

ROADBOOK



20 AU 28 JUILLET 2024

**GUIDE COUREURS
ET ACCOMPAGNANTS** V 3.0





MONTREUX RIVIERA[®]
pure inspiration



BC
BODYCROSS



TABLE DES MATIÈRES

Le programme [5-9](#)

Équipement [11](#)

Ravitaillement et semi-autonomie [13](#)

Sacs coureurs [14](#)

Balisage et sécurité [15-16](#)

Barrières horaires [19-20](#)

Sites de départ [21-24](#)

Zone de Montreux [25](#)

Parking [26-27](#)

Se rendre au départ et navette [28-37](#)

Profil des courses [38-43](#)

Relais Ekiden [44](#)

Région 1 : Vaduz & Mels [45-48](#)

Région 2 : Glaris [49-51](#)

Région 3 : Waldstätten [52-54](#)

Région 4 : Engelberg & Titlis [55-58](#)

Région 5 : Jungfrau [59-62](#)

Région 6 : Kandersteg & Adelboden [63-68](#)

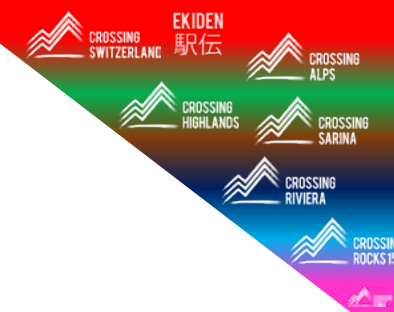
Région 7 : Lenk & Simmental [69-75](#)

Région 8 : Saanenland [76-80](#)

Région 9 : Pays-d'Enhaut [81-83](#)

Région 10 : Montreux & Riviera [84-87](#)

Suivre la course [88](#)



MONTREUX TRAIL FESTIVAL / CROSSING SWITZERLAND

8

Ce sera sans doute le chiffre qui rimera avec cette 8ème édition du Montreux Trail Festival, qui pour l'occasion se déroulera sur 8 jours, 8 cantons et proposera 8 parcours au départ de **Vaduz, Lauterbrunnen, Lenk, Saanen** et bien sûr **Montreux**.

Pourquoi tous ces changements ?

En tant qu'association à but non lucratif, non professionnelle et donc indépendante, nous aimons penser que le trail-running est une affaire de DÉCOUVERTE ! Un peu comme un festival de musique qui nous inspire, un programme doit être créatif et ne pas proposer les mêmes éléments année après année. C'est du moins notre philosophie. Et quand le programme inclut l'Eiger, le lac d'Oeschinen et les Gastlosen, sans oublier les fantastiques panoramas de Montreux, notre petit doigt nous dit que vous allez vous régaler.

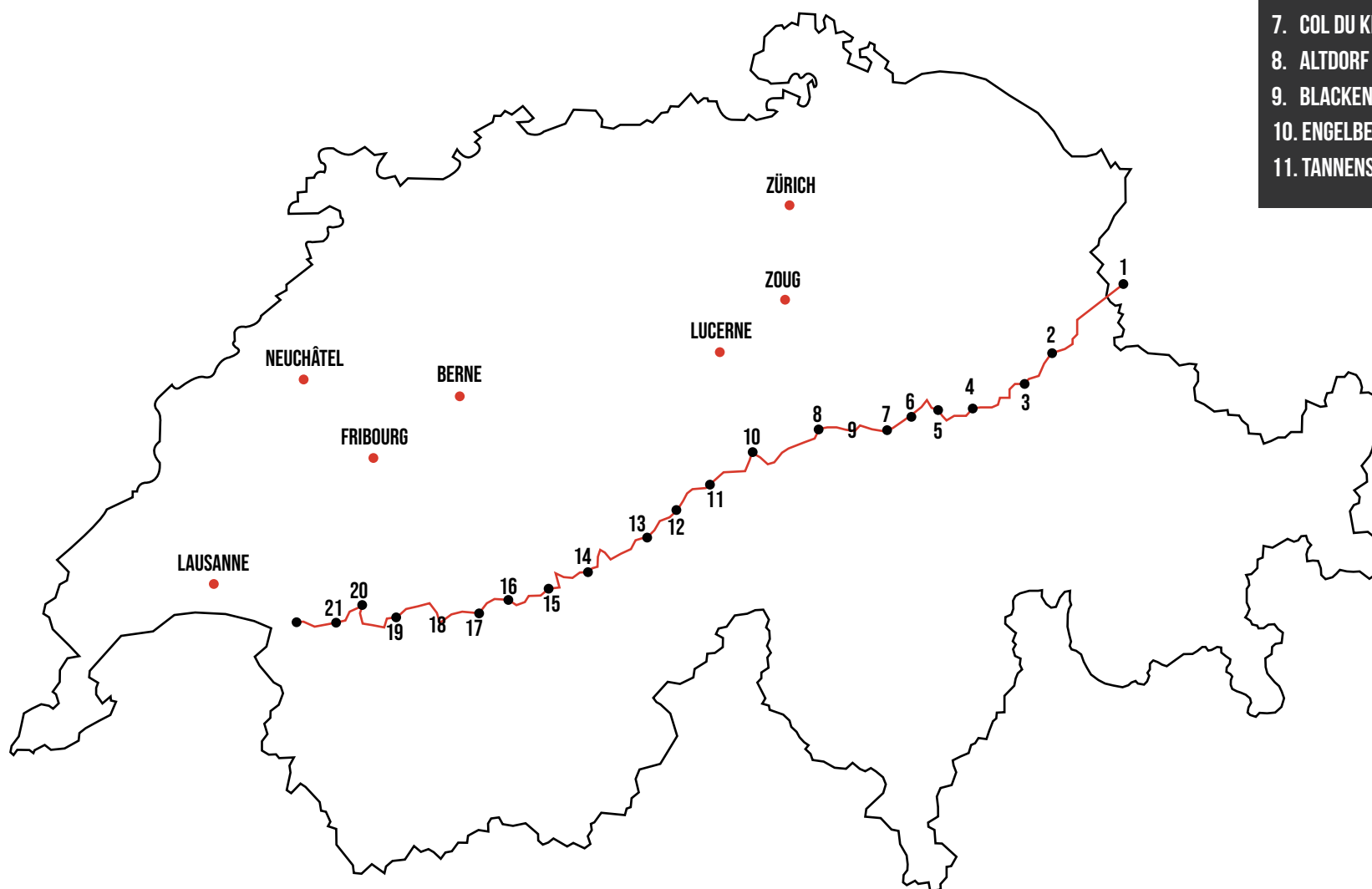
Alors, êtes-vous prêts à goûter à nos nouvelles courses ? Et qu'y a-t-il au menu cette année ?

8 itinéraires donc, pour tous les niveaux, de la plus aventureuse *Crossing Switzerland* et ses «monstrueux» 390 km à la très rock'n roll *Crossing Rocks* sur 8 et 15 km pour une soirée festive et sportive sur les rives du lac Léman.

VOS DÉFIS

 CROSSING SWITZERLAND	VADUZ-MONTREUX 390KM POUR 25'000D+
 CROSSING SWITZERLAND	VADUZ-MONTREUX 390KM EN RELAIS
 CROSSING ALPS	LAUTERBRUNNEN-MONTREUX 170KM POUR 10'000D+
 CROSSING HIGHLANDS	LENK-MONTREUX 112KM POUR 5'400D+
 CROSSING SARINA	SAANEN-MONTREUX 75KM POUR 3'800D+
 CROSSING RIVIERA	AUTOUR DE MONTREUX 32KM POUR 2'100M+
 CROSSING FAMILY	RELAIS PARENT-ENFANT SUR LE PARCOURS RIVIERA
 CROSSING ROCKS	AUTOUR DE MONTREUX EN MUSIQUE 8 OU 15 KM

LA COLONNE VERTÉBRALE SUISSE



- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. VADUZ | 12. MEIRINGEN |
| 2. MELS | 13. GRINDELWALD |
| 3. WEISSTANNEN | 14. LAUTERBRUNNEN |
| 4. ELM-ÄMPÄCHLI | 15. BUNDALP |
| 5. LINTHAL | 16. KANDERSTEG |
| 6. GLATTALP | 17. ADELBODEN |
| 7. COL DU KLAUSEN | 18. LENK |
| 8. ALTDORF | 19. TURBACH |
| 9. BLACKENALP | 20. ROUGEMONT |
| 10. ENGELBERG-TRÜBSEE | 21. ROSSINIÈRE |
| 11. TANNENSEE | 20. COL DE CHAUDE |

PROGRAMME

20
JUILLET



Montreux (Parking de la Saussaz)
Départ du bus pour Vaduz : 9h

Vaduz
Distribution des dossards et contrôle du matériel : 14h - 18h

Briefing d'avant-course : 18h

Départ Crossing Switzerland + Ekiden : 22h

22
JUILLET



Col du Klausen : dernier coureur vers 11h00
Altdorf : dernier coureur vers 16h00
Blackenalp : dernier coureur vers 23h30

Tannensee: premier coureur vers 01h00

Meiringen: premier coureur vers 04h00

Grindelwald: premier coureur vers 09h00

Lauterbrunnen: premier coureur vers 14h00

Bundalp : premier coureur vers 19h30

Kandersteg : premier coureur vers 22h00

19
JUILLET



Villeneuve (Parking de la Saussaz)
Départ du bus pour Vaduz : 12h

Vaduz
Distribution des dossards et contrôle du matériel : 18h - 20h

21
JUILLET



Mels : coureurs de 23h30 à 00h30 environ

Weisstannen : premier coureur vers 01h30
Weisstannen : dernier coureur vers 06h00

Elm-Ämpächli : premier coureur vers 05h00
Elm-Ämpächli : dernier coureur vers 12h00

Linthal: premier coureur vers 07h30
Linthal : dernier coureur vers 19h00

Col du Klausen : premier coureur vers 13h00

Altdorf : premier coureur vers 15h30

Blackenalp : premier coureur vers 19h00

Engelberg: premier coureur vers 22h00

23
JUILLET

Engelberg : dernier coureur vers 04h00
Tannensee : dernier coureur vers 16h00
Meiringen : dernier coureur vers 24h00

Adelboden : premier coureur vers 1h00

Lenk : premier coureur vers 4h00

Turbach : premier coureur vers 07h00

Rougemont : premier coureur vers 10h00

Rossinière : premier coureur vers 13h30

**Premières arrivées à Montreux dans la nuit
ou tôt le matin**



26
JUILLET

Adelboden : dernier coureur vers 09h00
Lenk : dernier coureur vers 16h00

**Le gros du peloton se situe entre Lenk et le Col de
Chaude**



**Retrait des dossards Crossing Alps à
Lauterbrunnen (07h00 - 09h00)**

Lauterbrunnen : Départ Crossing Alps à 10h00



**Retrait des dossards Crossing Highlands à Lenk
(17h00 - 19h00)**



**Retrait des dossards Crossing Sarina à Saanen
(17h00 - 20h00)**

24
JUILLET

Grindelwald : dernier coureur vers 11h00
Lauterbrunnen : dernier coureur vers 21h00

**Le gros du peloton se situe entre Lauterbrunnen et
Adelboden**



25
JUILLET

Griesalp : dernier coureur vers 13h00
Kandersteg : dernier coureur vers 20h00

**Le gros du peloton se situe entre
Kandersteg et Saanen**



**Retrait des dossards Crossing Alps à
Lauterbrunnen (17h00 - 20h00)**

27
JUILLET



Rougemont : dernier coureur vers 10h00

Rossinière : dernier coureur vers 22h00

Le gros du peloton se situe entre Rossinière et Montreux

Premières arrivées de Crossing Alps à Montreux vers 8h00

Retrait des dossards Crossing Highlands à Lenk (04h00 - 05h30)

Lenk : Départ de Crossing Highlands à 06h00

Premières arrivées Crossing Highlands à Montreux vers 18h00

Retrait des dossards Crossing Sarina à Saanen (06h30 - 08h30)

Saanen : Départ Crossing Sarina à 09h00

Premières arrivées de Crossing Sarina à Montreux vers 16h00

Retrait des dossards Crossing Rocks, Crossing Riviera/Family à Montreux (17h00 - 19h00)

Montreux : Départ Crossing Rocks à 19h30

28
JUILLET



Montreux : Départ Crossing Family à 08h45

Montreux : Départ Crossing Riviera à 09h00

Premières arrivées de Crossing Riviera à Montreux vers 12h00

Dernières arrivées de Crossing Riviera vers 17h00

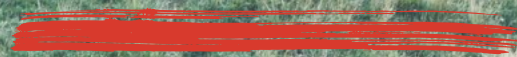
14h00 Heure d'arrivée limite pour Crossing Switzerland, Crossing Alps et Crossing Highlands

Cérémonie des Finishers vers 14h00 + Podiums

RETRAIT DES DOSSARDS



COURSE	LIEU	JOUR	HEURE
	VADUZ	VE 19/07	17h00 - 20h00
		SA 20/07	12h00 - 18h00
	VADUZ	VE 19/07	17h00 - 20h00
		SA 20/07	12h00 - 18h00
	LAUTERBRUNNEN	JE 25/07	17h00 - 20h00
		VE 26/07	07h00 - 09h00
	LENK	VE 26/07	17h00 - 20h00
		SA 27/07	04h00 - 05h30
	SAANEN	VE 26/07	19h30 - 21h00
		SA 27/07	06h30 - 08h30
	MONTREUX-CLARENS	SA 27/07	16h30 - 19h00
		DI 28/07	06h30 - 08h30
	MONTREUX-CLARENS	SA 27/07	16h30 - 19h00
		DI 28/07	06h30 - 08h30
	MONTREUX-CLARENS	SA 27/07	16h30 - 19h00
		DI 28/07	08h00 - 10h30
	MONTREUX-CLARENS	SA 27/07	16h30 - 19h00
		DI 28/07	08h00 - 10h30





RÈGLEMENT

& INFORMATIONS

PRATIQUES

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

KIT DE BASE

ÉLÉMENTS	CROSSING SWITZERLAND	CROSSING SWITZERLAND	CROSSING ALPS	CROSSING HIGHLANDS	CROSSING SARINA	CROSSING RIVIERA	CROSSING ROCKS
Réserve d'eau (minimum 1L)	✓	✓	✓	✓	✓		
Réserve d'eau (minimum 0,5L)						✓	✓
Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche ¹	✓	✓	✓	✓	✓		
Lampe frontale avec piles de rechange	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Lampe frontale de rechange	✓	✓	✓	✓			
Verre (min. 15 cl)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Couverture de survie (1.40 m x 2 m)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Ruban adhésif élastique	✓	✓	✓	✓	✓		
Sifflet	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Réserve de nourriture	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Pantalon de course à jambes longues ou collants (corsaire + leggings acceptés)	✓	✓	✓	✓	✓		
Vêtements chauds à manches longues (manchettes acceptées)	✓	✓	✓	✓	✓		
Téléphone mobile fonctionnant en Suisse et allumé	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Document d'identité	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

¹ La veste doit être composée d'une membrane imperméable (minimum recommandé 10 000 Schmerber) et respirante (RET recommandé inférieur à 13).

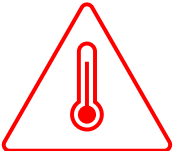


Si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les avoir avec vous tout au long de la course ou les laisser au camp de base (s'il y en a un).



ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

KIT MÉTÉO

Le temps à la fin du mois de juillet est très imprévisible, avec des orages fréquents et des changements de température importants. Les organisateurs se réservent le droit d'activer l'un des 3 plans météo ci-dessous et d'exiger le matériel associé jusqu'à 8 heures avant le départ.

KIT CANICULE	KIT FROID	KIT MAUVAIS TEMPS
		
<ul style="list-style-type: none"> - Réserve d'eau (min. 2 litres) - Lunettes de soleil - Crème solaire - Casquette ou bandana 	<ul style="list-style-type: none"> - une veste chaude avec une capuche en plumes - Un pantalon de dessus imperméable - Gants chauds et imperméables - un bonnet 	<ul style="list-style-type: none"> - Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche pour toutes les courses - Vêtements chauds à manches longues pour toutes les courses

Quel que soit le temps, des lunettes de soleil et de la crème solaire, ainsi que des gants pour les courses plus longues, sont vivement recommandés. gants pour les courses plus longues.

Les soins des pieds et les ampoules + K-tape ne sont pas fournis par l'organisation. Veuillez les inclure dans votre sac suivant.

Afin de parer à toute éventualité, nous conseillons vivement à tous les participants de se présenter au départ avec l'ensemble de leur équipement et de laisser les équipements non obligatoires dans leur sac de suivreur.

Si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les avoir avec vous tout au long de la course ou les laisser au camp de base (s'il y en a un).



POSTES DE RAVITAILLEMENT ET AUTOSUFFISANCE

L'accès aux postes de secours ne sera possible que pour les coureurs présentant leur dossard.

Camp de base

Il y aura 5 camps de base : Linthal, Engelberg, Lauterbrunnen, Lenk et Rougemont. En plus de la nourriture fournie aux postes de ravitaillement « standards », un repas chaud sera disponible. Des douches et des couchages sont prévus pour les coureurs. Pour Crossing Alps et Crossing Highlands, le camp de base est situé à Rougemont (+ Lenk pour ALPS).

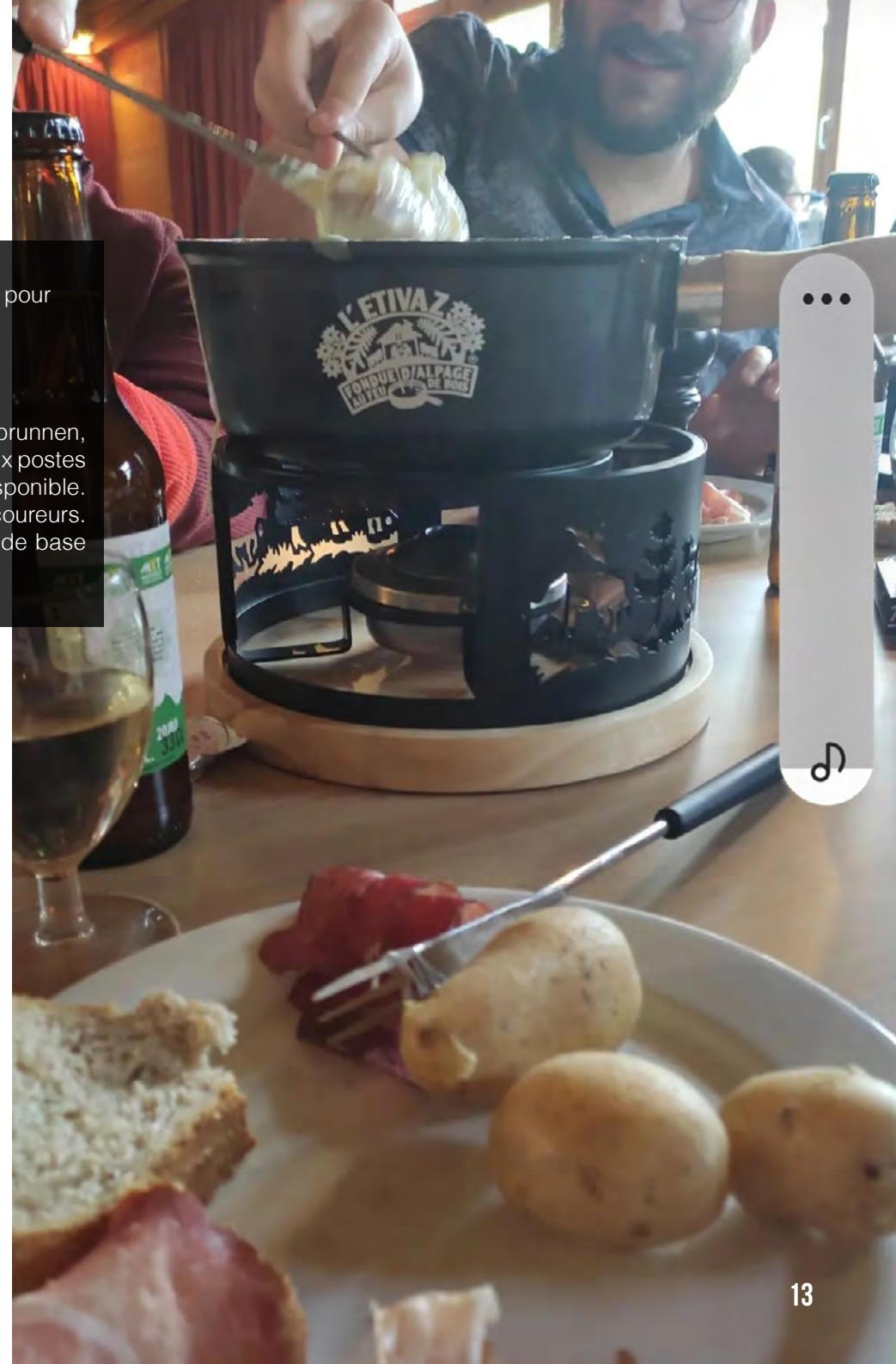


RAVITAILLEMENT

Liquides : Eau plate et gazeuse, boissons isotoniques
Coca, Café, Thé, Sirop, Soupe/Bouillon

Solides : barres énergétiques, gâteaux, biscuits salés, chocolat, bananes, oranges, fruits secs, fromage, viande séchée, pain.

* : Il s'agit d'une base de nourriture. Chaque point de ravitaillement peut également proposer d'autres produits de subsistance.



SAC D'ALLÈGEMENT ET AFFAIRES PERSONNELLES

Lors de la distribution des dossards des 3 plus longs parcours, chaque concurrent recevra un sac de 60 L qui pourra contenir le matériel nécessaire à la gestion de la course en toute sécurité. Ce **CROSSING DROP BAG** sera transporté par l'organisation d'une base à l'autre. Il doit également contenir les kits de chaleur et de froid. Il est fortement conseillé d'apporter un sac de couchage. Le concurrent est tenu de récupérer son sac à l'entrée du camp de base et de le rendre personnellement aux bénévoles qui récupèrent les sacs à la sortie.

En cas d'abandon, le sac sera transporté jusqu'à l'arrivée à Montreux où il pourra être récupéré sur présentation du dossard. Les sacs doivent être retirés au plus tard le dimanche 28 juillet à 15h à la salle omnisports du Pierrier à Clarens. Après cette date, les sacs seront «archivés». Un sac personnel peut être laissé au départ et sera transporté à Montreux où il pourra être récupéré après son arrivée. Ceci est possible pour toutes les courses.

Les sacs contenant des objets attachés à l'extérieur ne seront pas transportés. Il est recommandé de ne pas mettre d'objets fragiles ou de valeur dans le sac. **L'organisation n'est pas responsable des objets perdus ou endommagés pendant le transport.**

MAXIMUM 1 SAC D'AFFAIRES PERSONNELLES

non fourni par l'organisateur



MONTREUX

1 **CROSSING DROP BAG** POUR CROSSING SWITZERLAND

fourni par l'organisation



LINTHAL



ENGELBERG



LAUTERBRUNNEN



LENK



ROUGEMONT

1 **CROSSING DROP BAG** POUR CROSSING ALPS ET HIGHLANDS

fourni par l'organisation



LENK



ROUGEMONT



BALISAGE ET ORIENTATION



Environ 80 % de l'itinéraire de *Crossing Switzerland* suit l'itinéraire de randonnée suisse n° 1, la «Via Alpina». Dans ce cas, notre drapeau rouge CROSSING sera limité et les coureurs suivront les panneaux officiels «Numéro 1 vert» comme présenté ci-dessous. De plus, pour *Crossing Switzerland*, le tracé GPX est obligatoire sur les montres connectées.

1. Le «drapeau rouge CROSSING» - c'est la marque officielle de toutes les courses.



Les drapeaux rouges (balisage de type 1) seront la règle à partir de Lauterbrunnen et sur l'ensemble des parcours à Montreux.

3. Marques de confirmation - là où il n'y a pas de panneaux jaunes ou rouges-blancs, vous trouverez des marques sur le sol ou sur les arbres qui vous rappelleront que vous n'êtes pas perdu.



2. «le carré vert n°1» - aucun doute vous êtes sur le bon parcours.



4. Signalétique jaune - parfois le chiffre 1 n'est pas ajouté, mais dans ce cas, vous n'avez pas d'autre choix. Il ne fait aucun doute que vous êtes sur la bonne



SECURITÉ

Application Echo SoS

Nous demandons à chaque participant de télécharger l'application EchoSoS qui vous reliera au PC Course.

Assurance individuelle

Nous recommandons vivement à chaque participant de contracter une assurance individuelle pour couvrir les frais de recherche et d'évacuation en Suisse. Le rapatriement par hélicoptère peut coûter jusqu'à 5 000 CHF et il n'est pas rare que des coureurs soient confrontés à une telle dépense par manque de prévoyance. Une telle assurance peut être souscrite auprès de la compagnie d'assurance de votre choix. La REGA, par exemple, propose une souscription annuelle pour 40 CHF qui couvre les frais de recherche et de sauvetage. L'International Trail-Running Federation (ITRA) propose également une police d'assurance qui offre une couverture mondiale.



Application Swiss Maps

Nous demandons également aux participants de télécharger l'application cartographique «swisstopo», qui leur permettra de trouver leur chemin en cas de doute et de communiquer plus facilement avec le PC Course.



CONSEILS

Bien qu'elles puissent paraître évidentes, il est important de se rappeler quelques règles de comportement lors d'une telle aventure :

Environnement

La fin du mois de juillet est évidemment propice aux orages dans les Alpes, et il n'est pas rare que les températures changent brusquement au cours de la journée, surtout avec les importants dénivelés proposés. Voici quelques recommandations :

- Ne pas s'arrêter sur les points hauts (passage de col, crête...)
- En cas de doute sur votre itinéraire, revenez au dernier point de repère, vérifiez votre position ou appelez le PC course (numéro imprimé sur le dossard).
- Restez sur les sentiers
- Anticipez le froid et les fortes chaleurs. N'attendez pas de frissonner ou d'avoir trop chaud pour prendre les mesures nécessaires.

Équipement

N'hésitez pas à compléter l'équipement obligatoire par un équipement personnel supplémentaire qui vous permettra d'être plus serein. Il peut s'agir de pansements pour ampoules, de gels énergétiques ou de votre playlist préférée... En Suisse, la musique n'est pas considérée comme un dopage, bien au contraire.

Fatigue

Les camps de base sont conçus pour permettre aux coureurs de dormir si nécessaire et nous vous recommandons d'éviter de vous isoler sur le parcours pour vous reposer. Restez toujours sur le parcours. Vous devez également être capable de courir à un rythme légèrement supérieur afin d'anticiper une situation difficile, telle qu'un changement soudain des conditions météorologiques.

DOSSARDS / PUCES CHRONO / TRACEURS GPS

DOSSARD

Un numéro de course sera délivré avec une puce. Le dossard ne sera remis aux coureurs inscrits que sur présentation d'une pièce d'identité avec photo.

Le dossard est le laissez-passer nécessaire pour accéder aux zones de ravitaillement, aux salles de soins et de repos, aux douches, aux sacs, etc.

Un 2ème numéro sera fourni pour mettre sur son sac d'allègement.



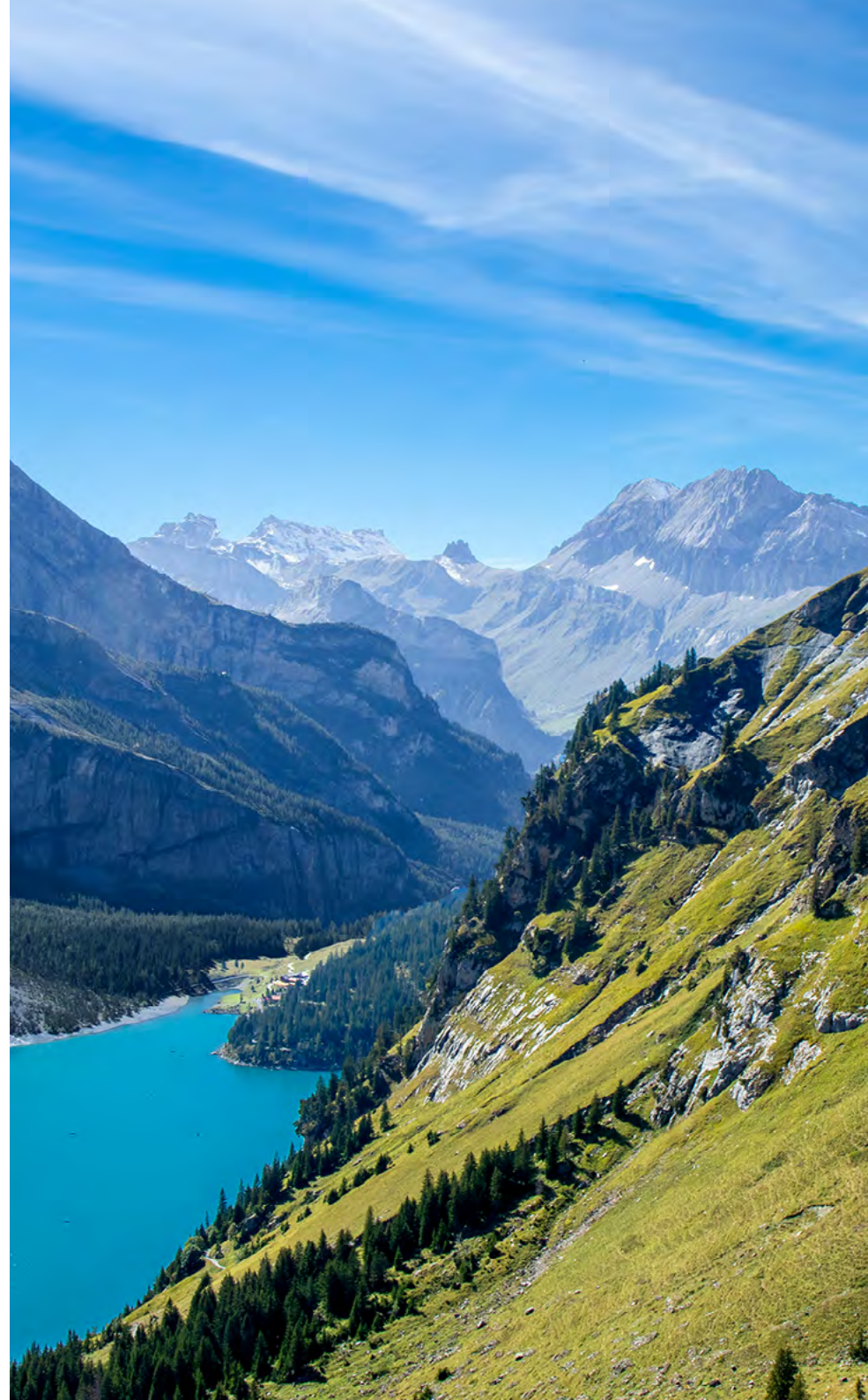
TRACEUR GPS

Pour les coureurs de CROSSING SWITZERLAND

Chaque coureur reçoit un traceur GPS à fixer à l'extérieur du sac à dos et à restituer à l'arrivée.

Une caution de CHF 50.00 est demandée. Elle ne sera pas remboursée si le traceur n'est pas rendu. Seuls les billets de banque de CHF 50.00 sont acceptés ou les paiements via l'application TWINT.

Le tracker est remis débranché. Il appartient au coureur de l'allumer et d'en vérifier le fonctionnement avant le départ, en suivant les instructions fournies par l'organisation.



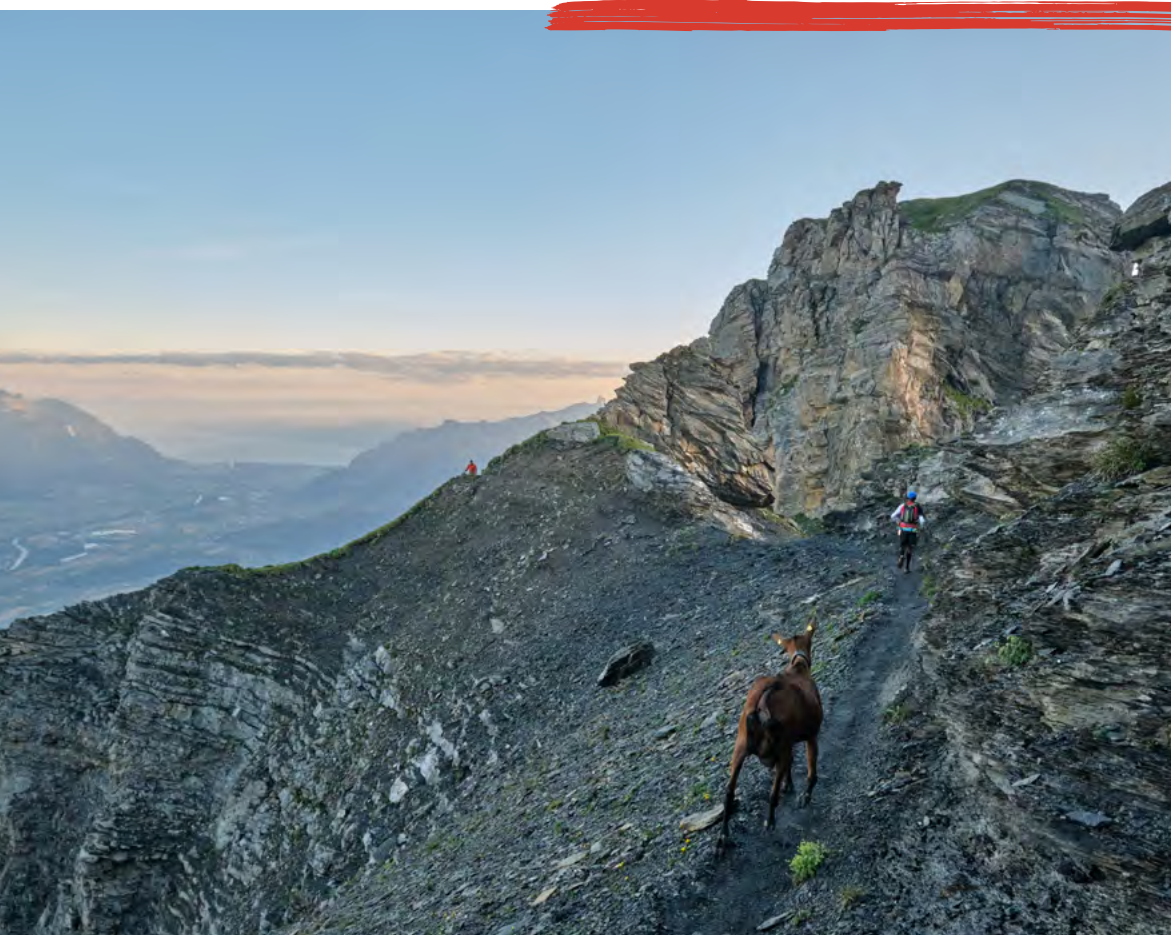
BARRIÈRES HORAIRES



184H MAX.

Les barrières horaires sont calculés pour permettre aux participants d'atteindre l'arrivée dans le délai maximum, tout en effectuant des arrêts suffisants (repos, repas, etc.). Pour être autorisé à poursuivre la course, le concurrent doit entrer dans poste de contrôle avant l'heure limite fixée. Et, aura encore jusqu'à 6 heures pour se reposer et repartir.

Tout concurrent exclu de la course et qui souhaite la reprendre ne peut le faire qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en toute autonomie.



ABANDON / RAPATRIEMENT

Sauf en cas de blessure, un coureur ne peut abandonner la course qu'à un point de contrôle. Dans ce cas, le coureur doit informer le responsable du point de contrôle qui invalidera définitivement son dossard. L'organisation étant particulièrement sensible à l'aspect du développement durable, le coureur recevra alors sur son téléphone portable un titre de transport public lui permettant de rejoindre Montreux, si il le désire. Le coureur ayant abandonné, peut bien sûr choisir un rapatriement personnel.

Toute personne ayant quitté la course avant de l'avoir terminée et sans en avoir averti l'organisation devra assumer les éventuels frais de recherche engendrés par sa disparition.

En cas de conditions météorologiques défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assurera le rapatriement des coureurs arrêtés dans les plus brefs délais, à partir des postes de ravitaillement.

LIEU	KM	Temps limite pour arriver	Temps limite pour repartir
LINTHAL	74	DI 21/07 19H00	LU 22/07 01H00
ENGELBERG-TRÜBSEE	163	MA 23/07 04H00	MA 23/07 10H00
Meiringen	191	MA 23/07 21H00	ME 24/07 03H00
LAUTERBRUNNEN	238	ME 24/07 21H00	JE 25/07 03H00
Kandersteg	275	JE 25/07 20H00	VE 26/07 02H00
LENK	307	VE 26/07 16H00	VE 27/07 22H00
ROUGEMONT	338	SA 27/07 10H00	SA 27/07 16H00
Rossinière	352	SA 27/07 22H00	SA 27/07 22H30

BARRIÈRES HORAIRES



52H MAX.

LIEU	KM	Temps limite pour arriver	Temps limite pour repartir
Départ : LAUTERBRUNNEN - Vendredi 26/07, 10H00			
Kandersteg	37	VE 26/07 19H30	VE 26/07 20H00
LENK	69	SA 27/07 04H00	SA 27/07, 06H00
ROUGEMONT	123	SA 27/07, 21H00	SA 27/07, 23H00
Rossinière	137	DI 28/07, 03H00	DI 28/07 03H15
Arrivée	170	DI 28/07 14H00	



32H MAX.

LIEU	KM	Temps limite pour arriver	Temps limite pour repartir
Départ : LENK - Samedi 27/07, 06H00			
Saanen	38	-	SA 27/07, 13H30
ROUGEMONT	64	SA 27/07, 21H00	SA 27/07, 23H00
Rossinière	79	-	DI 28/07, 03H00
Arrivée	112	DI 28/07, 14H00	-



24H MAX.

Lieu	KM	Temps limite pour arriver	Temps limite pour repartir
Départ : SAANEN - Samedi 27/07, 09H00			
Grubenberg	13	-	SA 27/07, 13H00
ROUGEMONT	28	-	SA 27/07, 17H30
Rossinière	42	-	SA 27/07, 22H00
Arrivée	75	DI 28/07, 09H00	-



LIEU	KM	Temps limite pour arriver	Temps limite pour repartir
Départ : MONTREUX - Dimanche 28/07, 09H00			
Jaman Station	15	-	DI 28/07, 13H30
Finish	31	DI 28/07 17H00	-



heure limite d'arrivée : 24h00

DÉPART VADUZ



GARE DE SCHAAN-VADUZ | 9494 SCHAAN | LIECHTENSTEIN

🚩 DÉPART : LIECHTENSTEIN CENTER | STÄDTLE 39 | 9490 VADUZ

📄 DOSSARDS / ZONE DE REPOS : VADUZER-SAALE | GIESSENSTRASSE 7 | 9490 VADUZ

🏰 CHÂTEAU DE VADUZ | BERGSTRASSE 2 | 9490 VADUZ | LIECHTENSTEIN

P STADE DU RHEINPARK | LETTSTRASSE 74 | VADUZ

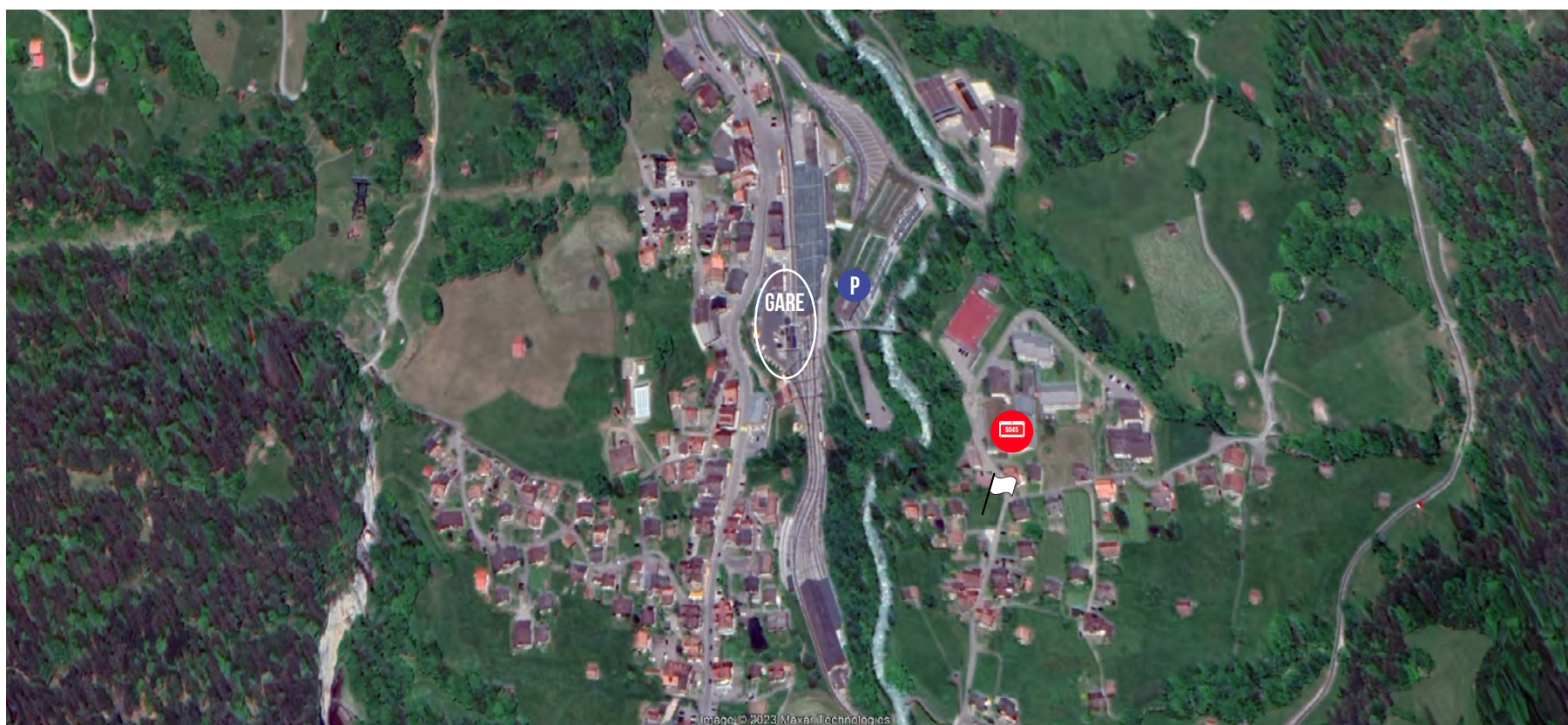
DÉPART

LAUTERBRUNNEN

 DÉPART : ÉCOLE | BEIM BRÜGLI | 3822 LAUTERBRUNNEN

 DOSSARDS : ÉCOLE | HOHSTEG 145B | 3822 LAUTERBRUNNEN

 PARKING | GÜTLI | 3822 LAUTERBRUNNEN



DÉPART

LENK

 DÉPART : KUSPO | SIMMENDAMM 9 | 3775 LENK

 DOSSARDS : KUSPO | SIMMENDAMM 9 | 3775 LENK

 PARKING (LONGUE DURÉE): OBERRIEDSTRASSE 27 | 3775 LENK (METSCH)



DÉPART

SAANEN

 DÉPART: DORFSTRASSE 58 | 3792 SAANEN

 DOSSARDS : SCHOOL | SCHÜTZENBODEN | 3792 SAANEN

 PARKING | DORFSTRASSE 54 | 3792 SAANEN



ZONE D'ARRIVÉE, MONTREUX (CLARENS)

Les participants arrivant à Montreux auront la possibilité de se reposer et de se doucher au Centre sportif situé à environ 100 mètres de l'arrivée.

En plus de TOUTES les arrivées, les départs de Crossing Riviera, Crossing Family, Crossing Rocks 15, Crossing Rocks 8 et Crossing Kids auront lieu sur la Plage de Clarens.

Située à environ 1,5 km à l'ouest de Montreux-Centre, la plage de Clarens est le site unique d'arrivée. Vous serez accueillis par nos bénévoles qui pourront vous donner toutes les informations nécessaires. Vous pourrez aussi vous reposer à environ 100m de la ligne d'arrivée à la Salle Omnisport du Pierrier. La gare CFF est à quelques minutes à pied et les transports publics (VMCV) peuvent vous ramener à votre voiture si vous l'avez laissée sur notre parking gratuit (voir chapitre sur le parking).



ARRIVÉE | RUE DU LAC 117 | 1815 MONTREUX

PARKING

MONTREUX (CHAILLY)

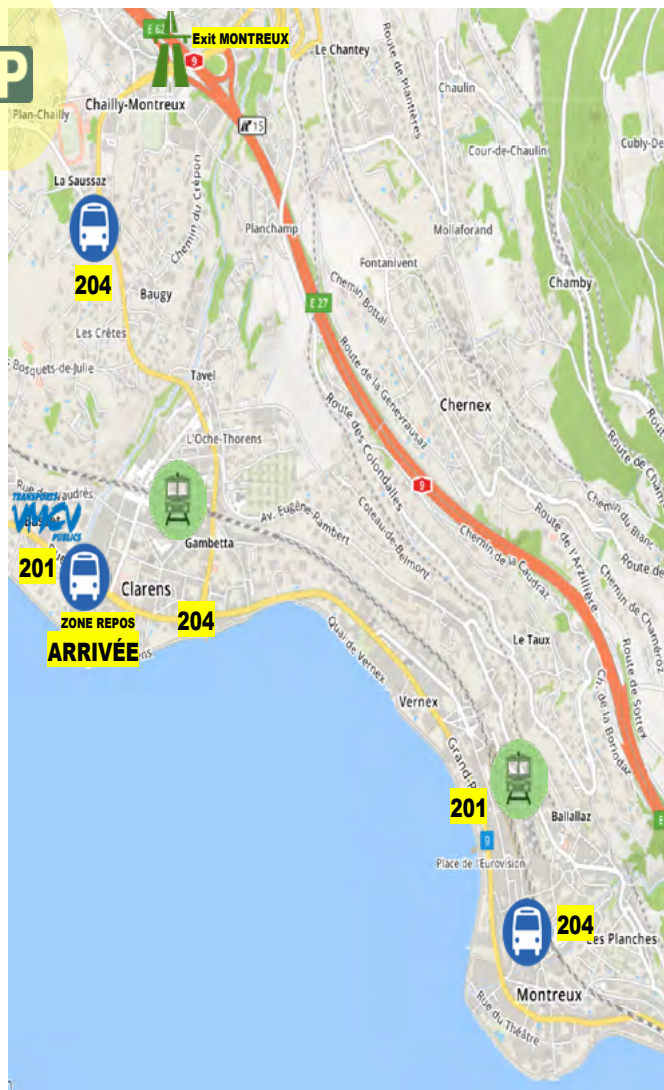
Le parking du Stade de Montreux (Saussaz) est gratuit et sera le point de départ de la navette pour Vaduz.

Il est situé à environ 500 mètres en dessous de la sortie de l'autoroute de Montreux (A9).

Depuis la gare de Montreux, vous pouvez utiliser le bus 204 jusqu'à l'arrêt «Chailly-Montreux, Saussaz», puis marcher 200 mètres jusqu'au stade de la Saussaz.

VADUZ

Le parking du stade de Vaduz est gratuit pendant le week-end et ne coûte que CHF 20.00 pour une semaine. Nous recommandons ce parking à tous ceux qui souhaitent laisser leur voiture à Vaduz pendant l'événement. Si vous souhaitez vous garer pour quelques heures, le centre-ville de Vaduz dispose également d'un grand nombre de parkings surveillés. Ceux-ci se trouvent à quelques minutes à pied du départ de la course. Veuillez noter qu'il n'y a pas de service de navette de Montreux à Vaduz après la course.



● PARKING | LETTSTRASSE 74 | VADUZ

PARKING



● PARKING | TRONCHENAZ 22 | VILLENEUVE

VILLENEUVE

Le parking de Villeneuve est gratuit et sera le point de départ de la navette pour Lauterbrunnen (CROSSING ALPS), Lenk (CROSSING HIGHLANDS) et Saanen (CROSSING SARINA). Il est situé près de la sortie de l'autoroute A9 à Villeneuve, route de la Tronchenaz 22.

Pour CROSSING SARINA, veuillez noter que la navette du samedi matin sera un train de la ligne MOB et ne partira donc que de la gare de Montreux. Les participants peuvent aussi utiliser le bus (201) de Villeneuve pour se rendre à la gare.

La gare de Villeneuve est située à environ 15 minutes à pied de l'emplacement de la navette/du parking.



COMMENT SE RENDRE À VADUZ

1) Deux navettes gratuites seront mises à disposition des coureurs depuis le parking gratuit de Villeneuve (10 min. en voiture de l'arrivée à Montreux).

ATTENTION : Seuls les coureurs inscrits (ICI) seront autorisés à monter à bord des navettes.

Vendredi 19 Juillet à 12h00

Samedi 20 Juillet à 09h00

2) En train jusqu'à Sargans, puis en bus jusqu'à Vaduz (environ 30 minutes avec la ligne de bus 12). Entre Sargans et Zürich, il faut par exemple compter environ 1 heure sans changer de train.

www.cff.ch

<https://liemobil.li/de>

3) En voiture, le trajet depuis Montreux dure environ 3h15 via Berne et Zürich. Comme mentionné ci-dessus, un parking de longue durée est disponible à Vaduz. Aucun service de navette retour n'est organisé de Montreux à Vaduz.

A l'arrivée à Montreux, il sera possible de retourner au parking en utilisant la ligne de transport public VMCV (bus n° 204 «Clarens dépôt VMCV» à «Montreux Saussaz») ; votre dossard vous servira de titre de transport. Veuillez noter que les bus ne circulent pas entre 0h30 et 5h30. Durant cette période, nous vous demandons de patienter dans l'aire de repos située au Centre sportif de Clarens. Toutefois, un bus de l'organisation peut être disponible à des heures irrégulières pendant cette période (veuillez vous renseigner auprès de notre équipe).



● BUS DIRECTION VADUZ | ROUTE DE LA SAUSSAZ 24 | 1816 MONTREUX

COMMENT SE RENDRE À LAUTERBRUNNEN



1) Les navettes seront à disposition des coureurs depuis le parking gratuit de Villeneuve (10 min. en voiture de l'arrivée à Montreux).

ATTENTION : Seuls les coureurs inscrits (ICI) seront autorisés à monter à bord des navettes.

Vendredi 26 Juillet à 06h00

2) En train, le trajet Montreux - Lauterbrunnen se fait soit par Berne via Lausanne (un peu plus de 3 heures), soit par le tunnel du Lötschberg (environ 2 heures 45 minutes). Dans les deux cas, il existe plusieurs correspondances.

www.cff.ch

3) En voiture, le trajet depuis Montreux dure environ 2h00 via Berne. Vous pouvez garer votre voiture pour 2 ou 3 jours (ou plus) au parking de la gare de Lauterbrunnen. Pour 3 jours, le tarif est de CHF 44.-.

A l'arrivée à Montreux, il sera possible de retourner au parking en utilisant la ligne de transport public VMCV (bus no. 201 « Clarens dépôt VMCV « vers « Montreux Escaliers de la Gare « et « Noville, Les Saviez «) ; Veuillez noter que les bus ne circulent pas entre 0h30 et 5h30. Durant cette période, nous vous demandons de patienter dans l'aire de repos située au Centre sportif de Clarens. Toutefois, un bus de l'organisation peut être disponible à des heures irrégulières pendant cette période (veuillez vous renseigner auprès de notre équipe).



LAUTERBRUNNEN



● BUS DIRECTION LAUTERBRUNNEN | TRONCHENAZ 22 | VILLENEUVE



● PARKING | GÜTLI | LAUTERBRUNNEN

COMMENT SE RENDRE À LENK



1) Les navettes seront à disposition des coureurs depuis le parking gratuit de Villeneuve (10 min. en voiture de l'arrivée à Montreux).

ATTENTION : Seuls les coureurs inscrits (ICI) seront autorisés à monter dans les navettes.

Vendredi 26 juillet à 17H45

2) La ligne MOB, qui relie Montreux à l'Oberland bernois, permet de rejoindre Lenk via Zweisimmen (avec changement de train) en 2,5 heures environ.

www.cff.ch

3) En voiture, le trajet depuis Montreux dure environ 1h45 via Bulle et le Jaunpass. Plusieurs parkings sont disponibles dans le centre de Lenk, dont le plus grand se trouve sur la Oberriedstrasse, à côté du court de tennis. Mais nous recommandons le parking de Lenk-Metsch pour les stationnements longue durée.

A l'arrivée à Montreux, il sera possible de retourner au parking en utilisant la ligne de transport public VMCV (bus no. 201 « Clarens dépôt VMCV » vers « Montreux Escaliers de la Gare » et « Noville, Les Saviez ») ; votre dossard vous servira de billet. Veuillez noter que les bus ne circulent pas entre 0h30 et 5h30. Durant cette période, nous vous demandons de patienter dans l'aire de repos située au Centre sportif de Clarens. Toutefois, un bus de l'organisation peut être disponible à des heures irrégulières pendant cette période (veuillez vous renseigner auprès de notre équipe).



● BUS DIRECTION LENK | TRONCHENAZ 22 | VILLENEUVE



● PARKING (SHORT-TERM) | OBERRIEDSTRASSE | LENK

COMMENT SE RENDRE À SAANEN



EINWOHNERGEMEINDE
SAANEN



1) Les navettes seront disponibles pour les coureurs à partir du parking gratuit de Villeneuve (voir section précédente) ou de la gare centrale de Montreux.

ATTENTION : Seuls les coureurs inscrits (ICI) seront autorisés à monter dans les navettes.

**Vendredi 26 juillet à 18H00, Gare de Montreux (17H45 à Villeneuve)
Samedi 27 juillet à 05H38 (Gare de Montreux)
Samedi 27 juillet à 06H38 (Gare de Montreux)**

2) La ligne MOB, qui relie Montreux à l'Oberland bernois, permet de rejoindre Saanen en 1,5 heure environ.

www.cff.ch

3) By car, the journey from Montreux takes about 1h15 via Aigle and Château-d'Oex. The Parkhaus Saanen (underground) offers parking directly at the start of the race.

A l'arrivée à Montreux, il sera possible de retourner au parking en utilisant la ligne de transport public VMCV (bus no. 201 « Clarens dépôt VMCV » vers « Montreux Escaliers de la Gare » et « Noville, Les Saviez ») ; votre dossard vous servira de billet. Veuillez noter que les bus ne circulent pas entre 0h30 et 5h30. Durant cette période, nous vous demandons de patienter dans l'aire de repos située au Centre sportif de Clarens. Toutefois, un bus de l'organisation peut être disponible à des heures irrégulières pendant cette période (veuillez vous renseigner auprès de notre équipe).



● BUS DIRECTION SAANEN | AV. DES ALPES 74 | MONTREUX (MAIN STATION)



● PARKING | DORFSTRASSE 6 | SAANEN

ASSISTANCE DURANT LA COURSE

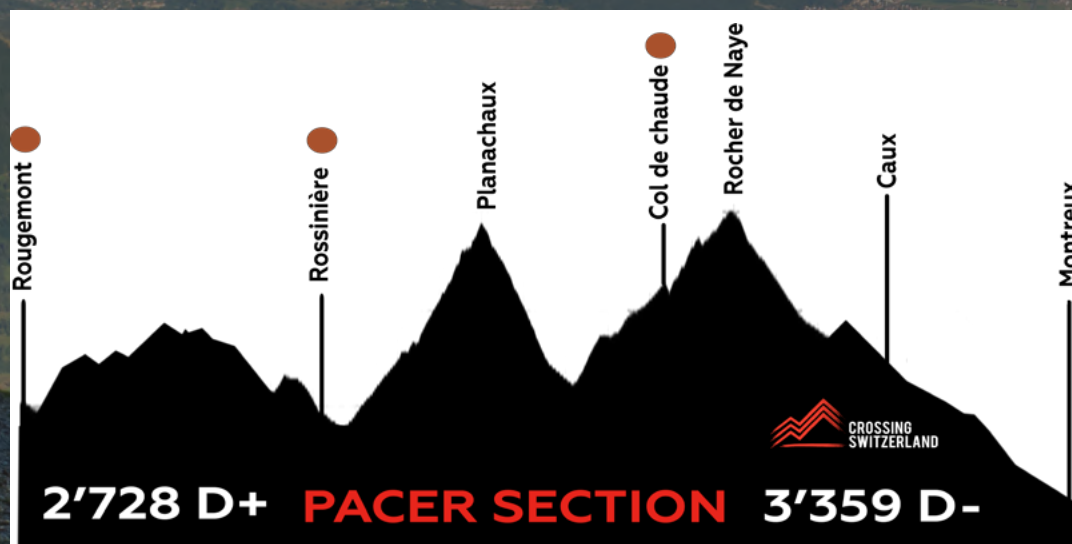
- Les assistants sont tenus de respecter les règles sous peine de disqualification du coureur.
- Le responsable du poste de ravitaillement a le droit d'expulser les assistants qui dérangent les coureurs impliqués dans la course ou qui ne respectent pas les règles.
- L'assistance personnelle est tolérée uniquement et exclusivement aux postes de ravitaillement et aux camps de base, dans une zone réservée à cet effet et à la discrétion du responsable du site.
- Un seul accompagnateur est autorisé par coureur, muni d'un laissez-passer délivré par l'organisation.

- L'assistant peut apporter des vêtements et des chaussures de rechange, de la nourriture et/ou des compléments alimentaires pour les coureurs.
- Les zones dédiées au repos, aux douches et à l'assistance médicale sont réservées uniquement et exclusivement aux coureurs ; l'accès à ces zones est interdit aux accompagnateurs.
- Toute forme d'assistance personnelle le long du parcours est interdite, sous peine de disqualification du coureur. Cependant, une section spéciale «Pacer» entre Rougemont et la ligne d'arrivée à Montreux sera autorisée pour la Traversée de la Suisse uniquement. (Voir le chapitre «Pacer» pour plus de détails)
- Les assistants/accompagnateurs sont tenus de respecter les restrictions de circulation sur les routes. Toute infraction à cette règle entraînera la disqualification du concurrent.
- L'assistance fournie en dehors des camps de base avec l'utilisation de camping-cars, de voitures ou de tout autre moyen de transport est interdite. Les coureurs surpris à recevoir une assistance en dehors des points autorisés seront disqualifiés.
- L'assistance professionnelle (équipe, entraîneur professionnel) et l'assistance médicale ou paramédicale sont strictement interdites.

RÈGLE POUR PACER

1. Les coureurs peuvent se faire accompagner par un ou plusieurs pacers à la fois, depuis le camp de base de Rougemont (environ 51 km) jusqu'à la ligne d'arrivée à Montreux, mais aussi depuis Rossinière (36 km) et le Col de Chaude (19 km).
2. Les coureurs peuvent partir des 3 points suivants : Rougemont, Rossinière ou Col de Chaude. Accessible par la ligne ferroviaire du MOB au départ de Montreux.
3. Chaque pacer doit signer une décharge à son point de départ (Rougemont, Rosinière, ou Col de Chaude), au moins 30 minutes avant l'arrivée de son coureur. De cette manière, l'organisation saura qui se trouve sur le circuit à tout moment.
4. Les coureurs doivent être des êtres humains (pas d'animaux), âgés de 18 ans ou plus. Si un parent ou un tuteur légal souhaite qu'un mineur (moins de 18 ans) prenne le relais, veuillez contacter l'organisation de la course.
5. Ils doivent entrer et sortir de chaque poste de secours avec leur coureur et s'identifier clairement auprès du personnel du poste de secours. Les coureurs peuvent accepter de l'aide aux postes de ravitaillement.

6. Les coureurs peuvent aider leur coureur à remplir des bouteilles d'eau ou à se réapprovisionner aux postes de ravitaillement, mais ils ne peuvent pas arriver au poste de ravitaillement avant leur coureur, ni repartir après lui, afin d'accélérer le processus de ravitaillement.
7. Les coureurs ne peuvent pas transporter de l'eau, de la nourriture, des lampes de poche, des chaussures, des vêtements ou d'autres fournitures pour leur coureur ou fournir tout autre type d'assistance mécanique ou physique à leur coureur sur le parcours. Le muletage est expressément interdit. Les coureurs ne peuvent transporter que leur propre matériel et leur propre nourriture.
8. Si un coureur se retire de la course, l'entraîneur ne peut pas continuer la course.
9. Il est strictement interdit de jeter des débris de quelque nature que ce soit à n'importe quel endroit du tracé.



MOB

COMPAGNIE DU CHEMIN DE FER
MONTREUX OBERLAND BERNOIS

PENALITÉS

Les concurrents qui refusent de se conformer à ces règles peuvent être éliminés, notamment pour :

- Absence de dossard
- Falsification de dossard
- Prise d'un raccourci
- Arrivée tardive au départ de l'épreuve (en fonction du retard) ;
- Absence d'enregistrement aux postes de contrôle
- Pollution ou dégradation des sites traversés (couper les chemins, jeter des débris)
- Refus d'être examiné par le personnel médical
- Non-assistance à un concurrent en détresse
- Absence de matériel obligatoire

Toute personne souhaitant déposer une réclamation doit le faire par écrit auprès du comité de course à l'arrivée.

Cela consiste

JURY DE COURSE

- Le Directeur ou la Directrice de Course
- Le Vice-président ou Vice-présidente du comité d'organisation
- Le ou la responsable technique
- Le Chef ou Cheffe du poste concerné
- ainsi que toute personne compétente à la discrétion du président du comité d'organisation.

Le jury est habilité à statuer dans un délai compatible avec les exigences de l'épreuve sur tous les litiges ou disqualifications survenant au cours de l'épreuve. Les décisions sont sans appel.

CONTRÔLE ANTI-DOPAGE

Tout concurrent peut être soumis à un contrôle antidopage pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, l'athlète est sanctionné de la même manière que s'il était convaincu de dopage.

ANNULATION D'INSCRIPTION

Toute personne peut, au moment de l'inscription, souscrire à la garantie d'annulation, à condition que le paiement soit effectué par carte de crédit via Internet, le montant étant ajouté aux frais d'inscription lors du même paiement. La garantie a pour objet de permettre le remboursement des frais d'inscription à l'une des deux courses dans le cas où un coureur demande l'annulation de son inscription en raison de l'un des événements suivants :

- un accident, une maladie grave ou le décès du coureur lui-même
- Maladie grave nécessitant une hospitalisation ou décès du conjoint ou concubin, des ascendants ou descendants au premier degré du coureur, dans les trente jours précédant l'épreuve. En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, un certificat médical doit être fourni attestant de la contre-indication à participer à la course. Tout autre motif d'annulation doit être justifié par un certificat délivré par l'autorité compétente
- Grossesse de la coureuse inscrite ou naissance d'un enfant dans les 30 jours précédant ou suivant la course.

Toute demande de remboursement doit être reçue, accompagnée du certificat médical, dans les 10 jours suivant l'événement. Les demandes seront traitées dans les 3 mois suivant l'événement.

Les demandes de remboursement doivent être adressées à

*Association Dénivelé Positif
Rte de Pierre-Ozair 2B
CH-1073 Savigny
SUISSE*

Si un coureur ne peut pas participer, il a la possibilité de céder son dossard à une personne de son choix (modification possible jusqu'au 10 juillet 2024, après cette date plus aucune modification ne sera acceptée).



Si le règlement des manifestations sportives empêche la tenue de la course en 2024, toutes les inscriptions seront reportées en 2025 sans frais supplémentaires. Si les dispositions relatives à la sortie du pays de résidence et/ou à l'entrée en Suisse entraînent l'impossibilité d'être présent au départ de la course, l'inscription peut également être reportée à l'édition suivante.



@vmcv.moments

TRANSPORTS
VMCV
PUBLICS

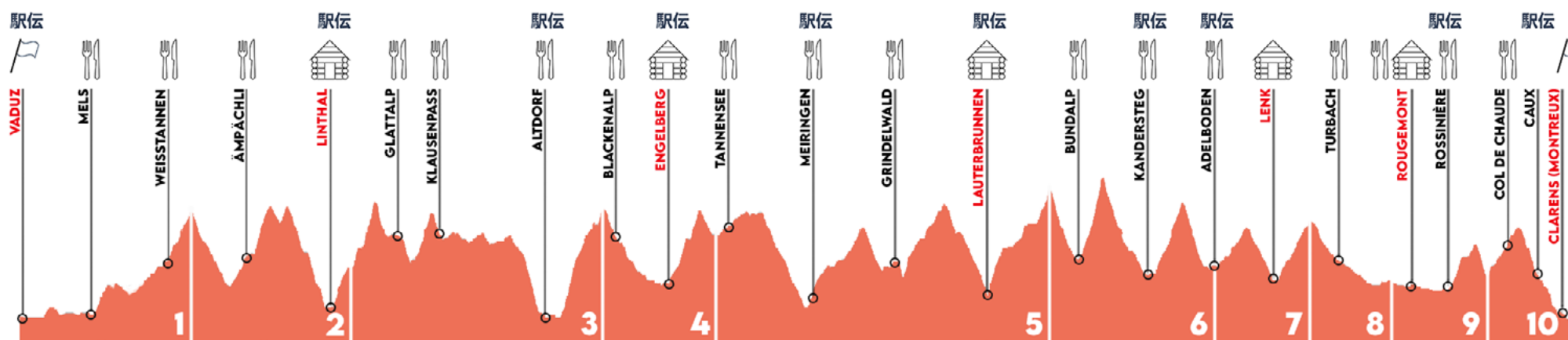


LA

COOURSE



PROFIL DE LA COURSE



BASE VIE



POSTE STANDARD

馬伝 POINT RELAIS EKIDEN

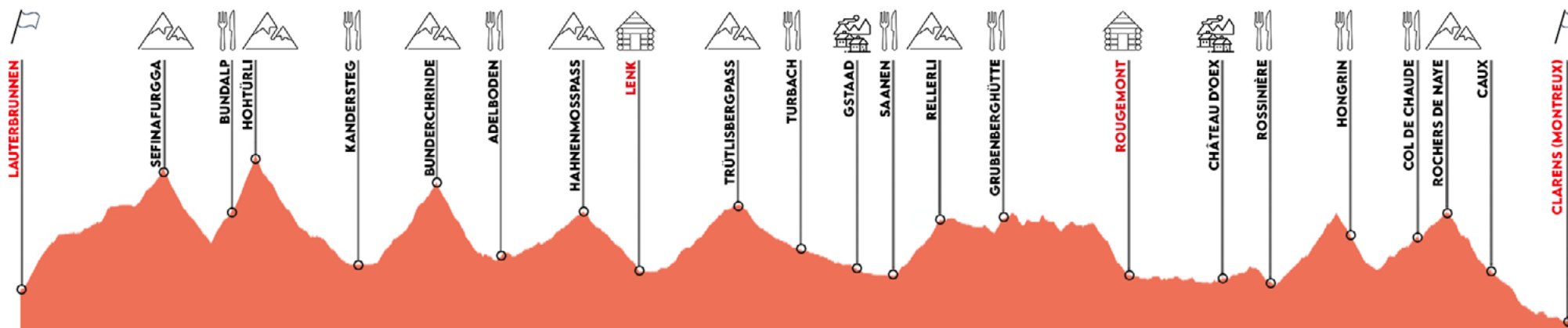


DÉPART / ARRIVÉE

CARNET DE ROUTE

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires			Ekiden
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-	
VADUZ	Départ	460 m.	0	0	0	0	0	0	Étape 1 (solo)
MELS	Ravitaillement	492 m.	17,9	488	456	17,9	488	456	
WEISSTANNEN	Ravitaillement	1376 m.	36,7	1812	896	18,8	1324	440	
Foopass	Col	2216 m.	42,6	2690	934	5,9	878	38	
Elm	Village	976 m.	52,1	2708	2192	9,5	18	1258	
ÄMPÄCHLI	Ravitaillement	1485 m.	55,9	3248	2223	3,8	540	31	
Richetlipass	Col	2252 m.	67,1	4275	2483	11,2	1027	260	
LINTHAL	Base-Vie	656 m.	77,1	4299	4103	10	24	1620	
Bärentritt	Col	1833 m.	86,2	5527	4154	9,1	1228	51	
Furggele	Col	2398 m.	88,3	6092	4154	2,1	565	0	
GLATTALP	Ravitaillement	1872 m.	94	6142	4730	5,7	50	576	Étape 2 (solo)
Balmer Grätli	Col	2217 m.	103,9	7089	5332	9,9	947	602	
KLAUSEN	Ravitaillement	1833 m.	105,6	7089	5716	1,7	0	384	
ALTDORF	Ravitaillement	465 m.	127,1	7648	7643	21,5	559	1927	
Surenenpass	Col	2286 m.	141,6	9575	7749	14,5	1927	106	Étape 3 (patrouille)
BLACKENALP	Ravitaillement	1774 m.	144,7	9575	8261	3,1	0	512	
ENGELBERG-TRÜBSEE	Base-Vie	1779 m.	163	10426	9107	18,3	851	846	
Jochpass	Col	2210 m.	165,9	10873	9123	2,9	447	16	Étape 4 (solo)
TANNENSEE	Ravitaillement	1983 m.	172,9	11067	9544	7	194	421	
Balmereggghoren	Col	2231 m.	177,3	11360	9589	4,4	293	45	
Planplatten	Col	2230 m.	180,5	11519	9749	3,2	159	160	
MEIRINGEN	Ravitaillement	610 m.	191,9	11554	11404	11,4	35	1655	
Grosse Scheidegg	Col	1958 m.	206,9	13020	11522	15	1466	118	
GRINDELWALD	Ravitaillement	1387 m.	214,9	13288	12361	8	268	839	Étape 5 (solo)
Eigergletscher	Col	2330 m.	227,5	14726	12856	12,6	1438	495	
LAUTERBRUNNEN	Base-Vie	799 m.	238,1	14767	14428	10,6	41	1572	Étape 6 (solo)
Sefinafurgha	Col	2595 m.	254,1	16665	14530	16	1898	102	
Obere Dürreberg	Alpage	2000 m.	256,4	16665	15125	2,3	0	595	
BUNDALP	Ravitaillement	1843 m.	261	17016	15633	4,6	351	508	
KANDERSTEG	Ravitaillement	1175 m.	275,5	18004	17289	14,5	988	1656	Étape 7 (Patrouille)
Bunderchrinde	Col	2372 m.	284,9	19216	17304	9,4	1212	15	
ADELBODEN	Ravitaillement	1329 m.	292,3	19334	18465	7,4	118	1161	
Hahnenmosspass	Col	1944 m.	301	20033	18549	8,7	699	84	Étape 8 (solo)
LENK	Base-Vie	1064 m.	307,4	20056	19452	6,4	23	903	
Trütlibergpass	Col	2034 m.	317	21061	19487	9,6	1005	35	
TURBACH	Ravitaillement	1549 m.	321,5	21075	19986	4,5	14	499	
ROUGEMONT	Base-Vie	1005 m.	338,2	21253	20708	16,7	178	722	Étape 9 (solo)
ROSSINIÈRE	Ravitaillement	925 m.	353,1	21707	21242	14,9	454	534	
Sonlomot	Col	1602 m.	362	22650	21508	8,9	943	266	
CHAUDE	Ravitaillement	1578 m.	370,5	23247	22129	8,5	597	621	Étape 10 (Patrouille)
Rochers de Naye	Col	1971 m.	373,6	23691	22180	3,1	444	51	
Haut-de-Caux	Spot suiveur	1155 m.	380,6	23736	23041	7	45	861	
Montreux-Clarens	Arrivée	374 m.	391	23855	23941	10,4	119	900	

PROFIL DE LA COURSE



BASE VIE



POSTE STANDARD

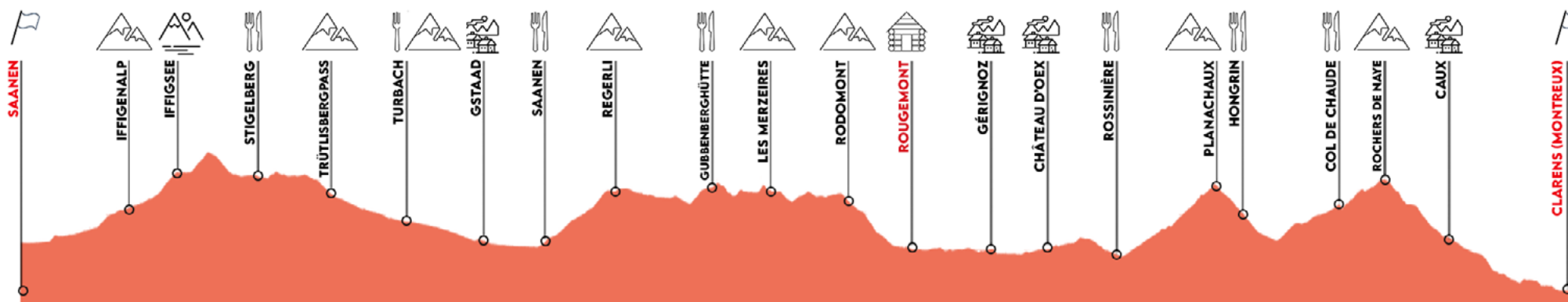


COL



DÉPART / ARRIVÉE

PROFIL DE LA COURSE



BASE VIE



POSTE STANDARD



DÉPART / ARRIVÉE

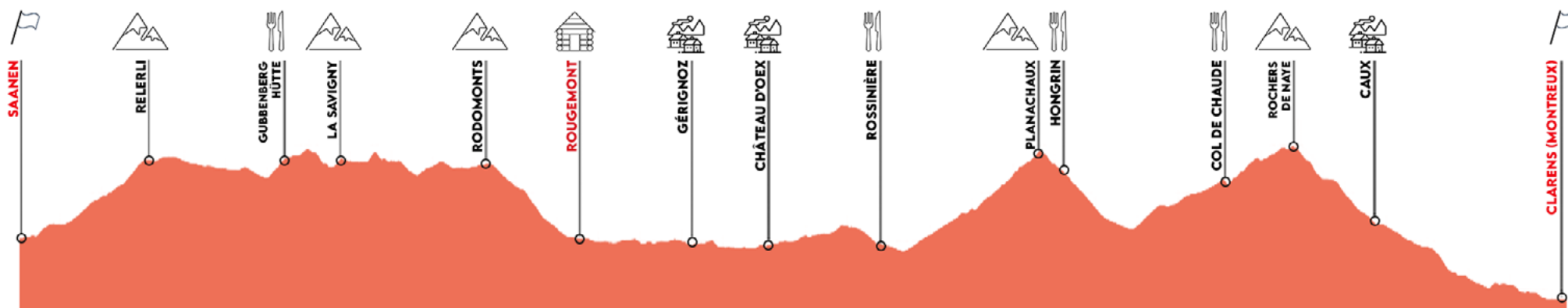


COL



SITE PARTICULIER

PROFIL DE LA COURSE



BASE VIE



POSTE STANDARD



DÉPART / ARRIVÉE

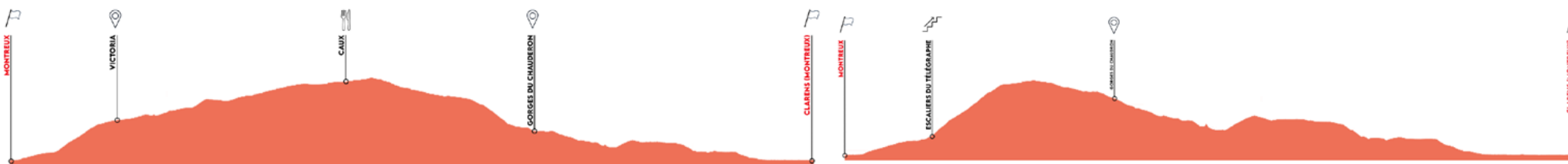


COL



SITE PARTICULIER

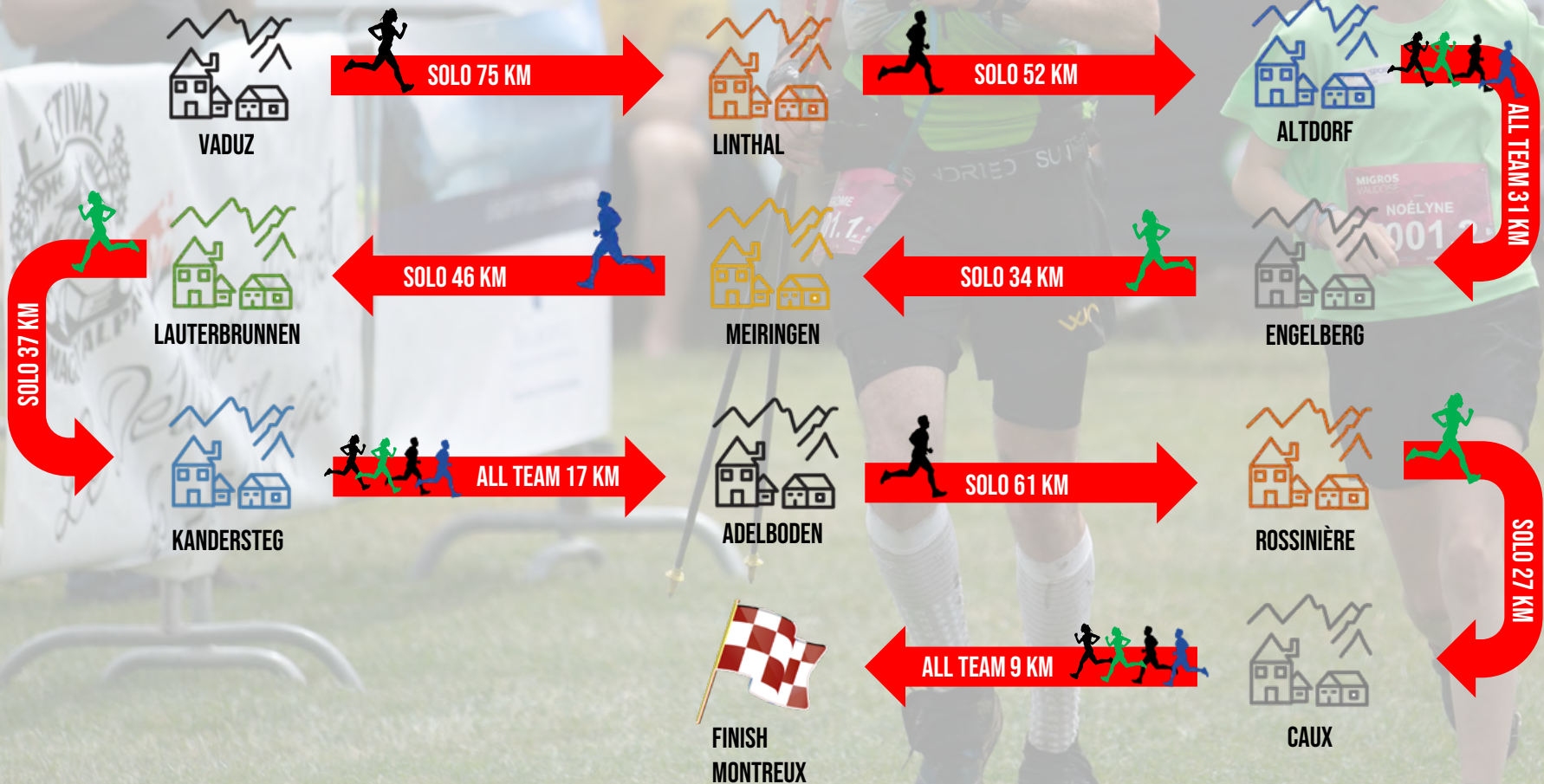
PROFIL DE LA COURSE



EKIDEN / RELAIS

L'Ekiden est une course de relais d'origine japonaise, créée en 1917. Voici quelques-unes des règles qui régissent ce format d'équipe :

- 3, 4 ou 5 coureurs par équipe
- 7 sections en solo et 3 en patrouille (équipe entière)
- Entre chaque étape, une neutralisation d'une heure pour l'ensemble de l'équipe est imposée. Un bon moyen pour se retrouver ensemble !
- Le choix du coureur est communiqué au commissaire de course au départ du relais.
- L'ensemble de l'équipe court sur le premier kilomètre depuis Vaduz jusqu'au passage de la frontière suisse.
- Le transport entre les étapes est à la charge des équipes, à l'exception des étapes de patrouille où l'un des membres de l'ekiden peut recevoir un ticket de transport pour récupérer le véhicule de l'équipe (Engelberg à Altdorf et Adelboden à Kandersteg).



LIECHTENSTEIN & MELS

SÉCTION 1

RÉSUMÉ DE LA SECTION

Le départ au pied du château de la famille princière du Liechtenstein marquera le début d'une aventure de 390 km. Les coureurs quitteront rapidement la petite principauté en traversant le Rhin après moins de 2 kilomètres.

Un tronçon relativement facile conduira le peloton au château de Sargans. Peu après, à Mels et un premier poste de ravitaillement, les choses sérieuses commenceront en direction de la vallée de Weisstannen avant d'atteindre les premiers contreforts du Foopass, lieu du 2ème ravitaillement.

VADUZ

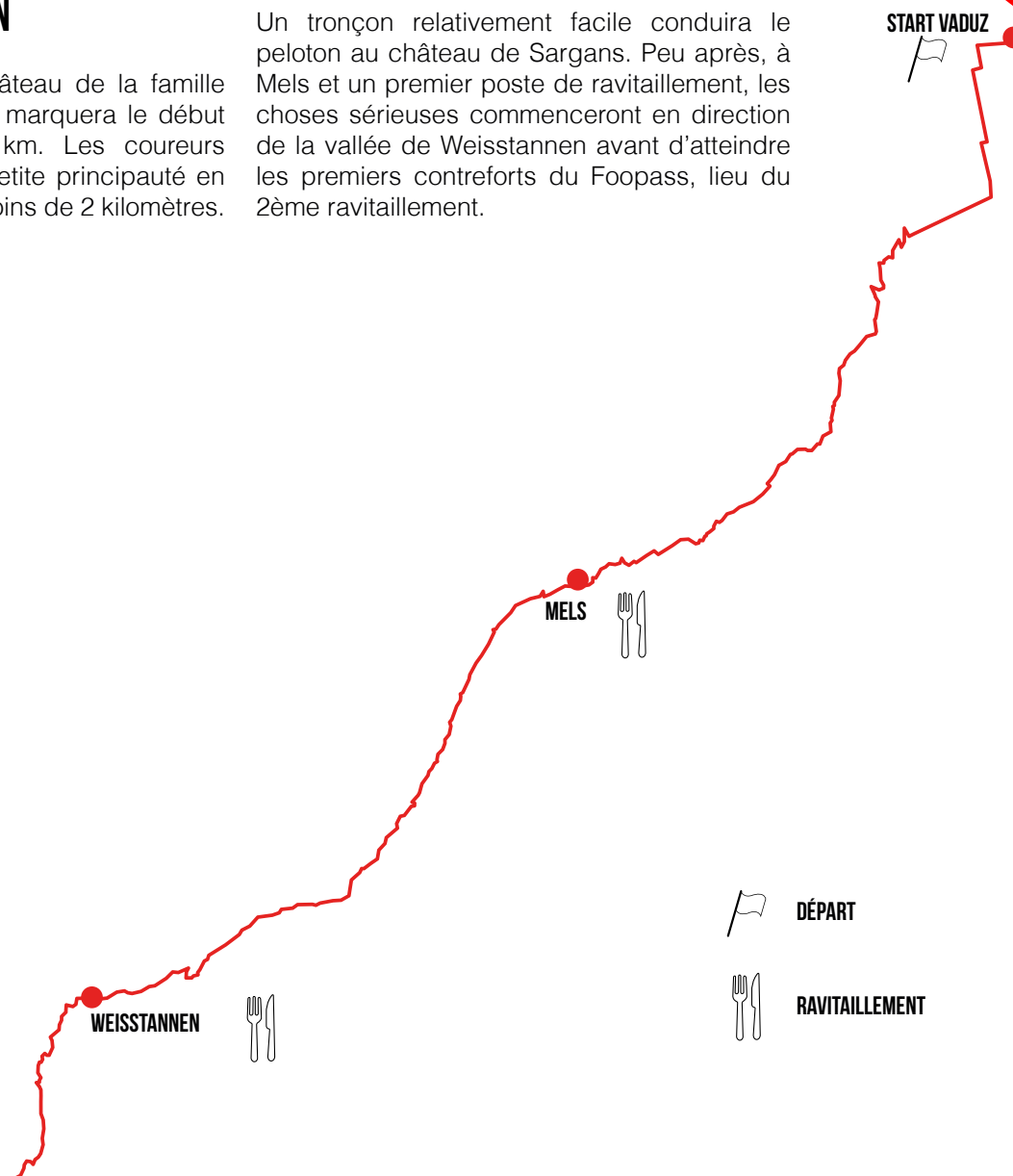
Vaduz, la capitale de l'un des plus petits Etats du monde (160 km²), entourée par le Rhin et les montagnes, accueillera le départ principal de CROSSING SWITZERLAND au cœur de la ville. Les coureurs quitteront rapidement la principauté en empruntant le vieux pont de bois construit sur le Rhin.

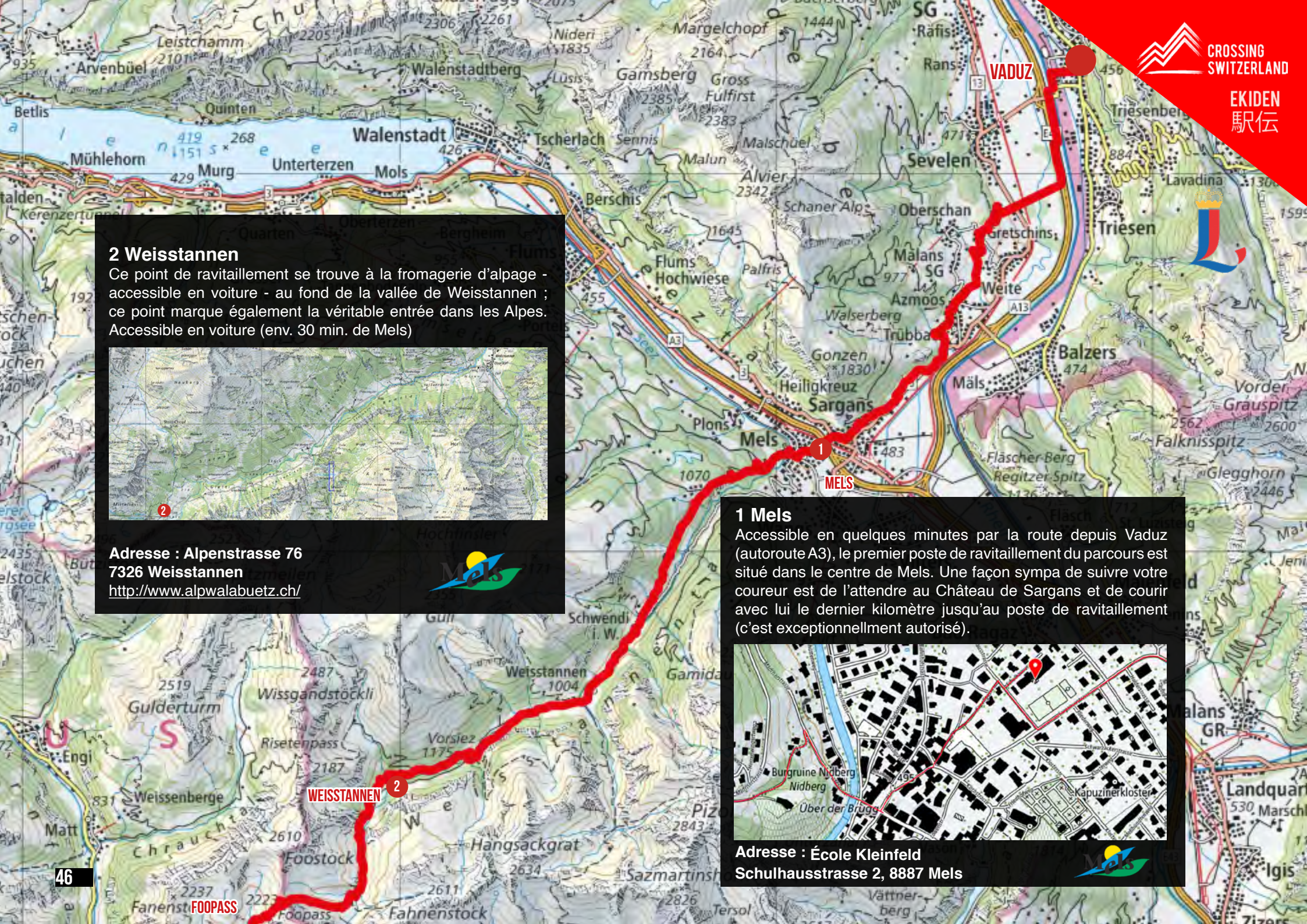
MELS

Mels est pratiquement liée à sa voisine médiévale Sargans et représente un nœud de communication, un centre économique et culturel de la région. Elle est la porte d'entrée des Alpes au cœur de la vallée du Rhin, face à la Principauté du Liechtenstein. Les coureurs traverseront la ville avant d'entrer dans le vif du sujet sur les premiers sentiers alpins.

WEISSTANNEN

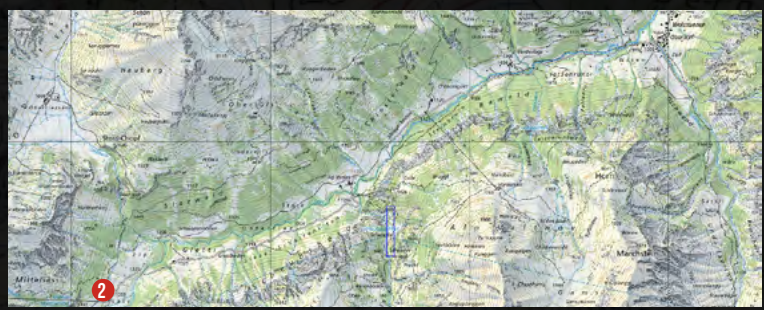
Une étroite route de montagne serpente à travers la forêt de pins jusqu'à la vallée tranquille et isolée de Weisstannen. Ici, pas d'agitation, pas de circulation de transit, mais une nature idyllique en abondance, le Seez rugissant, des prairies alpines et un paradis pour la randonnée et la course à pied.





2 Weisstannen

Ce point de ravitaillement se trouve à la fromagerie d'alpage - accessible en voiture - au fond de la vallée de Weisstannen ; ce point marque également la véritable entrée dans les Alpes. Accessible en voiture (env. 30 min. de Mels)



Adresse : **Alpenstrasse 76**
7326 Weisstannen
<http://www.alpwalabuetz.ch/>



1 Mels

Accessible en quelques minutes par la route depuis Vaduz (autoroute A3), le premier poste de ravitaillement du parcours est situé dans le centre de Mels. Une façon sympa de suivre votre coureur est de l'attendre au Château de Sargans et de courir avec lui le dernier kilomètre jusqu'au poste de ravitaillement (c'est exceptionnellement autorisé).



Adresse : **École Kleinfeld**
Schulhausstrasse 2, 8887 Mels



VADUZ



La capitale de la Principauté du Liechtenstein est située sur la rive orientale du Rhin, au pied de l'impressionnant massif des Drei-Schwestern (les trois sœurs).

Des pistes cyclables, des circuits de VTT et des sentiers de randonnée relient Vaduz aux communes voisines, ainsi qu'à l'Autriche et à la Suisse. La petite ville animée, dominée par le célèbre château de Vaduz, siège de la famille princière, offre un large éventail de restaurants et de magasins, tous situés à proximité. Gastronomie, art et culture ainsi que, bien sûr, de nombreuses possibilités de shopping sont à découvrir dans le centre de Vaduz. D'un point de vue sportif, les zones de loisirs à proximité, un sentier de découverte de la forêt ou des randonnées cyclistes et pédestres combleront tous les souhaits.

© Julien Konrad / Liechtenstein Marketing



Hôtels:

www.tourismus.li/hotels

Restaurants:

www.erlebevaduz.li/gastronomie-1/essen-und-trinken

Office du tourisme:

Lichtenstein Center avec conseils personnalisés pour les hôtes et boutique de produits locaux. Ouvert tous les jours de 9 h à 17 h au Städtle 32 à Vaduz.



© Christoph Schoech / Liechtenstein Marketing

Activités:

Randonnée - Le Liechtenstein possède le réseau de sentiers de randonnée le plus dense d'Europe. En été et en automne, la randonnée est l'un des passe-temps favoris des Liechtensteinois, mais les visiteurs de notre pays apprécient également le réseau de plus de 400 kilomètres de sentiers.

www.tourismus.li/wanderbar

VTT, cyclotourisme - divers itinéraires en plaine et en montagne attendent les visiteurs. Les objectifs les plus élevés se situent à 2100 mètres d'altitude. La région de la vallée offre aux cyclistes des itinéraires idylliques dans tout le pays.

www.tourismus.li/bike

Expérience estivale - escalade dans un jardin, pêche, natation, golf ou parapente. Il y a certainement quelque chose à faire pour les Liechtensteinois et les visiteurs. La Principauté du Liechtenstein offre une multitude de possibilités d'excursions et d'expériences.

www.tourismus.li/sommer

Moments princiers - Nos conseils pour découvrir la Principauté de Vaduz de différentes manières : Visite du musée d'art avec la Hilti Art Foundation et la SchatzKammer, coup d'œil derrière les murs du château au Fürstenkino, promenade en CityTrain et enfin, dégustation de vin au Fürstliche Hofkellerei.

www.tourismus.li/fuerstlichemomente

TABLEAU DE BORD DU DÉPART JUSQU'À LA BASE VIE 1

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires			Ekiden
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-	
VADUZ	Départ	460 m.	0	0	0	0	0	0	Étape 1 (solo)
Gretschins	Village	612 m.	7,8	219	67	7,8	219	67	
Azmoos	Village	484 m.	10	229	205	2,2	10	138	
Sargans	Village	532 m.	16,5	479	407	6,5	250	202	
MELS	Ravitaillement	492 m.	17,9	488	456	1,4	9	49	
WEISSTANNEN	Ravitaillement	1376 m.	36,7	1812	896	18,8	1324	440	
Foopass	Col	2216 m.	42,6	2690	934	5,9	878	38	
Elm	Village	976 m.	52,1	2708	2192	9,5	18	1258	
ÄMPÄCHLI	Ravitaillement	1485 m.	55,9	3248	2223	3,8	540	31	
Richetlipass	Col	2252 m.	67,1	4275	2483	11,2	1027	260	
LINTHAL	Base-Vie	656 m.	77,1	4299	4103	10	24	1620	

PAYS DE GLARIS

SÉCTION 2

RÉSUMÉ DE LA SÉCTION

Ce deuxième volet vous fera découvrir les magnifiques mais méconnues Alpes glaronnaises. En particulier, une première incursion à plus de 2'000 mètres au Foopass et la région du Piz Sardona, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, un site tectonique suisse. Après Ämpächli, les coureurs continueront vers le Richetlipass, entouré des hauts massifs des Alpes glaronnaises, avant une longue descente vers les vallées du Durnachtal et de la Linth. Avant d'atteindre la petite ville de Linthal, un premier camp de base attendra les coureurs dans les collines surplombant le village.

ELM - ÄMPÄCHLI

Après 50 kilomètres, le village d'Elm est niché au fond de la vallée du Sernf, que les coureurs atteindront après la descente du Foopass, premier col à 2'223 mètres. Ce tronçon très sauvage offrira plusieurs vues sur de belles chutes d'eau, notamment la chute d'Isengrind, haute de 230 mètres. Après Elm, une courte montée conduira à un troisième poste de secours à Ampächli.

LINTHAL

Après avoir traversé le Richetlipass, une longue descente mènera les coureurs vers la vallée de la Linth et la première base-vie accompagnée de sa ... barrière horaire au centre de cette petite ville au bord de la Rivière du même nom. Le village de Braunwald, interdit aux voitures, suivra cette première grande étape après une montée de quelques kilomètres. Un endroit idéal pour les accompagnateurs.



3 Elm / Ämpächli

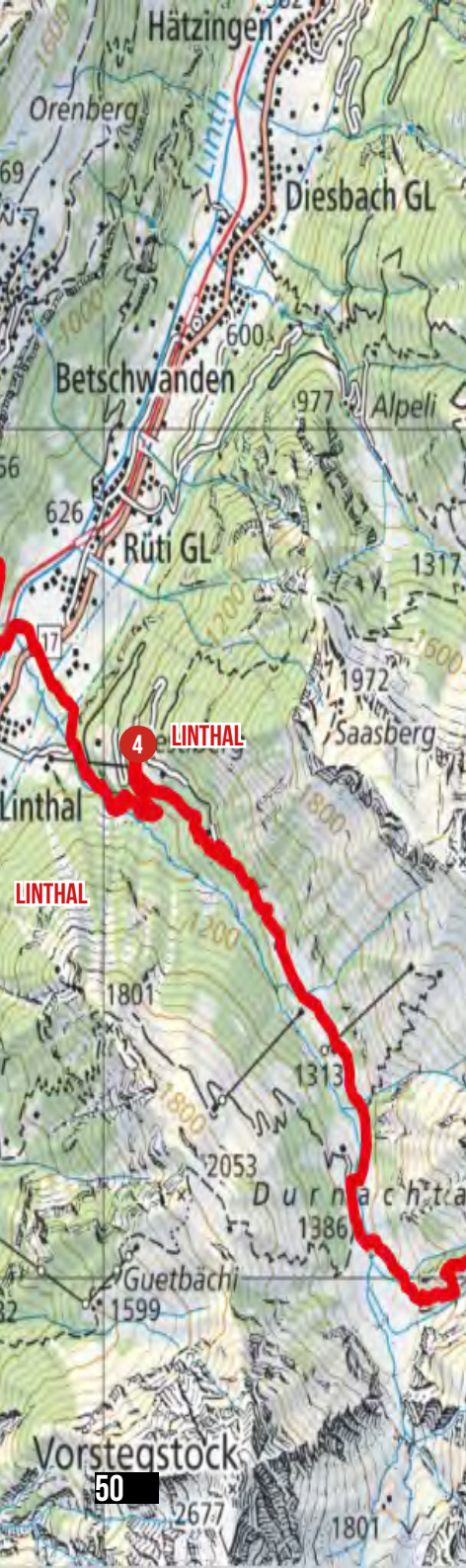
On accède au village par l'autoroute A3 et on longe le lac de Walenstadt jusqu'à la région de Glaris. Depuis Weisstannen, il faut environ 1 h 15 de voiture pour atteindre Elm.

Autour de l'église se trouvent de beaux bâtiments classés. Le village, avec ses imposantes constructions en bois, a reçu un prix du Conseil de l'Europe et le prix Wakker. C'est également le lieu de naissance de la skieuse olympique suisse la plus titrée, Vreni Schneider.

Le point de ravitaillement se trouve 500 mètres plus haut, à Ämpächli, dans le restaurant d'altitude. Il est accessible en journée par le téléphérique d'Elm.



Adresse :
Bergrestaurant Ämpächli



4 Linthal

Le premier camp de base est situé à Linthal bordé par la rivière Linth qui prend sa source sur le territoire de la commune. Vous pouvez également profiter de l'occasion pour rencontrer votre coureur dans la station de Braunwald. Cette station d'été et d'hiver sans voiture est située sur un plateau ensoleillé dans l'arrière-pays glaronais et est accessible par funiculaire depuis Linthal (7 minutes). La vue panoramique est dominée au sud par le glacier du mont Tödi, le plus haut sommet des Alpes glaronnaises.



Adresse :
Salle de Gymnastique
Schulhausstrasse 8b,
8783 Linthal

Glarnerland

TABLEAU DE BORD

DE LA BASE VIE 1 À LA BASE VIE 2

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires			Ekiden
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-	
LINTHAL	Base-Vie	656 m.	77,1	4299	4103	0	0	0	Étape 2 (solo)
Braunwald	Village	1189 m.	81	4844	4115	3,9	545	12	
Bärentritt	Col	1833 m.	86,2	5527	4154	5,2	683	39	
Furggele	Col	2398 m.	88,3	6092	4154	2,1	565	0	
GLATTALP	Ravitaillement	1872 m.	94	6142	4730	5,7	50	576	
Balmer Grätli	Col	2217 m.	103,9	7089	5332	9,9	947	602	
KLAUSEN	Ravitaillement	1833 m.	105,6	7089	5716	1,7	0	384	
Spiringen	Village	957 m.	117,5	7306	6809	11,9	217	1093	
Bürglen	Village	568 m.	123,9	7473	7365	6,4	167	556	
ALTDORF	Ravitaillement	465 m.	127,1	7648	7643	3,2	175	278	
Attinghausen	Village	460 m.	130,6	7682	7682	3,5	34	39	Étape 3 (patrouille)
Brüsti	Village	1528 m.	135,6	8750	7682	5	1068	0	
Surenenpass	Col	2286 m.	141,6	9575	7749	6	825	67	
BLACKENALP	Ravitaillement	1774 m.	144,7	9575	8261	3,1	0	512	
Engelberg	Village	1003 m.	157,8	9628	9085	13,1	53	824	
ENGELBERG-TRÜBSEE	Base-Vie	1779 m.	163	10426	9107	5,2	798	22	

WALDSTÄTTEN

SÉCTION 3

RÉSUMÉ DE LA SECTION

Peu après Braunwald, les coureurs entreront dans la région des Waldstätten, Schwytz et Uri, patrie de Guillaume Tell et cœur de la naissance de la Suisse. Les coureurs visiteront d'abord l'endroit le plus froid de Suisse avec -52° en 1991, Glattalp. Heureusement, nous serons en...été. Ensuite,

le magnifique col du Klausen accompagnera les participants jusqu'à la capitale du canton, à quelques pas du magnifique lac des Quatre-Cantons. Et, faut-il déjà vous parler des 1'800 mètres de dénivelé positif qui suivront le 5ème ravitaillement à Altdorf jusqu'au col du Surenen ?

GLATTALP

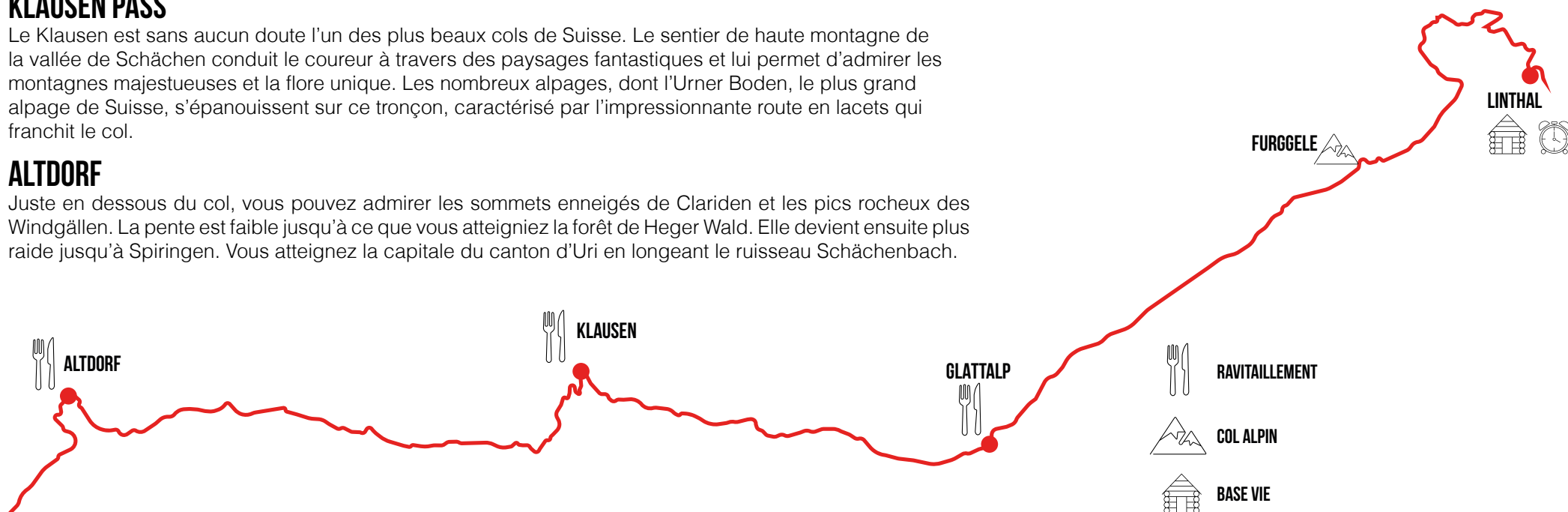
Après Braunwald, le coureur se dirigera vers le lac de Glattalp dans le canton de Schwyz en passant par le col de Furggele. Un léger rafraîchissement l'attendra après le lac avant l'ascension du Balmer Grätli.

KLAUSEN PASS

Le Klausen est sans aucun doute l'un des plus beaux cols de Suisse. Le sentier de haute montagne de la vallée de Schächen conduit le coureur à travers des paysages fantastiques et lui permet d'admirer les montagnes majestueuses et la flore unique. Les nombreux alpages, dont l'Urner Boden, le plus grand alpage de Suisse, s'épanouissent sur ce tronçon, caractérisé par l'impressionnante route en lacets qui franchit le col.

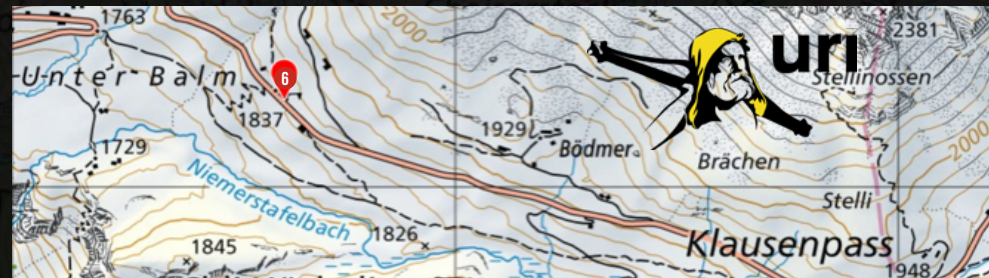
ALTDORF

Juste en dessous du col, vous pouvez admirer les sommets enneigés de Clariden et les pics rocheux des Windgällen. La pente est faible jusqu'à ce que vous atteigniez la forêt de Heger Wald. Elle devient ensuite plus raide jusqu'à Spiringen. Vous atteignez la capitale du canton d'Uri en longeant le ruisseau Schächenbach.



6 Klausen

Il s'agit probablement du tronçon le plus facile à suivre, car le sentier de la Traversée de la Suisse suit de près la route du col qui commence à Linthal, où vous aurez probablement laissé votre véhicule.



Adresse: Hotel Klausenpass - Klausenstrasse 91, 6465 Unterschächen



5 Glattalp

L'accès au Glattalp est un peu compliqué, mais un téléphérique partant de Tröli (Muotatal) vous emmènera au sommet en 30 minutes. Vous pouvez également vous arrêter à Stoos, où se trouve le funiculaire le plus raide du monde et probablement la vue la plus spectaculaire du pays.

Adresse: Berggasthaus Glattalp
<https://glattalp.ch/en/inns/>

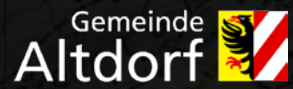


7 Altdorf

Situé au pied du col du Klausen, Altdorf, chef-lieu du canton d'Uri, est célèbre pour sa statue du héros suisse par excellence (non, nous ne parlons pas de Roger Federer...), Guillaume Tell, dont la légende veut qu'il soit né à Bürglen, village que les coureurs auront traversé juste avant d'arriver à Altdorf. Nous sommes ici au cœur de la Suisse dite «primitive» («Urschweiz»), celle des Waldstätten qui fondèrent la Suisse en 1291. Un peu d'histoire ne fait pas de mal pour se dégourdir les jambes.



Adresse : Winkel – Marktasse, 6460 Altdorf



「KU
VA」

Des **IMAGES**
uniques à
la hauteur de
ta **PERFORMANCE!**

SCAN ME



**DISPONIBLES QUELQUES HEURES
APRÈS TA COURSE DIRECTEMENT SUR
WWW.KUVA.SWISS**



TITLIS

SÉCTION 4

RÉSUMÉ DE LA SECTION

Arrivés au col de Surenen à 2'292 mètres d'altitude, les coureurs se dirigeront vers l'alpage de Backenalp avant de redescendre en direction d'Engelberg puis de grimper sur 700D+ jusqu'au Trübsee et ses eaux translucides pour une 2ème

base vie au pied du Titlis. Après un repos bien mérité, la montée conduira les rescapés au Jochpass. Et si vous aimez le premier lac du Trübsee, vous serez servis avec la séquence Engstlensee et le point de ravitaillement suivant à Tannensee dans le canton d'Obwald.

BLACKENALP

Un alpage splendide qui marque l'entrée dans le demi-canton d'Obwald après la terrible montée vers Brüsti et le raide col du Surenen, qui se faufile le long d'anciens chemins de pierres sèches au cœur des prairies. Entouré des imposants bastions rocheux du Brunnistock et du Gritschenbänder, l'alpage de Backenalp permet, avec un peu de chance, d'apercevoir au loin des marmottes et, de temps à autre, des bouquetins ou des chamois. L'itinéraire suit le ruisseau Stierenbach, qui serpente dans la vallée en direction d'Engelberg.

ENGELBERG-TRÜBSEE

Outre ses nombreux champions olympiques, Engelberg est aussi connu pour être la plus grande station de ski de Suisse centrale et offrira un deuxième camp de base au pied des imposantes falaises calcaires du Titlis. L'ascension du Trübsee et du Jochpass rapprochera les coureurs de la célèbre montagne.

TANNENSEE

Après avoir franchi le Jochpass, un premier lac, l'Engstlensee, apparaît devant le coureur, qui poursuit sa route vers l'alpage de Tannalp, puis vers ce qui est peut-être l'un des plus beaux points de ravitaillement installé sur les rives du Tannensee.



9 Engelberg :

Facilement accessible depuis Altdorf en une quarantaine de minutes, ce qui vous permettra de longer le magnifique lac des 4 cantons, la station d'Engelberg peut également permettre une petite visite de Lucerne et de son mythique Kapellbrücke. Bien entendu, Engelberg reste intéressant pour séjourner en attendant les coureurs. La Base Vie au bord du magnifique Trübsee est accessible par le télécabine

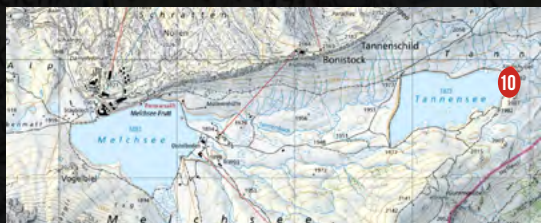


Adresse : Chalet Trübsee, 6390 Engelberg
<https://www.engelberg.ch/>

10 Tannensee (Melchsee-Frutt)

Depuis Engelberg, il faut rejoindre Stans, avant d'entreprendre la longue montée vers la station de Melchsee-Frutt. Le poste est situé sur les rives du Tannensee, à 4 km du village. Un petit train touristique peut vous y conduire.

Adresse: Melchsee-Frutt
Fachshubel, 6068 Kerns
<https://www.melchsee-frutt.ch/>



8 Blackenalp :

L'alpage de Blackenalp n'est accessible qu'à pied depuis Engelberg (Fürenalpbahn) en 2 heures environ ou depuis le versant Uri à Brüsti en plus de 3 heures.



Alpage de Blackenalp



ENGELBERG TITLIS



Engelberg-Titlis est la plus grande destination de vacances d'hiver et d'été de Suisse centrale. Ce village monastique varié offre une expérience de vacances unique aux familles, aux sportifs et aux professionnels. Une multitude d'activités rendront votre séjour inoubliable.

Les montagnes environnantes sont dominées par le Titlis, qui culmine à 3 239 mètres, et par le Hahnen, dont les formes audacieuses et arrondies se détachent du paysage. Ces montagnes environnantes garantissent un enneigement en hiver jusqu'à une période avancée du printemps. Engelberg est également connu pour son domaine skiable varié et ses pistes de freeride. En été, la région est idéale pour la randonnée, l'alpinisme, l'escalade, le cyclisme, le golf et, bien sûr, la course à pied.

Hôtels:

Style. Confort. Luxe et convivialité. Chaque hôtel d'Engelberg possède son propre charme pour rendre votre séjour dans le village aussi beau et inoubliable que possible.

Restaurants:

On y trouve de tout, des spécialités suisses traditionnelles comme la fondue et la raclette aux plats asiatiques. Le site www.engelberg.ch vous donnera une idée de l'offre et vous mettra en appétit. L'office du tourisme est également à votre disposition pour vous renseigner sur les hébergements et les activités, nombreuses à Engelberg.

+41 41 639 77 77 ou welcome@engelberg



Activités:

Si vous cherchez l'endroit idéal pour vivre des aventures alpines en été, vous le trouverez ici. Engelberg est une destination idéale pour les familles et les amateurs de sport, avec des pistes de VTT, des via ferrata, des sentiers d'aventure et familiaux, et bien sûr les pistes de ski qui ont accueilli deux récents champions olympiques !

Wellness

Grâce à des accords avec plusieurs hôtels, il est toujours possible de se détendre dans la station. Il s'agit notamment du SPA du Kempinski Palace avec la piscine Sonnenberg Engelbera et de l'Hotel & Spa Elenwäld. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.engelberg.ch

Randonnées

Avec plus de 500 kilomètres de sentiers, Engelberg est un paradis pour les amateurs de randonnée et de course à pied au milieu d'un paysage montagneux impressionnant. De nombreux itinéraires bien balisés - de la montagne confortable à la haute montagne ou de facile à difficile - vous offriront une expérience fantastique de la nature.

VTT

Ces dernières années, Engelberg s'est imposé comme la destination VTT de la Suisse centrale. La haute vallée et le fantastique monde de la montagne offrent une variété d'itinéraires pour tous les styles de pratique.

TABLEAU DE BORD

DE LA BASE VIE 2 À LA BASE VIE 3

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires			Ekiden
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-	
ENGELBERG-TRÜBSEE	Base-Vie	1779 m.	163	10426	9107	0	0	0	Étape 4 (solo)
Jochpass	Col	2210 m.	165,9	10873	9123	2,9	447	16	
Engstlensee	Spot suiveur	1860 m.	168,5	10873	9473	2,6	0	350	
Engstlen	Village	1836 m.	169,7	10884	9508	1,2	11	35	
Tannalp	Alpage	1974 m.	172,3	11054	9540	2,6	170	32	
TANNENSEE	Ravitaillement	1983 m.	172,9	11067	9544	0,6	13	4	
Balmeregghoren	Col	2231 m.	177,3	11360	9589	4,4	293	45	
Planplatten	Col	2230 m.	180,5	11519	9749	3,2	159	160	
Hasliberg	Village	1062 m.	188,5	11539	10937	8	20	1188	
MEIRINGEN	Ravitaillement	610 m.	191,9	11554	11404	3,4	15	467	
Schwarzwaldalp	Alpageage	1461 m.	202,4	12498	11497	10,5	944	93	
Grosse Scheidegg	Col	1958 m.	206,9	13020	11522	4,5	522	25	
Restaurant Wetterhorn	Spot suiveur	1227 m.	211,4	13020	12253	4,5	0	731	
GRINDELWALD	Ravitaillement	1387 m.	214,9	13288	12361	3,5	268	108	
Marmorbruch	Alpage	1109 m.	216,7	13317	12668	1,8	29	307	
Eigergletscher	Col	2330 m.	227,5	14726	12856	10,8	1409	188	
Wengernalp	Alpage	1876 m.	231,3	14763	13347	3,8	37	491	
Wengen	Village	1366 m.	234,9	14763	13857	3,6	0	510	
LAUTERBRUNNEN	Base-Vie	799 m.	238,1	14767	14428	3,2	4	571	Étape 5 (solo)

RÉGION JUNGFRAU

SÉCTION 5

RÉSUMÉ DE LA SECTION

La région du Haslital marque l'entrée dans le grand canton alpin de Berne et une série de lieux mythiques, notamment son triptyque des «4000» Mönch, Eiger et Jungfrau sur un itinéraire spécial de la Via Alpina qui évitera la traversée de

Grindelwald pour rester au plus près des faces Nord. Après la traversée de Wengen, le 3ème camp de base attendra les coureurs à Lauterbrunnen et son décor de carte postale. La montée vers le Schiltorn via Mürren ne sera pas mal non plus et que dire de la magnifique région de Griesalp.

MEIRINGEN

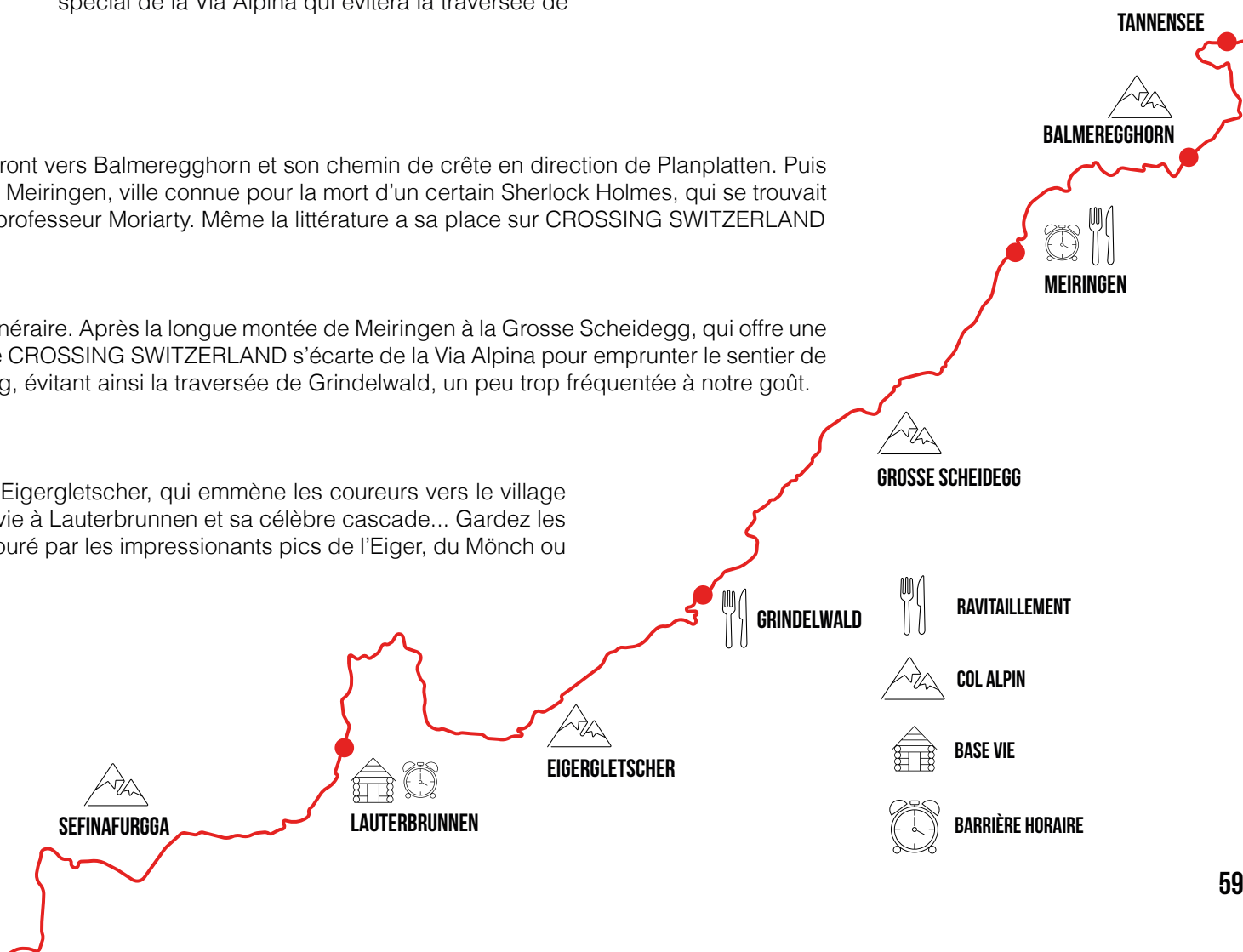
Après avoir quitté Tannensee, les coureurs monteront vers Balmeregghorn et son chemin de crête en direction de Planplatten. Puis commencera la descente vers le ravitaillement de Meiringen, ville connue pour la mort d'un certain Sherlock Holmes, qui se trouvait en compagnie de son plus terrible adversaire, le professeur Moriarty. Même la littérature a sa place sur CROSSING SWITZERLAND

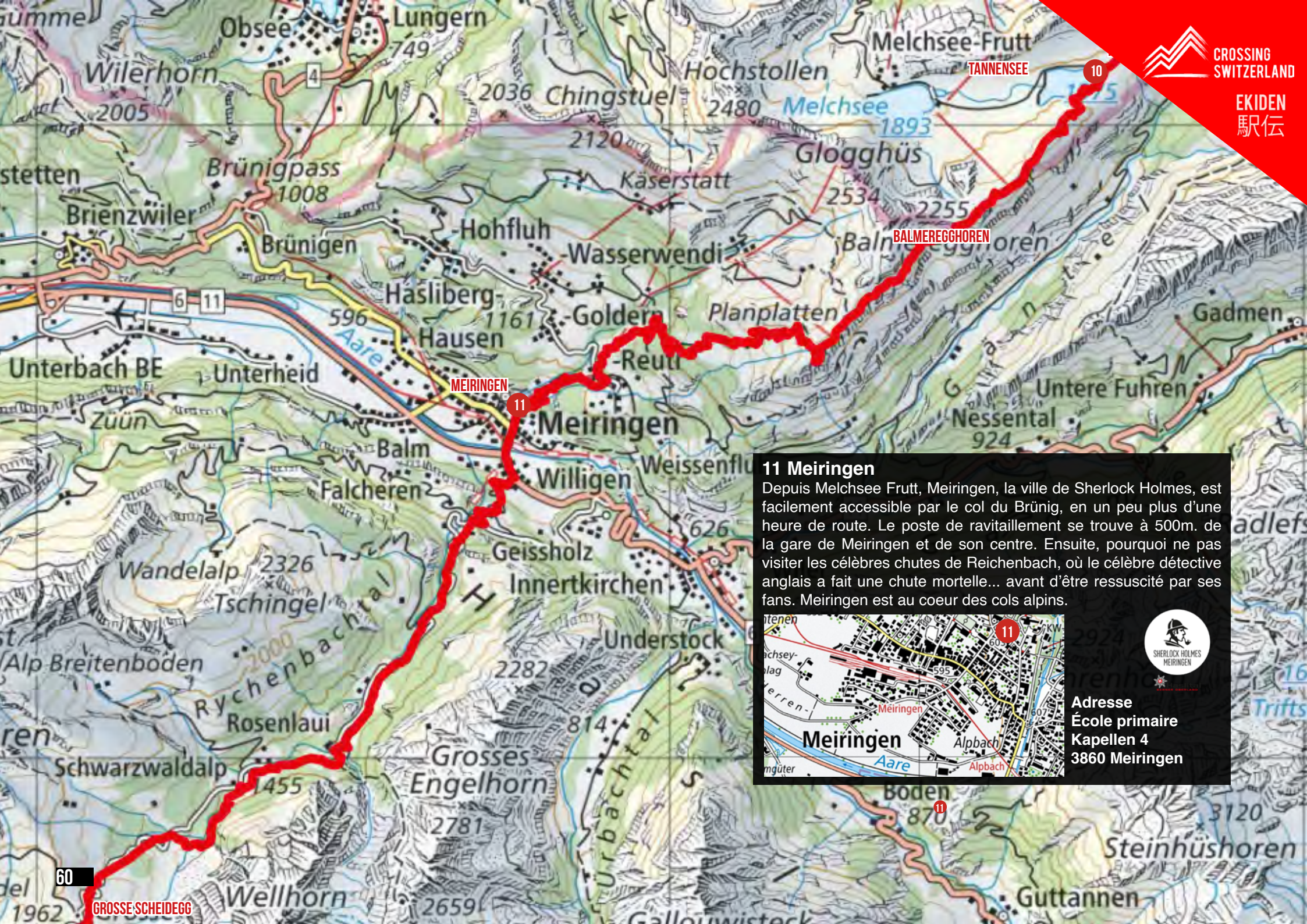
GRINDELWALD

C'est probablement l'endroit le plus célèbre de l'itinéraire. Après la longue montée de Meiringen à la Grosse Scheidegg, qui offre une vue imprenable sur les 4000 bernois, l'itinéraire de CROSSING SWITZERLAND s'écarte de la Via Alpina pour emprunter le sentier de l'Eiger au restaurant Wetterhorn jusqu'à Pfingstegg, évitant ainsi la traversée de Grindelwald, un peu trop fréquentée à notre goût.

LAUTERBRUNNEN

L'ascension se poursuit en direction de la gare d'Eigergletscher, qui emmène les coureurs vers le village sans voiture de Wengen, puis vers la 3ème base vie à Lauterbrunnen et sa célèbre cascade... Gardez les yeux ouverts pendant ce tronçon : vous serez entouré par les impressionnants pics de l'Eiger, du Mönch ou de la Jungfrau





11 Meiringen

Depuis Melchsee Frutt, Meiringen, la ville de Sherlock Holmes, est facilement accessible par le col du Brünig, en un peu plus d'une heure de route. Le poste de ravitaillement se trouve à 500m. de la gare de Meiringen et de son centre. Ensuite, pourquoi ne pas visiter les célèbres chutes de Reichenbach, où le célèbre détective anglais a fait une chute mortelle... avant d'être ressuscité par ses fans. Meiringen est au coeur des cols alpins.



Adresse
 École primaire
 Kapellen 4
 3860 Meiringen

12 Grindelwald

Veillez noter que l'itinéraire de la Grosse Scheidegg depuis Meiringen n'est pas accessible aux véhicules. Pour atteindre Grindelwald, vous devrez passer par Interlaken. Le poste de ravitaillement est situé à Pfingstegg, qui est facilement accessible en téléphérique.



Adresse: Pflingstegg

13 Lauterbrunnen

Peut-être l'un des endroits les plus photographiés de Suisse avec sa célèbre cascade de Staubbach, la plus haute du pays. Accessible en moins de 30 minutes depuis Grindelwald, Lauterbrunnen accueillera la 3ème Base Vie au centre du village. L'endroit idéal pour un long repos réparateur.



Adresse : École primaire
Hohsteg 145B
3822 Lauterbrunnen



LAUTERBRUNNEN



Avec une superficie de 164,5 km², Lauterbrunnen est l'une des plus grandes communes du canton de Berne. Environ 2 700 personnes vivent dans les six villages de Gimmelwald, Isenfluh, Lauterbrunnen, Mürren, Stechelberg et Wengen. Le nom de la municipalité vient des nombreux cours d'eau qui serpentent dans la région.

Lauterbrunnen est une communauté de montagne unique, dotée d'une grande beauté naturelle, d'une culture rurale et alpine vivante, et d'une topographie impressionnante avec de nombreux sommets de plus de 4 000 mètres entourant la vallée de Lauterbrunnen. En outre, les trois villages de Gimmelwald, Mürren et Wengen sont interdits aux voitures et ne sont accessibles qu'en train ou en téléphérique.



Activités estivales

À Lauterbrunnen, vous vous trouvez tout simplement dans l'une des vallées les plus impressionnantes des Alpes et ce n'est pas un hasard si elle est devenue un haut lieu des sports extrêmes tels que le Wingsuiting. Avec ses 72 chutes d'eau, ses paysages verdoyants et ses prairies alpines, elle offre d'excellentes installations pour des vacances actives et relaxantes de toutes sortes. Et pourquoi ne pas descendre les pistes 007 au Schilthorn, où a été tourné l'un des films du célèbre agent secret britannique.

Activités d'hiver:

En hiver, les magnifiques pistes de ski, dont le célèbre Lauberhorn à Wengen, sont accessibles par des moyens de transport ultramodernes et offrent des vues exceptionnelles sur le massif de la Jungfrau. Bref, une expérience inoubliable.

Le conseil municipal vous souhaite la bienvenue dans la vallée de Lauterbrunnen, et espère que vous passerez un séjour inoubliable et aurez beaucoup de plaisir.

www.lauterbrunnen.ch

KANDERSTEG & ADELBODEN

RÉGION 6

RÉSUMÉ DE LA SÉCTION

Ce tronçon est probablement le plus alpin de tous, avec le point culminant de l'itinéraire, le Hohtürli à 2 778 m, juste après Griesalp. Cette partie de l'itinéraire comprend également le célèbre Oechinensee, un magnifique lac classé au patrimoine mondial de l'humanité.

Après le village traditionnel de Kandersteg, l'ascension du magnifique col de Bunderchrinde mènera les coureurs au village d'Adelboden, où les courses de ski alpin sont mondialement connues.

GRIESALP

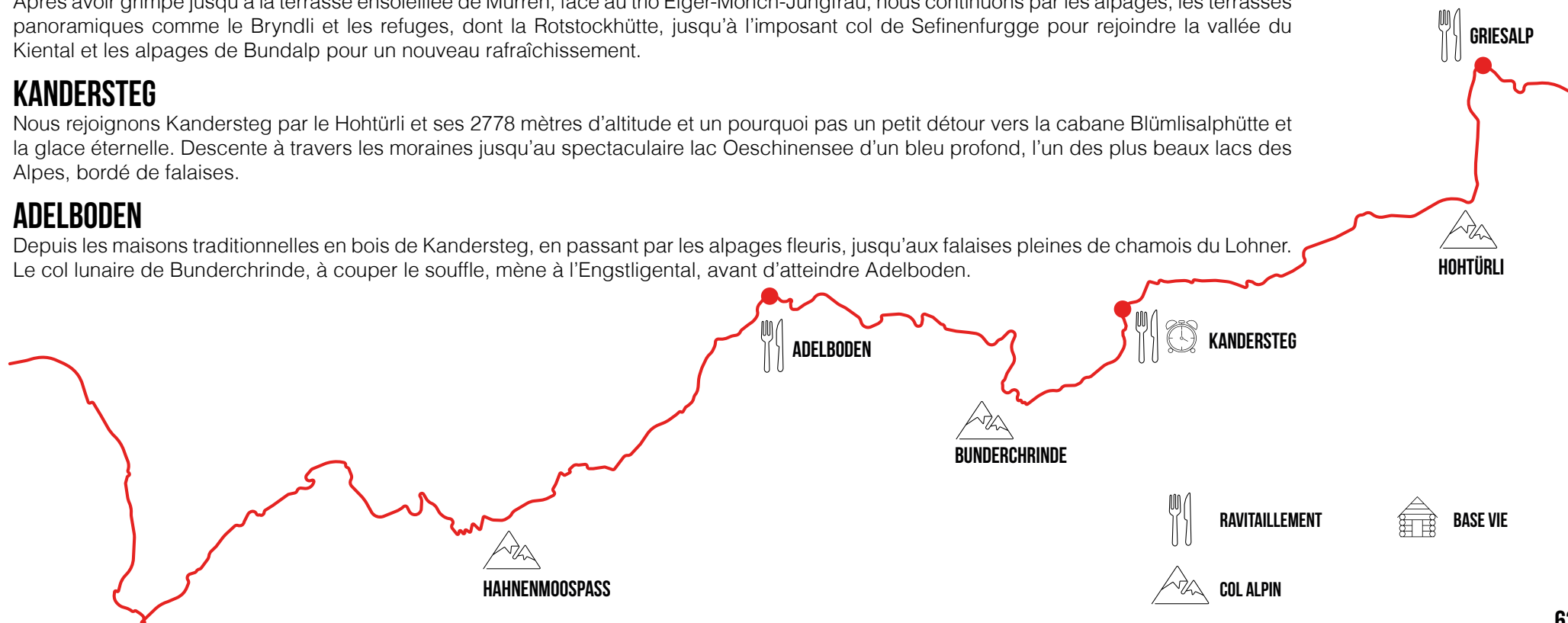
Après avoir grimpé jusqu'à la terrasse ensoleillée de Mürren, face au trio Eiger-Mönch-Jungfrau, nous continuons par les alpages, les terrasses panoramiques comme le Bryndli et les refuges, dont la Rotstockhütte, jusqu'à l'imposant col de Sefinenfurgge pour rejoindre la vallée du Kiental et les alpages de Bundalp pour un nouveau rafraîchissement.

KANDERSTEG

Nous rejoignons Kandersteg par le Hohtürli et ses 2778 mètres d'altitude et un pourquoi pas un petit détour vers la cabane Blümlisalphütte et la glace éternelle. Descente à travers les moraines jusqu'au spectaculaire lac Oeschinensee d'un bleu profond, l'un des plus beaux lacs des Alpes, bordé de falaises.

ADELBODEN

Depuis les maisons traditionnelles en bois de Kandersteg, en passant par les alpages fleuris, jusqu'aux falaises pleines de chamois du Lohner. Le col lunaire de Bunderchrinde, à couper le souffle, mène à l'Engstligental, avant d'atteindre Adelboden.



14 Griesalp

Le simple fait de se rendre à Griesalp est une aventure en soit avec un itinéraire qui restera probablement dans les mémoires (28 % de pente !). Le point de ravitaillement se trouve à environ une heure de marche du village de Griesalp, à Bundalp.



Adresse : **Berghaus Bundalp**
3723 Kiental

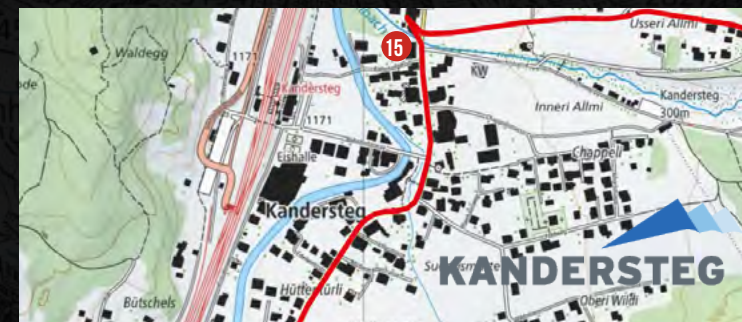
GRIESALP
(BUNDALP)

14

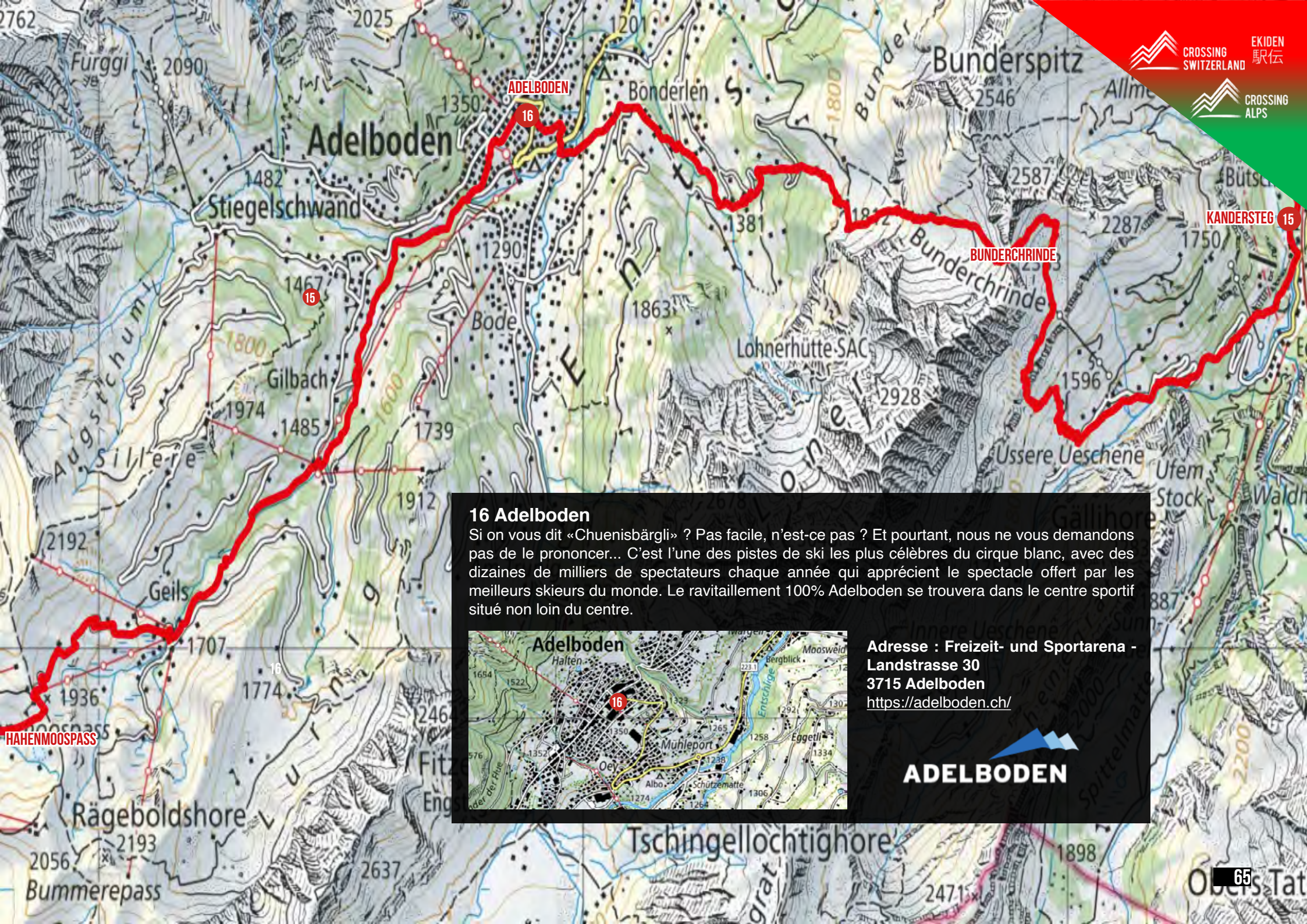
SEFINAFURGGA

15 Kandersteg

Située à moins d'une demi-heure des rives du lac de Thoue, Kandersteg se trouve à 1200 m d'altitude et offre une vue magnifique sur le massif du Blüemlisalp. Cette station de vacances tranquille d'environ 1000 habitants a conservé son caractère villageois grâce à ses nombreux chalets en bois.



Adresse : École, Äussere Dorfstrasse 99, 3718 Kandersteg



16 Adelboden

Si on vous dit «Chuenisbärgli»? Pas facile, n'est-ce pas ? Et pourtant, nous ne vous demandons pas de le prononcer... C'est l'une des pistes de ski les plus célèbres du cirque blanc, avec des dizaines de milliers de spectateurs chaque année qui apprécient le spectacle offert par les meilleurs skieurs du monde. Le ravitaillement 100% Adelboden se trouvera dans le centre sportif situé non loin du centre.



Adresse : Freizeit- und Sportarena -
Landstrasse 30
3715 Adelboden
<https://adelboden.ch/>



ADELBODEN

KANDERSTEG



Entourée de hautes falaises - et pourtant si ouverte et large : grâce à sa situation alpine, Kandersteg est une destination de vacances appréciée depuis des siècles. C'est une grande région pleine de transitions charmantes entre le village de chalets et le Blütenlisalp, entre les activités variées et les moments de détente. Le vent bruisse dans les aroles, les galets roulent dans le lit du ruisseau - les activités estivales à Kandersteg suivent leur schéma naturel avec des mouvements variés.

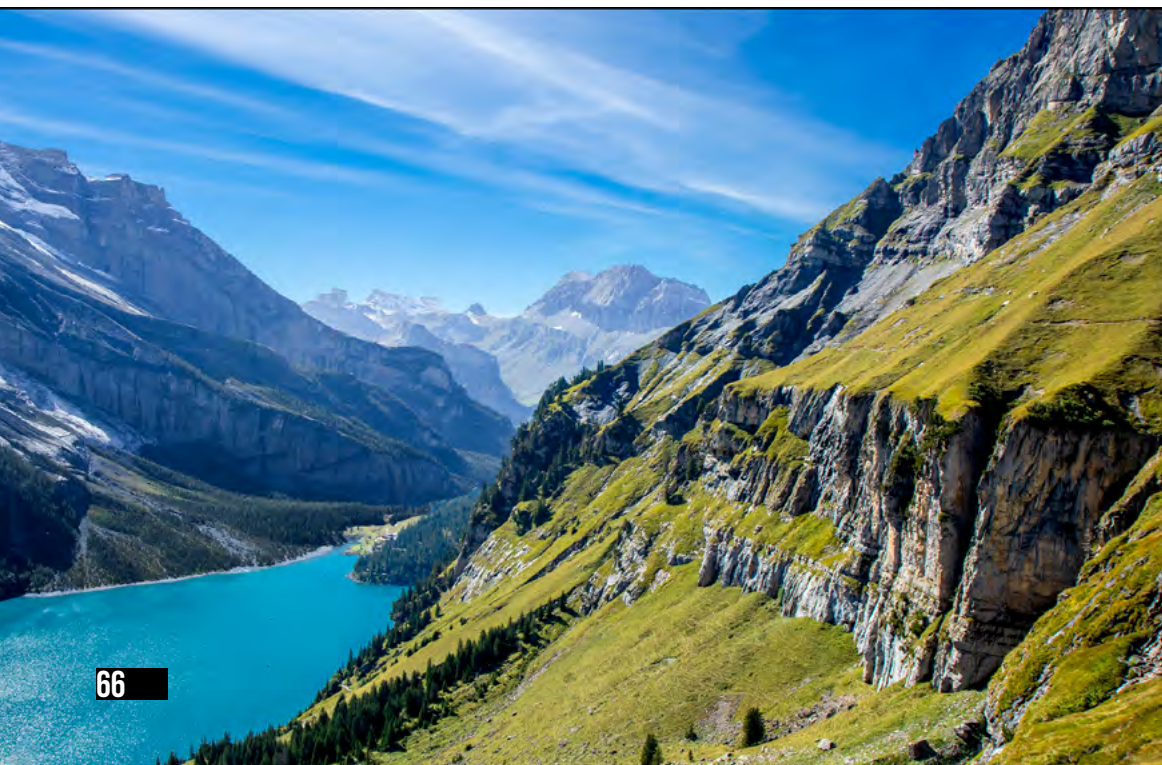
Kandersteg se trouve sur la Via Alpina et se réjouit d'accueillir de nombreux coureurs de CROSSING SWITZERLAND

Hôtels:

- Waldhotel Doldenhorn
- Hôtel Alfa Soleil
- Hôtel Ermitage
- Hôtel Rendez-vous
- Hôtel Bernerhof
- Hôtel des Alpes
- Chalet-Hôtel Adler
- Pension Spycher
- Hôtel Alpenblick
- Belle Epoque Hôtel Victoria

B&B:

- Hôtel Alpina
- Hôtel zur Post



Activities:

Randonnées - Autour du lac avec la tribu ? En solo jusqu'au sommet des Alpes ? Kandersteg offre toute la gamme des itinéraires de randonnée, de l'étape de la Via Alpina dans la zone classée au patrimoine mondial de l'UNESCO aux innombrables promenades familiales dans la zone alluviale protégée.

VTT - D'abord l'étroite vallée de la Gastern, puis le large col de la Gemmi - les contrastes sont nombreux lors d'une randonnée à Kandersteg. À Kandersteg, l'Oberland est plein de contrastes. Tandis que les cyclistes amateurs pédalent le long des torrents de montagne, les adeptes du freestyle se mesurent à eux. Les plus acrobates s'élancent sur la piste de freeride de Sunnbüel.

Escalade - Une promenade dans la vallée suffit pour jouer avec les cordes et les pitons - la légendaire via ferrata de l'Allmenalp est toute proche. Mais les nombreux sites d'escalade autour du village offrent également aux alpinistes la possibilité de s'amuser. Les grimpeurs ambitieux trouveront ici de quoi s'occuper.

TABLEAU DE BORD DE LA BASE VIE 3 À LA BASE VIE 4

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires			Ekiden
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-	
LAUTERBRUNNEN	Base-Vie	799 m.	238,1	14767	14428	0	0	0	Ekiden 6 (solo)
Mürren	Village	1640 m.	243,9	15625	14445	5,8	878	37	
Spilboden	Village	1793 m.	247,1	15808	14475	3,1	195	43	
Rotstockhütte	Cabane	2037 m.	250,9	16099	14522	3,9	298	55	
Sefinafurgha	Col	2595 m.	254,1	16665	14530	3,2	578	2	
Obere Dürreberg	Alpage	2000 m.	256,4	16665	15125	2,3	0	612	
BUNDALP	Ravitaillement	1843 m.	261	17016	15633	4,6	354	510	
Hochtürli	Col	2762 m.	264,6	17940	15638	3,6	936	8	
Oeschinensee	Spot suiveur	1589 m.	270,8	17980	16851	6,2	55	1237	
KANDERSTEG	Ravitaillement	1175 m.	275,5	18004	17289	4,7	29	444	
Alpschele	Alpage	2085 m.	283,4	18929	17304	7,9	929	13	
Bunderchrinde	Col	2372 m.	284,9	19216	17304	1,5	290	2	
I de Schrickmatte	Alpage	1811 m.	287,3	19216	17865	2,4	0	568	
ADELBODEN	Ravitaillement	1329 m.	292,3	19334	18465	5,1	119	600	Étape 8 (solo)
Gilbach	Alpage	1404 m.	294,8	19460	18516	2,5	127	54	
Geils	Alpage	1704 m.	298,8	19793	18549	3,9	342	41	
Hahnenmosspass	Col	1944 m.	301	20033	18549	2,2	240	0	
Metsch	Village	1456 m.	304,6	20037	19041	3,6	4	491	
LENK	Base-Vie	1064 m.	307,4	20056	19452	2,9	32	423	

TABLEAU DE BORD DU DÉPART À LA BASE VIE 1

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires		
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-
LAUTERBRUNNEN	Départ	804 m.	0	0	0	0	0	0
Mürren	Village	1640 m.	5,8	836	0	5,8	836	0
Spilbodenalp	Alpage	1793 m.	8,8	1005	16	3	169	16
Rotstockhütte	Cabane	2038 m.	12,7	1275	41	3,9	270	25
Sefinafurgha	Col	2595 m.	15,8	1840	49	3,1	565	8
Obere Dürreberg	Alpage	1993 m.	18,2	1840	651	2,4	0	602
BUNDALP	Ravitaillement	1843 m.	22,7	2191	1152	4,5	351	501
Hohtürli	Col	2763 m.	26,2	3113	1152	3,5	922	0
Oeschinensee	Spot suiveur	1710 m.	31,3	3113	2207	5,1	0	1055
KANDERSTEG	Ravitaillement	1175 m.	36,9	3146	2773	5,6	33	566
Alpschele	Alpage	2085 m.	44,7	4061	2780	7,8	915	7
Bunderchrinde	Col	2371 m.	46,2	4351	2784	1,5	290	4
Eggetli	Village	1310 m.	51,9	4369	3863	5,7	18	1079
ADELBODEN	Ravitaillement	1337 m.	53,6	4472	3939	1,7	103	76
Gilbach	Village	1405 m.	56,1	4582	3982	2,5	110	43
Geils	Alpage	1704 m.	60,1	4906	4007	4	324	25
Hahnenmosspass	Col	1945 m.	62,3	5146	4007	2,2	240	0
Metsch	Village	1456 m.	65,9	5151	4499	3,6	5	492
LENK	Base-Vie	1064 m.	68,7	5166	4905	2,8	15	406

SIMMENTAL

RÉGION 7

RÉSUMÉ DE LA SECTION

Un tronçon à partir d'Adelboden où les sommets commencent à baisser un peu, même si les paysages sont magnifiques, notamment dans la vallée du Simmental, où les fameuses vaches accueilleront les coureurs avant Lenk.

au pied du Wildtruebel, qui servira de toile de fond pour rejoindre Gstaad par le col du Trütliberg et la vallée de Turbach.

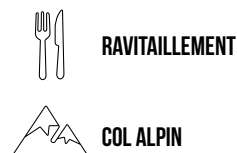
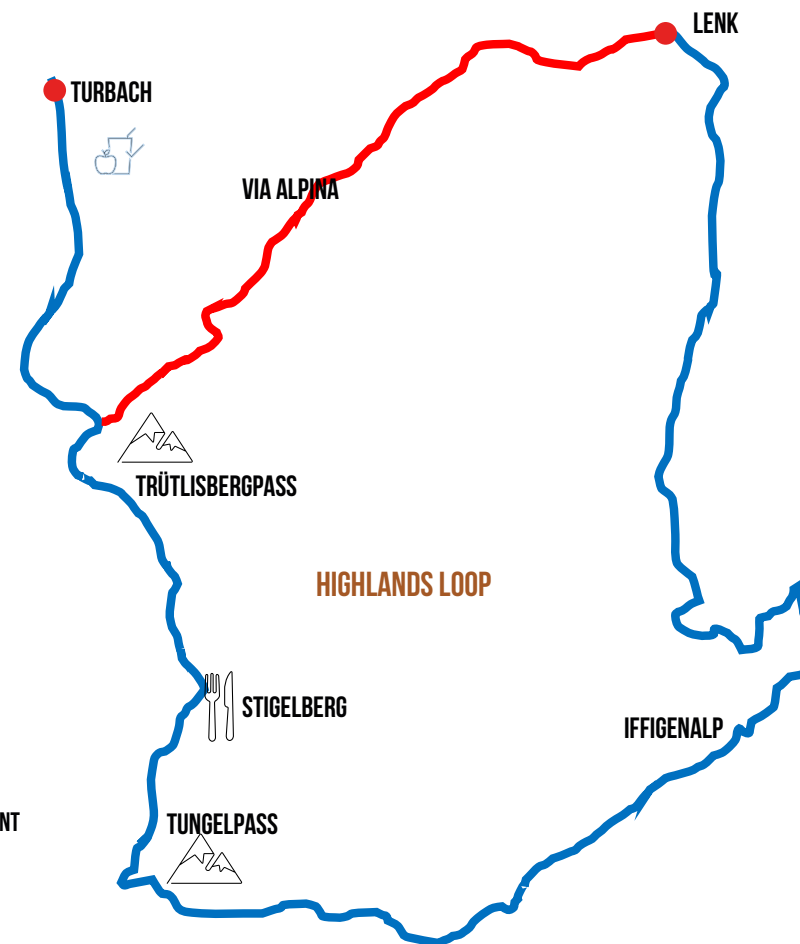
Cette partie du parcours devrait être un peu plus facile à négocier car elle est moins technique que la plupart des précédentes.

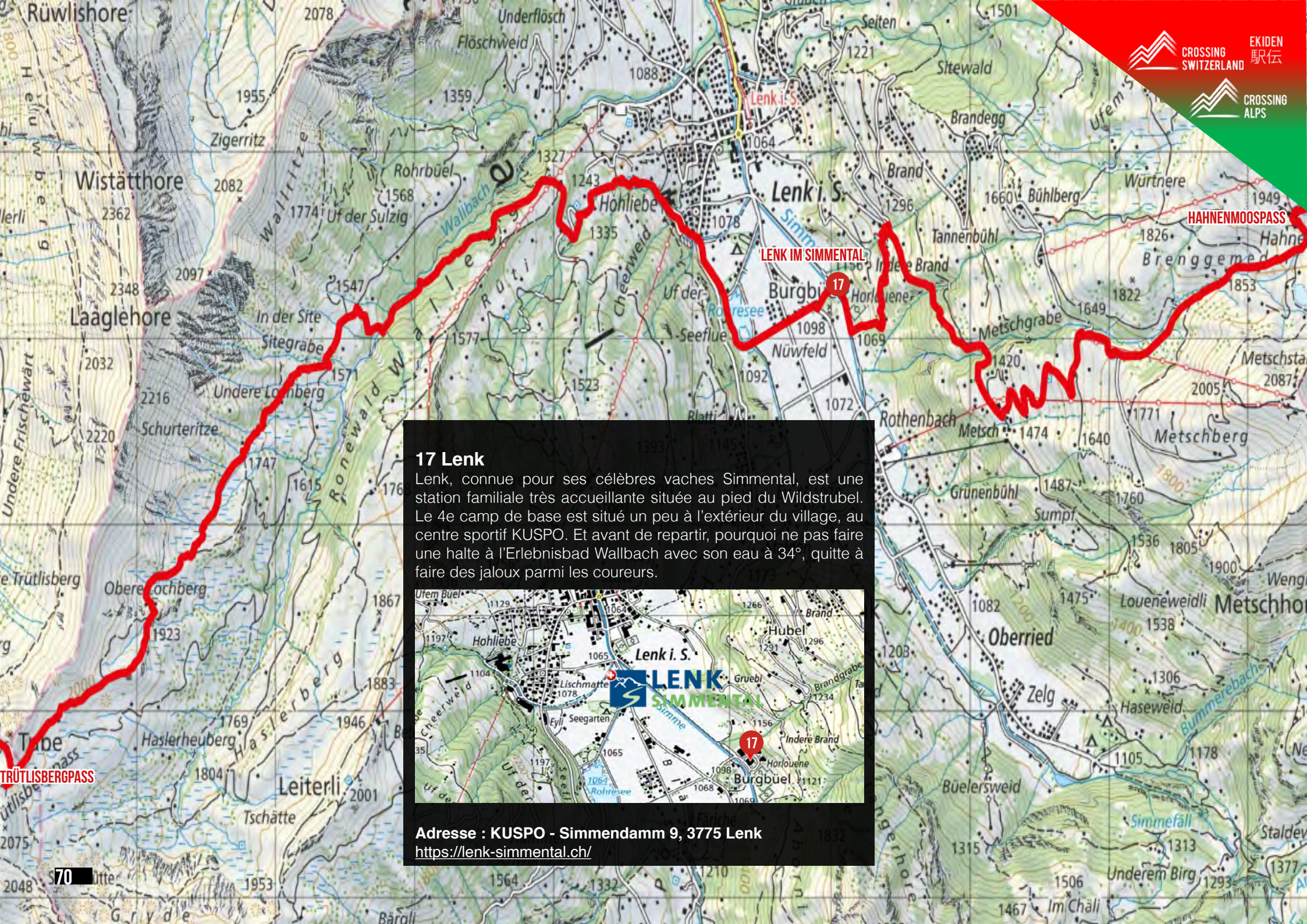
LENK

Montée douce le long du ruisseau Glisbach, à travers les bois, les marais et le col de Hahnenmoospass, puis descente vers Lenk, une belle cuvette de la vallée du Simmental dont le Wildstrubel est le majestueux gardien.

STIGELBERG (pour Crossing Highlands uniquement)

Crossing Highlands propose une boucle spécifique à cet itinéraire au pied du Wildhorn, passant par le magnifique Iffigsee et la région calcaire de Gryden avant de rejoindre les autres itinéraires au Trütlibergpass.



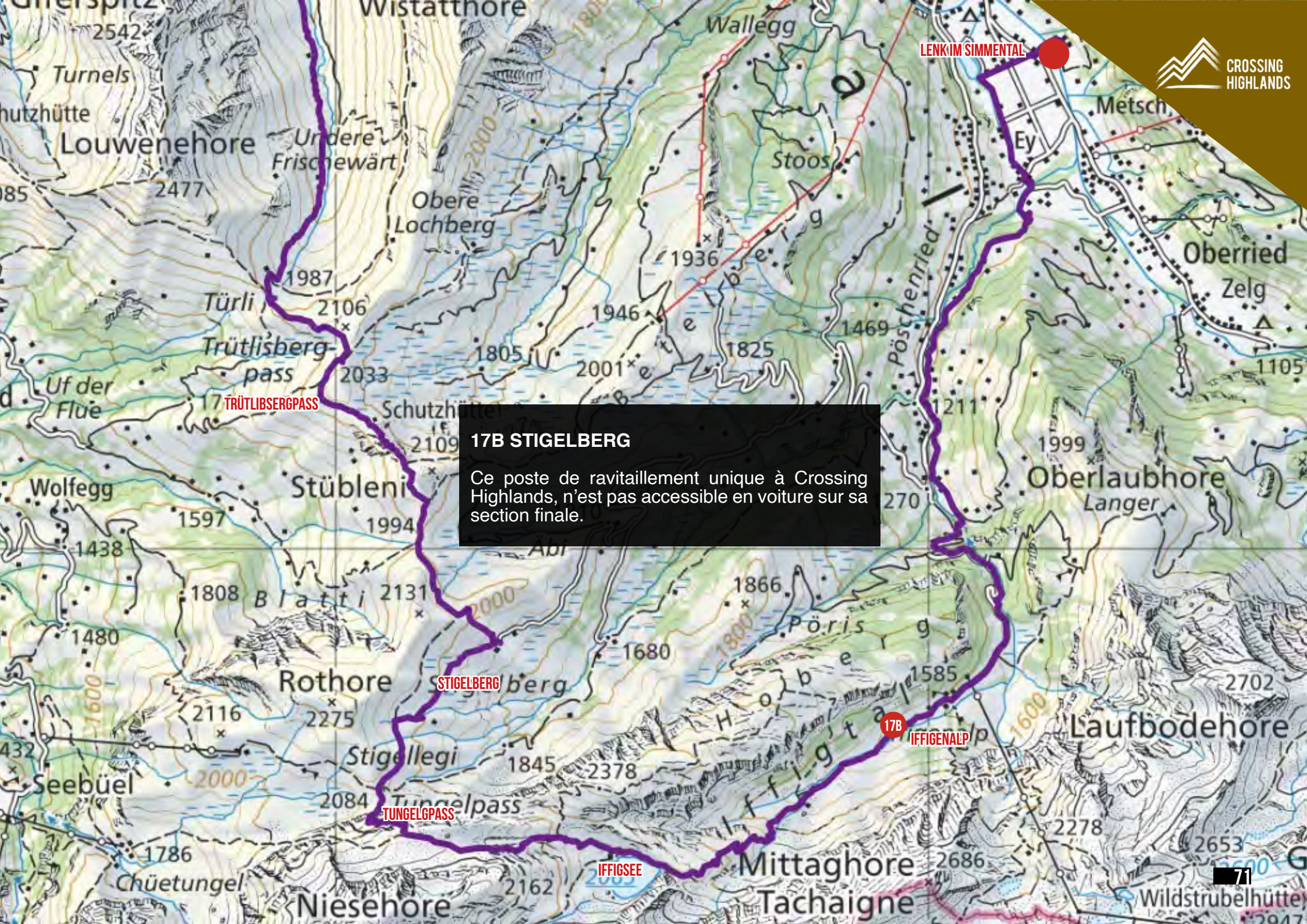


17 Lenk

Lenk, connue pour ses célèbres vaches Simmental, est une station familiale très accueillante située au pied du Wildstrubel. Le 4e camp de base est situé un peu à l'extérieur du village, au centre sportif KUSPO. Et avant de repartir, pourquoi ne pas faire une halte à l'Erlebnisbad Wallbach avec son eau à 34°, quitte à faire des jaloux parmi les coureurs.



Adresse : KUSPO - Simmendamm 9, 3775 Lenk
<https://lenk-simmental.ch/>





Le village de vacances de Lenk, situé à 1 068 mètres d'altitude au fond de la vallée du Simmental, est un véritable joyau pour la course à pied. L'extrémité unique de la vallée est particulièrement impressionnante. La longue vallée verdoyante au paysage varié offre un large éventail de possibilités de randonnées sur plus de 200 kilomètres, pour le plus grand plaisir de tous. Le fond de la vallée de l'Obersimmental, large et plat, est idéal pour une marche rapide et un échauffement facile. Le réseau de sentiers bien développé mène à des sites fascinants. Des sites naturels tels que les chutes d'Iffig, hautes de 100 mètres, ou le lac de Flüesel, perché à 2'000 mètres. Le terrain varié, des verts pâturages alpins aux sentiers alpins caillouteux, offre également de la place pour un séjour plus long.



Hébergement et Restauration

Il y en a pour tous les goûts, de la simple maison de campagne à l'hôtel cinq étoiles et à l'hôtel supérieur. Vous trouverez facilement ce que vous cherchez.

Vous trouverez des informations sur l'hébergement, les restaurants et les itinéraires de course à pied sur notre site web.

www.lenk-simmental.ch

PACK HIGHLANDS

Navette, Repas, Hébergement et Dossards



Activités :

Trail running/Randonnées - Avec l'offre «Transports publics inclus» pour les hébergements de mai à octobre, les randonneurs et les coureurs ont accès à une vaste zone allant du Simmental au Saanenland voisin, de 1'000 à plus de 3'000 mètres d'altitude, jusqu'aux sommets de l'Oberland bernois, y compris le Wildstrubel. Par exemple, vous pouvez faire de la randonnée ou de la course à pied depuis Lenk jusqu'au Lauenensee en passant par le col du Trütliberg, puis revenir en bus ou en train depuis le Saanenland.

VTT and E-Bike - Dans la région de Lenk et du Simmental, il existe de nombreux itinéraires de VTT pour les débutants et les cyclistes confirmés. Des routes goudronnées aux sentiers de randonnée, en passant par les chemins de montagne escarpés et techniquement exigeants, nous offrons aux cyclistes une grande variété.

Natation et wellness - Pataugez, glissez, prenez un bain de soleil et nagez avec toute la famille ou détendez-vous après une course ou une randonnée à vélo dans le bain à remous extérieur ou dans le centre de bien-être. Le centre de spa «Erlebnisbad Wallbach» vous attend avec un large éventail d'activités et une vue imprenable sur les montagnes.

AlpKultur® à Simmental - la culture alpine est vécue consciemment et entretenue activement. Pendant 365 jours de l'année, vous pouvez, en tant qu'hôte, faire l'expérience de ce qui est ici une tradition depuis des siècles. Faites connaissance avec les particularités et la douceur de la race Simmental, connue dans le monde entier.

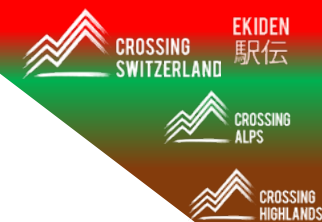


TABLEAU DE BORD DE LA BASE VIE 4 À L'ARRIVÉE

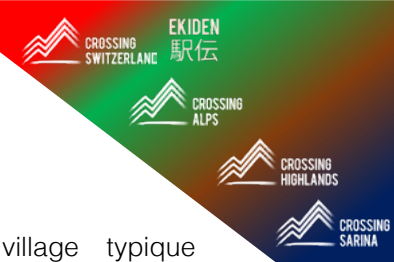
Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires			Ekiden
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-	
LENK	Base-Vie	1064 m.	307,4	20056	19452	0	0	0	Étape 8 (solo)
Trütlisbergpass	Col	2034 m.	317	21061	19487	9,6	1005	35	
TURBACH	Ravitaillement	1549 m.	321,5	21075	19986	4,5	14	499	
Gstaad	Village	1138 m.	329,3	21130	20452	7,8	55	466	
Saanen	Village	1012 m.	333,5	21137	20585	4,2	7	133	
ROUGEMONT	Base-Vie	1005 m.	338,2	21253	20708	4,7	116	123	
Gérignoz	Village	955 m.	343,9	21383	20888	5,7	130	180	
Château-d'Oex	Village	971 m.	348	21512	21001	4,1	129	113	
ROSSINIÈRE	Ravitaillement	925 m.	353,1	21707	21242	5,1	195	241	
Sonlomot	Col	1602 m.	362	22650	21508	8,9	943	266	
CHAUDE	Ravitaillement	1578 m.	370,5	23247	22129	8,5	597	621	Étape 9 (solo)
Rochers de Naye	Col	1971 m.	373,6	23691	22180	3,1	444	51	
Haut-de-Caux	Spot suiveur	1155 m.	380,6	23736	23041	7	45	861	Étape 10 (Patrouille)
Chauderon	Gorges	668 m.	384,6	23753	23545	4	17	504	
Montreux-Clarens	Arrivée	374 m.	391	23855	23941	6,4	102	396	

TABLEAU DE BORD DE LA BASE VIE 1 À L'ARRIVÉE

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires		
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-
LENK	Base-Vie	1064 m.	68,7	5166	4905	0	0	0
Trütlibergpass	Col	2035 m.	79,1	6171	4941	10,4	1005	36
TURBACH	Ravitaillement	1423 m.	85,3	6181	5562	6,2	10	621
Gstaad	Village	1132 m.	91,8	6233	5905	6,5	52	343
SAANEN	Ravitaillement	1011 m.	96	6236	6029	4,2	3	124
Rellerli	Col	1830 m.	101,3	7055	6029	5,3	819	0
Grubenberghütte	Ravitaillement	1835 m.	108,1	7347	6316	6,8	292	287
Le Savigny	Col	1831 m.	110,9	7530	6502	2,8	183	186
ROUGEMONT	Base-Vie	1002 m.	122,6	7844	7646	11,7	314	1144
Gérignoz	Village	947 m.	128,2	7956	7814	5,6	112	168
Château-d'Oex	Village	969 m.	132,3	8081	7918	4,1	125	104
ROSSINIÈRE	Ravitaillement	925 m.	137,3	8274	8153	5	193	235
Solomont	Col	1907 m.	144,7	9329	8228	7,4	1055	75
Hongrin	Ravitaillement	1680 m.	146	9329	8453	1,3	0	225
Chaude	Ravitaillement	1572 m.	153,9	9857	9090	7,9	528	637
Rochers de Naye	Col	1965 m.	157,1	10298	9135	3,2	441	45
Caux	Village	1159 m.	161,3	10298	9943	4,2	0	808
MONTREUX-CLARENS	Arrivée	375 m.	170,6	10356	10785	9,3	58	842

TABLEAU DE BORD DE LENK À MONTREUX

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires		
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-
LENK	Départ	1064 m.	0	0	0	0	0	0
Iffigenalp	Alpage	1583 m.	8	542	23	8	542	23
Iffigsee	Spot suiveur	2085 m.	11,6	1060	37	3,6	518	14
Tungelpass	Col	2083 m.	15,1	1366	347	3,5	306	310
Stigelberg	Ravitaillement	1913 m.	17,2	1369	520	2,1	3	173
Trütlibergpass	Col	1957 m.	22,3	1618	725	5,1	249	205
Turbach	Ravitaillement	1401 m.	27,9	1626	1289	5,6	8	564
Gstaad	Village	1102 m.	33,5	1640	1602	5,6	14	313
Saanen	Ravitaillement	1014 m.	37,8	1652	1702	4,3	12	100
Relleri	Col	1830 m.	43	2468	1702	5,2	816	0
Grubenberghütte	Ravitaillement	1839 m.	49,8	2764	1989	6,8	296	287
Les Merzeires	Col	1896 m.	54,1	3040	2208	4,3	276	219
Rodomont	Col	1781 m.	59,7	3254	2536	5,6	214	328
Rougemont	Base-Vie	1002 m.	64,3	3257	3319	4,6	3	783
Gérignoz	Village	952 m.	69,9	3375	3487	5,6	118	168
Château-d'Oex	Village	969 m.	73,9	3504	3601	4	129	114
Rossinière	Ravitaillement	939 m.	79	3699	3823	5,1	195	222
Sonlomont	Col	1911 m.	86,5	4765	3918	7,5	1066	95
Hongrin	Ravitaillement	1584 m.	88,2	4765	4245	1,7	0	327
Vuichoude d'en Bas	Alpage	1104 m.	91,1	4765	4726	2,9	0	481
Col de Chaude	Ravitaillement	1570 m.	95,8	5293	4786	4,7	528	60
Rochers de Naye	Col	1971 m.	98,9	5734	4827	3,1	441	41
Caux	Village	1159 m.	103,1	5734	5639	4,2	0	812
MONTREUX-CLARENS	Arrivée	375 m.	112,4	5783	6472	9,3	49	833



SAANENLAND

RÉGION 8

RÉSUMÉ DE LA SECTION

Si Gstaad est connue pour ses célébrités et ses boutiques de luxe, les coureurs n'auront peut-être pas le temps d'en profiter et seront probablement plus sensibles à la splendide

architecture de Saanen. Ce village typique sera également le point de départ de CROSSING SARINGA. A Saanen, CROSSING SWITZERLAND continue directement vers Rougemont et le Pays-d'Enhaut, tandis que les 3 autres tracés grimpent vers la Grubenberghütte et le massif des Gastlosen.

TURBACH

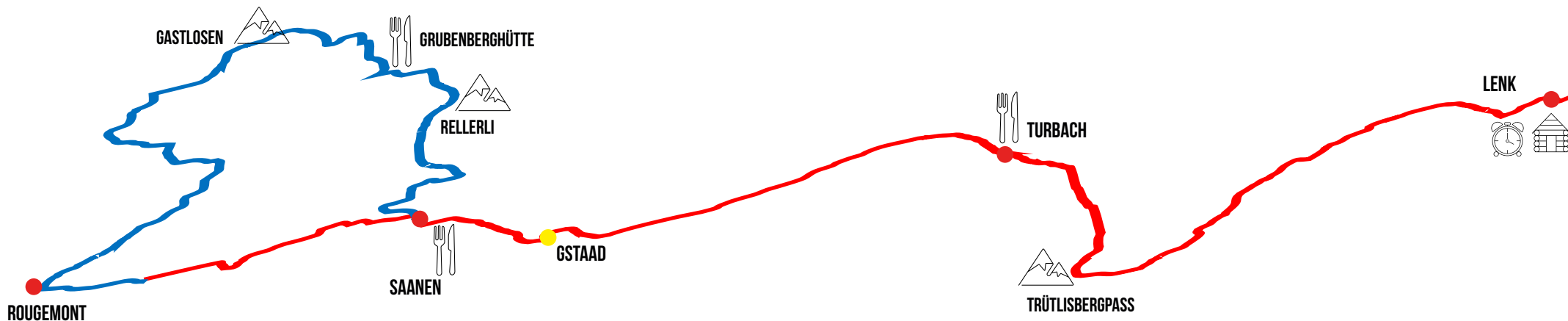
Après le col du Trütlienberg et son magnifique panorama, l'itinéraire continue à descendre dans la vallée préservée de Turbach le long d'un ruisseau des plus agréables, avant d'atteindre la célèbre Gstaad.

SAANEN

Après avoir quitté Gstaad, un parcours de 3 km le long de la Sarine amène les coureurs à un nouveau poste de ravitaillement à Saanen (sauf pour CROSSING SWITZERLAND dont le parcours continue directement vers Rougemont pour une 5ème et dernière base vie). Les 3 autres parcours grimpent en direction de la cabane Grubenberghütte au pied du massif des Gastlosen qui sera longé sur quelques kilomètres.

GRUBENBERG

Ce ravitaillement n'est pas un point de passage pour CROSSING SWITZERLAND. Le chemin emprunté par les 3 autres parcours, mène au sommet du Rellerli puis au refuge du Grubenberghütte, la porte d'entrée du massif des Gastlosen. Le versant sud est beaucoup moins connu que son cousin du nord, fribourgeois et sert de frontière linguistique entre l'allemand et le français.



76



19B Grubenberghütte

À 1840 m d'altitude, au-dessus du paisible Saanenland, au pied des «dents» calcaires des Gastlosen, la belle cabane du Grubenberg offre une vue magique sur les Alpes. Il est facilement accessible depuis la route du Mittelberg. Vous pouvez laisser votre voiture au col et continuer à pied pendant une vingtaine de minutes avant d'arriver à la cabane. **CROSSING SWITZERLAND** n'y passe pas.



Adresse : Grubenberghütte SAC

19 Saanen

Saanen (1 010 m d'altitude), cœur historique du Saanenland, est l'un des plus beaux villages de chalets de l'Oberland bernois. Le village est classé parmi les paysages urbains de Suisse les plus dignes de protection. La tradition, l'artisanat et une histoire riche confèrent à Saanen un charme particulier. Le village est également le voisin de Gstaad, à seulement 3 kilomètres.



Adresse : Schulhaus Zenetsmatte, Rüebeldorfstrasse 6, 3792 Saanen

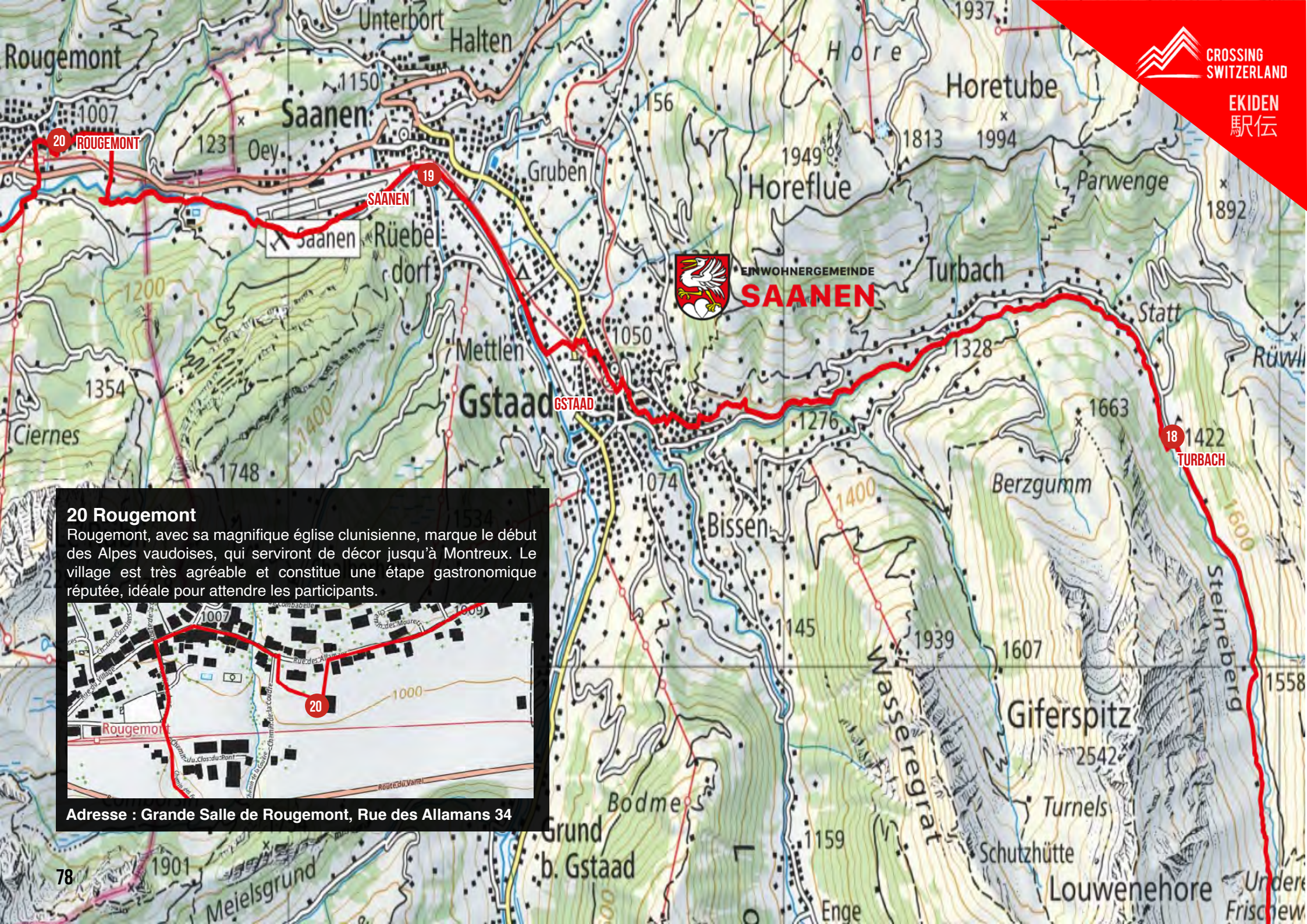


EINWOHNERGEMEINDE
SAANEN

TURBACH

18

77



EINWOHNERGEMEINDE
SAANEN

20 Rougemont

Rougemont, avec sa magnifique église clunisienne, marque le début des Alpes vaudoises, qui serviront de décor jusqu'à Montreux. Le village est très agréable et constitue une étape gastronomique réputée, idéale pour attendre les participants.



Adresse : Grande Salle de Rougemont, Rue des Allamans 34

SAANENLAND

La destination Gstaad-Saanen offre aux épcuriens un large éventail d'activités :

Détente loin de l'agitation avec une touche d'exclusivité dans un environnement à l'ambiance unique, expériences de vacances dans un paysage plein de tradition et d'histoire et plus de 1'000 événements par an, y compris des événements de premier plan de classe mondiale, qui attirent les visiteurs du monde entier.

Avec la Gstaad Card, les hôtes bénéficient de nombreux avantages, réductions et offres spéciales dès la première nuit. Qu'il s'agisse de bien-être, de sport, de gastronomie ou de culture, jeunes et moins jeunes trouveront leur bonheur, conformément à la devise : «Come up - slow



Hôtels:

Auberge de jeunesse, camping, famille, vélo, bien-être ou hôtel de luxe : la destination de Gstaad offre une grande variété d'options d'hébergement pour un séjour inoubliable.

www.gstaad.ch/shop/unterkuenfte/

Restaurants:

Des spécialités culinaires sur des terrasses ensoleillées, des pubs rustiques, des délices gastronomiques dans une ambiance luxueuse ou à pied avec votre sac à dos à fondue - la destination gastronomique de Gstaad offre plus de 100 restaurants pour tous les goûts.

www.gstaad.ch/gstaad/gastronomie.html



Activités

www.gstaad.ch

Randonnées - Avec plus de 300 kilomètres de sentiers balisés et entretenus, Gstaad-Saanen est un véritable paradis pour les randonneurs. Les sentiers de randonnée de la destination Gstaad mènent à travers un paysage varié. Paysages mauresques, vallées alpines, hauts sommets et refuges alpins bien situés sur des randonnées hautes et panoramiques attendent les visiteurs. Les randonnées en montagne ne demandent qu'à être découvertes.

VTT - Avec plus de 500 kilomètres d'itinéraires GPS pour VTT, vélos de course et vélos électriques, des itinéraires balisés F-Bike-Ladesystem et des hébergements spéciaux pour les cyclistes. Les amateurs de cyclisme et les passionnés se réjouiront des deux pumphtracks. La région cycliste de Gstaad allie plaisir de haut niveau et activités sportives sur des pistes de niveau technique modéré.

L'Été à Gstaad - Dans le Saanenland, le calme et la tranquillité de la nature peuvent être vécus d'une manière très particulière. La vue sur les sommets voisins. Le parfum des fleurs fraîches et les premiers rayons de soleil qui réchauffent le visage. Les produits locaux de l'agréable Beizli vous invitent à faire une pause en montagne. Dans la vallée, des chefs renommés proposent des spécialités culinaires. Les familles ne sont pas en reste. La chèvre Saani accompagne les petits hôtes sur les terrains de jeux d'aventure et les sentiers de découverte et leur garantit des vacances de rêve. Des vacances variées pour toute la famille.

TABLEAU DE BORD DU SAANEN À MONTREUX

Point	Description	Altitude	Données complètes			données intermédiaires		
			Distance (km)	D+	D-	Distance (km)	D+	D-
SAANEN	Départ	1014 m.	0	0	0	0	0	0
Rellerli	Col	1830 m.	6,2	829	13	6,2	829	13
Grubenberghütte	Ravitaillement	1833 m.	13	1101	282	6,8	272	269
Le Savigny	Col	1831 m.	15,7	1280	463	2,7	179	181
Les Rodomonts	Alpages	1782 m.	22,9	1574	806	7,2	294	343
Rougemont	Ravitaillement	1004 m.	27,5	1574	1580	4,6	0	774
Gerignoz	Village	947 m.	33	1667	1733	5,5	93	153
Château-d'Oex	Village	949 m.	36,8	1743	1811	3,8	76	78
Rossinière	Ravitaillement	941 m.	42,2	1947	2020	5,4	204	209
Planachaux	Col	1912 m.	49,8	2998	2102	7,6	1051	82
Vuichoude d'en Bas	Alpages	1104 m.	54,4	2998	2906	4,6	0	804
Col de Chaude	Ravitaillement	1572 m.	59	3511	2954	4,6	513	48
Rochers de Naye	Col	1962 m.	62,2	3939	2986	3,2	428	32
Caux	Village	1159 m.	66,4	3939	3794	4,2	0	808
Chauderon	Gorges	664 m.	70,3	3939	4289	3,9	0	495
MONTREUX-CLARENS	Arrivée	375 m.	75,5	3976	4615	5,2	37	326

PAYS-D'ENHAUT

SÉCTION 9

RÉSUMÉ DE LA SECTION

Peu après les marmottes de Grubenberghütte, nous entrons dans la partie francophone du parcours, et plus précisément dans le Pays-d'Enhaut et ses magnifiques villages traditionnels, notamment Rougemont, que les coureurs traverseront avant de longer la Sarine sur plusieurs kilomètres.

Ce tronçon d'une dizaine de kilomètres permettra aux coureurs de reprendre de la vitesse avant d'entamer la montée du Col de Sonlomot en direction de la vallée de l'Hongrin et de son impressionnant barrage.

La boucle «Gastlosen» n'est pas empruntée par les coureurs de CROSSING SWITZERLAND.

GASTLOSEN **excl. Crossing Switzerland / Ekiden**

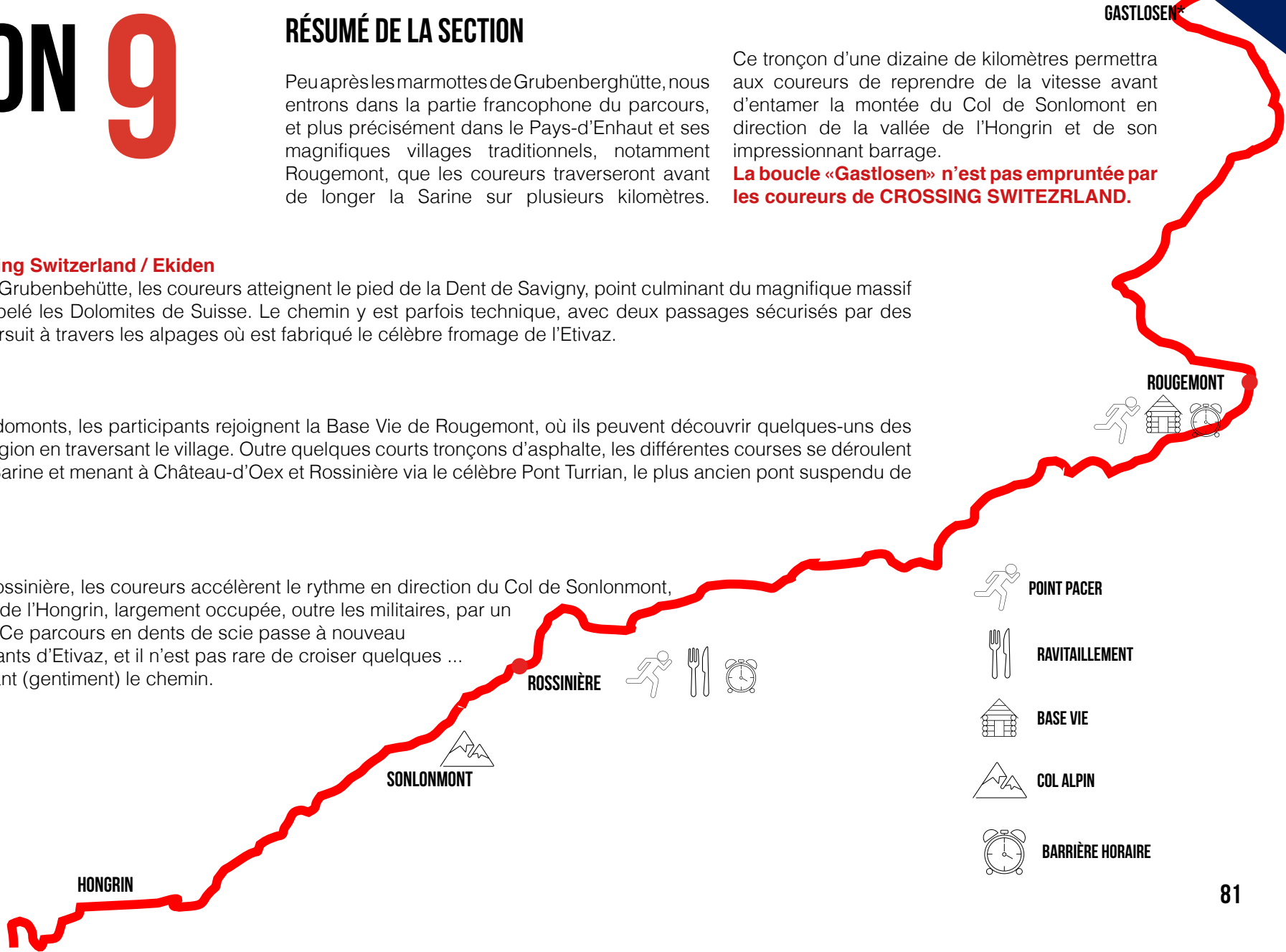
Après le ravitaillement à la Grubenbehütte, les coureurs atteignent le pied de la Dent de Savigny, point culminant du magnifique massif des Gastlosen, parfois appelé les Dolomites de Suisse. Le chemin y est parfois technique, avec deux passages sécurisés par des chaînes. L'itinéraire se poursuit à travers les alpages où est fabriqué le célèbre fromage de l'Etivaz.

ROUGEMONT

Après les alpages des Rodomonts, les participants rejoignent la Base Vie de Rougemont, où ils peuvent découvrir quelques-uns des plus beaux chalets de la région en traversant le village. Outre quelques courts tronçons d'asphalte, les différentes courses se déroulent sur un sentier longeant la Sarine et menant à Château-d'Oex et Rossinière via le célèbre Pont Turrian, le plus ancien pont suspendu de Suisse romande.

HONGRIN

Après le ravitaillement à Rossinière, les coureurs accélèrent le rythme en direction du Col de Sonlomot, porte d'entrée de la vallée de l'Hongrin, largement occupée, outre les militaires, par un lac artificiel et un barrage. Ce parcours en dents de scie passe à nouveau par les alpages des fabricants d'Etivaz, et il n'est pas rare de croiser quelques ... bovins amicaux vous barrant (gentiment) le chemin.



21 Rossinière

Un autre village typique du Pays-d'Enhaut, dont le cadre idyllique est façonné par son environnement charmant, son histoire séculaire et ses magnifiques maisons en bois. «Le Grand Chalet est l'un des exemples les plus spectaculaires d'architecture traditionnelle de la région.



Adresse Grande Salle, Le Vas 548, 1658 Rossinière

20 Rougemont

Rougemont, avec sa magnifique église clunisienne, marque le début des Alpes vaudoises, qui serviront de toile de fond jusqu'à Montreux. Le village est très agréable et constitue une étape gastronomique réputée, idéale pour attendre les participants.



Adresse: Grande Salle de Rougemont

PAYS D'ENHAUT

Préservé, accessible et gourmand : le Pays-d'Enhaut offre le meilleur des Alpes vaudoises aux visiteurs en quête d'authenticité. Château-d'Œx, Rossinière, Rougemont : ces authentiques villages de montagne suisses ont tous leurs particularités préservées jusqu'à aujourd'hui. Une visite au Pays-d'Enhaut, courte ou longue, vous séduira par la chaleur de son accueil.

La nature y est libre et majestueuse et invite à la découverte. Randonnée, VTT, ski, raquettes et même montgolfière : toutes ces activités de plein air sont autant d'occasions de profiter de la beauté du paysage. Les artisans locaux transforment les précieux produits de la région en objets raffinés, et surtout en délicieuses spécialités culinaires, principalement à base de lait de montagne.



Restaurants et hébergement

Du 2 étoiles Michelin au refuge de montagne, il y en a pour tous les goûts dans la région. Tous ont en commun de mettre l'accent sur les produits du terroir, dont le célèbre fromage de l'Etivaz est la vedette.

<https://www.alpesvaudoises.ch/fr/stories/gastronomie>

L'offre d'hébergement est également très variée, avec notamment de nombreux B&B. Des offres intéressantes peuvent être trouvées sur le site web, qui couvre l'ensemble des Alpes vaudoises.



Activités

<https://www.alpesvaudoises.ch/fr/stories/paysdenhaut>

Outdoor - Au sud de Château-d'Œx se trouve une magnifique zone de randonnée préalpine, La Pierreuse, la plus grande zone de protection de la nature de Suisse occidentale, contient des zones rocheuses, des forêts, une flore abondante et des landes plates. Pour les grands cyclistes et les amateurs, le Pays-d'Enhaut offre un vaste réseau de pistes balisées pour le VTT, sur les traces des championnats du monde de 1997. La Sarine rivière aux eaux vives, permet de pratiquer des sports d'eau vive : canyoning, hydrospeed, canoë-kayak et rafting. L'un des plus beaux parcours de rafting de Suisse se situe entre les gorges sauvages du Vanel et de Gérignoz.

Air - Château-d'Œx est la capitale alpine mondiale de la montgolfière. Chaque année, à la fin du mois de janvier, a lieu le Festival International de Ballons. L'Espace Ballon explore tous les aspects de l'aventure de la montgolfière. Les visiteurs apprennent tout sur le monde surprenant et poétique de la montgolfière, de son histoire aux aspects techniques, des moments les plus mémorables aux records les plus incroyables.

Terroir - Les bergers du Pays-d'Enhaut savent ce qui fait un bon fromage d'alpage : une bonne odeur forte et légèrement fruitée, avec une petite touche de noisette. Comme l'Etivaz, le petit frère du célèbre gruyère. Cette rareté vaudoise est produite de manière vraiment traditionnelle sur un feu ouvert sur plus de 130 alpages et affinée dans une cave moderne dans le village de l'Etivaz, sur la route des Mosses.



MONTREUX-RIVIERA

SÉCTION 10 RÉSUMÉ DE LA SECTION

Après avoir quitté des yeux le lac de l'Hongrin, le prochain et dernier objectif se profile à l'horizon : les Rochers de Naye, fantastique promontoire sur le lac Léman perché à près de 2'000 mètres d'altitude. Avant cela, il faudra franchir le col de Chaude et sa crête aux panoramas grandioses.

La longue descente vers Montreux et la plage de Clarens sera bientôt commune à tous les itinéraires en entrant dans les gorges de Chauderon, presque tropicales.

«WE ARE THE CHAMPION», comme le chantait Freddie Mercury, dont la statue marquera la fin d'un incroyable périple.

MONTREUX-RIVIERA

Au bout de la Vallée de l'Hongrin, les coureurs trouveront enfin le lac Léman, synonyme d'arrivée. Il leur restera à atteindre les Rochers de Naye, sorte de nid d'aigle perché à 2'000 mètres au-dessus du lac, pour une vue magique. Ici, les coureurs de CROSSING RIVIERA auront également rejoint leur «frère d'armes» après une montée depuis Montreux et le Col de Jaman par les grottes de Naye.

Au sommet des Rochers de Naye, près de 1'800m de dénivelé négatif attendront encore les coureurs et le couloir technique du Sautodoz ne sera pas le plus facile des tronçons à négocier. Avant de rejoindre les chemins forestiers et d'entrer triomphalement dans Montreux, il faudra encore profiter de la région du Haut de Caux qui donnera l'impression de plonger littéralement dans le lac.

Un dernier tronçon commun à tous les parcours empruntera les gorges de Chauderon, qui ouvriront la porte à la traversée de Montreux et à l'arrivée au bord du lac sur la plage du Pierrier à Clarens.



POINT PACER



RAVITAILLEMENT



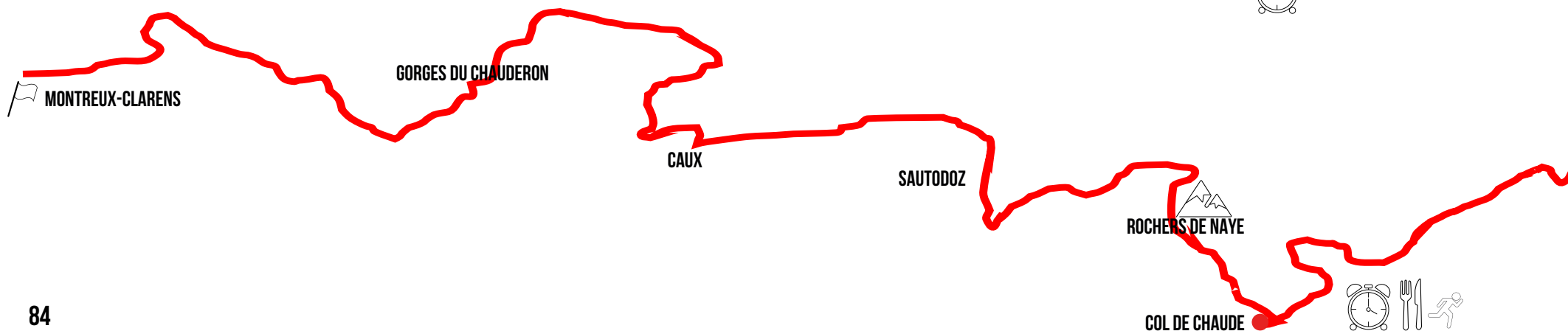
BASE VIE

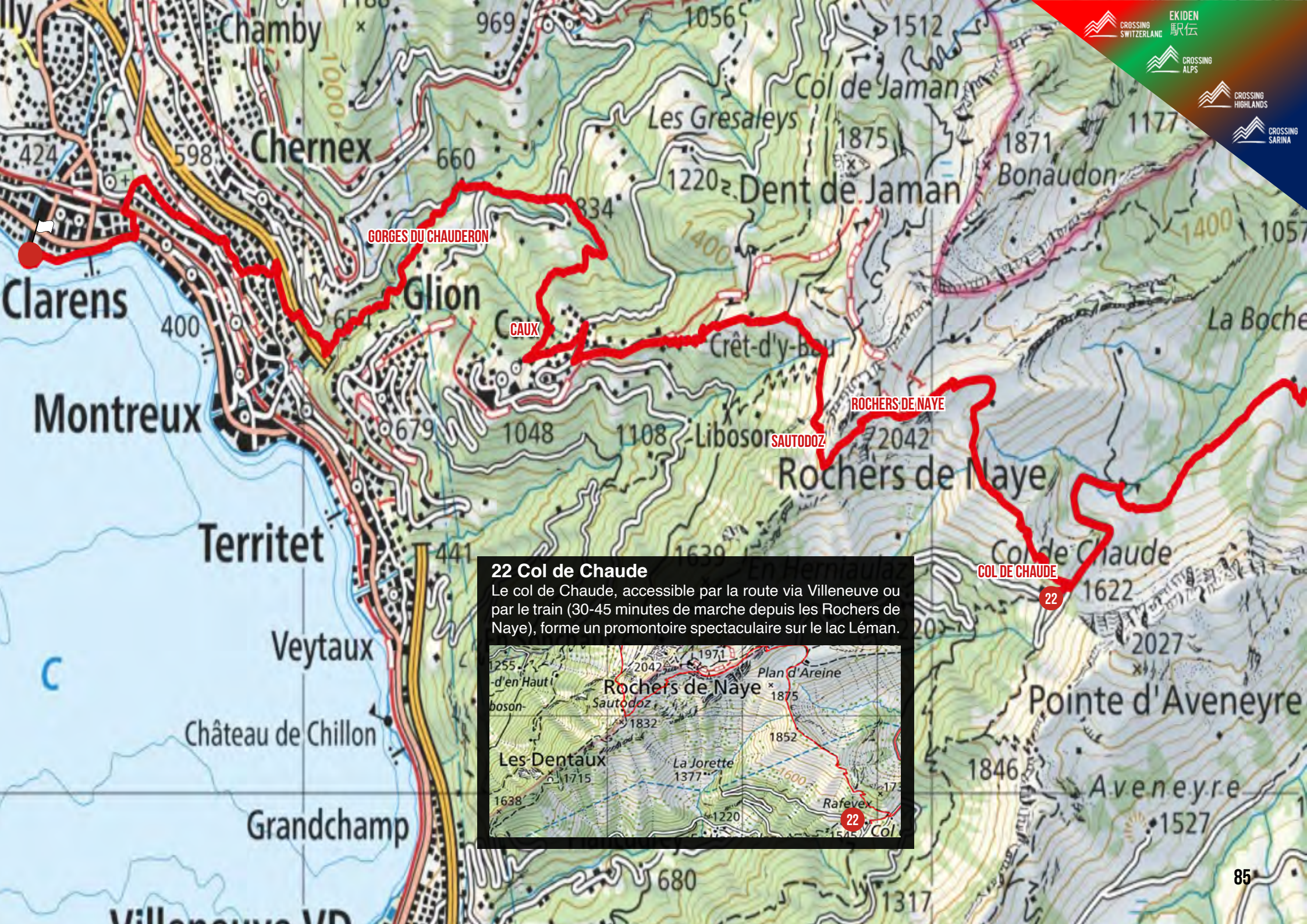


COL ALPIN



BARRIÈRE HORAIRE





GORGES DU CHAUDERON

CAUX

ROCHERS DE NAYE

SAUTODOZ

COL DE CHAUDE

22

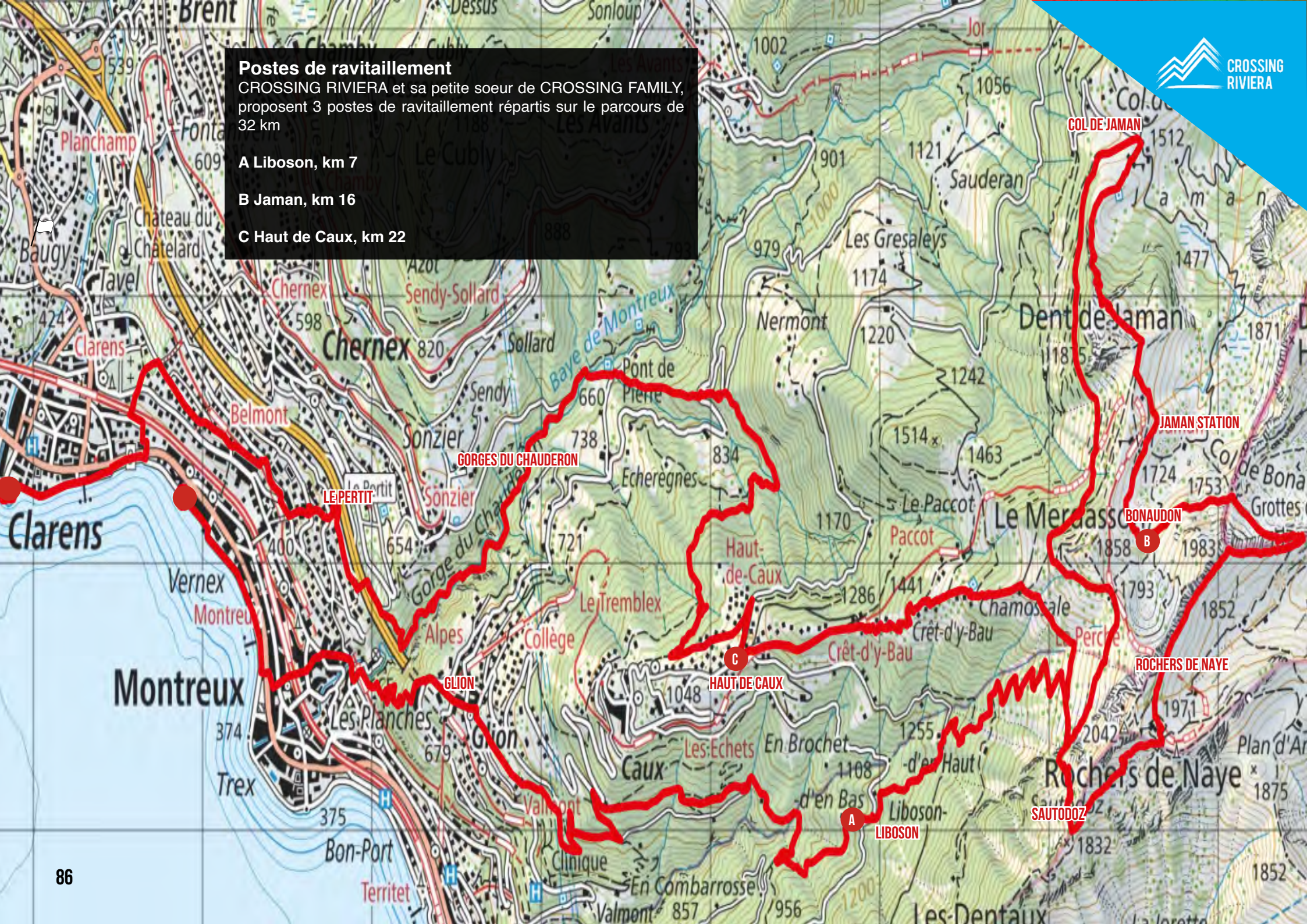
22 Col de Chaude

Le col de Chaude, accessible par la route via Villeneuve ou par le train (30-45 minutes de marche depuis les Rochers de Naye), forme un promontoire spectaculaire sur le lac Léman.



Postes de ravitaillement
CROSSING RIVIERA et sa petite soeur de CROSSING FAMILY, proposent 3 postes de ravitaillement répartis sur le parcours de 32 km

- A Liboson, km 7**
- B Jaman, km 16**
- C Haut de Caux, km 22**



MONTREUX



Entre lac, montagnes et vignobles, Montreux Riviera est un paysage de carte postale. Un authentique petit coin de paradis qui a séduit tant d'artistes, d'écrivains et de voyageurs en quête de beauté, de calme et... de trail-running.

Ce n'est sans doute pas un hasard si Charlie Chaplin a choisi les hauteurs de Vevey pour passer les 25 dernières années de sa vie, si Freddie Mercury a immortalisé le lac Léman et les sommets du Grammont sur la pochette de son album «Made in Heaven», si Igor Stravinsky a composé «Le Sacre du Printemps» à Montreux, ou si Prince a exprimé son amour pour Lavaux dans une chanson qui porte le nom du célèbre vignoble en terrasses, classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO

Hôtels :

Plusieurs hôtels ont été testés par notre organisation et nous les recommandons volontiers : Eurotel, Parc & Lac (juste à côté de l'arrivée), BB Guest Hotel du Lac ou Tralala, un peu plus haut dans la ville. Il ne s'agit bien sûr que d'un choix exhaustif.

Restaurants :

Les quais de Clarens à Montreux comptent un certain nombre de restaurants de qualité, allant de la cuisine suisse traditionnelle à la cuisine italienne, en passant par la cuisine orientale. Et à mesure que l'on s'enfonce dans la ville, la diversité ne fait qu'augmenter.



A quelques minutes des berges, sur les hauteurs, une alternance de forêts et de prairies invite les promeneurs à sillonner les sentiers de randonnée, à contempler la floraison des narcisses sauvages - «la neige de mai» - et à admirer un panorama qui se réinvente à chaque saison. D'autant que l'arrivée des premiers flocons est aussi synonyme de plaisirs alpins, à ski ou en raquettes.

Les moins sportifs trouveront un choix d'attractions, le Monde de Chaplin et le Château de Chillon en tête. Et pourquoi ne pas se laisser tenter par une excursion à bord d'un navire historique de la CGN ou d'un convoi Belle Epoque sur la ligne GoldenPass ?



SUIVEZ LES COUREURS



Suivi Live via les balises GPS

Grâce à nos partenaires spécialisés dans le live tracking, vous pourrez savoir où se trouve votre coureur préféré sur une application qui vous sera envoyée quelques jours avant la course.



Prévision de passage


Grâce à notre application de prévisions, vous pouvez anticiper le passage de votre coureur préféré au prochain poste.



Fil d'actualité des réseaux sociaux

Naturellement, de nombreuses informations en direct seront disponibles sur nos principales plateformes numériques. Restez branché !





**Nous soutenons
des évènements
durables et forts
en émotions.**



Vers un avenir durable.

MERCI

Pour cette 8e édition du Montreux Trail Festival / Crossing Switzerland, notre équipe d'organisation tient à remercier la Commune de Montreux, Montreux-Vevey Tourisme et le Canton de Vaud ainsi que la Fondation « Fonds du Sport Vaudois » (FFSV), nos fidèles soutiens depuis 2017.

Un grand merci également aux communes de Vaduz, Lauterbrunnen, Lenk et Saanen pour l'accueil des départs de course, ainsi qu'à la trentaine d'autres villes et villages qui nous permettent de profiter de leur territoire notamment à ceux qui accueillent un ravitaillement comme Mels, Elm, Linthal, Muotathal, Altdorf, Engelberg, Melchsee-Frutt, Meiringen, Grindelwald, Kandersteg, Adelboden, Rougemont et enfin Rossinière.

Bien sûr, nous n'oublions pas nos partenaires privés, dont la plupart nous accompagnent depuis plusieurs années : Romande Energie, Migros Vaud, Bodycross, VMCV, le MOB, Physio Clinics ou encore la Brasserie La Mine.





Félicitations

Pour refaire le plein d'énergie

Migros Montreux a le plaisir de vous accueillir dans son supermarché à deux pas de l'arrivée.

Place du Marché 6
1820 Montreux
058 573 66 00

Lundi - Vendredi 08h00 - 20h00
Samedi 08h00 - 19h00
Dimanche 10h00 - 18h00

MIGROS MONTREUX

MXT **MONTREUX** **TRAIL FESTIVAL**

CROSSING SWITZERLAND 



version 3.0 Avril 2024
Document sujet à modification