



**CROSSING  
SWITZERLAND**

# /// Roadbook

DE HEIDI À FREDDIE

v2 - Juin 2026



# DE HEIDI À FREDDIE



Pour cette 3<sup>e</sup> édition, nous avons souhaité renforcer encore davantage l'identité suisse de l'événement en introduisant un départ le dimanche depuis le Pays d'Heidi, et en offrant une immersion alpine immédiate dans l'un des cadres les plus spectaculaires du pays, entre le massif du Pizol et la zone de Sardona inscrite à l'UNESCO.

Malgré les opportunités — y compris financières — proposées par plusieurs stations renommées, nous avons toujours tenu à conserver une distance d'environ 400 km et à maintenir la Via Alpina comme fil conducteur de cet itinéraire traversant les Alpes suisses d'est en ouest. Un voyage symbolique, de Heidi à Freddie (Mercury), dont la statue accueille les coureurs sur les rives du Léman à Montreux.

Autre nouveauté : une section plus directe au départ d'Adelboden, guidant les coureurs au pied du Wildstrubel et du Wildhorn vers les Alpes vaudoises et le camp de base final aux Diablerets. Cet ajustement crée également une portion finale commune de cinquante kilomètres avec les parcours du Montreux Trail Festival, apportant cohérence et continuité à l'expérience.

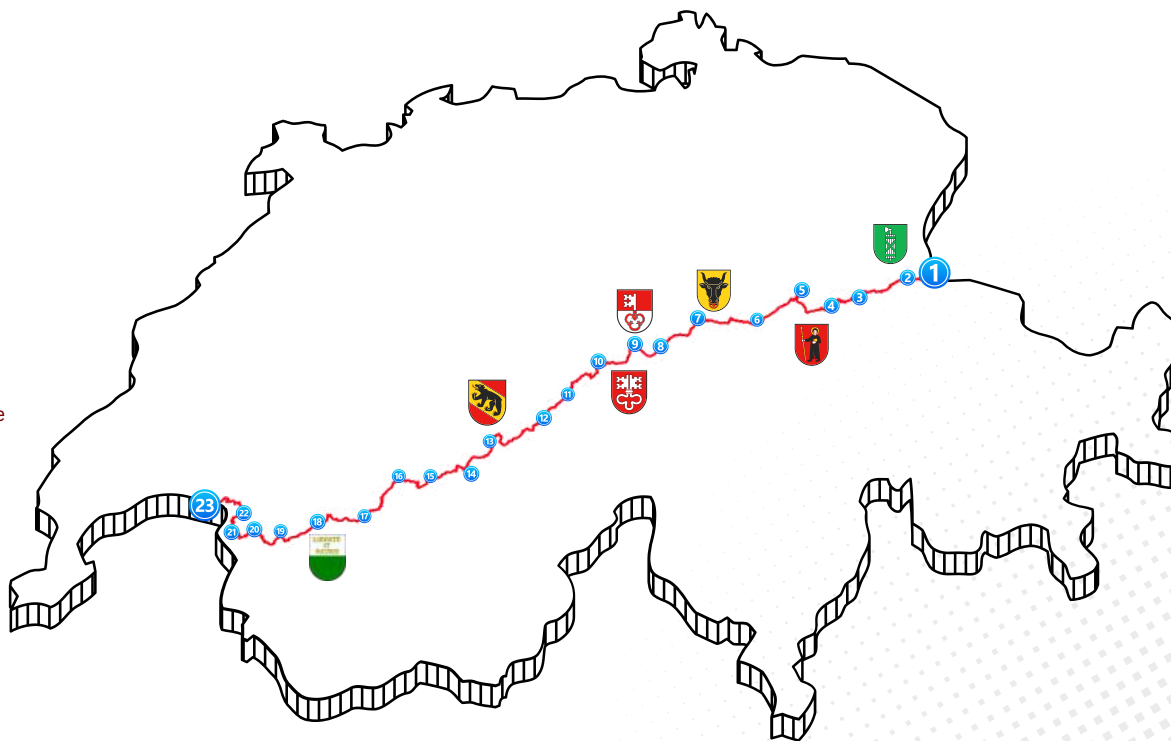
À travers sept cantons suisses et certains des lieux les plus emblématiques des Alpes, *Crossing Switzerland* demeure avant tout une aventure humaine. Nous nous réjouissons de partager ces moments exceptionnels avec vous.

Et puisque la musique fait partie intégrante de notre identité, l'hymne de la course, *Nothing Else Matters*, résonnera sans doute déjà dans l'esprit de chacun au départ à Bad Ragaz, le 19 juillet.

# LA DORSALE HELVÉTIQUE



1. **BAD RAGAZ**
2. Pizolhütte
3. Alp Ramin
4. Elm Obererbs
5. **Rüti (GL)**
6. Klausenpass
7. **Altdorf**
8. Blackenalp
9. Engelberg
10. Melchsee-Frutt
11. **Meiringen**
12. Grindelwald
13. **Lauterbrunnen**
14. Gspaltenhornhütte
15. Kandersteg
16. **Adelboden**
17. Iffigenalp
18. Gsteig
19. **Les Diablerets**
20. Le Sépey
21. Luan
22. Col de Chaude
23. **MONTREUX**



# LE PROGRAMME

## VENDREDI 17 JUILLET

13h00 : Navette depuis Montreux  
18h00–20h30 : Retrait des dossards

## SAMEDI 18 JUILLET

10h00 : Navette depuis Montreux  
14h30–18h30 : Retrait des dossards  
19h00 : Cérémonie, briefing et Pasta Party

## DIMANCHE 19 JUILLET

07h30 : Dernier Briefing  
08h00 : Départ  
18h00 : Premier(s) au camp de base de Rüti

## LUNDI 20 JUILLET

06h00 : Premier(s) dans la région d'Engelberg  
06h00–20h00 : Cœur du peloton dans la zone Klausen/Altdorf

## MARDI 21 JUILLET

08h00 : Premier(s) dans la région d'Adelboden  
06h00–20h00 : Cœur du peloton dans la zone d'Engelberg / Melchsee Frutt

## MERCREDI 22 JUILLET

07:00 : Premier(s) dans la région du Col de Chaude  
06:00-20:00 : Cœur du peloton dans la région Jungfrau  
**Vers 14:00 : Arrivée du vainqueur**

## JEUDI 23 JUILLET

06:00-20:00 : Cœur du peloton dans la région de Kandersteg

## VENDREDI 24 JUILLET

06:00-20:00 : Cœur du peloton dans la région de Lenk et du Saanenland

## SAMEDI 25 JUILLET

06:00-20:00 : Cœur du peloton du peloton dans la région des Diablerets et de Leysin  
18:30 Podiums sur la Place du Marché

## DIMANCHE 26 JUILLET

16:00 Derniers "Finishers"  
16:00 Cérémonie des "Finishers"

# RETRAIT DES DOSSARDS



## HORAIRES

Lieu	Jour	Horaires
Bad Ragaz (Place de l'Hôtel de Ville)	Vendredi 17 Juillet	18:00 - 20:30
Bad Ragaz (Place de l'Hôtel de Ville)	Samedi 18 Juillet	14:30 - 18:30

Lors du retrait des dossards, une pièce d'identité sera exigée et un contrôle du matériel sera effectué (tout l'équipement obligatoire devra donc être présenté à ce moment-là).

À titre exceptionnel, nous autorisons une autre personne à retirer le dossard d'un participant, pour autant qu'elle respecte les mêmes exigences.

# ÉQUIPEMENT

La météo de fin juillet est particulièrement imprévisible, avec des orages fréquents et de fortes variations de température. Les organisateurs peuvent activer l'un des 3 plans météo ci-dessous et exiger l'équipement correspondant jusqu'à 8 heures avant le départ.

Quelles que soient les conditions, les lunettes de soleil, la crème solaire ou des gants sont fortement recommandés. Les soins des pieds, le traitement des ampoules et le K-tape ne sont pas fournis par l'organisation;

Afin d'être prêts à toute éventualité, nous recommandons vivement à tous les participants de se présenter au départ avec l'intégralité de leur matériel, et de placer les éléments non obligatoires dans leur sac suiveur.

## KIT "FORTE CHALEUR"

- Réserve d'eau (min. 2 L)
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Casquette ou bandana



## KIT STANDARD ET OBLIGATOIRE

- Réserve d'eau (minimum 1 L)
- Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche<sup>1</sup>
- Lampe frontale avec piles de rechange
- Lampe frontale de secours
- Gobelet (min. 15 cl)
- Couverture de survie (1,40 m x 2 m)
- Bande adhésive élastique
- Sifflet
- Réserve alimentaire
- Pantalon de course long ou collant (corsaires + jambières acceptés)
- Vêtement chaud à manches longues (manchons acceptés)
- Téléphone portable fonctionnant en Suisse et allumé
- Pièce d'identité

## KIT "FROID"

- Veste chaude avec capuche en duvet
- Surpantalon imperméable
- Gants chauds et imperméables
- Bonnet



## KIT MAUVAIS TEMPS

- Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche
- Vêtement chaud à manches longues



<sup>1</sup> La veste doit être conçue avec une membrane imperméable (minimum recommandé: 10 000 Schmerber) et respirante (RET recommandé inférieur à 13). Si vous choisissez d'utiliser des bâtons, vous devez les porter durant toute la course ou les laisser au camp de base (le cas échéant). Nous recommandons également de placer un sac de couchage léger dans vos sacs de délestage ("Drop Bag").

# RAVITAILLEMENTS

MelTonic®

MIEL



SPORT

BY M<sup>o</sup>VE&NUTRI

## RAVITAILLEMENT



**13 postes de ravitaillement standards** seront répartis le long du parcours (voir secteurs) et proposeront :

**Boissons** : eau plate et gazeuse, boissons isotoniques, Coca-Cola, café, thé, sirop, soupe/bouillon

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

\* Cette liste constitue une base. Chaque point de ravitaillement peut également proposer d'autres denrées.

Les produits de nutrition sportive sont fournis par notre partenaire **Meltonic**.

## RAVITAILLEMENT SELF-SERVICE



Pour cette édition, 2 postes de ravitaillement fonctionneront en mode self-service, avec un soutien bénévole minimal : Gspaltenhornhütte et Gsteig.

## CAMP DE BASE



Il y aura 6 Camps de Base : Rüti, Altdorf, Meiringen, Lauterbrunnen, Adelboden et Les Diablerets.

En plus de la nourriture proposée aux postes de ravitaillement « classiques », un repas chaud sera disponible. Des douches et des espaces de repos seront mis à disposition des coureurs.

Dans les 3 premiers Camps de Base, le temps maximal autorisé sur place est de 5 heures ; dans les trois derniers, de 6 heures.



# MelTonic®



BY M<sup>o</sup>VE&NUTRI



# SACS



## AFFAIRES PERSONNELLES

Le sac personnel peut être déposé au départ et sera transporté jusqu'à Montreux, où il pourra être récupéré après la course. Les sacs comportant des objets attachés à l'extérieur ne seront pas transportés. Nous recommandons de ne pas y placer d'objets fragiles ou de valeur.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration durant le transport.

Une étiquette portant le numéro de dossard sera remise à chaque coureur et fixée à son sac personnel.

## SAC DÉLESTAGE ("DROP BAG") - 60L

Lors du retrait des dossards, chaque participant recevra un "drop bag" contenant le matériel nécessaire au bon déroulement de sa course. Le sac de délestage sera transporté par l'organisation d'un Camp de Base au suivant. Il devra également contenir les kits «chaleur» et «froid». Nous recommandons vivement d'y ajouter un **sac de couchage léger**.

Les participants doivent récupérer leur sac à l'entrée de chaque Camp de Base et le remettre personnellement aux bénévoles responsables lors de leur départ.

En cas d'abandon, les coureurs pourront récupérer leurs deux sacs à Montreux, mais un délai supplémentaire est possible, le temps que le "drop bag" soit rapatrié. Merci de votre compréhension.



L'ensemble des sacs seront finalement transportés à l'arrivée, à Montreux, où ils pourront être récupérés sur présentation du numéro de dossard. Ils devront être retirés au plus tard le dimanche 26 juillet à 18h00 sur la Place du Marché à Montreux. Passé ce délai, les sacs seront archivés.

# BALISAGE

Du kilomètre 28 (Schwendi) jusqu'à la sortie d'Adelboden au kilomètre 280, le parcours de *Crossing Switzerland* suit la Via Alpina, où les coureurs seront guidés par les panneaux jaunes de randonnée incluant le sticker vert n°1 (voir photo) de la Via Alpina. Dans les zones urbaines et en dehors de la Via Alpina, les coureurs suivront les fanions rouges du Crossing Switzerland.

En plus des vignettes n°1 ou des fanions «Crossing Switzerland», les participants verront également, a minima le long du parcours, les flèches jaunes de randonnée ou des marquages peints sur des éléments naturels.



La version finale de la trace GPX sera envoyée aux coureurs une semaine avant la course. Elle sera également disponible en téléchargement lors du retrait des dossards à Bad Ragaz. Nous demandons à tous les participants de télécharger cet itinéraire sur leur montre connectée.

# SÉCURITÉ



## ASSURANCE INDIVIDUELLE

Nous recommandons vivement à chaque participant de disposer d'une assurance individuelle couvrant les frais de recherche et d'évacuation en Suisse. Un rapatriement en hélicoptère peut coûter jusqu'à 5'000 CHF, et il n'est pas rare que des coureurs doivent assumer une telle dépense par manque d'anticipation.

Cette assurance peut être souscrite auprès de la compagnie de votre choix. La REGA, par exemple, propose un abonnement annuel de 40 CHF couvrant les frais de recherche et de sauvetage. La Fédération Internationale de Trail Running (ITRA) offre également une police d'assurance avec une couverture mondiale.

## ECHO SOS APP



Nous demandons également à chaque participant de télécharger l'application EchoSOS, qui est directement connectée au centre de contrôle de la course Crossing Switzerland.

## SWISS MOBILE



L'application gratuite Swiss Mobile peut également s'avérer très utile, car elle inclut les sentiers de randonnée officiels sur lesquels se base le parcours de la course.



# CONSEILS

## ENVIRONNEMENT



La fin du mois de juillet est généralement une période de fréquents orages dans les Alpes, et les températures peuvent changer brusquement au cours de la journée, en particulier en raison des importantes variations d'altitude le long du parcours.

Voici quelques recommandations :

- Évitez de vous arrêter sur des points hauts exposés (cols, crêtes, etc.).
- Si vous avez un doute sur l'itinéraire, revenez au dernier point de passage, vérifiez votre position ou appelez le PC Course (le numéro figure sur votre dossard).
- Restez en permanence sur les chemins balisés.
- Préparez-vous aussi bien au froid qu'à la chaleur extrême. N'attendez pas d'avoir froid au point de grelotter ou d'être en surchauffe pour réagir.

## ÉQUIPEMENT



N'hésitez pas à compléter le matériel obligatoire avec tout élément personnel pouvant améliorer votre confort. Cela peut inclure des pansements anti-ampoules, des gels énergétiques ou même votre playlist préférée... En Suisse, la musique n'est certainement pas considérée comme du dopage — bien au contraire.

## FATIGUE



Les Camps de Base sont conçus pour permettre aux coureurs de dormir si nécessaire, et nous déconseillons de s'arrêter seul sur le parcours pour se reposer. Restez toujours sur l'itinéraire balisé. Adoptez également un rythme légèrement inférieur à votre capacité maximale afin de pouvoir anticiper et gérer les situations difficiles, comme des changements soudains des conditions météorologiques.



# DOSSARDS / BALISE GPS

111

Un dossard équipé d'une puce sera remis à chaque participant. Le dossard ne sera délivré qu'aux coureurs inscrits, sur présentation d'une pièce d'identité avec photo.

Ce dossard doit être porté de manière visible sur la poitrine ou le ventre. Il constitue le laissez-passer indispensable pour accéder aux zones de ravitaillement, aux salles de soins et de repos, aux douches, aux sacs, etc.

Un autre numéro sera fourni pour les sacs.



Chaque coureur reçoit un traceur GPS à fixer à l'extérieur du sac à dos et à restituer à l'arrivée. En cas de perte ou de non-restitution, l'organisateur facturera des frais de 50 CHF.

Le traceur est remis éteint. Il incombe au coureur de l'allumer et d'en vérifier le bon fonctionnement avant le départ, en suivant les instructions fournies par l'organisation.



# BARRIÈRES HORAIRES



**176 HEURES  
MAX.**

Les barrières horaires sont établies afin de garantir que les participants puissent terminer dans le temps imparti tout en leur permettant de faire des pauses. Pour poursuivre la course, les coureurs doivent atteindre chaque point de contrôle avant sa barrière horaire. Dans les Base-Vie, ils peuvent se reposer jusqu'à 6 heures avant de repartir (5 heures pour les 3 premières bases vie).

LIEU	KM	HEURE LIMITE DE SORTIE
RÜTI	78,8	LUNDI 20/07, 11h00
ALTDORF	120	MARDI 21/07, 05h00
MEIRINGEN	186	MERCREDI 22/07, 10h00
LAUTERBRUNNEN	229	JEUDI 23/07, 05h00
ADELBODEN	285	VENDREDI 24/07, 08h00
LES DIABLERETS	343	SAMEDI 25/07, 12h00
LUAN	366	DIMANCHE 26/07, 03h00
MONTREUX	398	<b>DIMANCHE 26/07, 16h00</b>

# ABANDON



## PROCÉDURE D'ABANDON

Sauf en cas de blessure, les coureurs ne peuvent abandonner qu'à un point de contrôle officiel. Ils doivent en informer le personnel du poste, qui invalidera alors leur dossard.

Si un coureur n'est pas reparti avant la barrière horaire, il sera déclaré HORS COURSE. Tout coureur ayant été mis hors course et souhaitant poursuivre pourra le faire uniquement après avoir rendu son dossard, et entièrement sous sa propre responsabilité et autonomie.

Tout coureur quittant le parcours sans en informer l'organisation sera responsable des éventuels frais de recherche engagés. En cas de conditions météorologiques défavorables entraînant un arrêt partiel ou total de la course, l'organisation organisera le transport de tous les coureurs arrêtés depuis les postes de ravitaillement dans les plus brefs délais.

## PROCÉDURE DE RAPATRIEMENT

Dans le cadre de nos efforts pour améliorer la durabilité, tout coureur abandonnant la course peut demander au PC Course un billet de transport public en deuxième classe depuis son point d'abandon (ou la gare la plus proche) jusqu'à Montreux. Bien entendu, le recours à un moyen de transport personnel reste autorisé.

# ASSISTANCE



- Les assistants sont tenus de respecter le règlement, faute de quoi le coureur sera disqualifié.
- Le responsable du poste de ravitaillement a le droit d'exclure tout assistant perturbant les coureurs engagés dans la course ou ne respectant pas les règles. Il/Elle peut aussi limiter le nombre d'accompagnants si/elle juge que cela perturbe le bon fonctionnement du poste.
- L'assistance personnelle est tolérée uniquement et exclusivement dans les postes de ravitaillement et les Camps de Base, dans une zone prévue à cet effet et sous la responsabilité du responsable du site.
- L'assistant peut apporter des vêtements et chaussures de rechange, de la nourriture et/ou des compléments alimentaires pour le coureur.
- Les zones dédiées au repos, aux douches et à l'assistance médicale sont strictement et exclusivement réservées aux coureurs ; l'accès y est interdit aux accompagnants.
- Toute forme d'assistance personnelle sur le parcours est interdite, sous peine de disqualification du coureur. Toutefois, deux sections spéciales «Pacer» seront autorisées.
- Les assistants/accompagnants doivent respecter les restrictions de circulation sur les routes. Tout manquement entraînera la disqualification du coureur.
- Toute assistance fournie en dehors des Camps de Base au moyen de camping-cars, voitures ou tout autre moyen de transport est interdite. Les coureurs surpris en train de recevoir une assistance en dehors des points autorisés seront disqualifiés.

# PACER

## RÈGLES

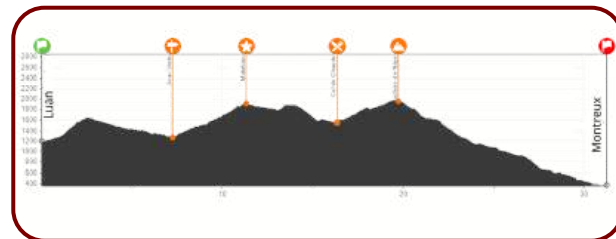
1. Les coureurs peuvent être accompagnés d'un ou plusieurs pacers (accompagnateurs-pacers) à la fois, à partir du Camp de Base des Diablerets (env. 55 km avant l'arrivée à Montreux), ainsi qu'à partir de Luan (32 km).
2. Les pacers peuvent prendre le départ depuis l'un des deux emplacements suivants :

- i. **Les Diablerets** (Chemin du Rachy 2)
- ii. **Luan** (Rte des Agittes 16, Corbeyrier)

1. Chaque pacer doit signer une décharge à son point de départ, au moins 30 minutes avant l'arrivée de son coureur. Cela permet à l'organisation de savoir en permanence qui se trouve sur le parcours.
2. Les pacers doivent être des êtres humains (pas d'animaux) et être âgés d'au moins 18 ans. Si un parent ou représentant légal souhaite qu'un mineur (moins de 18 ans) agisse comme pacer, il doit contacter l'organisation.
3. Les pacers doivent entrer et sortir de chaque poste de ravitaillement avec leur coureur et s'identifier clairement auprès du personnel. Ils peuvent recevoir de l'aide aux postes de ravitaillement.
4. Les pacers peuvent aider leur coureur à remplir les gourdes ou à réapprovisionner le matériel dans les postes, mais ils ne peuvent pas entrer dans un poste avant leur coureur ni en repartir après lui pour accélérer le processus de ravitaillement.
5. Les pacers ne peuvent en aucun cas porter de l'eau, de la nourriture, des lampes, des chaussures, des vêtements ou tout autre équipement pour leur coureur, ni fournir une aide mécanique ou physique sur le parcours. Le "mule-ing" est strictement interdit. Les pacers ne peuvent transporter que leur propre matériel et leur propre nourriture.
6. Si un coureur abandonne la course, son pacer ne peut pas continuer.
7. Tout abandon de déchets, quel qu'il soit, est strictement interdit sur l'ensemble de Crossing Switzerland,



LES DIABLERETS - MONTREUX (55KM)



LUAN - MONTREUX (32 KM)

# PÉNALITÉS

## CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Tout concurrent peut être soumis à un contrôle antidopage pendant l'épreuve ou à l'arrivée. En cas de refus ou d'abstention, l'athlète sera sanctionné de la même manière que s'il ou elle avait été contrôlé(e) positif(ve).

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

- Absence de dossard
- Falsification du dossard
- Coupe de parcours
- Arrivée tardive au départ de la compétition (selon le retard)
- Omission de se présenter aux postes de contrôle
- Pollution ou dégradation des sites traversés (coupure de sentiers, abandon de déchets)
- 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.

## JURY DE COURSE

Il est composé de :

- Le directeur de course
- Le vice-président de l'organisation
- Le responsable technique
- Les responsables des postes concernés
- Ainsi que toute personne compétente désignée à la discrétion du Président du Comité d'organisation

Le jury est habilité à statuer, dans un délai compatible avec les exigences de la course, sur tout litige ou toute disqualification survenant durant l'épreuve. Ses décisions sont sans appel.

# ANNULATION D'INSCRIPTION



Tout participant peut souscrire à la garantie d'annulation au moment de l'inscription, à condition que le paiement soit effectué en ligne par carte de crédit. Le coût de cette garantie est ajouté aux frais d'inscription dans la même transaction.

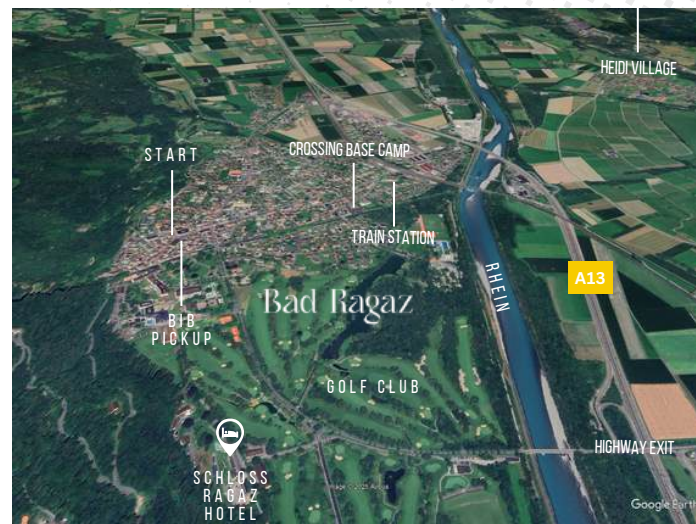
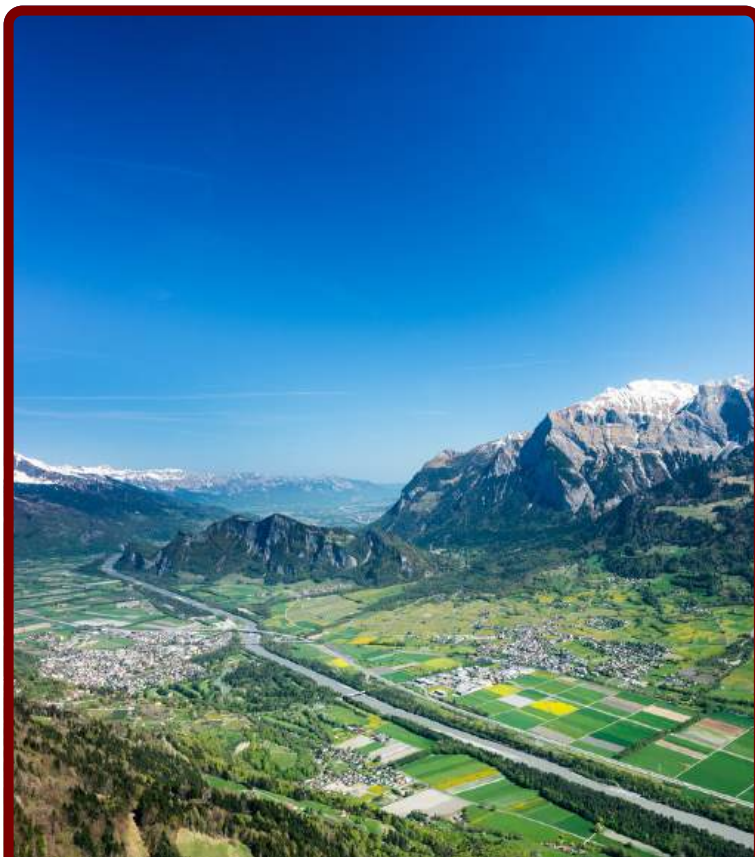
L'objectif de cette garantie est de permettre le remboursement des frais d'inscription à l'une des deux courses si le coureur demande l'annulation pour l'un des événements suivants :

- Accident, maladie grave ou décès du coureur.
- Maladie grave nécessitant une hospitalisation, ou décès du conjoint/partenaire du coureur, ou d'un ascendant ou descendant au premier degré, survenant dans les trente jours précédant l'événement.
- En cas d'accident ou de maladie grave touchant le coureur, un certificat médical attestant l'incapacité à participer doit être fourni. Toute autre raison d'annulation doit être justifiée par un document officiel émis par l'autorité compétente.
- En cas d'accouchement prévu pour le participant ou son conjoint pendant la course. Une décision peut être prise jusqu'à 24 heures avant la course de la personne concernée.

Toute demande d'information, de remboursement, de précision supplémentaire, ainsi que toute réclamation doit être adressée exclusivement à :

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

# BAD RAGAZ



LIEU DE DÉPART : RATHAUSPLATZ | 7310 BAD RAGAZ

RETRAIT DES DOSSARDS : AM PLATZ 1 | 7310 BAD RAGAZ

CROSSING BASE CAMP : FLÄSCHERSTRASSE 10 | 7310 BAD RAGAZ



HEIDI LAND



SCHLOSS RAGAZ  
Hotel | Gartenpavillon | Glamping Lodge

# TRANSPORTS VERS BAD RAGAZ

## NAVETTE OFFICIELLE

2 navettes seront mises à disposition des coureurs depuis le parking gratuit de Montreux (voir page « Montreux »).

**ATTENTION : seuls les coureurs inscrits avant le 12 juillet seront autorisés à monter dans les navettes.** Réservation via votre Dashboard (lien dans l'e-mail de confirmation OU via votre adresse e-mail + code d'inscription), puis dans la page Options pour sélectionner la navette que vous souhaitez utiliser.

### Horaires des navettes :

- Vendredi 17 juillet à 13h00
- Samedi 18 juillet à 10h00



## TRAIN

Depuis Montreux, il est possible de rejoindre Bad Ragaz en moins de quatre heures via Lausanne et Zurich. Les horaires peuvent être consultés sur le site des CFF. La gare de Bad Ragaz se trouve à environ dix minutes à pied du centre-ville.

 SBB CFF FFS



## VÉHICULE PERSONNEL

En voiture, le trajet depuis Montreux dure environ 3h15 en passant par Berne et Zurich.

Aucune navette retour n'est organisée de Montreux vers Bad Ragaz.



# SÉJOUR À Bad Ragaz

Bad Ragaz, cité thermale des bords du Rhin, est située à quelques encablures de la frontière autrichienne et du Liechtenstein. Les impressionnantes gorges de la Tamina alimentent les thermes de la localité qui est également un parfait point de départ pour explorer le massif du Pizol ou visiter le village d'Heidi à Maienfeld.

## CROSSING BASE CAMP



Pour la nuit du vendredi 17 juillet et/ou du samedi 18 juillet, nous proposons un hébergement en 4- 6 chambres (de 20 lits) au Crossing Base Camp, situé à seulement 5 minutes à pied de la zone de départ.

Pour CHF 25 par nuit et par personne, le petit-déjeuner est également inclus. Cette option peut être réservée en vous connectant à votre compte d'inscription.

Adresse:

Mehrzweckgebäude Allmend  
Fläscherstrasse 10  
7310 Bad Ragaz

## CAMPING

### Camping Bad Ragaz

IM HEIDILAND  
*Welcome auf floor*

Idéalement situé sur les rives du Rhin, le camping se trouve à seulement 1 km du centre-ville et, en plus des emplacements traditionnels, il offre également la possibilité de louer de petites maisons de type Alpine Hut.

Pour les **camping-cars**, il est également possible de se garer à la station de vallée des Pizolbahnen à Bad Ragaz.

## HOTELS

  
**SCHLOSS RAGAZ**  
Hotel | Gastespenden | Camping Lodge

À 10 minutes à pied de la zone de départ, l'Hôtel Schloss Ragaz propose une réduction de 15 % pour un séjour de deux nuits. Bad Ragaz et sa région offrent un large choix d'hébergements de toutes tailles et catégories. N'hésitez pas à consulter le site de l'office du tourisme pour plus d'informations.

**HEIDILAND**



# MONTREUX



**PARKING OFFICIEL : STADE DE LA SAUSSAZ** | Rte de la Saussaz 24  
Le parking du Stade de Montreux (Saussaz) est gratuit et servira de point de départ pour la navette en direction de Bad Ragaz. Il se situe à environ **500 mètres en contrebas de la sortie d'autoroute de Montreux (A9)**. Depuis la gare de Montreux, vous pouvez prendre le **bus 204** jusqu'à l'arrêt «Chailly-Montreux, Saussaz», puis marcher environ 600 mètres jusqu'au parking du Stade de la Saussaz. Le même bus peut vous ramener à la Saussaz depuis l'arrêt «La Paix», situé à environ 100 mètres de la ligne d'arrivée.



**ARRIVÉE : PLACE DU MARCHÉ** | Rue du Lac 117

Les sacs personnels ainsi que de délestage pourront être récupéré sous le marché-couvert à l'arrivée.



**ZONE DE REPOS : Collège Montreux Etraz** | Rue d'Etraz 5

Située à environ 300 mètres de la ligne d'arrivée, l'École primaire de Montreux met à disposition des installations permettant de se doucher et de se reposer. Cette zone est en libre accès et n'est donc pas surveillée.





STOP  
"SAUSSAZ"



TRANSPORTS  
**VMCV**  
PUBLICS



STOP  
"GARE"

BUS  
204



STOP  
"LA PAIX"

TRANSPORTS  
**VMCV**  
PUBLICS

# SÉJOUR À MONTREUX

## HOTELS



Grâce au Montreux Trail Festival, les coureurs de Crossing Switzerland peuvent bénéficier de tarifs préférentiels dans quatre établissements à Montreux. Vous pouvez les consulter via [ce lien](#).

Vous pouvez bien sûr également visiter le site de l'Office du tourisme, car la région offre un grand nombre d'options d'hébergement pour vous reposer et récupérer.

Si tu veux harmoniser le ton avec le reste de ton document, je peux ajuster.



Montreux déploie un charme unique entre lac et montagnes.

Une promenade fleurie longe les rives du Léman, offrant de vastes panoramas sur les Alpes, tandis que la ville vibre au rythme de l'emblématique Montreux Jazz Festival. À quelques minutes seulement se dresse le château de Chillon, l'un des sites les plus emblématiques de Suisse. L'atmosphère y est presque méditerranéenne, avec ses palmiers, ses terrasses ensoleillées et sa scène culturelle dynamique. Depuis Montreux, un train à crémaillère grimpe jusqu'aux Rochers-de-Naye, où un panorama à couper le souffle sur l'ensemble du bassin lémanique vous attend.

## CAMPING

Il n'y a pas de camping à Montreux même, mais plusieurs se trouvent dans un rayon de 10 km.



Camping Caravanning Club  
Vaudois

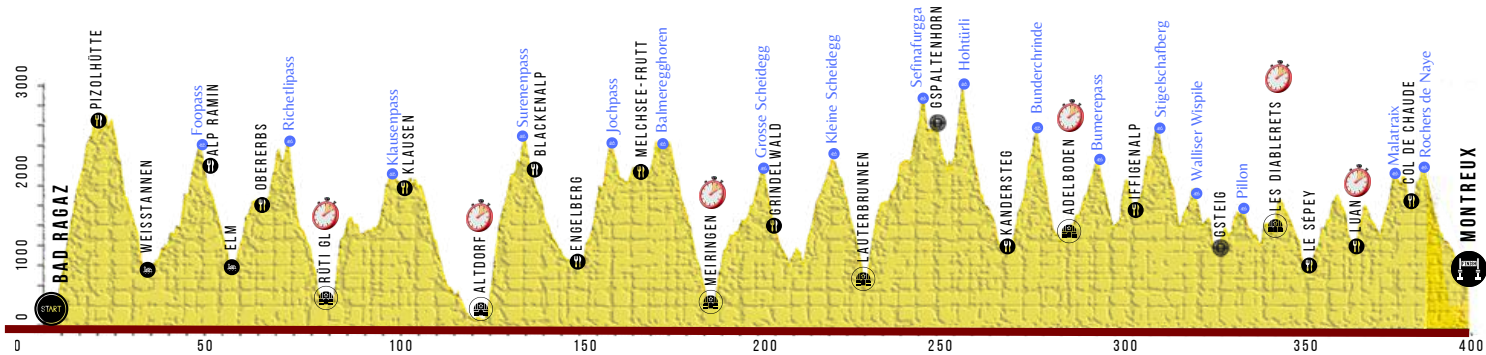


# LA COURSE



# L'ITINÉRAIRE

PDF



# SECTION 1

78,5 KM | 5'357M+ | 5'248M-

HEIDILAND

Glarnerland

BAD RAGAZ - ELM - RÜTI GL

CARTE

GPX

Le parcours débute à Bad Ragaz et remonte les **gorges de la Tamina** sur 4 km avant d'attaquer une montée de 8 km cumulant près de 1'800 mètres de dénivelé jusqu'à la **Pizolhütte**. Les coureurs traversent ensuite l'une des plus belles régions alpines, parsemée de lacs et de cascades, en suivant le fameux sentier 931 avant de redescendre dans la Vallée de **Weisstannen** et la Via Alpina puis le **Foopass** (2'223 m).

Après un ravitaillement à **Alp Ramin**, la descente mène au village d'**Elm**, lieu de naissance de la triple championne olympique de ski, Vreni Schneider. Après un troisième ravitaillement à **Obererbs**, le parcours franchit le **Richtelipass** (2'261 m) avant de plonger dans la vallée de la Linth en direction de la première base de vie à **Rüti**.



POSTES SUR LA SECTION 1



PIZOLHÜTTE  
12,1KM



ALPRAMIN  
45KM



OBENERBS  
63,1KM



RÜTI GL  
78,8KM

Follow

REMONTÉES  
MECANIQUE DU  
PIZOL



EKIDEN  
SECTION SOLO



**SUPER**  
T

# THE SWISS VITAMIN TEA

**NEW**



| [super-t.ch](http://super-t.ch) |



| [supert.ch](https://www.instagram.com/supert.ch)

# SECTION 2

41,2 KM | 1'934M+ | 2'090M-



## RÜTI GL - KLAUSENPASS - ALTDORF

CARTE

G P X

Après la base de vie de **Rüti**, vous entrez rapidement au cœur même du berceau historique de la Suisse. Malgré la route du col souvent fréquentée, le paysage est véritablement spectaculaire, s'étendant entre les vastes alpages d'**Urnerboden** et les sommets imposants des Alpes uranaises. Peu après la magnifique chapelle du **col du Klausen**, un autre poste de ravitaillement attendra les coureurs avant la très longue descente menant vers la terre de Guillaume Tell — premier héros national suisse, légèrement antérieur à Roger Federer. La **base de vie d'Altdorf** se trouve au cœur de cette ville historique. N'hésitez pas à refaire le plein d'énergie, car la suite s'annonce particulièrement exigeante.



### POSTES SUR LA SECTION 2



KLAUSEN  
99,5 KM



ALTDORF  
120 KM

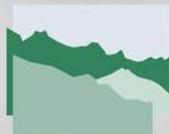


ROUTE DU KLAUSEN  
ACCESSIBLE EN VOITURE OU  
CAR POSTAUX



EKIDEN  
SECTION SOLO





# KLAUSENPASS HOTEL

[www.hotel-klausenpass.ch](http://www.hotel-klausenpass.ch)

## WILLKOMMEN AUF DEM KLAUSENPASS

Irrsinnig schön liegt unser Hotel. Hoch oben, fast auf der Passhöhe, genau dort, wo die Aussicht am spektakulärsten ist. Rundherum reiht sich Gipfel an Gipfel, da sind Alpweiden, wunderbar wilde Natur.

Viele finden den Weg zu uns: auf dem Mountainbike, auf Wanderfüssen, mit dem Auto, Rennvelo, Oldtimer. Sie alle begrüssen wir herzlich. Bei uns erwartet Sie eine liebevoll-währschafte Küche, moderne, gemütliche Zimmer und jede Menge Urner Gastfreundschaft.

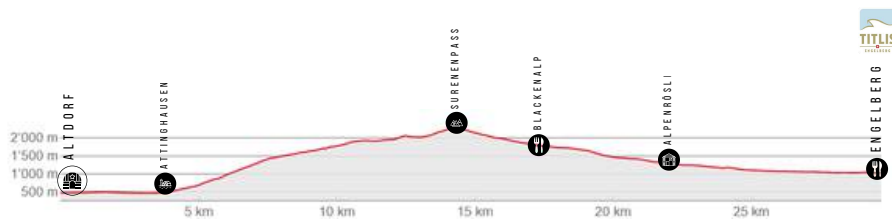


# SECTION 3

30 KM | 1'929M+ | 1'388M-

ALTDORF - BLACKENALP - ENGELBERG

Cette troisième section traverse la ville d'**Altdorf** avant de franchir la Reuss à **Attinghausen**. À partir de là, les choses deviennent très sérieuses, avec près de 1'900 mètres de dénivelé concentrés dans les 11 kilomètres menant au **col du Surenen**, à 2'292 mètres d'altitude. En entrant dans le demi-canton d'Obwald, les participants sont accueillis par un panorama à couper le souffle s'étendant sur les Alpes du Schächental et le Titlis. Une courte descente conduit au poste de ravitaillement de **Blackenalp**, où marmottes et bouquetins sont souvent au rendez-vous. La Via Alpina poursuit ensuite sa descente en direction du monastère d'**Engelberg**, avant d'atteindre un autre ravitaillement au cœur de la station nichée au pied du **Titlis**.



POSTES SUR LA SECTION 3



BLACKENALP  
137,5KM



ENGELBERG  
150KM



TÉLÉCABINE  
A/TATTINGHAUSEN  
-BRÜSTI

CARTE

GPX



EKIDEN  
SECTION EN  
PATROUILLE

# SECTION 4

36,2 KM | 1'934M+ | 2'275M-

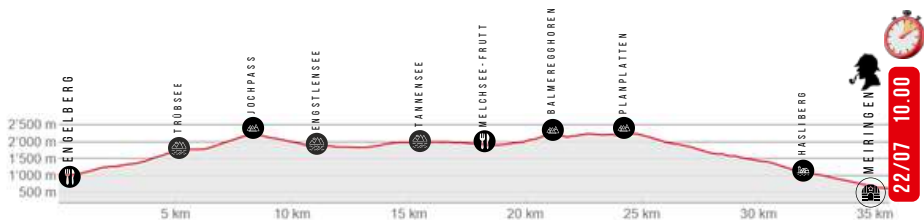


CARTE

GPX

## ENGELBERG - MELCHSEE FRUTT - MEIRINGEN

Cette quatrième section pourrait aisément être qualifiée de “segment des lacs”, avec quatre lacs alpins qui se succèdent sur environ 13 kilomètres. Elle débute au **Trübsee**, situé dans le demi-canton de Nidwald au pied du Tittlis, le plus haut sommet de Suisse centrale avec ses 3'238 mètres. La montée vers le **Jochpass** (2'208 m) conduit ensuite les coureurs en direction du **lac d'Engstlen**. De là, le parcours remonte vers **Tannalp** et son lac éponyme. Un autre poste de ravitaillement attend les participants à **Melchsee-Frutt**, à côté du quatrième lac. Le tracé se dirige ensuite vers les magnifiques crêtes de **Balmeregg**, qui marquent également l'entrée dans le canton de Berne. Après **Planplatten**, une longue descente vers la station de ski d'**Hasliberg** mène les coureurs jusqu'à **Meiringen** et à la troisième base de vie.



### POSTES SUR LA SECTION 4



MELCHSEE-FRUTT  
168,7KM



MEIRINGEN  
186,2KM



REMONTÉES MÉCANIQUES  
ENGELBERG-TRÜBSEE

REMONTÉES MÉCANIQUES  
STÖCKALP-MELCHSEE FRUTT



EKIDEN  
SECTION SOLO

# SECTION 5

19.5 KM | 1'450M+ | 819M-

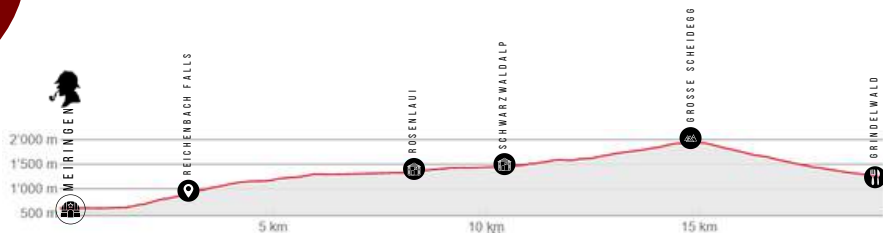
— HOTEL —  
**WETTERHORN**  
GRINDELWALD <sup>®</sup>

MEIRINGEN - GRINDELWALD

CARTE

GPX

Cette cinquième section marque l'entrée dans la **région de la Jungfrau** après la base de vie de **Meiringen**. Une fois sortis de la ville, le sentier de la Via Alpina grimpe en direction des **chutes de Reichenbach**, célèbres pour être le lieu où Sherlock Holmes trouve la mort — du moins dans l'imagination de son créateur. Le parcours suit ensuite la rivière Reichenbach jusqu'à **Schwarzwaldalp**. Le point culminant de cette section, la **Grosse Scheidegg** (1'962 m), dévoile l'un des panoramas les plus spectaculaires de Crossing Switzerland, avec la face **nord de l'Eiger** qui se dresse droit devant et accompagne les coureurs jusqu'au poste de ravitaillement de l'**Hôtel Wetterhorn**, juste avant **Grindelwald**.



POSTES SUR LA SECTION 5



GRINDELWALD  
205,7



ROUTE DE LA GROSSE  
SCHEIDEGG DE MEIRINGEN  
AUX GORGES DE ROSENLAUI

Attention, le ravitaillement de Grindelwald n'est accessible que depuis la station de Grindelwald et non pas via la Grosse Scheidegg, interdite aux voitures.



EKIDEN  
SECTION SOLO

# SECTION 6

24,1 KM | 1'347M+ | 1'247M-

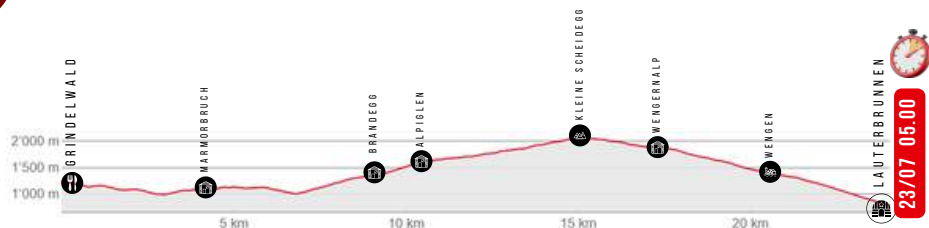
LAUTERBRUNNEN <sup>+</sup>  
STAUBBACHFALL

## GRINDELWALD - LAUTERBRUNNEN

CARTE

GPX

Cette sixième section est peut-être la plus légendaire, mettant en scène les trois sommets emblématiques — le **Mönch**, l'**Eiger** et la **Jungfrau** — que les coureurs longent pendant de nombreux kilomètres. Le parcours de Crossing Switzerland évite le centre de Grindelwald mais rejoint rapidement la Via Alpina à **Brandegg**. Contrairement aux deux premières éditions, nous avons choisi d'éviter l'Eiger Trail cette année, celui-ci ayant été jugé un peu trop engagé à ce stade de la course. Quelques kilomètres plus loin, les coureurs atteignent la célèbre **Kleine Scheidegg** (2061 m), au pied de la face nord de l'Eiger — et probablement pas seuls dans ce lieu très fréquenté — qui marque le début de la descente vers la quatrième **base de vie à Lauterbrunnen**, en passant par le village piétonnier de **Wengen**.



## POSTES SUR LA SECTION 6



LAUTERBRUNNEN  
229,8KM



TRAIN DE  
LAUTERBRUNNEN OU  
TELECABINE DEPUIS  
GRINDELWALD



EKIDEN  
SECTION EN  
PATROUILLE

# SECTION 7

55,7 KM | 4'361M+ | 3'822M-

ADELBODEN LENK  
KANDERSTEG

## LAUTERBRUNNEN - ADELBODEN

CARTE

GPX

Une nouvelle section d'exception au cœur des "4'000" de l'Oberland bernois. En quittant **Lauterbrunnen** et ses célèbres cascades, le parcours grimpe jusqu'à **Mürren**, village piétonnier au pied du Schilthorn, autrefois visité par un certain James Bond. Après le passage de la **Sefinafurgga** (2'611 m), les coureurs s'attaquent à une nouvelle portion avec un poste de ravitaillement en "self-service" à la **Gspaltenhornhütte**, avant d'atteindre le "toit de Crossing" à 2'778 m, le **Hohtürli**, d'où l'emblématique **Oeschinensee** apparaît bientôt. En slalomant parmi les nombreux touristes, le tracé plonge ensuite vers le ravitaillement de **Kandersteg**. Le col suivant, le **Bunderchrinde** (2'382 m), maintient les coureurs dans un décor rocheux grandiose avant qu'une longue descente — d'abord technique, puis rapide et roulante — ne les conduise à la **base de vie d'Adelboden**.



### POSTES SUR LA SECTION 7



GSPALTENHORN  
HÜTTE  
249,2KM



KANDERSTEG  
268,5KM



ADELBODEN  
285,5KM



TÉLÉPHÉRIQUE LE PLUS RAIDE  
AU MONDE POUR SE RENDRE À  
MÜRREN

TÉLÉPHÉRIQUE DE  
L'OESCHINENSEE



EKIDEN  
SECTION SOLO



# ADELBODEN LENK KANDERSTEG



# SECTION 8

60,1 KM | 3'579M+ | 3'587M-

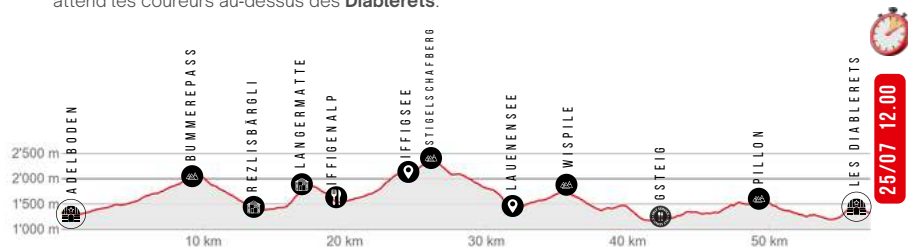


CARTE

GPX

## ADELBODEN - LES DIABLERETS

Après avoir quitté la **base de vie d'Adelboden**, le parcours 2026 s'écarte rapidement de la Via Alpina à **Geilsbrüggli** pour ne la retrouver qu'au Col de Chaude. Le **Bummerepass**, à 2'056 m, accueille les coureurs pour un tout nouveau passage à travers une zone méconnue qui longe plusieurs chalets d'alpage avant d'atteindre le ravitaillement d'**Iffigenalp**. Une nouvelle section débute ensuite au pied du Wildhorn, avec une montée vers le **Stigelschafbergpass** à 2'380 m, offrant au passage quelques aperçus du magnifique **Iffigsee** en forme de cœur. Après le col, une descente quelque peu technique attend les participants, suivie d'une portion plus roulante menant au **lac de Lauenen**. Le parcours remonte ensuite au-dessus de **Gsteig** jusqu'à un nouveau point de ravitaillement en self-service, permettant de refaire le plein avant d'attaquer l'ascension vers la vallée des Ormons via le **Col du Pillon**. Une sixième et dernière base de vie attend les coureurs au-dessus des **Diablerets**.



### POSTES SUR LA SECTION 8



IFFIGENALP  
306KM



GSTEIG  
328.7KM



LES DIABLERETS  
343.5KM



La Base-Vie des Diablerets ne dispose que d'un nombre limité de places de stationnement. Nous demandons donc aux accompagnants de se garer au village et de suivre le sentier de randonnée jusqu'au lieu-dit « Le Racyh » (1 km). Merci de votre collaboration.



EKIDEN  
SECTION SOLO

# SECTION 9

10.9 KM | 464M+ | 826M-

## Les Diablerets

La montagne à l'état pur

### LES DIABLERETS - LE SÉPEY

CARTE

GPX

Cette neuvième section, très courte, permet aux équipes Ekiden de se retrouver pour un segment commun. Après avoir quitté la **base de vie des Diablerets**, le sentier grimpe fortement en direction de la **Bierla** puis jusqu'au croisement de Lavanchy Poy avant de redescendre par la route jusqu'au petit et mignon village de **La Forclaz**. Juste avant d'atteindre le poste de ravitaillement du **Sépey**, les participants traversent également le pont historique des Planches, récemment rénové.



#### POSTES SUR LA SECTION 9



LE SÉPEY  
354.4KM



LAC DES CHAVONNES ET LA  
FORCLAZ ACCESSIBLES EN  
VOITURE  
TRAIN LE SÉPEY-LES DIABLERETS



EKIDEN  
SECTION EN  
PATROUILLE

# SECTION 10

44,2 KM | 2'643M+ | 3'233M-

## LE SÉPEY - MONTREUX

CARTE

GPX

Peu avant **Le Sépey**, le parcours de Crossing Switzerland rejoint les tracés du Montreux Trail Festival jusqu'à la ligne d'arrivée. Le sentier remonte rapidement à travers les pâturages en direction de la station de **Leysin**, qui est contournée afin de rester sur les chemins. Après l'**alpage de Prafandaz**, une descente mène au ravitaillement de **Luan**, hameau de la commune de Corbeyrier — véritable porte d'entrée de la région lémanique et de certains de ses plus beaux points de vue, que ce soit depuis **La Sarse** ou la **crête de Malatraix**. Après la descente parfois technique du Pertuis d'Aveneyre, le parcours atteint le poste de ravitaillement du **Col de Chaude**, juste avant le dernier défi : l'ascension vers les **Rochers de Naye**. Il ne reste alors plus qu'à plonger vers le Léman, où la ligne d'arrivée est veillée par la statue de Freddie Mercury.

TU ES FINISHER !



## POSTES SUR LA SECTION 10



LUAN  
366KM



COL DE CHAUDE  
383KM



LEYSIN, LUAN, COL DE CHAUDE ACCESSIBLES EN VOITURE  
TRAIN TO ROCHERS DE NAYE



EKIDEN  
SECTION SOLO  
DERNIER KM EN  
COMMUN

# SUIVEZ LA COURSE

## SUIVI GPS EN DIRECT



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



## LIVE TV



Chaque soir, vers 18h30, une émission en direct sur TV8 Mont-Blanc sera diffusée depuis l'une des localités du parcours afin de partager les émotions des coureurs comme des bénévoles tout au long de cette aventure extraordinaire.



## RÉSEAUX SOCIAUX



Fil d'actualité sur les réseaux sociaux

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



## Ensemble, tout est possible!

Encouragement du bénévolat et transformation durable du système énergétique: nous ne pouvons y parvenir que si nous travaillons tous ensemble. C'est pourquoi l'Association Suisse de l'Industrie Gazière soutient également Swiss Volunteers, sans qui de nombreuses manifestations ne pourraient avoir lieu. Ainsi, les deux organisations continueront à relever ces défis sociaux en y mettant beaucoup de cœur et d'engagement. Parce qu'ensemble, nous voulons changer les choses. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [gazenergie.ch](http://gazenergie.ch) et [swissvolunteers.ch](http://swissvolunteers.ch)





# nothing else matters

2 0 2 6 R O A D B O O K