



CROSSING
SWITZERLAND

|| Roadbook ||

DE HEIDI À FREDDIE

v1 - Février 2026



TABLE DES MATIÈRES

5 PROGRAMME	7 ÉQUIPEMENT	10 SACS	12 SÉCURITÉ	14 BALISE GPS	16 ABANDON
4 LA "DORSALE SUISSE"	6 RETRAIT DES DOSSARDS	8 TYPES DE RAVITAILLEMENT	11 BALISAGE	13 CONSEILS	15 BARRIÈRES HORAIRES
29 CARNET DE ROUTE	27 OÙ SÉJOURNER À MONTREUX	24 OÙ SÉJOURNER À BAD RAGAZ	21 BAD RAGAZ	19 PENALITÉS	17 ASSISTANCE
28 LA COURSE	25 MONTREUX	23 TRANSPORT VERS BAD RAGAZ	20 ANNULATION	18 PACERS	
30-42 SECTIONS DU PARCOURS	43 SUIVI DE LA COURSE				

DE HEIDI À FREDDIE

Pour cette 3^e 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

Bad Ragaz

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

SAMEDI 18 JUILLET

Bad Ragaz

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

DIMANCHE 19 JUILLET

Bad Ragaz

- 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

COMMUNE DE MONTREUX

- 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 1L)
- Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche¹
- Lampe frontale avec piles de recharge
- 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



¹ 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



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 MOVE&NUTRI



AFFAIRES PERSONNELLES

1Le 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") - 60 L

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 31 (Alp Foo) 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 Camps, 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	68,5	LUNDI 20/07, 09h00
ALTDORF	110	MARDI 21/07, 03h00
MEIRINGEN	176	MERCREDI 22/07, 08h00
LAUTERBRUNNEN	219	JEUDI 23/07, 03h00
ADELBODEN	275	VENDREDI 24/07, 06h00
LES DIABLERETS	335	SAMEDI 25/07, 11h00
LUAN	362	DIMANCHE 26/07, 03h00
MONTREUX	394	DIMANCHE 26/07, 16h00

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 recharge, 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 Diablerrets (env. 58 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 Diablerrets** (Chemin du Rachi 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 DIABERETS - MONTREUX (58KM)



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 (coupe 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.

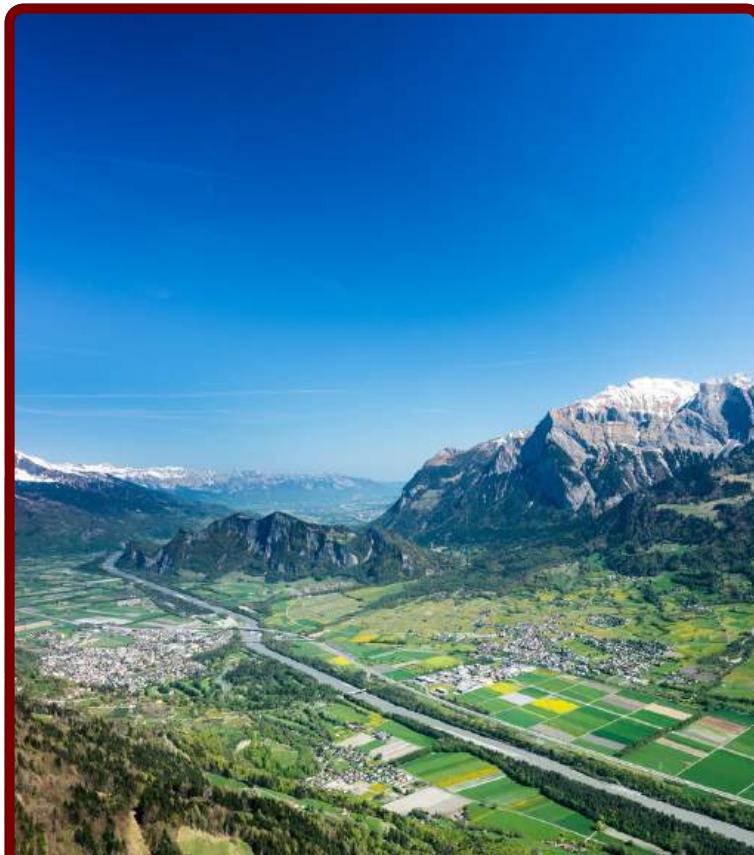
L'objectif de cette garantie est de permettre le remboursement des frais d'inscription à l'une des deux courses si le coureur demande l'annulation pour l'un des événements suivants :

- 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

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



HEIDLAND



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.

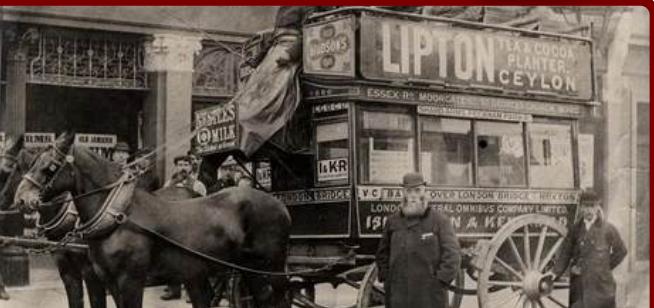
Horaires des navettes :

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

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.



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**



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 chambres de 4 à 6 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 HEIDLAND
Welcome out there

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.

HÔTELS



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.

HEIDLAND



MONTREUX



COMMUNE DE
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 Est | Rue de la Gare 33

Située à environ 600 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.

Le bus 206 permet également de rejoindre la Rue de la Gare depuis l'arrêt « La Paix ».





TRANSPORTS
VMCV
PUBLICS

SÉJOUR À MONTREUX

HÔTELS



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

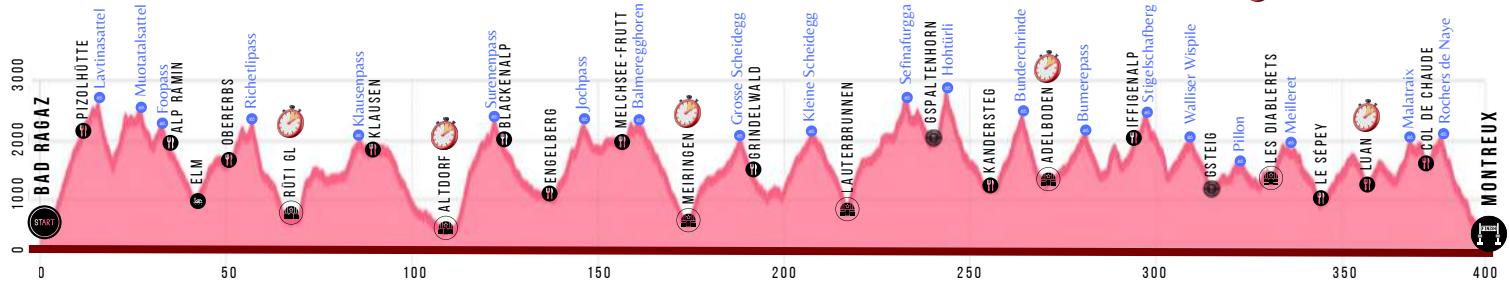


LA COURSE



L'ITINÉRAIRE

PDF



SECTION 1

68,5 KM | 5'158M+ | 5'050M-

HEIDLAND

Glarnerland

BAD RAGAZ - ELM - RÜTI GL

MAP

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 sentier 73 de l'UNESCO **Swiss Tectonic Arena Sardona**, dont le point culminant se situe au **Lavtinasattel** (2'587 m). Peu avant le **Foopass** (2'223 m), le tracé rejoint finalement la **Via Alpina**. 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
34,8KM



ÖBERERBS
52,9KM



RÜTI GL
68,5KM



REMONTÉES
MÉCANIQUE DU
PIZOL



EKIDEN
SECTION SOLO



THE SWISS VITAMIN TEA

NEW



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

SECTION 2

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

RÜTI GL - KLAUSENPASS - ALTDORF



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
89,2KM



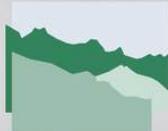
ALTDORF
109,7KM



ROUTE DU KLAUSEN
ACCESIBLE EN VOITURE OU
CAR POSTAUX



EKIDEN
SECTION SOLO



KLAUSENPASS HOTEL



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 Wandlerfüßen, 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

29,8 KM | 1'932 M+ | 1'388 M-

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 1900 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
127,1KM



ENGELBERG
139,5KM

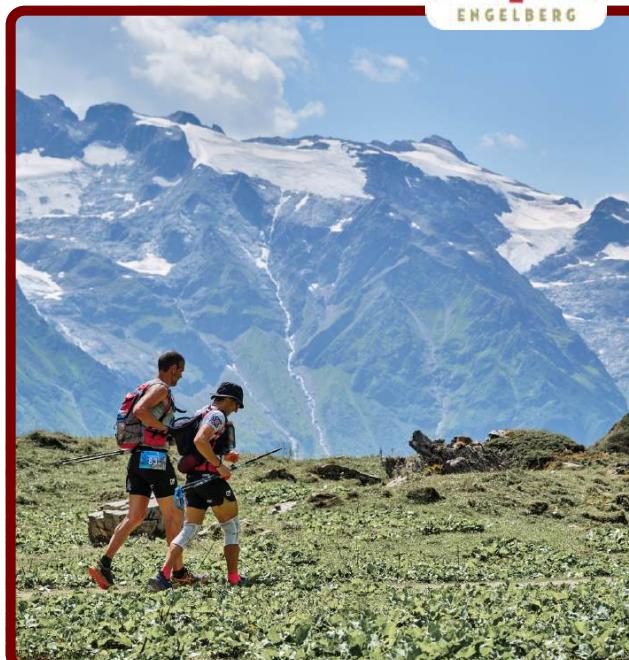


TÉLÉCABINE
AT ATTINGHAUSEN
- BRUSTI



MAP

GPX



EKIDEN
SECTION EN
PATROUILLE

SECTION 4

36,3 KM | 1'868 M+ | 2'275 M-

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 Titlis, le plus haut sommet de Suisse centrale avec ses 3'238 mètres. La montée vers le **Jochpass** (2'028 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
158,4KM



MEIRINGEN
175,8KM

REMONTÉES MÉCANIQUES
ENGELBERG-TRÜBSEE

REMONTÉES MÉCANIQUES
STÖCKALP-MELCHSEE FRUTT



EKIDEN
SECTION SOLO

frutt +
Haslital
BERNER OBERLAND

MAP

GPX



SECTION 5

19 KM | 1'440M+ | 819M-

MEIRINGEN - GRINDELWALD

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



ROUTE DE LA GROSSE
SCHEIDECK DE MEIRINGEN
AUX GORGES DE ROSEN LAUI

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

— HOTEL —
WETTERHORN
GRINDELWALD

MAP

GPX



E K I D E N
SECTION SOLO

SECTION 6

24,5 KM | 1'344 M+ | 1'247 M-

GRINDELWALD - LAUTERBRUNNEN

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** (2'061 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
219,3KM



TRAIN DE
LAUTERBRUNNEN OU
TELE CABINE DEPUIS
GRINDELWALD

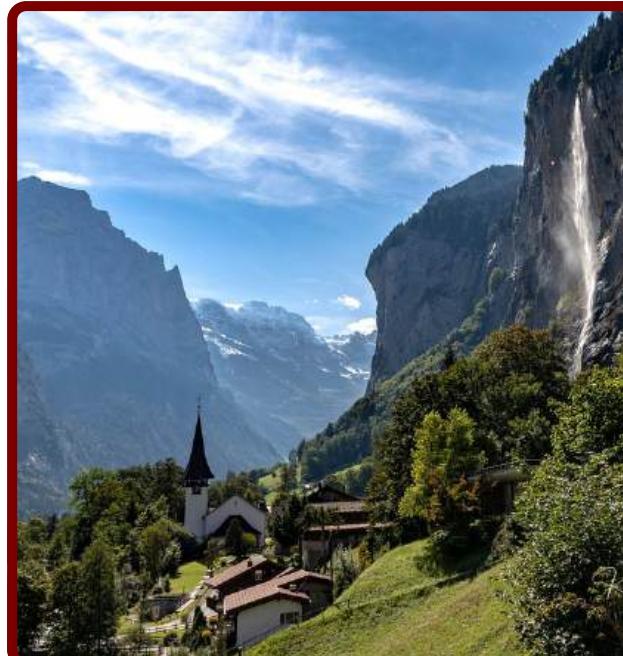


LAUTERBRUNNEN

STAUBBACHFALL

MAP

GPX



EKIDEN
SECTION EN
PATROUILLE

SECTION 7

55,6 KM | 4'362 M+ | 3'822 M-

ADELBODEN LENK
KANDERSTEG

LAUTERBRUNNEN - ADELBDODEN

MAP

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 **Sefinafurrga** (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
238,7KM



KANDERSTEG
258KM



ADELBODEN
275KM



EKIDEN
SECTION SOLO

ADELBODEN



SECTION 8

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

ADELBODEN - LES DIABLERETS

Après avoir quitté la **base de vie d'Adelboden**, le parcours 2026 s'écarte rapidement de la Via Alpina à **Geilsbrüggi** 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 Ormonts 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
295,4KM



GSTEIG
320KM



LES DIABLERETS
335KM



IFFIGENALP
LAUENENSEE
GSTEIG
ACCESIBLES EN VOITURE



EKIDEN
SECTION SOLO

SECTION 9

14,5 KM | 736M+ | 1'094M-

LES DIABLERETS - LE SÉPEY

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 **Tête du Meilleret**, puis jusqu'à l'**alpage de Perche**. Le parcours offre ensuite un bref répit en passant par le magnifique **lac des Chavonnes**, avant de descendre vers le petit village de **La Forclaz**. Juste avant d'atteindre le poste de ravitaillement du **Sépey**, les participants traversent également le pont historique des Planches.



POSTES SUR LA SECTION 9



LE SÉPEY
349,5KM



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



Les Diablerets
La montagne à l'état pur

M A P

G P X



EKIDEN
SECTION EN
PATROUILLE

SECTION 10

36,3 KM | 2'638M+ | 3'235M-

LE SÉPEY - MONTREUX

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 Sarsse** 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



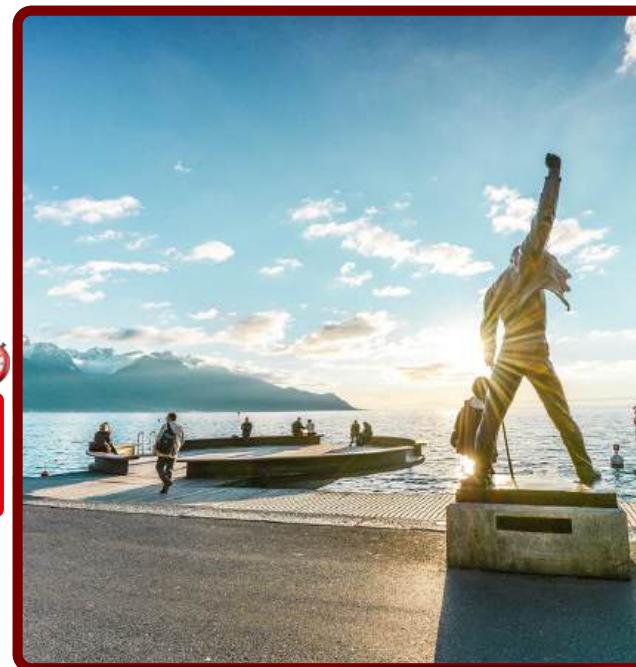
LUAN
362KM



COL DE CHAUME
378KM



LEYSIN, LUAN, COL DE
CHAUME 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



YouTube

Chaque matin, une courte émission en direct sera diffusée depuis l'une des six bases de vie 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.



nothing else matters

2026 ROADBOOK

