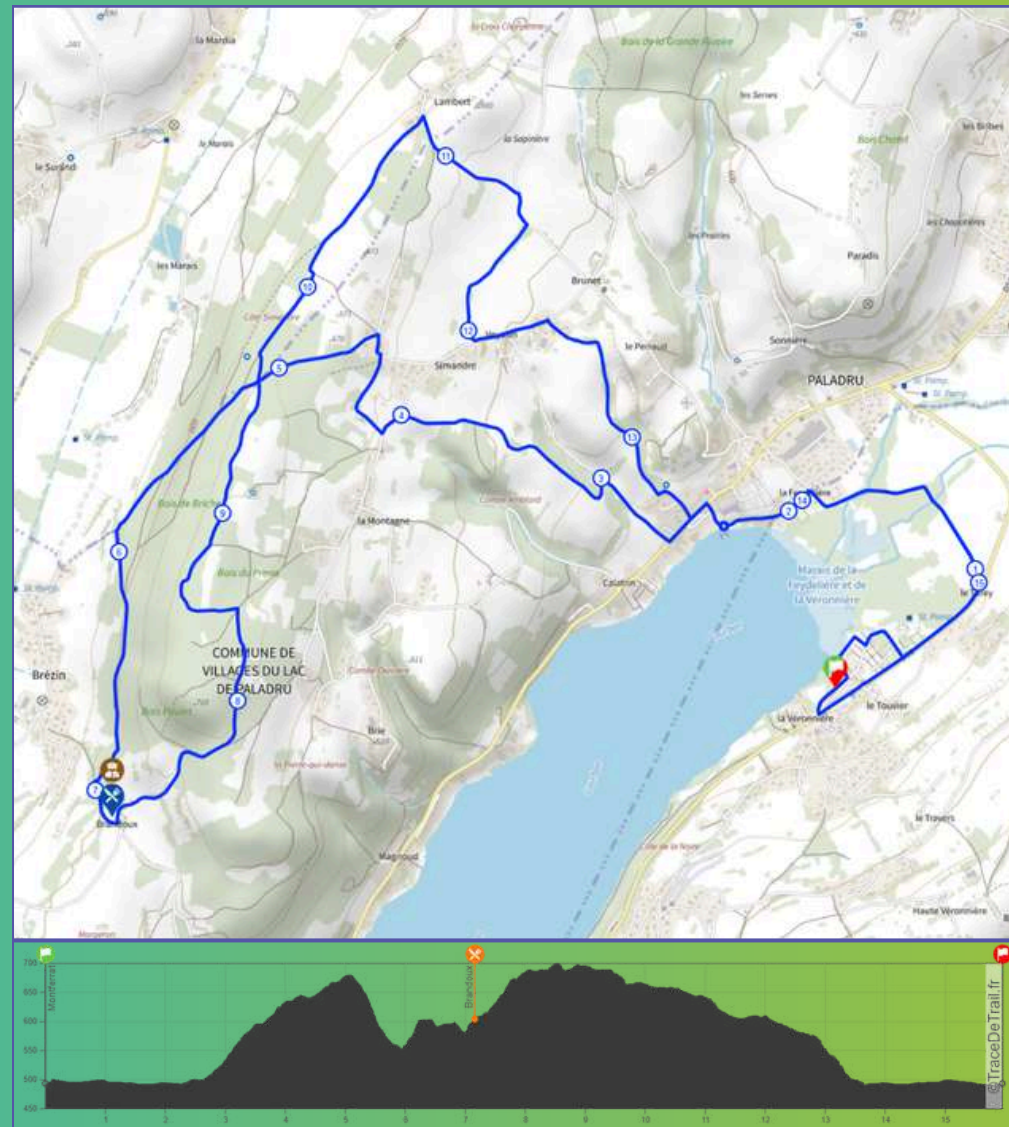
- 15h00 à 19h00 - Retrait des dossards au magasin Gozzi Voiron Espace Montagne, 50 Boulevard Becquart Castelbon, 38 500 Voiron.

Vendredi 17 avril 2026

- 17h30 à 19h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat
- 19h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat

Dimanche 19 avril 2026

- 07h15 - Ouverture du retrait des dossards à la plage de Montferrat
- 09h30 - Clôture retrait des dossards
- 10h00 - Départ de La Découverte - 16 km
- 10h50 - Premières arrivées
- 12h00 - Remise des prix de La Découverte - 16 km
- *Présentez vous 15 min avant le départ dans le sas*
- Fin du retrait des dossards 30 min avant le départ



Nom du lieu	Distance de course	Distance avant l'arrivée	D+ cumulé	D+ restant	Etape		
					Distance	D+	D-
Départ	0	15,9 km	0	382 m	Distance	D+	D-
					0	0	0
Brandoux	7,1 km	8,8 km	264 m	118 m	Distance	D+	D-
					7,1 km	264 m	154 m
Arrivée	15,9 km	0	382 m	0	Distance	D+	D-
					8,8 km	118 m	228m



Les Marches Nordiques 16 Km et 11 Km

Les marches nordiques seront pour la première fois chronométrées cette année.

Découverte

- Distance : 11 Km
- Dénivelé positif : 200 m+
- Dénivelé négatif : 200 m-
- Plus longue montée du parcours : 200 m+

Les Hauts de Paladru

- Distance : 16 Km
- Dénivelé positif : 380 m+
- Dénivelé négatif : 380 m-
- Plus longue montée du parcours : 200 m+
- Nombre de ravitaillements : 1 (7e Km - Brandoux)

Lien vers la trace: <https://tracedetrail.fr/fr/event/trail-du-lac-de-paladru-2026>

Programme

Mardi 14 avril 2026

- 15h00 à 19h00 - Retrait des dossards au magasin Gozzi Voiron Espace Montagne, 50 Boulevard Becquart Castelbon, 38 500 Voiron.

Vendredi 17 avril 2026

- 17h30 à 19h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat

Dimanche 18 avril 2026

- 07h15 - Ouverture du retrait des dossards à la plage de Montferrat
- 09h45 - Clôture retrait des dossards
- 10h15 - Départ de Les Hauts de Paladru - 16km
- 10h30 : Départ de LA Découverte - 11km

Marches nordiques => Présentez vous 15 min avant le départ dans le sas
Fin du retrait des dossards 30 min avant le départ

Ravitaillement

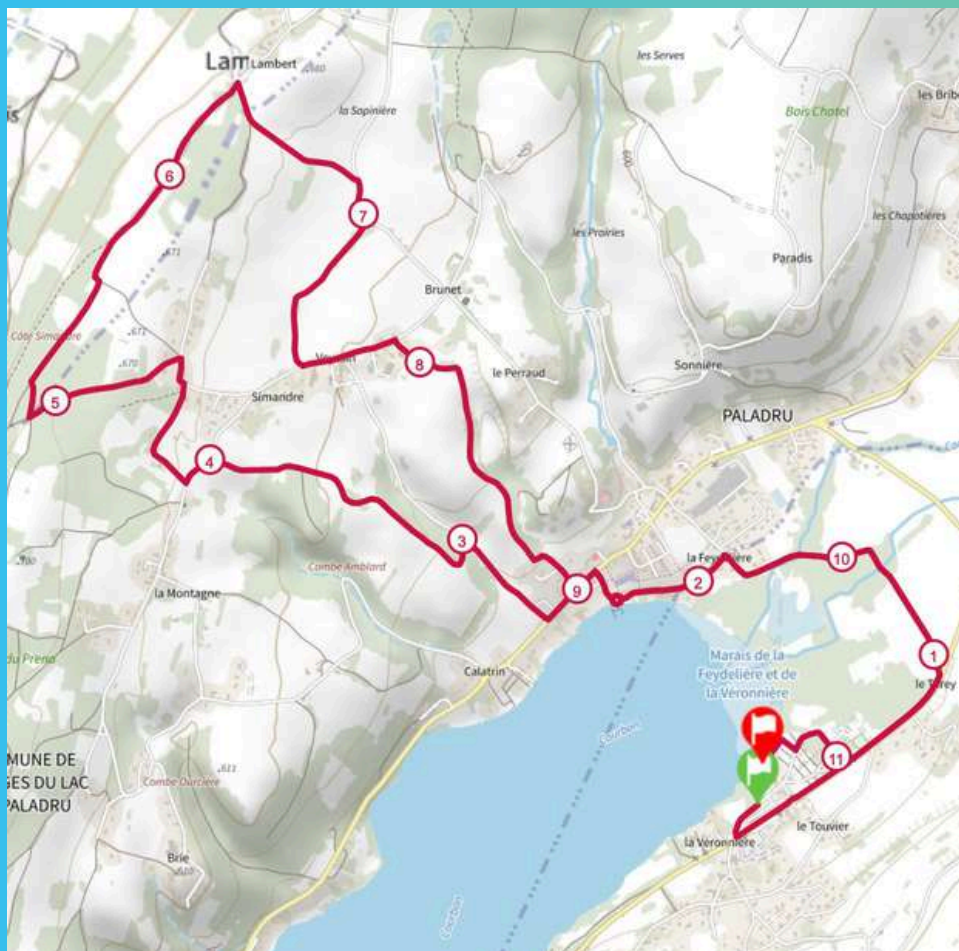
10 Km : Ravitaillements au 6ème Km Lambert
20 Km : Ravitaillement au 12ème Km Le Pin

Consignes

Une consigne est mise en place, au bénéfice des Amis des Enfants du monde, sur le site de départ/arrivée afin d'assurer la sécurité des affaires personnelles des participants. Le tarif de la consigne est de 1€.

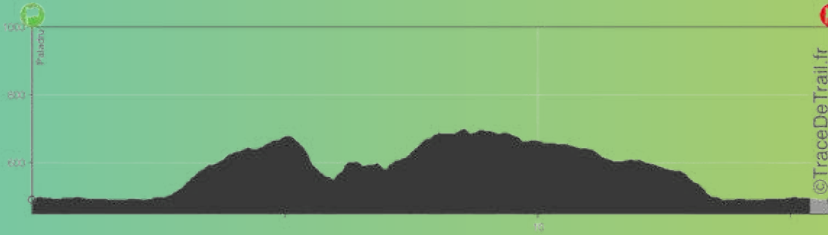
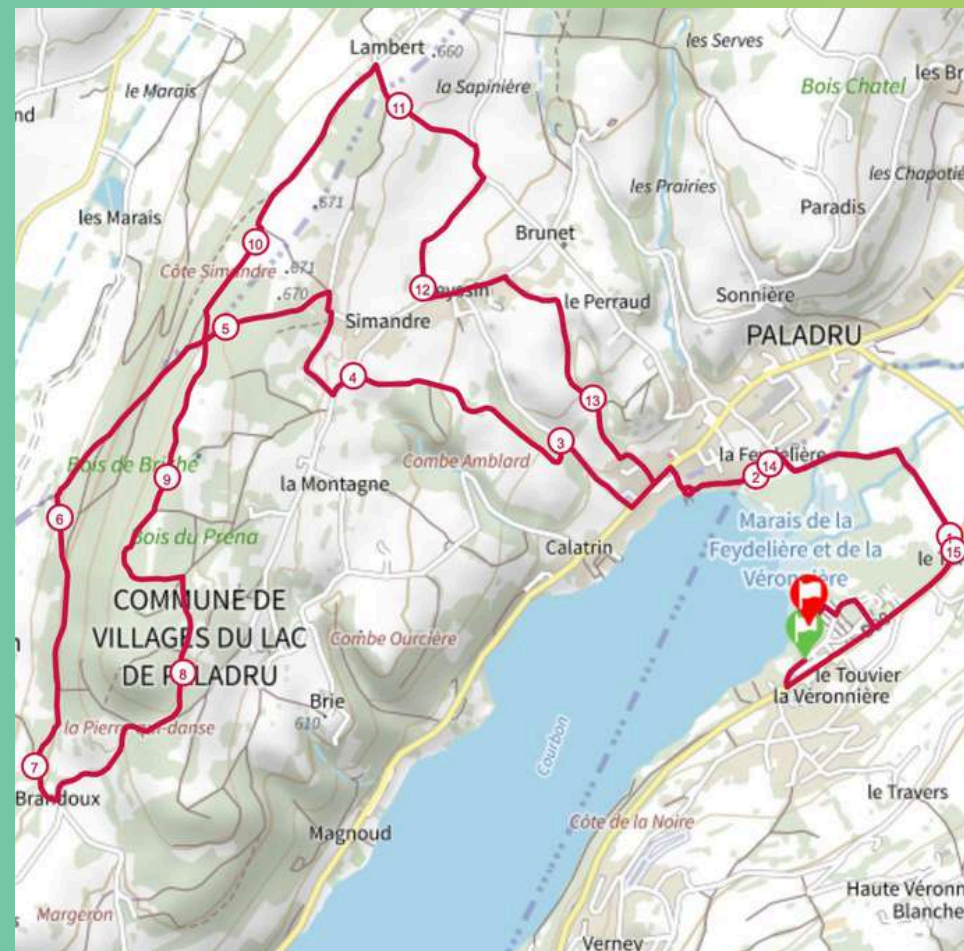
La Découverte

11 Km - 200 m D+/-



Les Hauts de Paladru

16 Km - 380 m D+/-





Les Randonnées Pédestres

10 Km et 20 Km

Les marches nordiques seront pour la première fois chronométrées cette année.

La Montagne

- Distance : 11,69 Km
- Dénivelé positif : 225 m+
- Dénivelé négatif : 225 m-
- Plus longue montée du parcours : 140 m+
- Nombre de ravitaillements : 1 (6e Km - Lambert)

Le Tour du Lac

- Distance : 21,22 Km
- Dénivelé positif : 498 m+
- Dénivelé négatif : 498 m-
- Plus longue montée du parcours : 230 m+
- Nombre de ravitaillements : 1 (12e Km - Le Pin)

Lien vers la trace: <https://tracedetrail.fr/fr/event/trail-du-lac-de-paladru-2026>

Programme

Judi 17 avril 2026

- 15h30 à 19h00 - Retrait des dossards au magasin Gozzi Voiron Espace Montagne, 50 Boulevard Becquart Castelbon, 38 500 Voiron

Vendredi 18 avril 2026

- 17h30 à 19h00 - Retrait des dossards à la plage de Montferrat

Samedi 19 avril 2026

- 07h00 - Ouverture retrait des dossards marche nordique à la plage de Montferrat
- 08h00 - Départ marche nordique chronométrés
- 08h00-10h00 - Départ libre randonnées pédestres

Ravitaillement

10 Km : Ravitaillements au 6ème Km Lambert

20 Km : Ravitaillement au 12ème Km Le Pin

Consignes

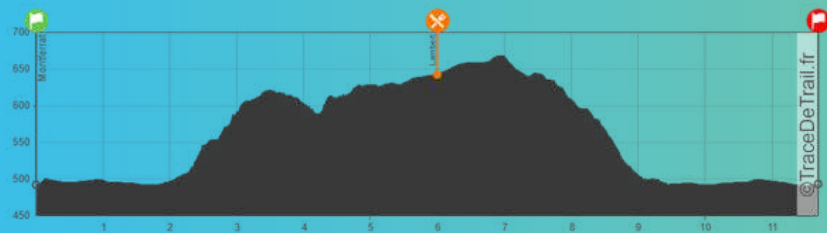
Une consigne est mise en place, au bénéfice des Amis des Enfants du Monde, sur le site de départ/arrivée afin d'assurer la sécurité des affaires personnelles des participants. Le tarif de la consigne est de 1€.

Les bénéficiaires des randonnées pédestres et des marches nordiques sont au profit des "Amis des enfants du monde"



La Montagne

10 Km - 225 m D+/-



Le tour du Lac

20 Km - 500 m D+/-

