

# REGLEMENT DE LA COURSE (English below)

## 1 ORGANISATION

---

L'association « Dénivelé positif » est constituée sous les statuts officiels et déposés selon les règles d'usage.

## 2 EPREUVES

---

5 courses à pied en pleine nature, empruntant les sentiers de randonnées suisses (Suisse Rando).

- 1) **CROSSING SWITZERLAND** au départ de Vaduz au Liechtenstein et une arrivée à Montreux sur 390km environ
- 2) **CROSSING SWITZERLAND EKIDEN (relais par équipe)** au départ de Vaduz au Liechtenstein et une arrivée à Montreux sur 390km environ
- 3) **CROSSING ALPS** au départ de la région de la Jungfrau et une arrivée à Montreux sur environ 170km
- 4) **CROSSING HIGHLANDS** au départ Lenk im Simmental et une arrivée à Montreux sur environ 110km
- 5) **CROSSING SARINA** au départ Gstaad-Saanen et une arrivée à Montreux sur environ 70km
- 6) **CROSSING RIVIERA** au départ et à l'arrivée de Montreux sur environ 32km
- 7) **CROSSING ROCKS 15** au départ et à l'arrivée de Montreux sur environ 15km
- 8) **CROSSING ROCKS 8** au départ et à l'arrivée de Montreux sur environ 8km

## 3 CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

**CROSSING SWITZERLAND, CROSSING SWITZERLAND EKIDEN, CROSSING ALPS, CROSSING HIGHLANDS, CROSSING SARINGA** et **CROSSING RIVIERA** sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, âgé au minimum de 18 révolus au moment de la course, licenciée ou non. Pas de limite d'âge pour les autres parcours, mais les jeunes de moins de 18 ans révolus doivent fournir une autorisation de leur représentant légal pour **CROSSING RIVIERA**.

Les courses comportent des passages en altitude et les conditions peuvent être très difficiles (nuit, vent, froid, pluie ou neige). Un entraînement adéquat et une capacité d'autonomie personnelle sont primordiaux.

En s'inscrivant à l'une des épreuves le coureur doit :

- Être conscient de la longueur et de la difficulté de l'épreuve.
- Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques difficiles du fait de l'altitude
- Savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- Être en bonne forme physique et ne souffrir d'aucune contre-indication à la pratique de sport d'endurance.
- Être conscient que l'organisation ne peut pas garantir une sécurité absolue durant la course.

La participation au Trail entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement et de l'éthique de la course.

### 4 CATEGORIES (Hommes/Femmes)

---

- Rookie : 2006 et plus jeune
- Espoirs : 2002-2005
- Seniors : 1985 à 2001
- Master 1 : 1975 à 1984
- Master 2 : 1965 à 1974
- Master 3 : 1964 et avant

Pour Les deux parcours de **CROSSING ROCKS**, un seul classement « scratch » Hommes et Femmes sera considéré. Sur **CROSSING SWITZERLAND DUO** et **EKIDEN**, un seul classement non genré sera établi.

### 5 RAVITAILLEMENT & SEMI AUTO-SUFFISANCE

---

Le principe de course individuelle en semi-autosuffisance est la règle. Des postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures.

Pour des questions écologiques et de confort nous suggérons fortement à chaque participant de disposer de son propre gobelet personnel pour toute la durée de la course.

Chaque coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments nécessaires pour rallier le point de ravitaillement suivant.

**L'assistance personnelle** sera autorisée **uniquement sur les points de ravitaillement officiels** et dans une zone spécifiquement réservée à cet usage. Vous devrez obligatoirement suivre le parcours prévu à l'intérieur du poste de ravitaillement même si vous ne voulez pas vous y arrêter.

**L'accompagnement d'un coureur durant toute ou partie du parcours est interdite**, mis à part dans la portion du village de départ et de la section Pacer de **CROSSING SWITZERLAND**

**Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès aux postes de ravitaillement. Des postes de contrôle « volants » sont mis en place en d'autres endroits que les postes de secours et de ravitaillement.** Leur localisation n'est pas communiquée par l'organisation.

### 6 INSCRIPTIONS

---

Inscriptions exclusivement en ligne et paiement sécurisé par carte bancaire.

Les droits d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent règlement. **Le changement d'inscription pour passer sur un parcours plus court ne peut se faire que jusqu'au 10 juillet 2024.**

**Aucun changement ne sera admis après cette date. Aucun remboursement ne sera pris en compte lors de ces changements.**

### 7 ANNULATION D'INSCRIPTION

---

Toute personne peut au moment de son inscription souscrire à la garantie annulation pour autant que le paiement se fasse par carte de crédit via internet, le montant est à rajouter aux frais d'inscription sur le même versement.

L'objet de la garantie est de permettre le remboursement des frais engagés pour l'inscription à l'une des deux courses dans le cas où un coureur demande à annuler son inscription du fait d'un des événements suivants :

- Un accident, une maladie grave ou le décès du coureur lui-même,
- Une maladie grave nécessitant une hospitalisation ou un décès atteignant son conjoint ou concubin notoire, ses ascendants ou descendants au premier degré, ce dans les trente jours précédant la manifestation. En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, il est nécessaire de fournir un certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course. Toute autre cause d'annulation doit être justifiée par un certificat délivré par l'autorité compétente.

**Aucune forme de remboursement ne sera accordée si la ou le participant n'a pas souscrit à cette assurance annulation.** Toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée du certificat médical, au plus tard dans les 10 jours qui suivent la manifestation. Les demandes sont traitées dans les trois mois qui suivent l'épreuve.

Toutes demandes de renseignements, de remboursement, de précisions complémentaires, et toutes déclarations de sinistre devront être adressées exclusivement à :

SPB Swiss Branch  
MSO Annulation  
Case postale 856  
1211 Genève 15  
Tél. : 0840 000 010.  
E-mail : [msoannulation@spb.eu](mailto:msoannulation@spb.eu)

Vous trouverez plus de détails quant aux conditions d'assurances et de remboursement sous ce lien :  
[https://help.mso.swiss/hc/fr/article\\_attachments/7128371370653/cga-fr.pdf](https://help.mso.swiss/hc/fr/article_attachments/7128371370653/cga-fr.pdf)

## 8 EQUIPEMENT

Equipements	CROSSING						
	SWITZERLAND	SWITZERLAND EKIDEN	ALPS	HIGHLANDS	SARINA	RIVIERA + FAMILY	ROCKS
Réserve d'eau, minimum 1 litre	✓	✓	✓	✓	✓		
Réserve d'eau, minimum 0.5 litre						✓	(✓)
Veste imperméable avec capuche <sup>2</sup>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(✓)
Lampe frontale (avec pile de rechange)	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Lampe frontale de rechange	✓		✓	✓			
Gobelet	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Couverture de survie	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(✓)
Sifflet	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Réserve alimentaire	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Pantalon ou collant de course à jambes longues <sup>1</sup>	✓	✓	✓	✓	✓		
Téléphone portable en état de marche et allumé.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vêtement chauds longues manches	✓	✓	✓	✓	✓	(✓)	
Catégorie de chaussures entre A2 et A5	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)		
Surpantalon long imperméable	(✓)		(✓)	(✓)			
Gants	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)		
T-shirt de rechange	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)		
Casquette ou bandana	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	
Lunettes de soleil	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	
Crème solaire	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	

✓ obligatoire (✓) conseillé

### Remarques :

L'organisation se réserve le droit de demander toute autre certification, selon les indications des futures réglementations nationales du Liechtenstein et de la Suisse édictées pour limiter la propagation du SARS COV 2 (COVID-19) et de pouvoir assurer la bonne tenue de l'épreuve.

Un contrôle du matériel pourra avoir lieu au départ et à l'arrivée. Des commissaires de course seront aussi habilités à contrôler votre sac en n'importe quel lieu du parcours.

En fonction des conditions météorologiques, l'organisation annoncera pendant le briefing précédant la course le matériel obligatoire qui pourrait devenir optionnel.

Si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les avoir tout au long de la course.

<sup>1</sup> peut être remplacé par un corsaire avec des jambières de façon à ce que les jambes soient totalement couvertes.

<sup>2</sup> La veste doit être fabriquée avec une membrane imperméable (minimum conseillé 10 000 Schmerber) et respirante (RET conseillé inférieur à 13).

## 9 DOSSARDS, PUCES et TRACEUR GPS

---

### DOSSARDS

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité avec photo, après avoir fait contrôler son matériel obligatoire.

En cas de perte de la puce, celle-ci devra être remboursée.

**Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence dans son intégralité pendant toute la course.** Il doit donc toujours être positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe. Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés. Sauf en cas de refus d'obtempérer à une décision prise par un responsable de la course, le dossard n'est jamais retiré, mais en cas d'abandon il est désactivé.

### PUCES

Sur **CROSSING SWITZERLAND**, 2 puces seront remises : l'une à porter au poignet et l'autre à attacher au sac à dos. Avant le départ, chaque coureur doit passer les portes d'entrée de la zone de départ fermée pour se faire enregistrer. Au passage d'un point de contrôle et à l'arrivée, le coureur doit passer la puce sur l'antenne de chronométrage en s'assurant qu'elle est dûment enregistrée.

### TRACEUR GPS

Chaque coureur de **CROSSING SWITZERLAND** est muni d'un traceur GPS à fixer à l'extérieur du sac à dos et à restituer à l'arrivée. Une caution de 50,00 CHF est demandée. Elle ne sera pas restituée en cas de non-restitution du traceur. Seuls les billets de 50 CHF (ou 50 Euros) sont acceptés.

Le traceur est remis éteint. Il est de la responsabilité du coureur de le mettre en marche et de vérifier son fonctionnement avant le départ, en suivant les instructions fournies par l'organisation.

## 10 SACS COUREURS

---

Chaque concurrent peut déposer au départ ses affaires personnelles dans un sac unique, pour les retrouver à l'arrivée dans un endroit prévu à cet endroit mais au plus tard le **dimanche 28 juillet jusqu'à 17h**.

Le contenu des sacs n'étant pas vérifié, aucune contestation sur le contenu à l'arrivée n'est recevable. Il est recommandé de ne pas y placer des objets de valeur. L'association décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

Lors de la distribution des dossards de **CROSSING SWITZERLAND**, chaque concurrent reçoit un sac d'allègement pour le matériel nécessaire à la gestion en toute sécurité de la course. Ce sac sera transporté par l'organisation d'une base de vie à l'autre. Le concurrent est tenu de retirer personnellement son sac à l'entrée de la base de vie et de le rendre personnellement aux bénévoles de la collecte des sacs à la sortie.

En cas d'abandon du coureur, le sac sera transporté à l'arrivée à Montreux où il pourra être récupéré sur présentation du dossard. Ces sacs devront également être récupéré au plus tard le **dimanche 28 juillet jusqu'à 17h**. Passé cette date, les sacs seront détruits.

### 11 FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ET CERTIFICAT MÉDICAL

---

#### FORMULAIRE DE DÉCHARGE

Chaque coureur doit signer une décharge dans laquelle il affirme être conscient des difficultés de l'épreuve qu'il devra affronter et s'engager à se doter de tout le matériel nécessaire pour aborder la course en toute sécurité.

CE formulaire de décharge sera à signer lors du retrait des dossards.

L'organisation se réserve le droit de demander toute autre certification, selon les indications des futures réglementations nationales et internationales édictées pour limiter la propagation du SARS COV 2 (COVID-19)

#### CERTIFICAT MÉDICAL

Aucun certificat n'est demandé pour ce type de compétition en Suisse et au Liechtenstein.

### 12 SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

---

Un poste de secours est implanté en différents sites stratégiques. Ces postes sont en liaison téléphonique avec le PC de la course.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres l'organisation ou conventionnés. Les secouristes et médecins sont habilités à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve. Les secouristes sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel au secours en montagne officiel qui prendra, à ce moment-là, la direction des opérations et mettra en œuvres tous moyens appropriés, y compris hélicoptères. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

En complément du dispositif de secours, du personnel soignant sera présent sur certains postes pour vous assister en cas de problème médical sévère. Les soins pouvant être apportés sur les points hauts du parcours sont nécessairement limités aux personnes présentant un problème sévère. Des soins pour des problèmes bénins, résultant notamment de maux engendrés par l'épreuve, pourront être apportés sur certains postes situés plus bas et dans la limite de la disponibilité du personnel soignant. L'accès aux soins et leur nature sont laissés à l'appréciation du personnel soignant.

Nous vous informons qu'il existe un N° de téléphone d'urgences des secours en Suisse, il s'agit du 144. **Cependant, pour des questions d'organisation et de coûts, nous conseillons fortement aux participants de contacter le PC Sécurité à Montreux. Ce numéro sera imprimé sur chaque dossard.**

### 13 TEMPS MAXIMUM AUTORISE ET BARRIERES HORAIRES

---

Les barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts (repos, repas ...). Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, **les concurrents doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée** (quelle que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle).

Tout concurrent mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

Les horaires pouvant variés selon les derniers ajustements nécessaires sur le parcours, seules les valeurs disponibles sur le site Internet puis dans le Roadbook font foi.

### 14 ABANDON ET RAPATRIEMENT

---

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. Il doit alors prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement son dossard. Le coureur conserve son dossard invalidé car c'est son laisser-passer pour accéder aux navettes, bus, repas, salles de soins...

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

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles, à partir des postes de ravitaillement.

#### ASSURANCE INDIVIDUELLE OBLIGATOIRE

Un rapatriement par hélicoptère coûte plus de CHF 3'000. Tous les ans, des coureurs se font piéger faute d'avoir été suffisamment prévoyants. **Chaque coureur doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation en Suisse.**

Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme de votre choix.

Sur la version **EKIDEN** de **CROSSING SWITZERLAND** un abandon et le rapatriement d'un équipier peut être géré par le reste de l'équipe en ayant au préalable averti le PC Course. Si le rapatriement doit se faire par l'organisation, seul le coureur abandonnant sera géré par la direction de l'épreuve.

### 15 ASSISTANCE DURANT LA COURSE

---

- Les assistants sont tenus de respecter le règlement sous peine de disqualification du coureur.
- Le responsable du point ravitaillement a le droit d'écarter les accompagnateurs qui dérangeraient les coureurs engagés dans la course ou qui ne respecteraient pas le règlement.
- L'assistance personnelle est tolérée uniquement et exclusivement aux points de ravitaillement et aux bases de vie, dans une zone réservée à cet usage et à la discrétion du responsable du lieu.
- Un seul accompagnateur est autorisé pour chaque coureur, avec, sur **CROSSING SWITZERLAND**, un laissez-passer délivré par l'organisation.
- Les accompagnateurs ne peuvent pas consommer ce qui a été préparé pour les coureurs. Les coureurs doivent se servir de manière indépendante et en fonction de leurs besoins.
- L'assistant peut apporter des vêtements et des chaussures de rechange, de la nourriture et/ou des compléments alimentaires au coureur.
- Les espaces dédiés au repos, aux douches et à l'assistance médicale sont réservés uniquement et exclusivement aux coureurs, l'accès à ces espaces est interdit aux accompagnateurs.
- Toute sorte d'assistance personnelle le long du parcours est interdite, sous peine de disqualification du coureur. Cependant, pour **CROSSING SWITZERLAND** une **section spéciale "Pacer" entre Saanen-Gstaad et la ligne d'arrivée à Montreux** sera autorisée.
- Les assistants/accompagnateurs sont tenus d'observer les restrictions de circulation sur les routes. Une infraction constatée à cet égard entraîne la disqualification du concurrent.
- L'assistance fournie en dehors des bases de vie avec l'utilisation de camping-cars, de voitures ou de tout autre moyen de transport est interdite. Les coureurs surpris en train de dormir, de manger ou de bénéficier d'une assistance en dehors des points autorisés seront disqualifiés.
- L'assistance professionnelle (équipe, coach professionnel) et l'assistance médicale ou paramédicale sont strictement interdites.

### 16 PENALISATION - DISQUALIFICATION

---

Les concurrents refusant de se conformer au présent règlement pourront être éliminés, notamment pour :

- Absence de dossard
- Falsification de dossard
- Prise d'un raccourci
- Retard au départ de la compétition (selon le retard) ;
- Non pointage aux postes de contrôles
- Pollution ou dégradation des sites traversés (couper les sentiers, jets de détritux)
- Refus de se faire examiner par le personnel sanitaire
- Non-assistance à un concurrent en détresse
- Matériel obligatoire manquant

Toute personne souhaitant porter une réclamation devra le faire par écrit à l'arrivée auprès du Comité de course.

### 17 CONTROLE ANTI-DOPAGE

---

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.



### 18 JURY D'EPREUVE

---

Il se compose :

- du directeur de la course
- du Vice-président de l'organisation
- du responsable technique
- des chefs de poste concernés
- ainsi que de toute personne compétente à l'appréciation du Président du Comité d'Organisation.

Le jury est habilité à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de la course sur tous les litiges ou disqualifications survenus durant l'épreuve. Les décisions sont sans appel.

### 19 MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRES ; ANNULATION DE LA COURSE

---

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis. En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et de neige en altitude, fort risque orageux...) le départ peut être reporté de quelques heures ou simplement annulé. Aucun remboursement ne sera effectué dans ce type de situation.

**En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.**

Toute décision sera prise par un jury réunissant au moins le directeur de la course et le coordinateur responsable de la sécurité ainsi que de toute personne compétente à l'appréciation du Président du Comité d'Organisation. Dans de tels cas de figure, aucun remboursement ne pourra être considéré.

### 20 ASSURANCE

---

#### **Responsabilité civile**

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

#### **Assurance Accident**

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent.

**NB : les évacuations hélicoptérées en Suisse sont payantes.**

ITRA (International Trail Running Association) a conçu une assurance spécifique pour les courses de trail, adaptée aux besoins d'un trail en difficulté lors d'une course. (vous trouverez sous ce lien plus de [details](#)).

### 21 DROITS A L'IMAGE

---

En s'inscrivant à une des épreuves, les coureurs acceptent que leur nom, adresse et numéro de dossard puissent être transmis aux photographes. Les coordonnées des coureurs peuvent également être connues par la publication de la liste des inscrits/départs et du journal des résultats. Par ailleurs, des photos prises lors de la manifestation peuvent être publiées dans les imprimés, le matériel promotionnel et sur le site Internet de l'organisateur. En revanche, ce dernier s'interdit de céder le fichier des participants à des fins commerciales. L'organisateur se réserve toutefois le droit d'utiliser les données des participants afin de promouvoir une prochaine édition de l'épreuve. En cas de désaccord à l'une ou l'autre des conditions précitées, le participant avertira l'organisateur par écrit au plus tard 10 jours avant la manifestation.

# RULES OF THE RACE

*Only the French version is liable for justice.*

## 1 ORGANISATION

---

The association "Dénivelé positif" has been officially established according to its articles of constitution which have been duly submitted.

## 2 RACES

---

We organize 5 long, medium and short distance alpine trail-running races using official footpaths of Swiss Alps (Suisse Rando)

- 1) **CROSSING SWITZERLAND** with a start in Vaduz, Liechtenstein, and a finish in Montreux over around 390km
- 2) **CROSSING SWITZERLAND EKIDEN (team relay)** with a start in Vaduz, Liechtenstein, and a finish in Montreux over around 390km
- 3) **CROSSING ALPS** with a start in Lauterbrunnen and a finish in Montreux over around 170km
- 4) **CROSSING HIGHLANDS** with a start in Lenk and a finish in Montreux over around 110km
- 5) **CROSSING SARINA** with a start in Saanen and a finish in Montreux over around 70km
- 6) **CROSSING RIVIERA + CROSSING FAMILY** with a start and finish in Clarens-Montreux over 32km
- 7) **CROSSING ROCKS 15** with a start and finish in Montreux over 15km
- 8) **CROSSING ROCKS 8** with a start and finish in Montreux over 8km

## 3 INSCRIPTION CONDITIONS

---

**CROSSING SWITZERLAND**, **CROSSING SWITZERLAND EKIDEN**, **CROSSING ALPS**, **CROSSING HIGHLANDS**, **CROSSING SARINA** and **CROSSING RIVIERA** are opened to any person, male or female, having reached the age of 18.

No limit for the other races but participants for **CROSSING RIVIERA** aged less than 18 years will have to provide a parental consent form.

The courses include sections at high altitude where harsh and extreme conditions may be encountered (wind, cold temperatures, rain, snow). Succeeding in this great challenge requires very good training and a high level of fitness as well as self-sufficiency.

When inscribing to any of the races, the runner must:

- be conscious of the length and difficulty of the race.
- know how to deal with difficult outdoor weather conditions due to the altitude (darkness, wind, cold, fog, rain or snow)
- know how to deal with physical or mental problems due to extreme tiredness, digestive problems, muscle pain, small injuries...
- be in good health and not suffer from any condition that does not allow endurance sports.
- realize that the organization committee cannot guarantee absolute security during the race.

Participants are required to read and abide by the rules and ethics of the race. The jury's decision is final.

### 4 CATEGORIES

---

- Rookie : 2006 and younger
- « Espoirs » : 2002-2005
- Seniors : 1985 to 2001
- Master 1 : 1975 to 1984
- Master 2 : 1965 to 1974
- Master 3 : 1964 and before

For **CROSSING ROCKS** 8 and 15 only a scratch ranking will be awarded for Women and Men. In For **CROSSING SWITZERLAND DUO** and **EKIDEN**, a single non-gendered ranking will be drawn up.

### 5 REFRESHMENT STATIONS & SEMI SELF-SUFFICIENCY

---

The course is considered as an individual semi self-sufficient race. Drinks and food are provided at the control points and provisioning posts.

For ecological and well-being reasons, we strongly recommend to each participant to take his/her own cup for the entire race.

It is each runner's responsibility to ensure that he or she carries enough supplies to last until the next control point.

**Personal assistance** is limited to official control points and only within the area reserved for this purpose. Runners must follow the official route and pass through the control point even if they do not require supplies. Accompanying a runner during a part of or the whole race is forbidden, except for the starting/finishing area and the pacer section on **CROSSING SWITZERLAND**.

**Only holders of a visible bib properly controlled will have access to refreshment stations. "Flying" checkpoints will be deployed by the organization at random locations without announcement.**

### 6 SUBSCRIPTION

---

Subscriptions can only be made online and by means of a secured credit card payment

**The rights of subscription comprise all services mentioned in the present rules. To change your subscription to another run is only possible until July 10<sup>th</sup> 2024. No modifications will be allowed after that date. There can be no reimbursement due to these changes.**

### 7 SUBSCRIPTION CANCELLATION

---

Any participant can at the time of their registration subscribe to a cancellation guarantee as long as the payment is processed through Internet with a credit card, the sum is added to the inscription fee.

The goal of this guarantee is to allow the reimbursement of fees due to inscription in the case of the runner wanting to cancel his inscription because of one of these factors:

- An accident, a serious illness, or the death of the runner himself
- A serious illness needing hospitalization, or the death of the husband/wife or recognized partner, his or her parents or children, and this in the thirty days before the race.

In case of an accident or a serious illness of the runner, it is obligatory to present a medical certificate proving the impossibility to participate. Any other cause of cancellation must be proven by presenting a certificate delivered by the competent authority.

**There will be no reimbursement if the runner has not subscribed to the cancellation insurance.**

Conditions of repayment: All requests of repayment must be sent with the adequate certificates within ten days following the races. The requests are treated within three months.

All requests for information, additional explanations and declarations of claims must be sent exclusively to:

SPB Swiss Branch  
MSO Annulation  
Case postale 856  
1215 Genève 15  
Tel.: 0840 000 010.  
E-mail: [msoannulation@spb.eu](mailto:msoannulation@spb.eu)

You can find more details about the insurance conditions under : <https://www.mso.swiss/documents/cga-en.pdf>

## 8 EQUIPEMENT

Equipements	CROSSING						
	SWITZERLAND	SWITZERLAND EKIDEN	ALPS	HIGHLANDS	SARINA	RIVIERA + FAMILY	ROCKS
stock of water minimum 1 litre	✓	✓	✓	✓	✓		
stock of water minimum 0.5 litre						✓	(✓)
Jacket, with a hood <sup>2</sup>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(✓)
Torch with replacement batteries	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Backup torch	✓		✓	✓			
personal beaker	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
survival blanket	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(✓)
whistle	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
food reserve	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
long running trousers <sup>1</sup>	✓	✓	✓	✓	✓		
mobile phone with option enabling its use in CH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Warm long-sleeved shirt	✓	✓	✓	✓	✓	(✓)	
Shoe category between A2 and A5	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)		
Long waterproof overtrousers	(✓)		(✓)	(✓)			
Gloves	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)		
Spare T-shirt	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)		
cap or bandana	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	
sunglasses	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	
Sun cream	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	

✓ mandatory (✓) recommended

Remarks:

The organisers reserve the right to request any other certification, in accordance with future Liechtenstein and Swiss national regulations enacted to limit the spread of SARS COV 2 (COVID-19) and to ensure that the event runs smoothly.

Obligatory material may also be checked during the race. It is your responsibility to keep it all with you, throughout the entire race.

Based on weather conditions, the organisation team may announce a change with mandatory equipment.

If you decide to use poles, you must keep them throughout the whole of the race

<sup>1</sup> can be leggings or a combination of leggings and long socks which cover the legs completely

<sup>2</sup> the jacket must be capable of withstanding the bad mountain weather and made with a waterproof (minimum recommended: 10 000 Schmerber) and breathable (RET recommended less than 13) membrane.

### 9 RACE NUMBERS, CHIPS and GPS TRACKER

---

#### RACE NUMBER

The bibs are individually handed out to every runner upon presentation of an ID photo and after a thorough check of the requested equipment.

The race numbers are to be attached on the breast or the stomach and must be permanently and entirely visible during the course you cannot attach it to your bag or leg. The name and logo of our partners must not be modified or hidden.

Your race number must at all times be worn on top of all layers of clothing, it cannot be attached to the bag or to a leg. The runner's name or any partner logos are not to be modified or covered.

Your bib is your accreditation to gain access to shuttles, buses, control posts, medical facilities, relaxation rooms, showers, deposit and pick-up facilities. Unless you refuse to comply with orders given by one of the chiefs of the race, your bib must be worn at all times, in case you abandon the number is deactivated.

#### CHIPS

On **CROSSING SWITZERLAND**, 2 chips will be issued: one to be worn on the wrist and the other to be attached to the rucksack. Before the start, each rider must pass through the gates of the closed start area to register. When passing through a checkpoint and at the finish, the rider must pass the chip over the timing antenna, ensuring that it is duly registered.

#### GPS TRACKER

Each **CROSSING SWITZERLAND** runner is provided with a GPS tracker to be attached to the outside of the rucksack and returned at the finish. A deposit of CHF 50.00 is required. This will not be returned if the tracker is not returned. Only 50 CHF (or 50 Euros) banknotes will be accepted.

The plotter is returned switched off. It is the runner's responsibility to switch it on and check that it is working before the start, following the instructions provided by the organizers.

### 10 RUNNERS BAG

---

Each competitor may leave his or her personal belongings in a single bag at the start, to be found at the finish in a designated place by **5 p.m. on Sunday 28 July at the latest**.

As the contents of the bags will not be checked, there will be no complaints about the contents on arrival. We recommend that you do not put valuables in your bag. The organization declines all responsibility in the event of loss or theft.

When the **CROSSING SWITZERLAND** race numbers are distributed, each competitor receives a spare bag for the equipment necessary for the safe running of the race. This bag will be transported by the organization from one base to another. The competitor must personally collect the bag at the entrance to the base camp and return it personally to the volunteers collecting the bags at the exit.

If the runner abandons the race, the bag will be taken to the finish in Montreux where it can be collected on presentation of the race number. These bags must also be collected by 5 p.m. on Sunday 28 July at the latest. After this date, the bags will be destroyed.

### 11 CONSENT FORM AND MEDICAL CERTIFICATE

---

#### WAIVER FORM

Each runner must sign a waiver stating that he or she is aware of the difficulties of the event that he or she will have to face and undertakes to have all the necessary equipment to tackle the race in complete safety. This waiver form must be signed when collecting the race numbers.

The organizers reserve the right to request any other certification in accordance with future national and international regulations designed to limit the spread of SARS COV 2 (COVID-19).

### MEDICAL CERTIFICATE

No certificate is required for this type of competition in Switzerland.

## 12 SECURITY AND MEDICAL ASSISTANCE

---

There are rescue posts at various strategic locations. These posts are in direct phone contact with Race Control. Rescue posts are entitled to assist any person in danger with the appropriate and conventional medical measures as set out by the organization. Rescuers and medical staff are empowered to disqualify any competitor incapable of finishing the course (by deactivating his/her race number). Competitors deemed to be at risk are evacuated at the discretion of the Rescue Staff. If deemed necessary, and for the sole interest of the safety of the rescued person, an official mountain rescue organization will be called upon which, from that moment on, will direct the operation and will put into action any suitable measures, e.g. a helicopter rescue. The cost arising from such an exceptional rescue operation will be borne by the rescued person who will also have to ensure his/her return trip from the place where he/she has been evacuated to. It is of the competitor's entire responsibility to constitute and present a dossier to his personal insurance within the given deadline. A competitor calling on a doctor or a rescuer submits himself to their authority and undertakes to accept their decisions.

In addition to the rescue system, medical care staff are present at certain posts to assist you in case of severe medical problems. Medical help provided in remote and alpine sections of the course is inevitably limited to severe problems. Help in case of harmless problems related to the nature of the race can be administered in lower located control posts according to availability of medical care staff.

Access to medical care and the type of care administered is at the discretion of the medical staff.

Please note that the phone number of the emergency rescue service in Switzerland is 144.

**For organizational and cost reasons, we strongly recommend to any participant to contact first our Security base in Montreux. The phone number will be printed on each bib.**

## 13 MAXIMUM TIME ALLOWED AND CUT-OFF TIMES

---

The cut-off times for leaving the main control posts will be defined at a later stage and communicated in the course guide and on the organization website.

These time limits are calculated to enable participants to reach the Finish in the maximum time imposed, while having optional stops to rest, eat,... In order to get authorization to continue the race, the competitors must set off again from the control post before the fixed time limit (whatever their arrival time at the control post).

Any disqualified competitor wishing to continue the race can only do so after having returned his race number, at his own risk and in complete autonomy.

## 14 ABANDON AND REPATRIATION

---

Except for injury, a runner must not retire anywhere else other than at a control point. He/She must therefore inform the person in charge of the post, who will definitively invalidate his race number. The runner keeps his cancelled race number because it is still his pass for shuttles, buses, meals, medical facilities...

Any runner who leaves the course without having informed the organizers will have to support any charge due to research into his disappearance.

In the case of unfavorable weather conditions justifying partial or total cancellation of the race, the organization ensures the repatriation of runners from the nearest control post.

On the *EKIDEN* version of *CROSSING SWITZERLAND*, the withdrawal and repatriation of a team member can be managed by the rest of the team, having first notified Race HQ. If the repatriation must be carried out by the organization, only the withdrawing rider will be managed by the race management.



### 15 ASSISTANCE DURING THE RACE

---

- Assistants must comply with the rules, failing which the rider will be disqualified;
- The person in charge of the refreshment point has the right to remove assistants who disturb the riders taking part in the race or who do not respect the rules;
- Personal assistance is tolerated only and exclusively at the aid station;
- Accompanying persons may not consume what has been prepared for the runners. Runners must help themselves independently and according to their needs;
- The assistant may provide the runner with a change of clothes and shoes, food and/or food supplements;
- Rest areas, showers and medical assistance are reserved solely and exclusively for the riders; access to these areas is forbidden to accompanying persons;
- Any form of personal assistance along the course is forbidden, on pain of disqualification. However, for **CROSSING SWITZERLAND** a special "Pacer" section between Gstaad and the finish line in Montreux will be authorised.
- Assistants/escorts are required to observe traffic restrictions on the roads. Failure to do so will result in the competitor's disqualification.
- Assistance provided outside the living bases using camper vans, cars or any other means of transport is prohibited. Riders caught sleeping, eating or receiving assistance outside authorised points will be disqualified.
- Professional assistance (team, professional coach) and medical or paramedical assistance are strictly forbidden.

### 16 PENALTY – DISQUALIFICATION

---

Any failure to comply with the following rules shall be duly sanctioned and participants may be disqualified:

- No bib
- Falsification bib
- Taking a considerable shortcut
- Delay at the start of a competition (case by case)
- Not passing through a control point;
- Pollution or degradation of sites
- Refusal to be examined by our sanitary team
- Not helping someone in difficulty
- Lacking any mandatory equipment

### 17 DRUG TEST

---

Any competitor can be submitted to a drug test during or at the Finish of the event. If he/she refuses or abstains, the competitor is sanctioned as if found guilty of taking drugs.

### 18 RACE JURY

---

The Race Jury consists of:

- the Race Director
- the organization Vice-President
- the Technical Director
- the heads of the relevant control posts
- and relevant people deemed competent by

The jury is authorized to give a ruling in the time compatible with the imperatives of the race on all the objections lodged during the event. The decisions will be without appeal.

### 19 MODIFICATIONS TO THE COURSE OR TO THE TIME ALLOWANCE; CANCELLATION OF THE RACE

---

The organization reserves the right to modify without warning and at any moment the course and the positioning of the rescue refreshment posts or to modify the time allowance. In the case of very unfavorable weather conditions (important amounts of rain and of snow at high altitude, strong risk of storms) the start can be delayed for a few hours or purely cancelled; no refund will be done in such a case.

### 20 INSURANCE

---

**Liability (civil responsibility):**

The organizer has taken out a liability insurance for the duration of the event. This liability insurance guarantees the financial consequences of its responsibility, of that of its officials and of the participants.

**Individual accident insurance**

Each competitor must be in the possession of an individual accident insurance covering possible costs for search and rescue services. Such insurance can be taken with any organization of the competitor's choice.

**NB: helicopter rescue services in Switzerland are not free of charge**

### 21 PICTURE COPYRIGHT

---

Every competitor gives up his/her copyright of all photos and images taken of him/her during the event. He/she also gives up the right to take action against any use the organizers or sponsors make of the photos or images. No starting list will be shared with third-parties for advertising campaigns but such a list may be used to promote a new edition of the race.

In case of disagreement with any of the above conditions, the participant will notify the organization in writing no later than 10 days before the event.