

# RÉGLEMENT RULES

Association Dénivelé positif  
c/o Helvetica Trail Sàrl



**2026**



## REGLEMENT DE LA COURSE

*English below (case of dispute, the French version shall prevail)*

### ORGANISATION

L'association « Dénivelé positif » organise et supervise l'ensemble de l'événement. C'est une structure à but non lucratif, officiellement déclarée et régie par les statuts en vigueur.

### ÉPREUVES

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

- **CROSSING SWITZERLAND** au départ de Bad Ragaz et une arrivée à Montreux sur environ 400km environ
- **CROSSING SWITZERLAND EKIDEN** (relais par équipe) au départ Bad Ragaz et une arrivée à Montreux sur 400km environ
- **MXTREME** au départ de Bex et à l'arrivée de Montreux sur environ 100km
- **MXALPS** au départ de Bex et à l'arrivée de Montreux sur environ 66km
- **MXSKY** au départ et à l'arrivée de Montreux sur environ 30km
- **MXFAMILY** au départ et à l'arrivée de Montreux sur environ 30km
- **FREDDIE'S NIGHT** au départ et à l'arrivée de Montreux sur environ 15km

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

L'ensemble des parcours est ouvert à toute personne, homme ou femme, âgé au minimum de 18 révolus au moment de la course, licenciée ou non. Les jeunes de moins de 18 ans révolus doivent fournir une autorisation de leur représentant légal pour participer à la **MXSKY**, **MXFAMILY** ou **FREDDIE'S NIGHT**.

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.

## CATÉGORIES (HOMME / FEMME)

Rookie	2004 - 2006	20 - 22 ans
Seniors	1987 - 2003	23 - 39 ans
Masters 1	1977 - 1986	40 - 49 ans
Masters 2	1967 - 1976	50 - 59 ans
Masters 3	19xx - 1966	60 ans et plus âgé

Pour la **FREDDIE'S NIGHT**, un seul classement « scratch » Hommes et Femmes sera considéré. Sur **CROSSING SWITZERLAND (DUO)** et **EKIDEN**, un seul classement non généré sera établi.

## 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 demandons 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 en nourriture et boissons, sera autorisée uniquement sur les points de ravitaillement officiels et les bases vie, ceci 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. Au niveau matériel, seul les bases-vie permettront d'en recevoir de son assistance.

Il est interdit de se reposer dans un véhicule d'assistance ou dans un établissement hors des postes officiels du parcours.

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.

## 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 2026.

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

## 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 :

Helvetica Trail sàrl  
Rte de Pierre-Ozaire 2B  
CH-1073 Savigny.  
E-mail : [info@helvetica-trail.ch](mailto:info@helvetica-trail.ch)

## **EQUIPEMENT**

Seul le Runner's Guide / Roadbook fera foi pour le matériel obligatoire ou recommandé pour chacun des tracés.

L'organisation se réserve le droit de demander toute autre certification, selon les indications des futures réglementations nationales 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.

## **DOSSARDS, PUCES + 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.

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.

## 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 26 juillet jusqu'à 17h00.

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** et de la **MXTREME**, 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 - dans un délai d'au maximum 24 heures suivant l'abandon - où il pourra être récupéré sur présentation du dossard. Ces sacs devront également être récupérés au plus tard le dimanche 27 juillet jusqu'à 17h00. Passé cette date, les sacs seront détruits.

## 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 à Bad Ragaz.

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.

## **SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE**

Un médecin agréé (médecin suisse diplômé) est joignable par téléphone 24h/24 pendant toute la durée de la course. Il peut être contacté par le personnel des postes de ravitaillement et d'assistance ainsi que par les coureurs (via le centre de contrôle de la course). Il assure un rôle de conseil et peut mettre en relation avec des professionnels de santé (cabinet médical, services d'urgence). Tout coureur faisant appel à un médecin ou à un sauveteur se soumet à leur autorité et s'engage à respecter leurs décisions. Le personnel médical est habilité à disqualifier tout concurrent jugé incapable de terminer la course (en désactivant son numéro de dossard).

Si cela est jugé nécessaire, et dans l'unique intérêt de la sécurité de la personne secourue, une organisation officielle de secours en montagne pourra être sollicitée. Dès cet instant, elle dirigera les opérations et mettra en œuvre les moyens appropriés, tels qu'un sauvetage par hélicoptère. Les frais liés à toute opération de secours seront à la charge de la personne secourue, qui devra également organiser son retour depuis le lieu d'évacuation. Il incombe au coureur de fournir une preuve de couverture d'assurance dans le délai imparti.

L'assistance médicale dans les zones reculées et alpines de la course est nécessairement limitée en raison de l'accessibilité, de la couverture téléphonique irrégulière, des conditions météorologiques et autres facteurs.

Les postes de ravitaillement et d'assistance peuvent contacter à tout moment le centre de contrôle de la course par téléphone. Ils ne sont pas habilités à fournir des soins médicaux sur place. Le personnel de ces postes est autorisé à porter assistance à toute personne en danger en appelant le centre de contrôle (médecin), qui décidera de l'intervention médicale, y compris une éventuelle évacuation.

Une aide peut être apportée en cas de problèmes bénins liés à la nature de la course, notamment pour les soins des blessures légères et des ampoules.

L'organisation de la course ne fournit aucun médicament. Ceux-ci doivent être apportés par le coureur pour ses besoins personnels ou prescrits par un professionnel de santé agréé.

Le numéro des services d'urgence en Suisse est le 144. Les coureurs sont priés de contacter le centre de contrôle de la course avant d'appeler le 144.

## **TEMPS MAXIMUM AUTORISE + 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 varier selon les derniers ajustements nécessaires sur le parcours, seules les valeurs disponibles dans le Runner's Guide/Roadbook feront foi.

## **ABANDON + 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 ou autres.

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 notamment la REGA ou Air Glaciers mais la Fédération Internationale (ITRA) propose également ce genre de prestations.

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.

### 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. De plus l'apport de matériel (par exemple chaussures) est accepté uniquement sur une base vie.
- 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 (uniquement sur les Bases-Vie), de la nourriture et/ou des compléments alimentaires au coureur (sur l'ensemble des postes).
- 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 – hors des postes officiels - est interdite, sous peine de disqualification du coureur. Cependant, pour **CROSSING SWITZERLAND** une section spéciale "Pacer" 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.

### 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 détritus)
- 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.

### **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.

### **JURY D'EPREUVE**

Il se compose du/des:

- Directeur de la course
- Vice-président de l'organisation
- Responsable technique
- Chefs de poste concernés
- Responsable médical
- 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.

### **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.

Le parcours proposé et les éventuels itinéraires de repli remplissent les standards de sécurité, cependant le milieu alpin reste à risque avec des événements naturels imprévisibles (chutes de pierre, vagues torrentielles soudaines, ...). Ceux-ci ne pourront en aucun être imputés à l'organisateur. Dans ce cadre, une neutralisation complète ou partielle pourra être décidée et tout coureur qui ne soumettrait pas aux instructions du PC Course, sera immédiatement mis hors course.

Chaque coureur est en définitive responsable de sa propre préparation à la course, de son bien-être et de sa sécurité, et accepte de prendre les risques mentionnés ci-dessus pendant la course, y compris les événements naturels imprévus (chutes de pierres, foudre, inondations).



## RACE REGULATIONS

*case of dispute, the French version shall prevail.*

### ORGANIZATION

The association “Dénivelé positif” organizes and oversees the entire event. It is a non-profit organization, officially registered and governed by current statutes.

### EVENTS

Seven trail running races through nature, following Swiss hiking paths (“Suisse Rando”):

- **CROSSING SWITZERLAND:** Starting in Bad Ragaz and finishing in Montreux, covering approximately 400 km
- **CROSSING SWITZERLAND EKIDEN** (team relay): Starting in Bad Ragaz and finishing in Montreux, covering approximately 400 km
- **MXTREME:** Starting in Bex and finishing in Montreux, around 100 km
- **MXALPS:** Starting in Bex and finishing in Montreux, around 66 km
- **MXSKY:** Starting and finishing in Montreux, around 30 km
- **MXFAMILY:** Starting and finishing in Montreux, around 30 km
- **FREDDIE’S NIGHT:** Starting and finishing in Montreux, around 15 km

### PARTICIPATION CONDITIONS

All courses are open to anyone, male or female, aged 18 or older at the time of the race, whether licensed or not. Participants under 18 must provide authorization from their legal guardian to take part in **MXSKY**, **MXFAMILY**, or **FREDDIE’S NIGHT**.

The races include high-altitude segments, and conditions can be very challenging (night, wind, cold, rain, or snow). Proper training and personal autonomy are essential.

By registering for one of the races, the runner must:

- Be aware of the length and difficulty of the event
- Be able to face harsh weather conditions at altitude without external assistance
- Be capable of managing physical or mental issues due to fatigue, digestive problems, muscle or joint pain, minor injuries...
- Be in good physical condition and have no contraindications to endurance sports
- Understand that the organization cannot guarantee absolute safety during the race
- Accept without reservation the race regulations and ethics by participating in the Trail

## **CATEGORIES (MEN / WOMEN)**

- **Rookie:** Born 2004–2006 (ages 20–22)
- **Seniors:** Born 1987–2003 (ages 23–39)
- **Masters 1:** Born 1977–1986 (ages 40–49)
- **Masters 2:** Born 1967–1976 (ages 50–59)
- **Masters 3:** Born before 1966 (ages 60 and older)

For **FREDDIE’S NIGHT**, a single overall (“scratch”) ranking will be considered for both men and women. For **CROSSING SWITZERLAND (DUO)** and **EKIDEN**, a single non-gendered ranking will be established.

## **REFRESHMENTS & SEMI SELF-SUFFICIENCY**

The race follows the principle of individual semi self-sufficiency. Aid stations will be stocked with food and drinks.

For ecological and comfort reasons, we ask each participant to bring their own personal cup for the entire duration of the race.

Each runner must ensure they have enough water and food when leaving each aid station to reach the next one.

Personal assistance with food and drinks is only permitted at official aid stations and life bases, and strictly within the designated assistance zones. All participants must follow the marked route through each aid station, even if they do not intend to stop. Regarding equipment, only **BASE CAMPS** allow the reception of gear from personal assistance.

It is strictly forbidden to rest in an assistance vehicle or in any establishment outside the official checkpoints along the course.

Running alongside a participant during all or part of the course is prohibited, except within the start village and the Pacer section of **CROSSING SWITZERLAND**.

Only runners wearing a visible and verified bib will be allowed access to aid stations.

Mobile checkpoints may be set up in locations other than aid or medical stations. Their locations will not be disclosed by the organizers.

## **REGISTRATION**

Registration is exclusively online with secure payment by credit card.

Entry fees include all services described in these regulations. Changing your registration to a shorter course is only allowed until **July 10, 2026**.

No changes will be accepted after this date. No refunds will be issued for such changes.

## **CANCELLATION OF REGISTRATION**

At the time of registration, participants may opt for cancellation insurance, provided payment is made by credit card online. The cost must be added to the registration fee in the same transaction.

The purpose of this insurance is to allow reimbursement of registration fees for one of the two races in the event of:

- An accident, serious illness, or death of the runner
- A serious illness requiring hospitalization or the death of the runner's spouse or recognized partner, or direct ascendants or descendants, occurring within thirty days before the event

In the event of an accident or serious illness affecting the runner, a medical certificate must be provided confirming the contraindication to participate in the race. Any other reason for cancellation must be justified by a certificate issued by the relevant authority.

No form of refund will be granted if the participant has not subscribed to the cancellation insurance. Any refund request must be submitted, along with the medical certificate, no later than 10 days after the event. Requests are processed within three months following the race.

All inquiries, refund requests, additional clarifications, and insurance claims must be addressed exclusively to:

**Helvetica Trail sàrl**  
Rte de Pierre-Ozaire 2B  
CH-1073 Savigny

SWITZERLAND

✉ [info@helvetica-trail.ch](mailto:info@helvetica-trail.ch)

## **EQUIPMENT**

Only the Runner's Guide / Roadbook will serve as the official reference for mandatory or recommended gear for each course.

The organization reserves the right to request additional certification, in accordance with future Swiss national regulations aimed at limiting the spread of SARS COV 2 (COVID-19), to ensure the proper conduct of the event.

Equipment checks may be conducted at the start and finish. Race officials are also authorized to inspect your gear at any point along the course.

Depending on weather conditions, the organization will announce during the pre-race briefing which mandatory equipment may become optional.

If you choose to use poles, you must carry them for the entire duration of the race.

## **BIBS, TIMING CHIPS & GPS TRACKER**

### **Bibs**

Each bib is issued individually to each runner upon presentation of a photo ID, after mandatory gear has been checked.

The bib must be worn on the chest or abdomen and must remain fully visible at all times during the race. It must be placed over all clothing and may not be attached to a backpack or leg. The name and logo of sponsors must not be altered or obscured.

Except in cases of refusal to comply with a decision made by a race official, the bib is never withdrawn. In the event of withdrawal from the race, the bib is deactivated.

### **Timing Chips**

For **CROSSING SWITZERLAND**, two timing chips will be issued: one to be worn on the wrist and the other attached to the backpack.

Before the start, each runner must pass through the entrance gates of the closed starting area to be registered. At each checkpoint and at the finish line, the runner must scan the chip on the timing antenna and ensure it is properly recorded.

### **GPS TRACKER**

Each runner participating in **CROSSING SWITZERLAND** will be equipped with a GPS tracker, which must be attached to the outside of their backpack and returned at the finish line. A deposit of CHF 50.00 is required. This deposit will not be refunded if the tracker is not returned. Only CHF 50 or €50 banknotes are accepted. The tracker is handed out switched off. It is the runner's responsibility to turn it on and check its functionality before the start, following the instructions provided by the organizers.

### **RUNNER'S BAGS**

Each participant may leave their personal belongings in a single bag at the start, to be retrieved at the finish area no later than **Sunday, July 26th by 5:00 PM**.

As the contents of the bags are not checked, no claims regarding missing items will be accepted. It is recommended not to place valuables inside. The association declines all responsibility in case of loss or theft.

During bib distribution for **CROSSING SWITZERLAND** and **MXTREME**, each runner will receive a drop bag for essential gear needed to safely manage the race. This bag will be transported by the organization from one life base to another. The runner must personally collect their bag upon entering the life base and personally return it to the volunteers at the exit.

In case of withdrawal from the race, the bag will be transported to the finish in Montreux within **24 hours** of the runner's abandonment, where it can be retrieved upon presentation of the bib. These bags must also be collected no later than **Sunday, July 27th by 5:00 PM**. After this deadline, unclaimed bags will be destroyed.

### **CONSENT FORM & MEDICAL CERTIFICATE**

#### **Waiver Form**

Each runner must sign a waiver stating that they are aware of the challenges of the race and commit to carrying all necessary equipment to complete the course safely.

This waiver must be signed when collecting the bib at Bad Ragaz.

The organization reserves the right to request additional certification, in accordance with future national and international regulations aimed at limiting the spread of SARS COV 2 (COVID-19).

#### **Medical Certificate**

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

## **SAFETY & MEDICAL ASSISTANCE**

A certified physician (Swiss-qualified doctor) will be available by phone 24/7 throughout the duration of the race. They can be contacted by aid station staff, support personnel, or runners (via the race control center). The doctor provides advisory support and can connect runners with healthcare professionals (medical offices, emergency services).

Any runner who seeks assistance from a doctor or rescuer agrees to comply with their authority and decisions. Medical staff are authorized to disqualify any participant deemed unfit to complete the race (by deactivating their bib number).

If deemed necessary and solely in the interest of the rescued person's safety, an official mountain rescue organization may be called upon. From that moment, it will take charge of the operations and deploy appropriate resources, such as helicopter rescue. All costs related to the rescue operation will be borne by the rescued individual, who must also arrange their return from the evacuation site. It is the runner's responsibility to provide proof of insurance coverage within the required timeframe.

Medical assistance in remote and alpine areas of the race is necessarily limited due to accessibility, irregular phone coverage, weather conditions, and other factors.

Aid and support stations may contact the race control center by phone at any time. They are not authorized to provide medical care on site. Staff at these stations are permitted to assist anyone in danger by calling the control center (doctor), who will decide on medical intervention, including possible evacuation.

Assistance may be provided for minor issues related to the nature of the race, such as treating blisters or minor injuries.

The race organization does not supply any medication. Runners must bring their own medication for personal use or as prescribed by a licensed healthcare professional.

The emergency services number in Switzerland is **144**. Runners are asked to contact the race control center before calling 144.

## **MAXIMUM TIME LIMIT & TIME GATES**

Time gates are calculated to allow participants to reach the finish within the maximum allowed time, while still making possible stops (rest, meals, etc.). To be allowed to continue the race, runners must leave the checkpoint before the set cut-off time, regardless of their arrival time at the checkpoint.

Any runner who is disqualified and wishes to continue the course may do so only after returning their bib, under their own responsibility and in complete autonomy.

As schedules may vary due to final course adjustments, only the times listed in the Runner's Guide / Roadbook are considered official.

## **WITHDRAWAL & REPATRIATION**

Except in case of injury, a runner must only withdraw at a checkpoint. They must inform the checkpoint official, who will permanently invalidate their bib. The runner keeps the invalidated bib, which serves as a pass to access shuttles, buses, meals, medical rooms, or other services.

Anyone who leaves the race before finishing and without notifying the organization will be responsible for any search costs incurred due to their disappearance.

In case of adverse weather conditions requiring partial or total cancellation of the race, the organization will arrange the repatriation of stopped runners as quickly as possible from the aid stations.

## MANDATORY PERSONAL INSURANCE

### ASSISTANCE DURING THE RACE

- Assistants must comply with the rules, or the runner may be disqualified.
- Aid station managers have the right to remove companions who disturb runners or fail to follow the rules.
- Personal assistance is permitted only and exclusively at aid stations and life bases, within a designated area and at the discretion of the site manager. Additionally, the provision of equipment (e.g., shoes) is allowed only at Base Camp.
- Only one companion is allowed per runner. For **CROSSING SWITZERLAND**, a pass issued by the organization is required.
- Companions may not consume food or drink prepared for runners. Runners must serve themselves independently.
- The assistant may provide the runner with spare clothing and shoes (only at base camp), as well as food and/or nutritional supplements (at all aid stations).
- Rest areas, showers, and medical assistance zones are strictly reserved for runners; companions are not allowed.
- Any form of personal assistance along the course — outside official aid stations — is strictly prohibited and will result in disqualification of the runner. However, for **CROSSING SWITZERLAND**, a dedicated “Pacer” section will be permitted.
- Assistants must respect traffic regulations. Any violation will result in the runner’s disqualification.
- Assistance outside life bases using campers, cars, or other vehicles is prohibited. Runners found sleeping, eating, or receiving aid outside authorized zones will be disqualified.
- Professional assistance (teams, coaches) and medical or paramedical support are strictly forbidden.

### PENALTIES & DISQUALIFICATION

Runners who fail to comply with these rules may be disqualified for:

- Missing bib
- Tampering with the bib
- Taking shortcuts
- Late arrival at the start (depending on delay)
- Failure to check in at control points
- Littering or damaging the environment (cutting trails, throwing waste)
- Refusing medical examination
- Failing to assist a runner in distress
- Missing mandatory equipment

Any protest must be submitted in writing at the finish to the Race Committee.

### ANTI-DOPING CONTROL

Any competitor may be subject to anti-doping testing during or after the race. Refusal or failure to comply will be treated as a positive result.

#### Race Jury

The jury consists of:

- Race Director
- Vice President of the organization
- Technical Manager
- Relevant station managers
- Medical Director
- Any other qualified person as deemed appropriate by the President of the Organizing Committee

The jury is authorized to rule on disputes or disqualifications during the race within a timeframe compatible with race logistics. All decisions are final.

### **COURSE MODIFICATIONS, TIME GATES & CANCELLATION**

The organization reserves the right to modify the course and the location of aid and medical stations at any time without prior notice. In case of severe weather (heavy rain or snow at altitude, high storm risk), the start may be delayed or canceled. No refunds will be issued in such cases.

For safety reasons, the organization may stop the race or adjust time gates due to adverse weather conditions.

Decisions will be made by a jury including at least the Race Director and the Safety Coordinator, along with any other qualified individuals as deemed appropriate by the President of the Organizing Committee. No refunds will be considered in these cases.

The proposed course and any alternate routes meet safety standards. However, the alpine environment remains unpredictable, with natural hazards such as rockfalls or sudden flash floods. These cannot be attributed to the organizer. In such cases, full or partial race neutralization may be decided, and any runner who fails to follow race control instructions will be immediately disqualified.

Ultimately, each runner is responsible for their own race preparation, well-being, and safety, and accepts the risks mentioned above, including unforeseen natural events (rockfalls, lightning, flooding).