

# SWISS CANYON TRAIL



2-4  
juin 2023  
111K  
81K 51K 31K

## #CONQUER THE SWISS CANYONS

[swisscanyontrail.com](http://swisscanyontrail.com)

Courses partenaires



# Patrick Christinat

Président



Chers amis trailers,

La famille du Swiss Canyon Trail est impatiente de vous retrouver.

Nos canyons, nos vallons, notre région, la Fée Verte du Val-de-Travers vous attendent. La philosophie de notre course est basée sur le partage, le respect et sur l'authenticité. Nous nous sommes construits sur de vraies valeurs et nous souhaitons que vous viviez notre course de manière intense. Les souvenirs et la force d'une expérience inédite doivent être les moteurs de votre motivation. 600 bénévoles, issus de 22 clubs de la région, sont là pour vous guider, vous ravitailler, vous amuser et vous offrir leur plus beau sourire.

Au-delà de la compétition...

Swiss Canyon Trail se bat aussi pour les droits des traileurs, un accès libre à toutes les courses sans contrainte de points, de stones ou d'argent.

Swiss Canyon Trail soutient le sportif d'élite Benoît Girondel, le club Run Passion Trail de La Réunion, les 22 clubs sportifs régionaux partenaires de notre événement ainsi que des projets de réhabilitation de zones écologiques.

Ensemble et dans l'esprit trail, battons-nous pour que ce sport continue d'appartenir à ceux qui le pratiquent.

Bienvenue chez nous et bonne course à tous.

## Chiffres clés

**04** courses différentes:  
111K – 81K – 51K – 31K

**09** cantons traversés, Neuchâtel et Vaud

**5'350** mètres de dénivelé sur le parcours du **111K**

**+35'000** coureurs ont terminé une des courses du Swiss Canyon Trail

**3'870** mètres de dénivelé sur le parcours du **81K**

**30** nationalités représentées chaque année

**275** kilomètres de distance totale officielle des quatre courses

**26** cantons suisses participants au Swiss Canyon Trail

**11** points de ravitaillement officiels sur le parcours du **111K**

**1'500** assiettes de pâtes servies lors de la soirée Pasta Party

**08** points de ravitaillement officiels sur le parcours du **81K**

**10** tonnes de ravitaillement distribuées



# NOS PARTENARIATS

## **LA DIAGONALE DES FOUS ET SWISS CANYON TRAIL**

*Ils ont construit un partenariat d'exception depuis plusieurs années. En s'appuyant sur les similitudes évidentes entre les deux courses et en offrant des opportunités passionnantes aux coureurs intéressés, la collaboration a permis l'échange de coureurs d'élite et a favorisé le rapprochement.*

*En étant finisher du Swiss Canyon Trail 111K, vous récoltez de précieux points ITRA mais également d'autres avantages: pour participer à la Diagonale des Fous, tout le monde passe par le tirage au sort officiel du Grand Raid de La Réunion, toutefois, les 50 premiers inscrits et finishers du 111K ont obtenu l'opportunité d'être repêchés par le comité du Grand Raid afin de participer à la mythique course de La Réunion. Premier inscrit, premier servit.*

## **QUEBEC MEGA TRAIL ET SWISS CANYON TRAIL**

*Les finishers du Swiss Canyon Trail 81K et 111K obtiennent 30% de rabais sur l'inscription au Québec Méga Trail QMT 80 ou QMT 110. Les finishers du QMT 80 et QMT 110 obtiennent 30% de rabais sur l'inscription au Swiss Canyon Trail 81K ou 111K. Pour les vainqueurs (1er homme et 1ère femme) du Swiss Canyon Trail 81K, l'inscription au QMT 80 K est gratuite, un billet d'avion et l'hébergement pour 4 nuits sont offerts afin de participer au QMT de la même année. Les vainqueurs (1er homme et 1ère femme) du QMT 80 reçoivent l'inscription gratuite au SWISS CANYON TRAIL 81K, un billet d'avion aller-retour pour Genève et 4 nuits d'hébergement près du site de course du Swiss Canyon Trail pour l'édition de l'année suivante.*

## **GRAND RAID DES PYRÉNÉES ET SWISS CANYON TRAIL**

*Le premier homme et la première femme du SWISS CANYON TRAIL 81K sont invités à participer au Grand Raid des Pyrénées. Dossard de la course de leur choix et hébergement offert. Idem pour le premier homme et la première femme du Tour des Lacs 80km du Grand Raid des Pyrénées qui sont invités au SWISS CANYON TRAIL. Dossard de la course de leur choix et hébergement gratuit.*

## **MIUT ET SWISS CANYON TRAIL**

*Le SWISS CANYON TRAIL est très heureux de collaborer avec le MIUT, une course qui met également à l'honneur la beauté du trail et la variété des parcours. En effet, nous partageons les mêmes valeurs ; à commencer par la passion, l'enthousiasme et l'engagement de tous les bénévoles mais aussi l'envie de faire découvrir à tous les participants une région magnifique.*

*LES AVANTAGES DES COUREURS: 3 dossards MIUT 2024 seront tirés au sort parmi les finishers de la SWISS CANYON TRAIL 111K 2023. Pour les finishers du MIUT 115K 2023, 3 dossards pour le SWISS CANYON TRAIL 2024 seront également tirés au sort. Grâce à ce nouveau partenariat, les deux meilleures élites portugaises du MIUT 115K (1er homme et 1ère femme) seront invitées à participer au SWISS CANYON TRAIL. Le package comprend l'inscription, 7 nuits d'hébergement en chambre double et le billet d'avion. Dans l'autre sens, les deux meilleurs élites (1er homme et 1ère femme) du SWISS CANYON TRAIL 111K seront invités à participer au MIUT 2024 : Inscription gratuite, 7 nuits d'hébergement en chambre double et billet d'avion.*



40% de rabais sur les cartes  
journalières de ski



Jusqu'à 50% de rabais sur les  
concerts et événements



Abonnement Mobility avec des  
avantages attractifs



Entrée gratuite dans 500 musées



Suisse.

## Les sociétaires Raiffeisen vivent plus d'émotions tout en payant moins.

Entrée gratuite dans plus de 500 musées. Concerts,  
événements et cartes journalières de ski avec jusqu'à 50%  
de rabais. Apprenez-en plus sur :  
[raiffeisen.ch/memberplus](http://raiffeisen.ch/memberplus)



# SEVT

L'énergie à l'infini

Pour plus d'infos sur nous et ce que nous  
pouvons faire pour la planète:

Depuis 1897 ———

[www.sevt.ch](http://www.sevt.ch)



Photovoltaïque  
Bornes de recharge  
Électricité  
Pompes à chaleur

**SEVT**

Rue du Preyel 9

2108 Couvet

+41 32 863 12 24

[info@sevt.ch](mailto:info@sevt.ch)



# QC MEGA TRAIL

12<sup>th</sup> EDITION

JULY 4<sup>TH</sup> TO JULY 7<sup>TH</sup>  
2024

QUÉBEC (CANADA)



OFFICIAL RACE  
PARTNER OF

SWISS  
CANYON  
TRAIL



BE PART OF THE LEGEND! [ULTRATRAILCANADA.COM](https://ultratrailcanada.com)

# GRAND RAID

ILE DE LA REUNION

DU 19 AU 22 OCTOBRE 2023

[www.grandraid-reunion.com](http://www.grandraid-reunion.com)

 Grand Raid Réunion - Officiel



## DIAGONALE DES FOUS

165 KM - 10 000 M. D+

## TRAIL DE BOURBON

109 KM - 6 260 M. D+

## MASCAREIGNES

71 KM - 4 010 M. D+

## ZEMBROCAL TRAIL

147 KM - 7 910 M. D+

## SOMIN GRAND RAID

Randonnée 20km



# COMMUNE DE VAL-DE-TRAVERS

*Le Val-de-Travers est situé dans le canton de Neuchâtel, en Suisse. La région se trouve dans la vallée du Jura suisse et à 30 minutes de Neuchâtel; à 1 heure 15 de Genève; à 2 heures de Zurich. Sa localité la plus peuplée est Fleurier, célèbre centre horloger. Le Val-de-Travers est mondialement connu comme berceau de l'absinthe.*

## LE VAL-DE-TRAVERS

The Val-de-Travers was created on January 1, 2009, following the merger of nine former municipalities: Boveresse, Buttes, Couvet, Fleurier, Les Bayards, Môtiers, Noiraigue, Saint-Sulpice and Travers. The merger was approved by popular vote on February 24, 2008. The town hall is in the village of Fleurier. In addition, the former municipality of Môtiers gave the name to the village square (place of February 24) in memory of this historic day.

Dès 2010, une fête commémorative se déroule tous les 24 février sur la place homonyme. Une landsgemeinde composée de tous les habitants présents se prononce sur un projet élaboré par des adolescents de la région. Durant cette manifestation, les autorités communales remettent également un prix citoyen à une personnalité engagée pour la région. En 2011, il a honoré Mme Yvette Pluquet, fondatrice du Foyer scolaire, du cortège de l'abbaye de Fleurier et conseillère générale durant plus de 20 ans.

## GÉOGRAPHIE

Selon l'Office fédéral de la statistique, Val-de-Travers mesure 124,91 km<sup>2</sup>. 6,0% de cette superficie correspond à des surfaces d'habitat ou d'infrastructure, 42,4% à des surfaces agricoles, 50,7% à des surfaces boisées et 0,8% à des surfaces improductives.

Val-de-Travers est limitrophe des communes neuchâtelaises des Verrières, de La Côte-aux-Fées, de La Brévine, des Ponts-de-Martel, de Brot-Plamboz, de Brot-Dessous, de Boudry et de Gorgier. Elle est également limitrophe des communes vaudoises de Provence, Romairon, Mauborget, Fontaines-sur-Grandson et Sainte-Croix ainsi que des communes françaises des Alliés (25) et de Hauterive-la-Fresse (25).

Val-de-Travers se situe dans la partie suisse du massif du Jura ; on y trouve des formations typiques des montagnes du Jura, comme le Crêt du Cervelet.



COMMUNE DE  
VAL-DE-TRAVERS



[www.val-de-travers.ch](http://www.val-de-travers.ch)



espace



Vitalité



Activité



Loisirs



# COMMUNE DE SAINTE-CROIX NORD VAUDOIS

  
Ville de  
*Sainte-Croix*  
proche de tout, proche de vous

Sainte-Croix / Les Rasses, aussi connue sous le nom de Balcon du Jura, surplombe le bassin du Nord vaudois. La station offre un panorama unique sur la chaîne des Alpes, avec une vue portant du Mont-Blanc à la Jungfrau. Si la région est mondialement connue pour ses automates et boîtes à musique, ce sont bien les innombrables sentiers traversant pâturages, forêts de sapins et paysages typiques du Jura qui raviront les adeptes de randonnée et VTT.

De nombreux chalets d'alpage servent une cuisine régionale et proposent des spécialités culinaires. De quoi offrir aux visiteurs une expérience unique et authentique!

En hiver, Sainte-Croix / Les Rasses est un paradis pour les amateurs d'activités en plein air. Les pentes douces du Jura sont idéales pour l'apprentissage du ski alpin. Enfin, les nombreux kilomètres de pistes de ski de fond et de sentiers-raquettes sauront satisfaire les amoureux de la nature.



A la recherche d'un prochain défi sportif ?  
Participez à la seconde édition de la  
SPARTAN Sainte-Croix, le 17 juin 2023 !

3 parcours différents :

- SPRINT, 5 km
- SUPER, 10 km
- KIDS

Lien vers les inscriptions



[www.sainte-croix.ch](http://www.sainte-croix.ch)

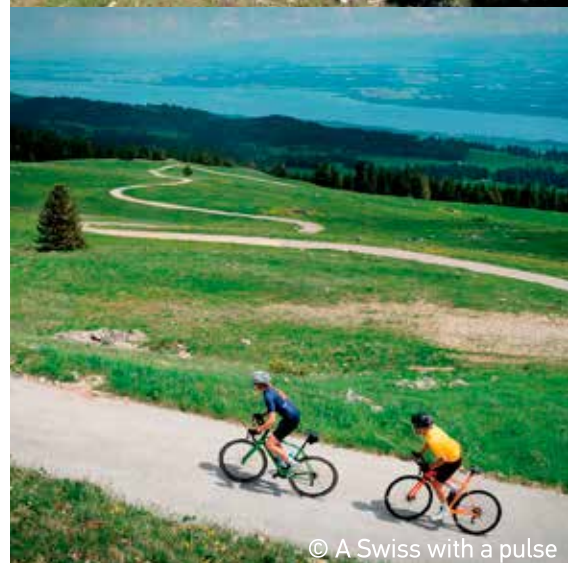
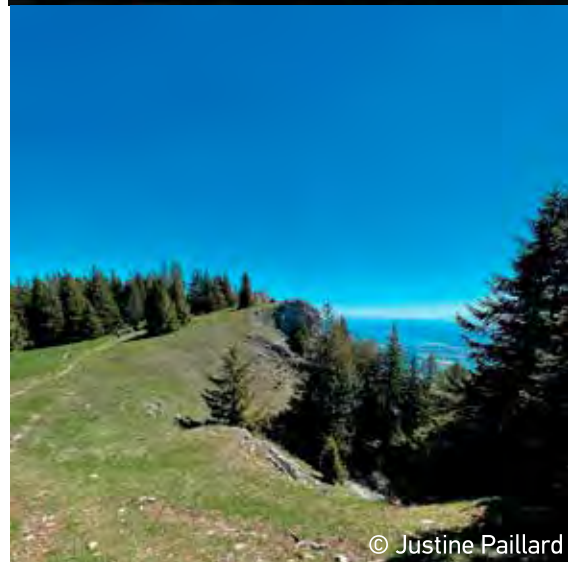
024 455 41 41

[commune@sainte-croix.ch](mailto:commune@sainte-croix.ch)

[www.adnv.ch](http://www.adnv.ch)

024 425 55 21

[contact@adnv.ch](mailto:contact@adnv.ch)



# VISITER LA RÉGION

*Les athlètes étrangers ou ceux provenant d'autres cantons sont invités à visiter la région avant ou après avoir participé à l'événement.*

Au début du mois de juin, la température du lac de Neuchâtel, réputé pour ses nombreuses plages publiques, est généralement idéale pour nager, pratiquer des sports nautiques et détendre ses muscles à la suite du Swiss Canyon Trail. Une visite aux thermes d'Yverdon-les-Bains est aussi une bonne option après la course. Vous pouvez également prendre du temps pour explorer la région horlogère de Neuchâtel, de faire des dégustations de chocolat et d'absinthe chez les nombreux fabricants de la région. Pour ceux qui ont encore des forces et qui souhaitent encore se dépenser, le Jura offre une multitude de sentiers de randonnée et d'excellents itinéraires pour le VTT et le cyclisme sur route.

Les offices de tourisme du Val-de-Travers, de la ville d'Yverdon-les-Bains et des régions du et Les Rasses sont à disposition pour plus d'options et idées :

[www.neuchatel tourisme.ch/fr/](http://www.neuchatel tourisme.ch/fr/)

[www.sainte-croix.ch](http://www.sainte-croix.ch)

[www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/](http://www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/)

[www.myswitzerland.com/fr-ch/sainte-croix-les-rasses.html](http://www.myswitzerland.com/fr-ch/sainte-croix-les-rasses.html)

[www.val-de-travers.ch/fr/visiter/](http://www.val-de-travers.ch/fr/visiter/)

# HÉBERGEMENT

Retrouvez en ligne la liste des hébergements qui ont de la disponibilité du 2 au 4 juin prochain. La liste sera mise à jour au fur et à mesure des disponibilités : <https://www.myvaldetravers.ch/swisscanyontrail/>

## INFOS CAMPERS

Pour tous les participants qui viennent avec leur bus et dorment sur place, des parkings sont spécifiquement réservés pour vous autour de EspaceVAL de Couvet. Premier arrivé, premier installé ! Les réservations ne sont pas possibles. Dans le village de Travers, il y a également un endroit où il est possible de faire du farmcamping: [www.lacoue.ch](http://www.lacoue.ch) et encore un camping disponible à Fleurier: [romane.camping2114@outlook.com](mailto:romane.camping2114@outlook.com)



# OÙ A LIEU LE SWISS CANYON TRAIL ?

## EN VOITURE

1 h 15 de Genève et de l'Aéroport de Genève

1 h 30 de Besançon

2 h de Zurich

2 h 15 de Bâle

2 h 20 de l'Aéroport de Zurich

5 h 15 de Paris

## EN TRAIN

Connexions depuis Zurich, Bâle, Genève, Lausanne puis correspondance à Neuchâtel jusqu'à la gare de Couvet. Veuillez visiter le site internet CFF/SBB pour plus d'informations : <https://www.sbb.ch/fr/>

Pour plus de détails sur l'hébergement, veuillez consulter notre site Internet.

## BÉNÉVOLES

Plus de 500 bénévoles œuvrent ensemble chaque année pour permettre la bonne marche de notre événement. Nous leur sommes infiniment reconnaissants de leur disponibilité et leurs disons un énorme MERCI! Nous formons tous ensemble un TEAM FORMIDABLE et nous nous réjouissons d'ores et déjà de nos futures collaborations. De plus, 15 sociétés locales s'activent aux postes de ravitaillement.

## SERVICE MÉDICAL

Un service de premiers secours est mis en place le long du parcours organisé conjointement par des médecins, le service des ambulances et les samaritains du Val-de-Travers.

Le Val-de-Travers est situé dans le canton de Neuchâtel, en Suisse. La région se trouve dans la vallée du Jura suisse et à 30 minutes de Neuchâtel ; à 1 heure 15 de Genève ; à 2 heures de Zurich. Sa localité la plus peuplée est Fleurier, célèbre centre horloger. Le Val-de-Travers est mondialement connu comme berceau de l'absinthe.

## PROGRAMME 2023

### IMPORTANT

Vérification obligatoire de l'équipement pour les 81K et 111K au bureau des courses. Vendredi 17h00 - 21h00 | Samedi 4h00 - 05h45

02  
JUN

### VENDREDI 2 JUN

- Dès 17h00 Cérémonie d'ouverture officielle
- Dès 18h00 Pasta party, barbecue, desserts pour tous
- 18h30 Début du Défi Jeunesse
- 20h00 Dernier départ du Défi Jeunesse
- 20h30 Proclamation des résultats du Défi Jeunesse
- 22h00 Clôture du bureau des courses et fin du service

03  
JUN

### SAMEDI 3 JUN

- 05h00 Départ du 111K
- 06h00 Départ du 81K
- 07h15 Départ du 51K
- 10h15 Départ du 31K et du Nordic-Walking
- 11h45 Arrivée des premiers coureurs du 51K
- 12h00 Arrivée des premiers coureurs du 31K
- 14h00 Arrivée des premiers coureurs du 81K
- 14h15 Arrivée des premiers coureurs du Nordic-Walking
- 15h00 Arrivée des premiers coureurs du 111K

04  
JUN

### DIMANCHE 4 JUN

- 09h00 Arrivée des derniers coureurs du 111K



# 6 RAISONS DE PARTICIPER AU SWISS CANYON TRAIL

Faites de la course **votre objectif de saison** ou faites de l'une des courses votre préparation à des compétitions avec un terrain ou un profil similaire, comme le Grand Raid des Pyrénées, Québec méga trail, UT4M



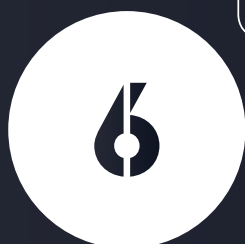
Testez-vous sur un parcours qui ne se définit pas à un seul moment unique comme l'ascension d'un pic, mais à des **défis physiques et mentaux** en continu et des parcours riches en diversité à chaque angle.

Expérimentez une compétition unique de par son esprit, ses parcours d'une richesse inconditionnée et d'une ambiance exceptionnelle animée par plus de **500 bénévoles**.



Participez à un événement en pleine ascension, au riche héritage et avec **28 ans d'expérience**.

**Découvrez** un coin magnifique et peu connu de la Suisse, vallée verte escarpée entre gorges et forêts.



**Recueillez de précieux points ITRA** pour la suite de vos objectifs.





# CHOISIS TA COURSE

COURSE*	DISTANCE MONTÉE	DÉPART	POINTS CULMINANTS	DIFFICULTÉ	TEMPS MOYEN DE COURSE
	112.3km 5350m	05h00	1606m Chasseron  1463m Le Soliat  1271m Mont de Baulmes	Ultra Trail X Long - Très difficile	Meilleur 10h Moyen 20h Dernier 33h
	82.2km 3870m	06h00	1606m Chasseron  1463m Le Soliat	Ultra Trail Long - Difficile	Meilleur 7h Moyen 12h Dernier 14h
	50.6km 2470m	07h15	1463m Le Soliat	Ultra Trail Medium - Assez difficile	Meilleur 3h30 Moyen 5h Dernier 8h
	30.3km 1380m	10h15	1113m La Mordetta	Trail - Challenge	Meilleur 1h30 Moyen 2h15 Dernier 4h



TERRAIN	POINTS FORTS	POINTS ITRA
<p>2% goudron 58% chemins forestiers 40% sentiers pédestres</p>	<p>Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van; Le Chasseron; Gorges de Covatannaz; Gorges de l'Areuse; Mont de Baulmes; La Côte-aux-Fées</p> <p>Le Swiss Canyon Trail inaugural livre un parcours exigeant et vertigineux comprenant des canyons, des falaises, des gorges, des cascades, des forêts luxuriantes et une végétation riche à n'en plus finir. Trois importantes ascensions offrent des vues magnifiques depuis leurs sommets respectifs.</p>	5
<p>2% goudron 58% chemins forestiers 40% sentiers pédestres</p>	<p>Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van; Le Chasseron; Gorges de l'Areuse; La Côte-aux-Fées</p> <p>Le Swiss Canyon Trail 81K est l'un des parcours les plus difficiles et pittoresques d'Europe. Peu de participants l'ont terminé sans que cette vallée, ces forêts et ces chemins escarpés aient laissé un signe indélébile dans leurs âmes de coureur et une place spéciale dans leurs palmarès.</p>	4
<p>7% goudron 53% chemins forestiers 40% sentiers pédestres</p>	<p>Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van</p> <p>Un test mais non une ascension extrême, l'expérience, des vues régulières à 360 degrés sur la beauté diversifiée de la Suisse, une aventure beaucoup plus difficile et gratifiante qu'une simple course de ville plate.</p>	3
<p>10% goudron 50% chemins forestiers 40% sentiers pédestres</p>	<p>Cascade à Rousseau ; Gorges de Poëta-Raisse, château de Môtiers</p> <p>Course idéale pour ceux qui finissent une série de course de 10 km comme le Tour du Canton. 1380m de dénivelé avec un passage au point le plus haut à 1200m d'altitude.</p>	2

# ET SI NOUS ACCÉLÉRIONS LE PROCESSUS DE DÉCISION ?

Il faut agir maintenant et changer notre manière de voir le monde. Consommer différemment les énergies et modifier nos habitudes.

**VOTRE FUTUR, C'EST NOTRE PRÉSENT**



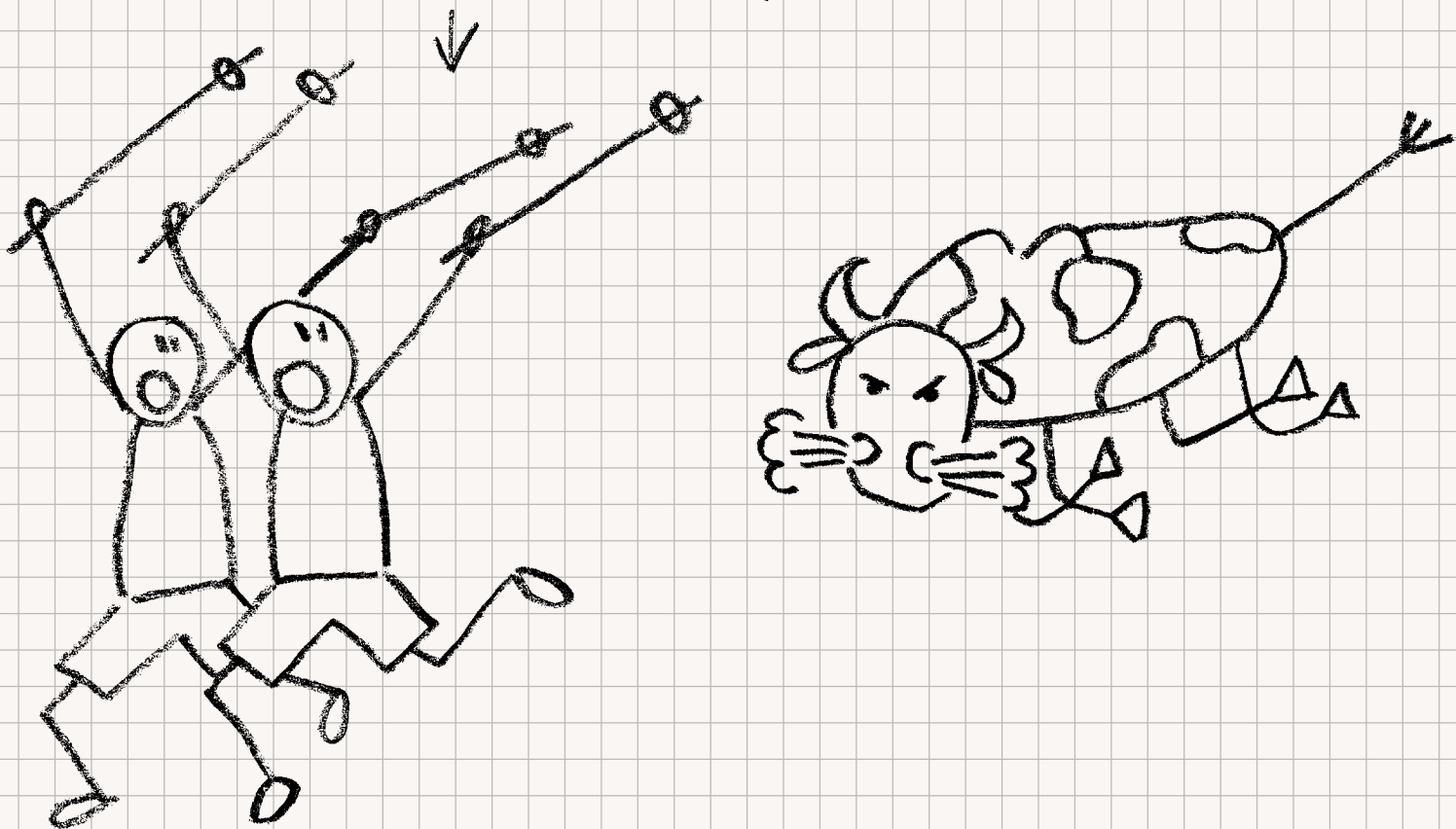
Experts  
en solutions  
énergétiques  
globales

groupe 



groupe-e.ch

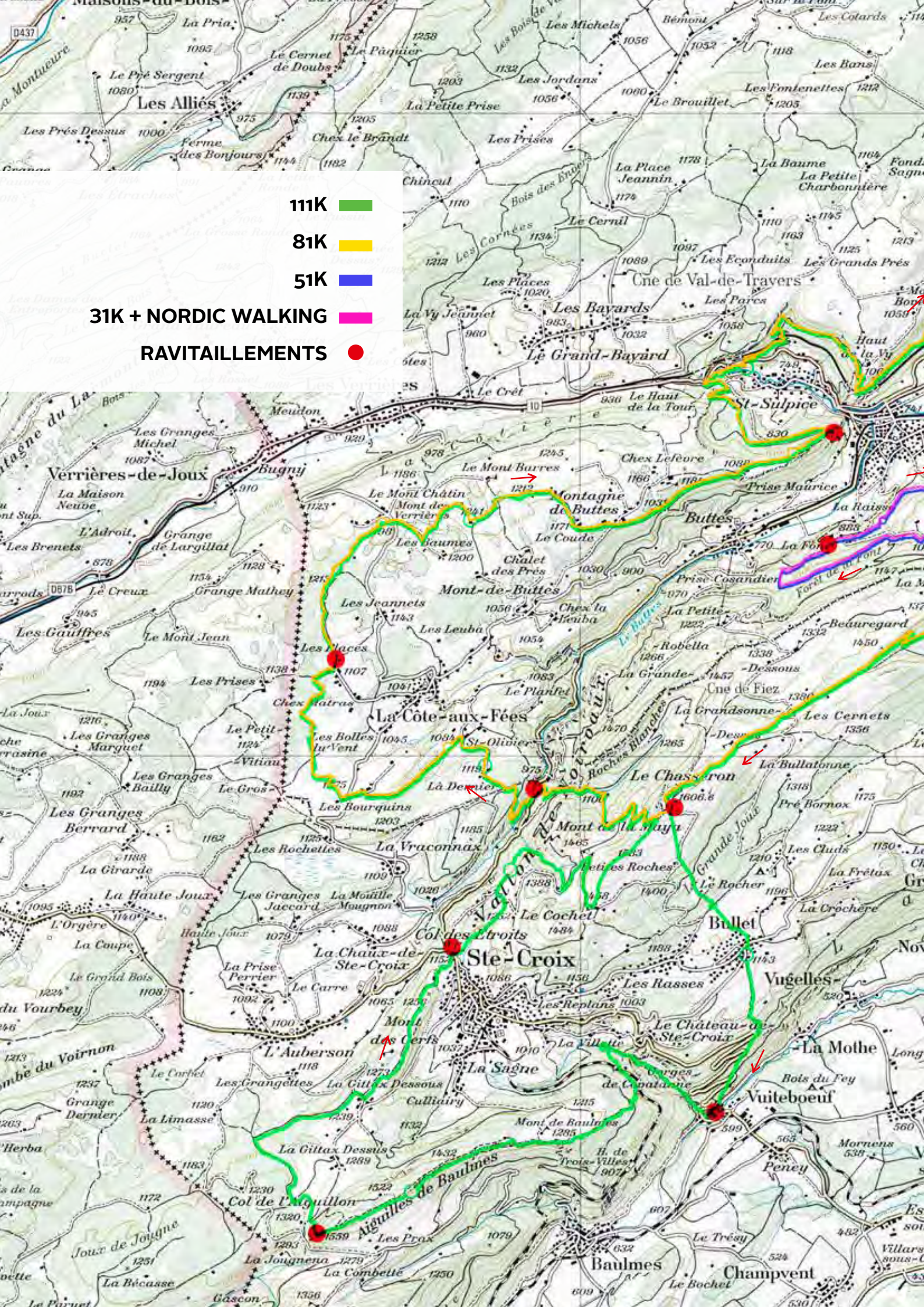
~~Nordic Walker~~  
Sprinter



Quoi qu'il arrive – nous vous aidons  
rapidement et simplement. **mobilier.ch**

Agence générale  
Montagnes et Vallées NE  
Fabien Chapatte  
Espacité 3  
2300 La Chaux-de-Fonds  
T 032 910 70 20  
montagnes@mobilier.ch

**la Mobilière**



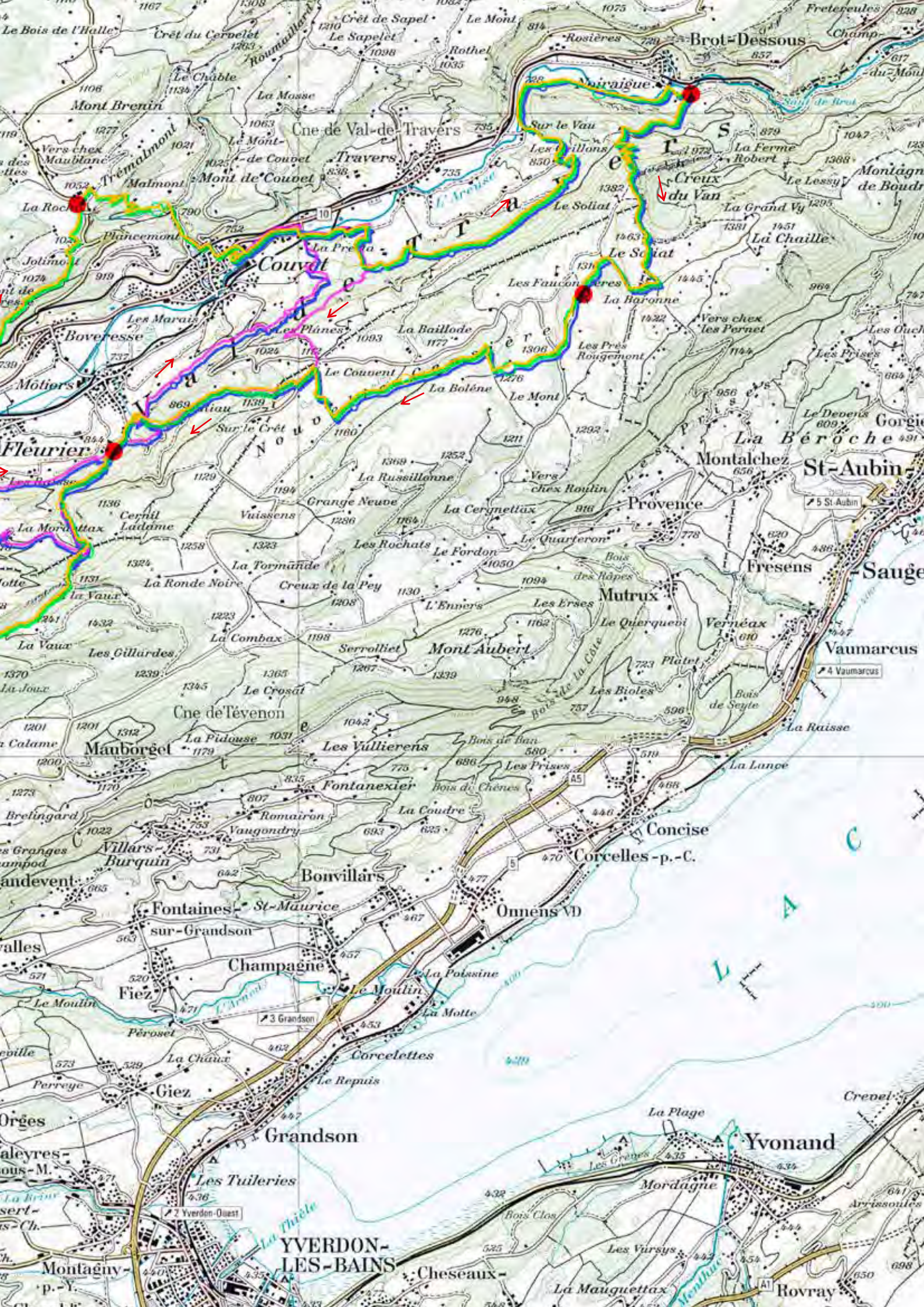
111K █

81K █

51K █

31K + NORDIC WALKING █

RAVITAILLEMENTS ●





## DISTANCE OFFICIELLE

115km - (il n'est pas possible de dévier sur une autre distance de course)

**POINT CULMINANT** - 1606m (Chasseron)

**POINT INFÉRIEUR** - 715m (Noiraigue)

**DÉNIVELÉ** - 5350m

**POINTS INTRA** - 5

**DÉPART** - 05h00

**HEURE LIMITE** - 28 heures

## RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Consulter notre site internet

## RAVITAILLEMENT

11 postes officiels avec liquide isotonique, eau plate, eau gazeuse, coca, rivella, sirop (menthe et citron), chocolat, farmer, abricots, bananes, oranges, pommes, bouillon, fromage, viande séchée, saucisse, Tuc, chips, mélanges de noix 3 derniers postes, pasta chaudes

**NB:** Ravitaillements personnels possible à chaque poste officiel jusqu'à 100m après ceux ci. Ravitaillement sauvage = disqualification.

## CATÉGORIES

Elite Hommes - Senior Hommes 1 - Senior Hommes 2 - Vétéran  
Hommes - Elite Dames - Senior Dames 1 - Senior Dames 2 - Vétéran Dames

## BASE DE VIE

Possibilité de déposer un sac transporté à la base de vie de Noirvaux (km 75). Les sacs peuvent ensuite être repris au bureau des courses à EspaceVal en tout temps et jusqu'à dimanche 8h. Retours des sacs coureurs samedi à 13h30, 17h, 19h30 et 22h30.

## ACCUEIL COUREUR

Le bureau des courses, les vestiaires, les douches et les massages se trouvent à EspaceVal à Couvet.

## HORAIRE BUREAU DES COURSES

Vendredi 16h - 22h

Samedi 04h jusqu'à une demi-heure avant la course

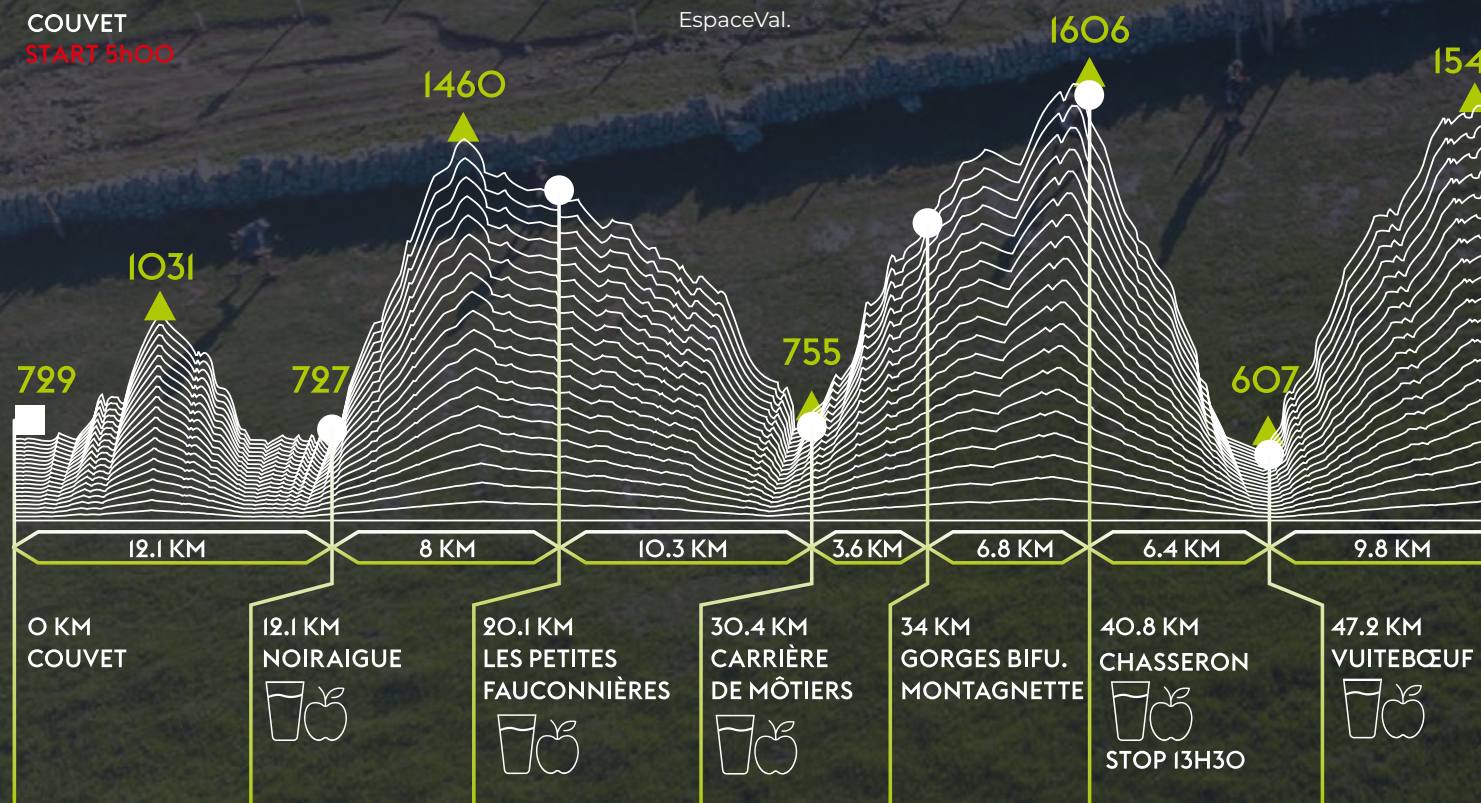
## CONTRÔLE EQUIPEMENT

Avant la prise des dossards et présence individuelle avec carte d'identité obligatoire.

Vendredi de 17h00 - 21h00 | Samedi 04h00 - 04h45

## PASTA PARTY OFFERTE

Chaque coureur reçoit un bon pour la pasta party de vendredi soir à EspaceVal.



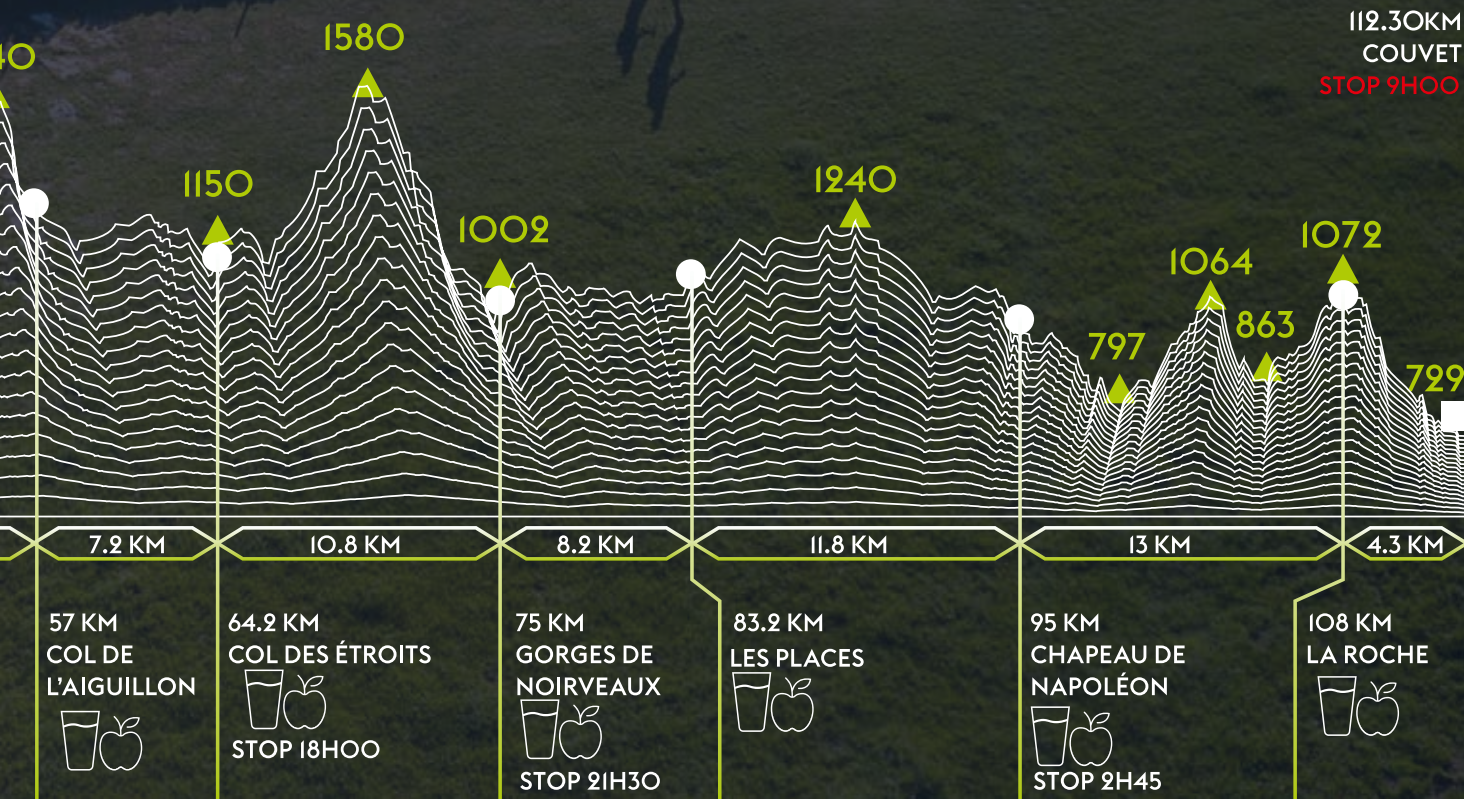
# ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Carte d'identité
- Eco gobelet
- Réserve d'eau minimum un litre
- Lampe frontale
- Téléphone portable
- Couverture de survie
- Sifflet de sécurité
- Veste étanche et imperméable d'au minimum 10'000mm de colonne d'eau. Gore-Tex, Dry Q et autres membranes brevetées. Un simple coupe vent est insuffisant
- Un vêtement manches longues
- Sac à dos Trail, contenance sans importance.
- 1 x bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
- Réserve alimentaire
- Bâtons autorisés. Le coureur, qui s'équipera de bâtons, prendra le départ et finira impérativement la course avec ces derniers.

## TEMPS DE PASSAGE T1K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	05:00			Food & Drink	
Noirraigue	12,1	717	549	564	06:00	07:30		Food & Drink	
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	06:30			0	
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	06:45	09:45		Food & Drink	
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	07:05			0	
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	07:20	11:00		Food & Drink	
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	07:30	11:30		0	
Chasseron	40,8	1586	2390	1534	08:15	13:30	STOP 13:30	Food & Drink	
Vuiteboeuf	47,8	605	2399	2524	08:45	15:00		Food & Drink	
Col de l'Aiguillon	57	1328	3404	2806	10:30	17:15		Food & Drink	
Col des Étroits	64,2	1154	3535	3111	11:00	18:30	STOP 18:00	Food & Drink	
Chasseron	70	1572	4088	3246	12:00			Food & Drink	
Gorges de Noirveaux	75	999	4092	3811	12:15	21:30	STOP 21:30	Food & Drink	Personal bag x
Les Bourquins	80,2	1082	4339	3988	12:30			0	
Les Places	83,2	1110	4432	4050	12:50	01:00		Food & Drink	X
Montagne de Butttes	88,9	1250	4689	4169	13:20			0	
Chapeau de Napoléon	95	983	4744	4491	13:45	02:45	STOP 02:45	Food & Drink	X
Sources de l'Areuse	99	788	4872	4813	13:50			0	
Le Signal	103	1065	5196	4860	14:20			0	
La Roche	108	1062	5489	5155	15:30	08:00		Food & Drink	X
FINISH	112	729	5550	5550	16:00	09:00	STOP RACE 09:00	Food & Drink	

Base de vie: Tente chauffée, nourriture chaude, lits, sacs (affaires personnelles **uniquement à Noirveaux**)



112.30KM  
COUVET  
STOP 9H00



## DISTANCE OFFICIELLE

83.5km - (il n'est pas possible de dévier sur une autre distance de course)

**POINT CULMINANT** - 1606m (Chasseron)

**POINT INFÉRIEUR** - 715m (Noiraigue)

**DÉNIVELÉ** - 3600m

**POINTS INTRA** - 4

**DÉPART** - 06h00

**HEURE LIMITE** - 27 heures

## RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Consulter notre site internet

## RAVITAILLEMENT

8 postes officiels avec liquide isotonique, eau plate, eau gazeuse, coca, rivella, sirop (menthe et citron), chocolat, farmer, abricots, bananes, oranges, pommes, bouillon, fromage, viande séchée, saucisse, Tuc, chips, mélanges de noix 3 derniers postes, pasta chaudes.

**NB:** Ravitaillements personnels possible à chaque poste officiel jusqu'à 100m après ceux ci. Ravitaillement sauvage = disqualification.

## CATÉGORIES

Elite Hommes - Senior Hommes 1 - Senior Hommes 2 - Vétéran Hommes - Elite Dames - Senior Dames 1 - Senior Dames 2 - Vétéran Dames

## BASE DE VIE

Possibilité de déposer un sac transporté à la base de vie de Noirveaux (km45). Retour du matériel à EspaceVal 18h, 20h et 22h le samedi.

## ACCUEIL COUREUR

le bureau des courses, les vestiaires, les douches et les massages se trouvent à EspaceVal à Couvet.

## HORAIRE BUREAU DES COURSES

Vendredi 16h - 22h

Samedi 04h jusqu'à une demi-heure avant la course

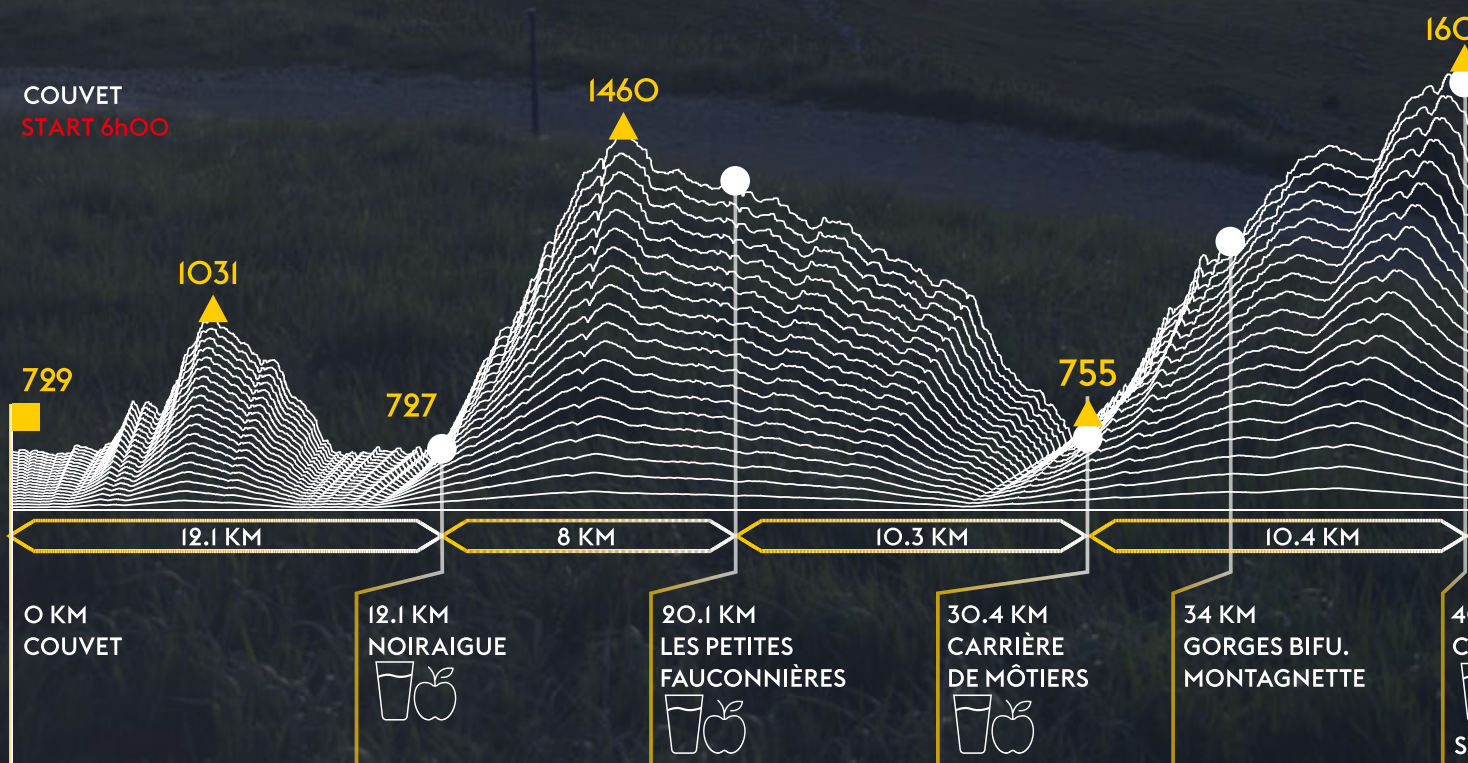
## CONTRÔLE EQUIPEMENT

Avant la prise des dossards et présence individuelle avec carte d'identité obligatoire.

Vendredi de 17h00 - 21h00 | Samedi 04h00 - 05h45

## PASTA PARTY OFFERTE

chaque coureur reçoit un bon pour la pasta party de vendredi soir à EspaceVal.





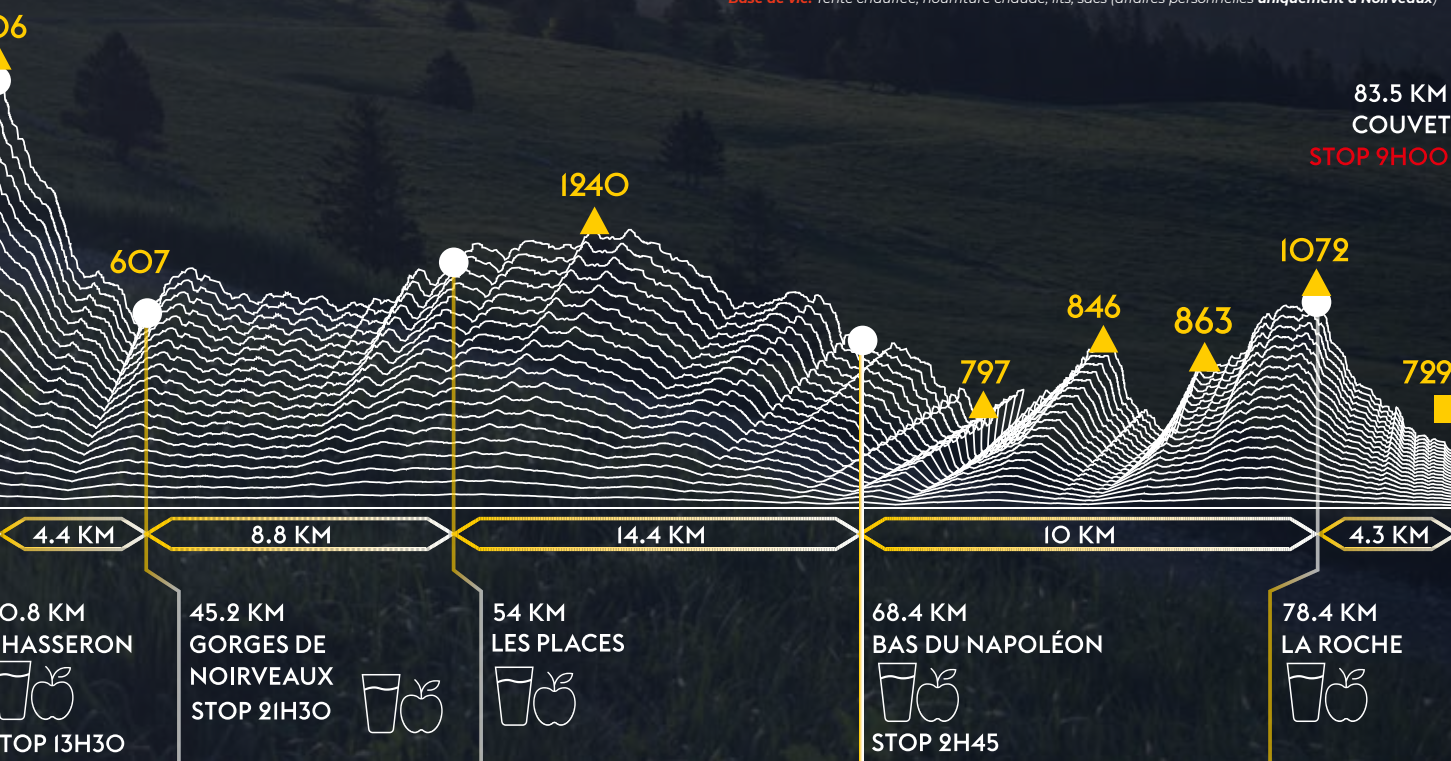
# ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Carte d'identité
- Eco gobelet
- Réserve d'eau minimum un litre
- Lampe frontale
- Téléphone portable
- Couverture de survie
- Sifflet de sécurité
- Veste étanche et imperméable d'au minimum 10'000mm de colonne d'eau. Gore-Tex, Dry Q et autres membranes brevetées. Un simple coupe vent est insuffisant
- Un vêtement manches longues
- Sac à dos Trail, contenance sans importance.
- 1 x bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
- Réserve alimentaire
- Bâtons autorisés. Le coureur, qui s'équipera de bâtons, prendra le départ et finira impérativement la course avec ces derniers.

## TEMPS DE PASSAGE 81K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	06:00			Food & Drink	
Noiraigue	12,1	717	549	564	07:00	08:30		Food & Drink	
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	07:30			0	
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	07:45	09:45		Food & Drink	
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	08:05			0	
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	08:20	11:00		Food & Drink	
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	08:30			0	
Chasseron	40,8	1586	2390	1534	09:15	13:30	STOP 13:30	Food & Drink	
Chasseron	41	1572	2395	1570	09:20			0	
Gorges de Noirveaux	45	999	2425	2156	09:45	21:30	STOP 21:30	Food & Drink	Personal bag X
Les Bourguins	50,2	1082	2648	2301	10:00			0	
Les Places	53,2	1110	2782	2400	10:20	01:00		Food & Drink	X
Montagne de Buttes	58,9	1250	3001	2500	10:50			0	
Chapeau de Napoléon	65	983	3087	2837	11:15	02:45	STOP 02:45	Food & Drink	X
Sources de l'Areuse	69	788	3182	3116	11:20			Food & Drink	
Le Signal	72,5	1065	3504	3182	11:50			0	
La Roche	78	1062	3809	3479	13:00	08:00		Food & Drink	X
FINISH	82,2	729	3858	3858	13:20		STOP RACE 09:00	Food & Drink	

Base de vie: Tente chauffée, nourriture chaude, lits, sacs (affaires personnelles uniquement à Noirveaux)





## DISTANCE OFFICIELLE

52.2 km

**POINT CULMINANT** – 1463m (Le Soliat)

**POINT INFÉRIEUR** – 715m (Noiraigue)

**DÉNIVELÉ** – 2230 m

**POINTS INTRA** - 3

**DÉPART** – 07h15

**HEURE LIMITE** – 13 heures (20h15)

## RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Consulter notre site internet

## COUVET

**START 7h15**

## RAVITAILLEMENT

5 postes officiels avec liquide isotonique, eau plate, eau gazeuse, coca, rivella, sirop (menthe et citron), chocolat, farmer, abricots, bananes, oranges, pommes, bouillon, fromage, viande séchée, saucisse, Tuc, chips, mélanges de noix.

**NB:** Ravitaillements personnels possible à chaque poste officiel jusqu'à 100m après ceux ci. Ravitaillement sauvage = disqualification.

## CATÉGORIES

Junior Hommes – Elite Hommes – Senior Hommes 1 – Senior Hommes 2 – Vétéran Hommes – Junior Dames – Elite Dames – Senior Dames 1 – Senior Dames 2 – Vétéran Dames

## BASE DE VIE

Aucune

## ACCUEIL COUREUR

le bureau des courses, les vestiaires, les douches et les massages se trouvent à EspaceVal à Couvet.

## HORAIRE BUREAU DES COURSES

Vendredi 16h - 21h

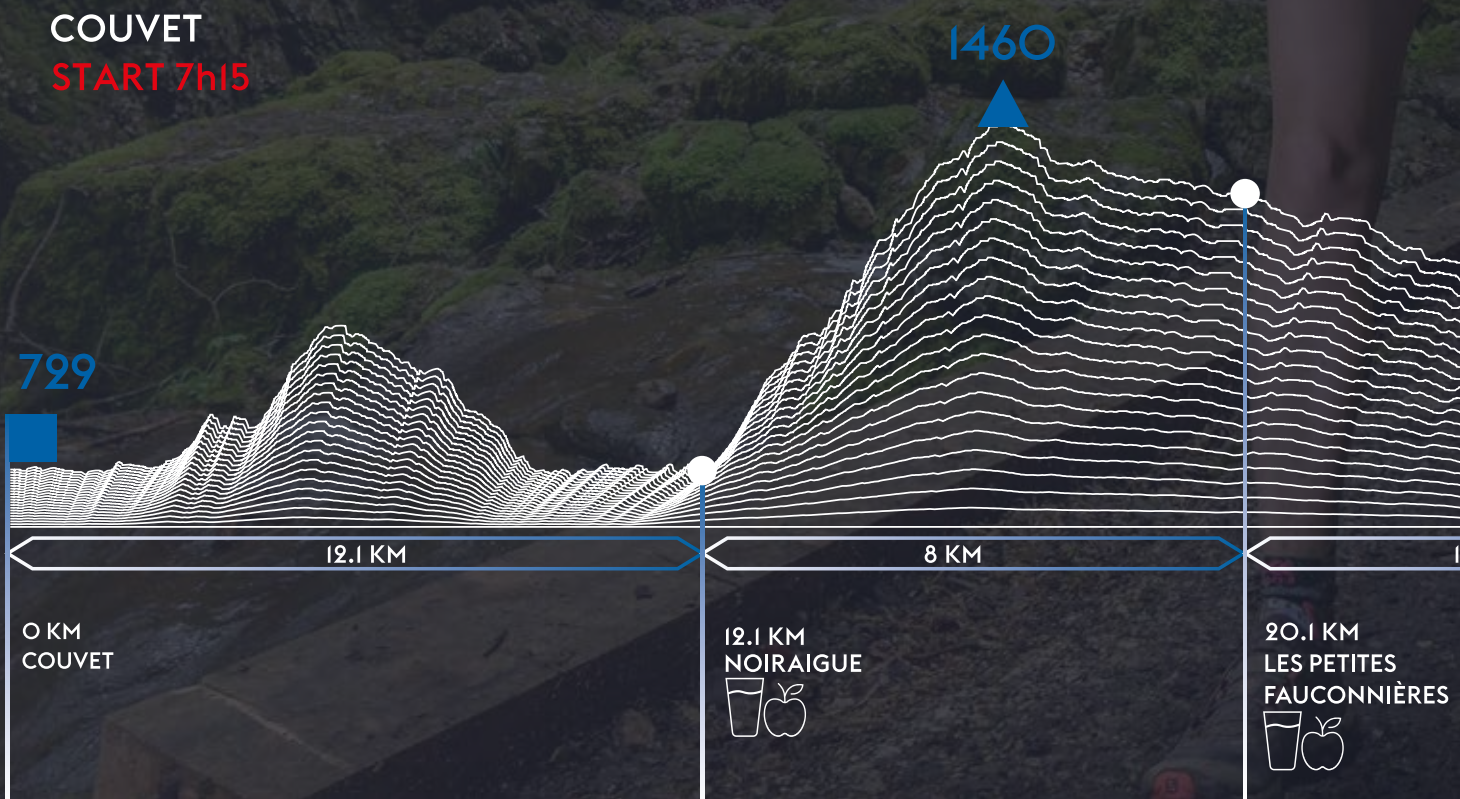
Samedi 04h jusqu'à une demi-heure avant la course

## CONTRÔLE EQUIPEMENT

Contrôle aléatoire

## PASTA PARTY OFFERTE

chaque coureur reçoit un bon pour la pasta party de vendredi soir à EspaceVal.

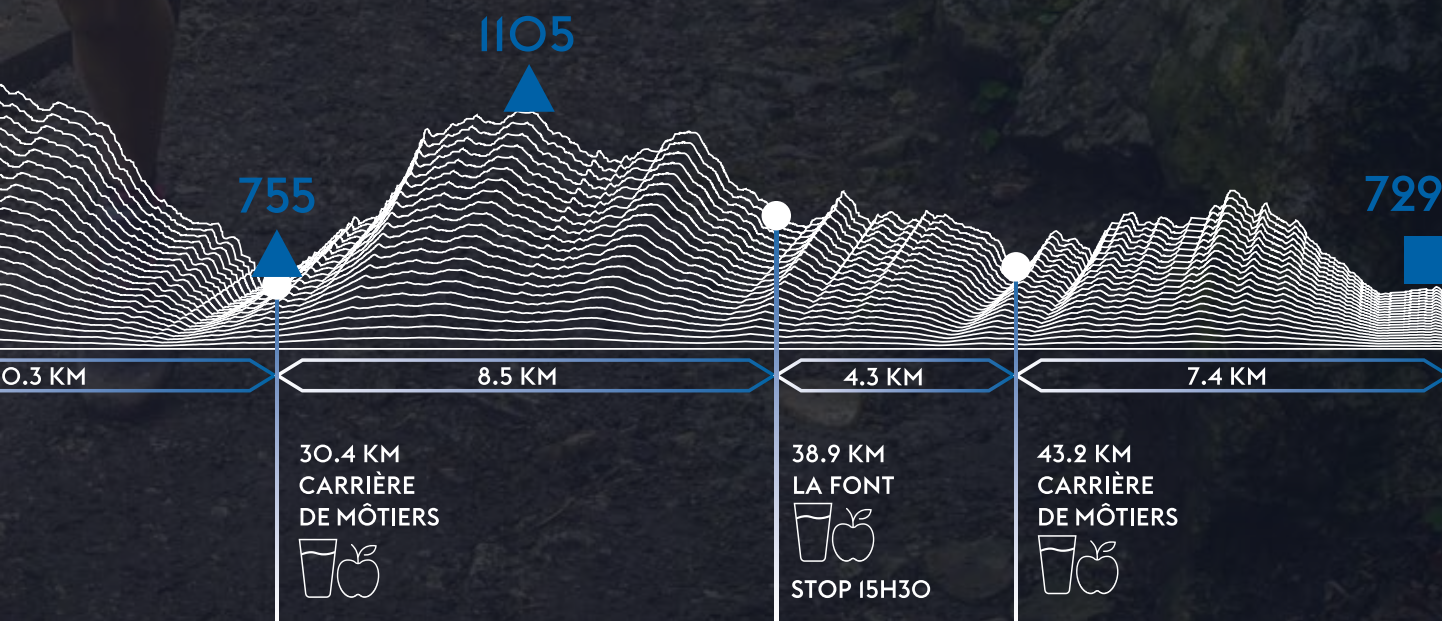


# TEMPS DE PASSAGE 51K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	07:15		no	Food & Drink	no
Noiraigue	12,1	717	549	564	08:15	09:30	no	Food & Drink	no
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	08:45		no	0	no
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	09:00	11:00	no	Food & Drink	no
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	09:20		no	0	no
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	09:35	12:45	no	Food & Drink	no
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	09:45		no	0	no
La Font	39	883	1948	1796	10:15	14:15	STOP 15:30	Food & Drink	no
Carrière de Môtiers	43	768	2102	2064	10:45	15:00	no	Food & Drink	no
Route Nouvelle Censière	46,6	941	2408	2194	11:00	16:00	no	0	no
FINISH	52,2	943	2467	2467	11:45	17:30	no	Food & Drink	no



52.2 KM  
COUVET





### DISTANCE OFFICIELLE

32.2 km

**POINT CULMINANT** – 1113m (Mordetta)

**POINT INFÉRIEUR** – 729 m (Couvét)

**DÉNIVELÉ** – 1440 m

**POINTS INTRA** - 2

**DÉPART** – 10h15

**HEURE LIMITE** – 10 heures

### RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Consulter notre site internet

### RAVITAILLEMENT

3 postes officiels avec liquide isotonique, eau plate, eau gazeuse, coca, rivella, sirop (menthe et citron), chocolat, farmer, abricots, bananes, oranges, pommes, bouillon, fromage, viande séchée, saucisse, Tuc, chips, mélanges de noix.

**NB:** Ravitaillements personnels possible à chaque poste officiel jusqu'à 100m après ceux ci. Ravitaillement sauvage = disqualification.

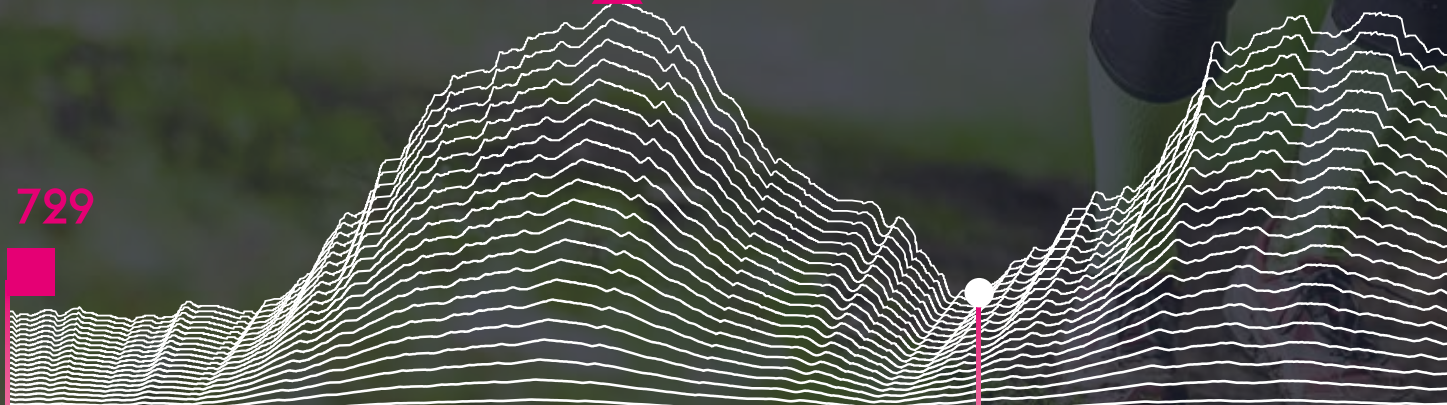
### CATÉGORIES

Junior Hommes – Elite Hommes – Senior Hommes 1 – Senior Hommes 2 – Vétéran Hommes – Junior Dames – Elite Dames – Senior Dames 1 – Senior Dames 2 – Vétéran Dames.

**COUVET**  
**START 10h15**

1120

729



10.3 KM

8.6 KM

0 KM  
COUVET

10.3 KM  
CARRIÈRE  
DE MÔTIERS



## BASE DE VIE

Aucune

## ACCUEIL COUREUR

le bureau des courses, les vestiaires, les douches et les massages se trouvent à EspaceVal à Couvet.

## HORAIRE BUREAU DES COURSES

Vendredi 16h - 21h

Samedi 04h jusqu'à une demi-heure avant la course

## CONTRÔLE EQUIPEMENT

Contrôle aléatoire

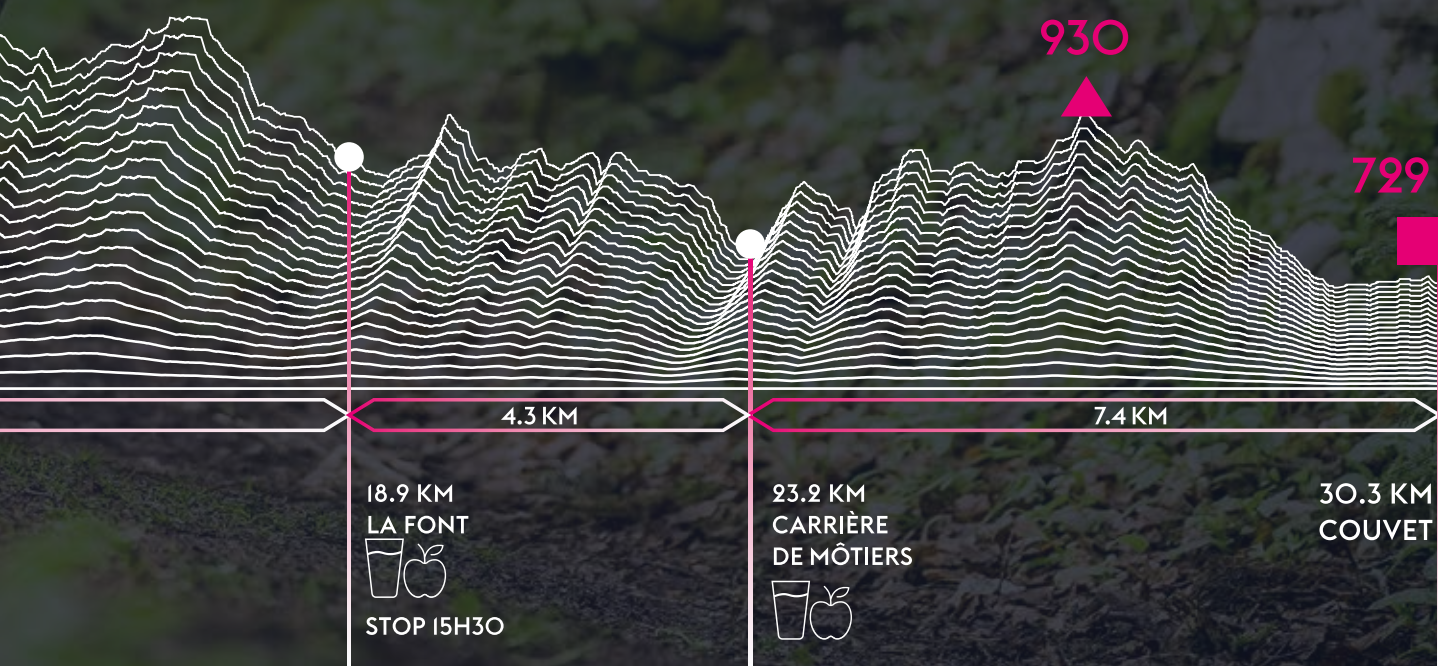
## PASTA PARTY OFFERTE

chaque coureur reçoit un bon pour la pasta party de vendredi soir à EspaceVal.

# TEMPS DE PASSAGE 31K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	10:15		no	Food & Drink	no
Le Couvent	6,4	1122	462	73			no	0	no
Carrière de Môtiers	10,2	762	498	473	11:00	12:45	no	Food & Drink	no
Bifurcation des Gorges	13,3	1089	868	512			no	0	no
La Font	18,8	883	1035	886	11:30	15:00	STOP 15:30	Food & Drink	no
Carrière de Môtiers	23	768	1195	1160	11:45	16:00	no	Food & Drink	no
Route Nouvelle Censière	26,6	941	1483	1275		17:00	no	0	no
FINISH	32,2	729	1516	1516	12:45	18:00	no	Food & Drink	no

32.2 KM  
COUVET



# LES VAINQUEURS

## 1999 - 72K

M: AHANSAL Lahcen, (MAR), 5 :22.51,9

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 6 :22.59,4

## 2000 - 72K

M: IANOS Bogdar, (HON), 5 :29, 58,3

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 6 :13.58,8

## 2001 - 72K

M: IANOS Bogdar, (HON), 5 :47, 25,1

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 7 :45.30,0

## 2002 - 72K

M: JAQUEROD Christophe, (SUI), 5 :47, 25,1

F: HERRY Karine, (FRA), 6 :28.46,8

## 2003 - 72K

M: SARTORI Stefano, (ITA), 5 :30, 06,7

F: CASIRAGHI Monica, (ITA), 6 :10.31,5

## 2004 - 42K (version court mauvais temps)

M: LAUBER Pascal, (SUI), 2 :58, 34,4

F: ALTER Julia, (DEU), 3 :31.03,9

## 2005 - 72K

M: CAMENZIND Peter, (SUI), 5 :41, 49,2

F: HERRY, Karine, (FRA), 6:36.28,0

## 2006 - 75K

M: BÜRGY Othmar, (SUI), 7 :51, 18,9

F: BOEHLER, Theresia, (DEU), 9:28.28,3

## 2007- 75K

M: CHALLIER Jérôme, (SUI), 6 :46,50

F: SCHICK, Doryane, (SUI), 8:52.06,0

## 2008- 75K

M: CHALLIER Jérôme, (SUI), 7 :01.28,3

F: ALTER Julia, Mannheim (DEU), 7:50.43,2

## 2009 - 75K

M: SCHNEIDER Christian, (SUI), 6 :55.54,9

F: LESERVOISIER Michelle, (FRA), 8:15.14,5

## 2010 - 75K

M: JENZER, Urs, Frutigen (SUI), 6 :28.18,6

F: ALTER Julia, Noiraigue (SUI), 8:18.43,8

## 2011 - 75K

M: SCHNEIDER, Christian, (SUI), 7:14.55

F: FATTON Julia, (SUI), 8:00.32

## 2012 - 75K

M: REY, Jean-Yves, (SUI), 7:01.48

F: MENECHIN-PLISKA Maja, (SUI), 8:22.22

## 2014 - 75K

M: MEIER, Christophe, (SUI), 7:17.18

F: FATTON Julia, (SUI), 8:43.24

## 2015 - 75K

M: ROGNON, Alexandre, (FRA), 6:31.07

Cédric MARIETHOZ, (SUI), 6:31.07

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:33.13

## 2016 - 75K

M: BALANCHE, Herve, (FRA), 6:58.03

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:39.48

## 2017 - 75K

M: WINGS, Samuel, (SUI), 7:01.19

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:18.42

## 2018

### 111K

M: MESSER, Mirko, (SUI), 12:00.12

F: YERLY, Laurence, (SUI), 13:20.50

### 81K

M: FAUSER, Fabrice, (SUI), 7:36.57

F: GENOUD, Carole, (SUI), 9:51.33

## 2019

### 111K

M: KERN Martin, (FRA), 10:59:32

GIRONDEL Benoît, (FRA), 10:59:32

F: BRUYAS Camille, (FRA), 12:14:53

### 81K

M: MEIER Christophe, (SUI), 07:48:34

F: MOUROT Sophie, (FRA), 09:42:40

## 2020 annulé

## 2021

### 111K

M: GIRONDEL Benoît, (FRA), 11:02:13

DECK Hugo, (FRA), 10:59:32

F: YERLY Laurence, (SUI), 14:15:56

## 2022

### 111K

M: GIRONDEL Benoît, (FRA), 11:49:06

DECK Hugo, (FRA), 11:49:06

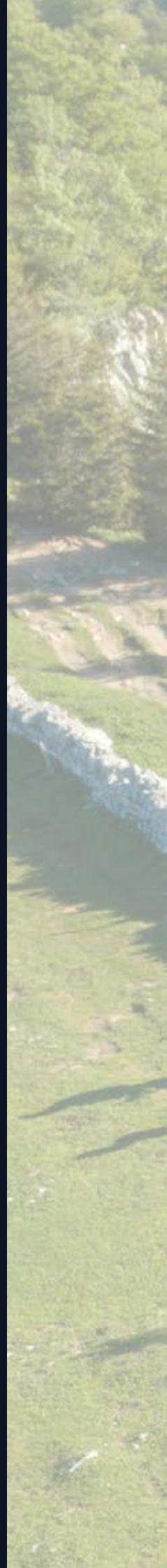
F: MAROTEAUX Emilie, (FRA), 14:24:14

### 81K

M: GRANGIER Germain, (FRA), 7:34:31

F: HARTMUTH

Katharina, (DEU), 9:11:43

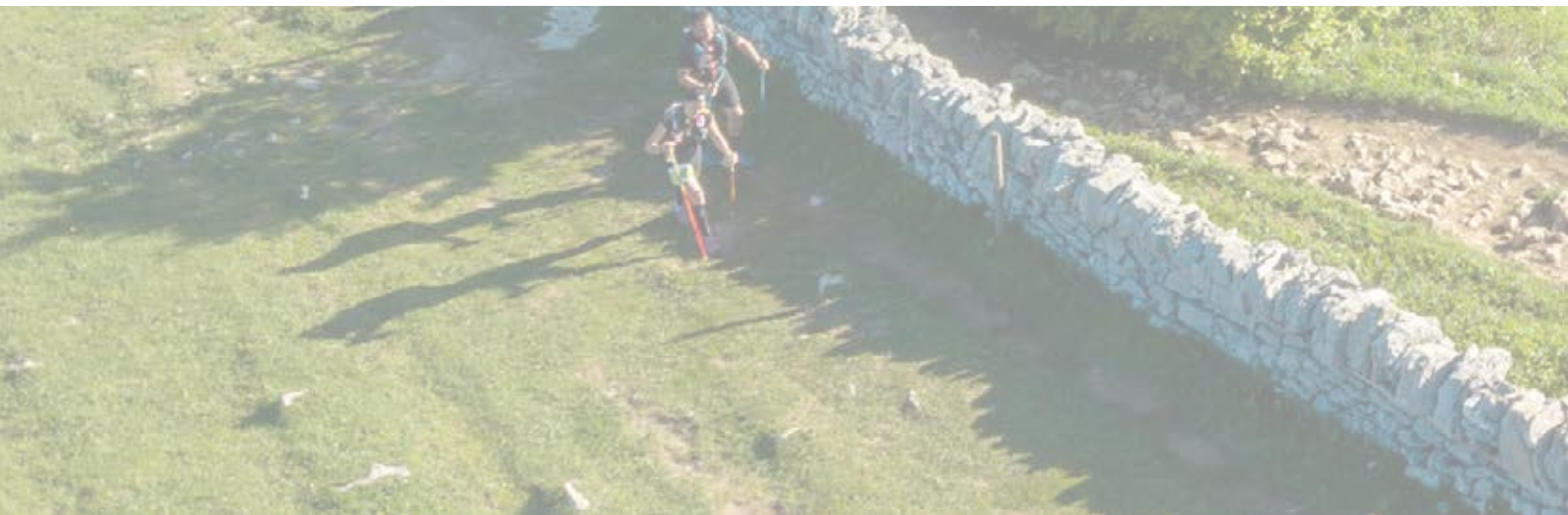


# REMISE DES PRIX

La remise des prix (podium de chaque catégorie et session photo) a lieu à 16h pour le 31K et le 51K et à 20h pour le 111K et le 81K.

De nombreux prix viendront récompenser les 3 meilleurs coureurs de chaque catégorie. Chaque participant recevra un prix finisher remis à la tente sur la ligne d'arrivée.

# MERCI POUR VOTRE SOUTIEN









CIMALP

[WWW.CIMALP.DE](http://WWW.CIMALP.DE)



KOSTENLOSE LIEFERUNG  
AB 75€



GRATIS UMTAUSCH  
UND RÜCKGABE



SICHERE  
ZAHLUNG



[KONTAKT@CIMALP.DE](mailto:KONTAKT@CIMALP.DE)

# SERVICE MÉDICAL

*Un service de premiers secours est mis en place par les organisateurs le long du parcours organisé conjointement par des médecins, le service des ambulances et les samaritains du Val-de-Travers. Le service des ambulances s'engage à apporter la meilleure aide disponible en fonction du lieu de l'accident.*

## DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ MÉDICALE

Seuls les participants ayant accepté les conditions requises pourront participer à la course. Le formulaire peut être téléchargé, imprimé, rempli et acheté au village de la course.

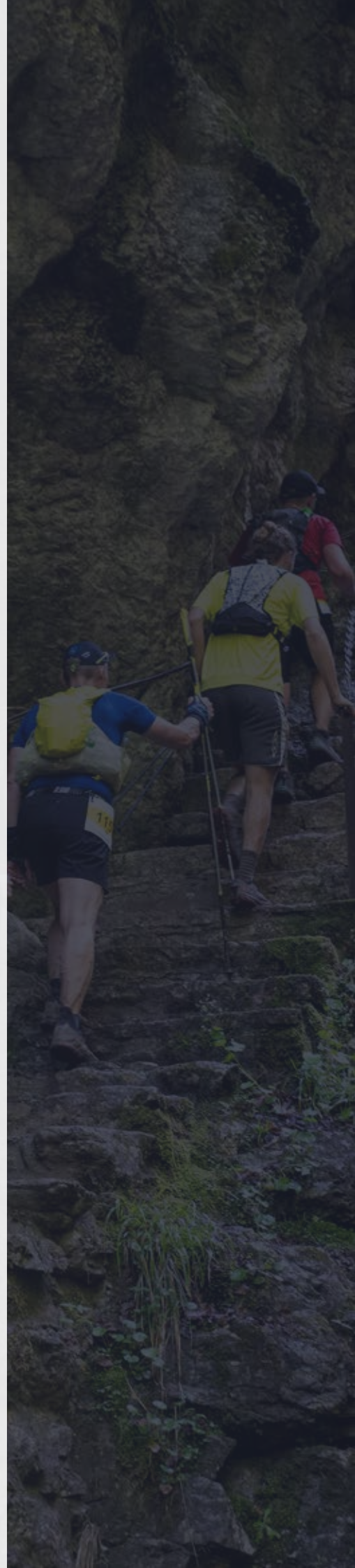
## NUMÉROS D'URGENCE

Les numéros d'urgence seront fournis sur votre dossard.  
Le numéro national des urgences en Suisse est le 144

Chaque participant doit porter secours à autrui (autre coureur en particulier) en cas de nécessité, dans la mesure de ses compétences et avertir les prochains commissaires le long de la course.

## PROCÉDURE

1. Avant la course : veuillez télécharger l'application RETTE MI (<https://rettemich.ch>). Utilisez cette app en cas de problème pour simplifier votre localisation.
2. L'appelant doit se trouver à proximité du patient pour que le responsable de santé puisse le guider dans les premiers soins et qu'il puisse parler directement au patient si nécessaire.
3. S'organiser sur site pour faciliter l'accès des secours.
4. Suivez les instructions du responsable de santé, y compris les détails concernant l'accès aux urgences.



# INSCRIPTION EN LIGNE

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)  
[www.mso-chrono.ch](http://www.mso-chrono.ch)

# PRIX

De nombreux prix viendront récompenser les 3 meilleurs coureurs de chaque catégorie. Chaque participant recevra des prix souvenir et prix finisher.

# RÈGLEMENT

Le règlement est en ligne sur [swisscanyontrail.com](http://swisscanyontrail.com)

# LE COMITÉ

Le comité du Swiss Canyon Trail est composé d'un groupe de personnes qui œuvrent tout au long de l'année pour la bonne marche de l'événement.

Patrick CHRISTINAT – Présidence, Sponsoring  
Elif BASIC - PC Course & Médecins  
Vidjay CHRISTINAT - Responsable commissaires  
Adan LOZANO – Balisage  
François SEEWER - Responsable ravitaillements  
Maria CHRISTINAT – Subsistance  
Gladys THARIN – Responsable massage /physio/  
tapping  
Christelle LUSSU – Bureau des courses  
Francine RICCHIUTO – Départ/Arrivée  
Camille STIRNEMANN – Défi Jeunesse  
René MIORINI – Caissier  
Dogan BASIC – Proclamation des résultats et  
animations  
Kjetill Christinat & Serguei Morel – cantine extérieure

# COMMUNICATION ET MARKETING

La communication du Swiss Canyon Trail est gérée par l'agence Créatifs associés ([www.creatifs-associes.ch](http://www.creatifs-associes.ch)) et le graphisme par l'agence The Iceberg ([www.theiceberg.ch](http://www.theiceberg.ch)).

# SUIVEZ-NOUS

Retrouvez toutes les dernières mises à jour du Swiss Canyon Trail et bénéficiez d'offres spéciales sur Facebook, Instagram et notre site Internet.

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)

Facebook et Instagram : [SwissCanyonTrail](https://www.facebook.com/SwissCanyonTrail)

[@SwissCanyonTrail](https://www.instagram.com/SwissCanyonTrail)

[#SwissCanyonTrail](https://www.facebook.com/SwissCanyonTrail)

[#ConquerTheCanyons](https://www.facebook.com/ConquerTheCanyons)

# CONTACT

T. +41 (0) 32 730 64 14

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)

[info@swisscanyontrail.com](mailto:info@swisscanyontrail.com)

**SWISS  
CANYON  
TRAIL**



# UNE RECETTE ANCESTRALE SANS GLUTEN NI LACTOSE. PLUTÔT VISIONNAIRE.

[GRUYERE.COM/RECETTES](http://GRUYERE.COM/RECETTES)



**LE GRUYÈRE**<sup>®</sup>  
**SWITZERLAND**



LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.

# SWISS CANYON TRAIL



2-4  
june 2023  
111K  
81K 51K 31K

## #CONQUER THE SWISS CANYONS

[swisscanyontrail.com](http://swisscanyontrail.com)

Courses partenaires



# Patrick Christinat

President



Dear fellow trailers,

The Swiss Canyon Trail family is looking forward to meeting you.

Our canyons, our valleys, our region, the Fee Verte of Val-de-Travers are waiting for you.

The philosophy of our race is based on sharing, respect and authenticity. We are built on real values and we want you to experience our race in an intense way. The memories and the strength of a new experience must be the driving force of your motivation. 600 volunteers, from 22 clubs in the region, are there to guide you, provide you with supplies, entertain you and offer you their best smile.

Beyond the competition...

Swiss Canyon Trail also fights for the rights of the runners, a free access to all the races without constraint of points, stones or money.

Swiss Canyon Trail supports the elite athlete Benoît Girondel, the Run Passion Trail club of La Réunion, the 22 regional sports clubs partners of our event as well as projects of rehabilitation of ecological areas.

Together and in the spirit of the trail, let's fight so that this sport continues to belong to those who practice it.

Welcome to us and have a good race

## Key numbers

**04** different races:  
111K – 81K – 51K – 31K

**09** cantons crossed, Neuchâtel  
and Vaud

**5'350** meters of climb on the **111K**

**+35'000** runners finished one of the  
Swiss Canyon Trail races

**3'870** meters of climb on the **81K**

**30** nationalities represented each  
year

**275** kilometers of total distance of  
the 4 races

**26** Swiss cantons participate at  
the Swiss Canyon Trail

**11** feeding points on the **111K**  
course

**1'500** plates of pasta served during  
the Pasta Party

**08** feeding points on the **81K**  
course

**10** tons of food distributed



# OUR PARTNERSHIPS

## **LA DIAGONALE DES FOUS AND SWISS CANYON TRAIL**

*They have been building an exceptional partnership for several years. By building on the obvious similarities between the two races and offering exciting opportunities to interested runners, the collaboration has allowed the exchange of elite runners and has fostered a closer relationship. Being a finisher of the Swiss Canyon Trail 111K not only earns you valuable ITRA points, but also other advantages: in order to participate in the Diagonale des Fous, everyone has to go through the official Grand Raid de La Réunion draw, however, the first 50 registrants and finishers of the 111K have been given the opportunity to be selected by the Grand Raid committee to participate in the legendary race in La Réunion. First registered, first served.*

## **QUEBEC MEGA TRAIL AND SWISS CANYON TRAIL**

*Finishers of the Swiss Canyon Trail 81K and 111K get a 30% discount on the registration for the Quebec Mega Trail QMT 80 or QMT 110. The finishers of the QMT 80 and QMT 110 get 30% discount on the registration to the Swiss Canyon Trail 81K or 111K. For the winners (1st man and 1st woman) of the Swiss Canyon Trail 81K, the registration to the QMT 80 K is free, a plane ticket and accommodation for 4 nights are offered in order to participate to the QMT of the same year. The winners (1st man and 1st woman) of the QMT 80 receive a free registration to the SWISS CANYON TRAIL 81K, a round trip air ticket to Geneva and 4 nights accommodation near the race site of the Swiss Canyon Trail for the following year's edition.*

## **GRAND RAID DES PYRÉNÉES AND SWISS CANYON TRAIL**

*The first man and the first woman of the SWISS CANYON TRAIL 81K are invited to participate in the Grand Raid des Pyrénées. Bib of the race of their choice and free accommodation. Same for the first man and the first woman of the Tour des Lacs 80km of the Grand Raid des Pyrénées who are invited to the SWISS CANYON TRAIL. Bib of the race of their choice and free accommodation.*

## **MIUT AND SWISS CANYON TRAIL**

*SWISS CANYON TRAIL is very happy to collaborate with MIUT, a race that also honors the beauty of the trail and the variety of the courses. Indeed, we share the same values; starting with the passion, enthusiasm and commitment of all the volunteers but also the desire to make all participants discover a magnificent region. THE ADVANTAGES OF THE RUNNERS : 3 MIUT 2024 bibs will be drawn among the finishers of the SWISS CANYON TRAIL 111K 2023. And for the finishers of the MIUT 115K 2023, 3 bibs for the SWISS CANYON TRAIL 2023 or 2024 will also be drawn.*

*And thanks to this new partnership, the two best Portuguese elites of the MIUT 115K (1st man and 1st woman) will be invited to participate in the SWISS CANYON TRAIL. The package includes the registration, 7 nights accommodation in a double room and the plane ticket. And also in the other direction, the two best elites (1st man and 1st woman) of the SWISS CANYON TRAIL 111K will be invited to participate in the MIUT 2024: free registration, 7 nights accommodation in a double room and plane ticket.*



40% de rabais sur les cartes  
journalières de ski



Jusqu'à 50% de rabais sur les  
concerts et événements



Abonnement Mobility avec des  
avantages attractifs



Entrée gratuite dans 500 musées



Suisse.

## Les sociétaires Raiffeisen vivent plus d'émotions tout en payant moins.

Entrée gratuite dans plus de 500 musées. Concerts,  
événements et cartes journalières de ski avec jusqu'à 50%  
de rabais. Apprenez-en plus sur :  
[raiffeisen.ch/memberplus](http://raiffeisen.ch/memberplus)





# SEVT

L'énergie à l'infini

Pour plus d'infos sur nous et ce que nous  
pouvons faire pour la planète:

Depuis 1897 ———

[www.sevt.ch](http://www.sevt.ch)



Photovoltaïque  
Bornes de recharge  
Électricité  
Pompes à chaleur

**SEVT**

Rue du Preyel 9

2108 Couvet

+41 32 863 12 24

[info@sevt.ch](mailto:info@sevt.ch)



# QC MEGA TRAIL

12<sup>th</sup> EDITION

JULY 4<sup>th</sup> TO JULY 7<sup>th</sup>  
2024

QUÉBEC (CANADA)



OFFICIAL RACE  
PARTNER OF

SWISS  
CANYON  
TRAIL



BE PART OF THE LEGEND! [ULTRATRILCANADA.COM](https://ultratrailcanada.com)

# GRAND RAID

ILE DE LA REUNION

DU 19 AU 22 OCTOBRE 2023

[www.grandraid-reunion.com](http://www.grandraid-reunion.com)

 Grand Raid Réunion - Officiel



## DIAGONALE DES FOUS

165 KM - 10 000 M. D+

## TRAIL DE BOURBON

109 KM - 6 260 M. D+

## MASCAREIGNES

71 KM - 4 010 M. D+

## ZEMBROCAL TRAIL

147 KM - 7 910 M. D+

## SOMIN GRAND RAID

Randonnée 20km



CAISSE D'EPARGNE  
CEPAC



Tereos



# THE VAL-DE-TRAVERS

*The Val-de-Travers (population 10,900) is located in the canton of Neuchâtel, Switzerland. The region is nestled in the valley of the Swiss Jura mountains and lies 30 minutes from Neuchâtel ; 1 hour, 15 minutes from Geneva ; two hours from Zurich. Its most populous town is the watchmaking centre Fleurier. The Val-de-Travers is world-renowned as the cradle of absinthe.*

## LE VAL-DE-TRAVERS

The Val-de-Travers was created on January 1, 2009, following the merger of nine former municipalities: Boveresse, Buttet, Couvet, Fleurier, Les Bayards, Môtiers, Noiraigue, Saint-Sulpice and Travers. The merger was approved by popular vote on February 24, 2008. The town hall is in the village of Fleurier. In addition, the former municipality of Môtiers gave the name to the village square (place of February 24) in memory of this historic day.

## GÉOGRAPHIE

According to the Swiss Federal Statistical Office, Val-de-Travers is 124.91 km<sup>2</sup>. 6.0% of this area corresponds to areas of housing or infrastructure, 42.4% to agricultural areas, 50.7% to wooded areas and 0.8% to unproductive areas. Val-de-Travers borders the Neuchâtel municipalities of Verrières, La Côte-aux-Fées, La Brévine, Ponts-de-Martel, Brot-Plamboz, Brot-Dessous, Boudry and Gorgier. It is also bordered by the Vaud municipalities of Provence, Romairon, Mauborget, Fontaines-sur-Grandson and Sainte-Croix as well as the French communes of the Allies (25) and Hauterive-la-Fresse (25). Val-de-Travers is located in the Swiss part of the Jura mountains; there are typical formations of the Jura mountains, such as Crêt du Cervelet.



COMMUNE DE  
VAL-DE-TRAVERS



[www.val-de-travers.ch](http://www.val-de-travers.ch)

espace



Vitalité



Activité



Loisirs



# COMMUNE OF SAINTE-CROIX NORD VAUDOIS

*Ville de*  
*Sainte-Croix*  
proche de tout, proche de vous

Sainte-Croix / Les Rasses, also known as the Balcon du Jura, overlooks the northern Vaud basin and offers a unique panorama of the Alps, with views from Mont Blanc to the Jungfrau. If the region is world famous for its automatons and music boxes, it is the countless trails through pastures, fir forests and typical Jura landscapes that will delight hiking

and mountain biking enthusiasts. Many alpine chalets serve regional cuisine and offer culinary specialties. In winter, Sainte-Croix / Les Rasses is a paradise for outdoor activities. The gentle slopes of the Jura are ideal for learning to ski. Finally, the many kilometers of cross-country ski trails and snowshoe trails will satisfy nature lovers.

[www.sainte-croix.ch](http://www.sainte-croix.ch)



A la recherche d'un prochain défi sportif ?  
Participez à la seconde édition de la  
SPARTAN Sainte-Croix, le 17 juin 2023 !

3 parcours différents :

- SPRINT, 5 km
- SUPER, 10 km
- KIDS

Lien vers les inscriptions



[www.sainte-croix.ch](http://www.sainte-croix.ch)

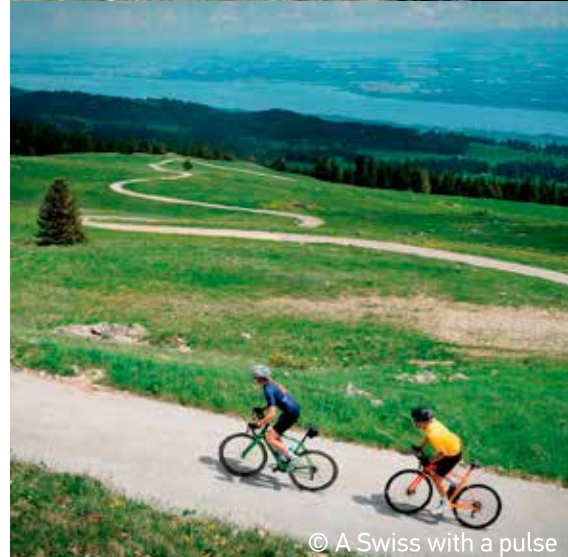
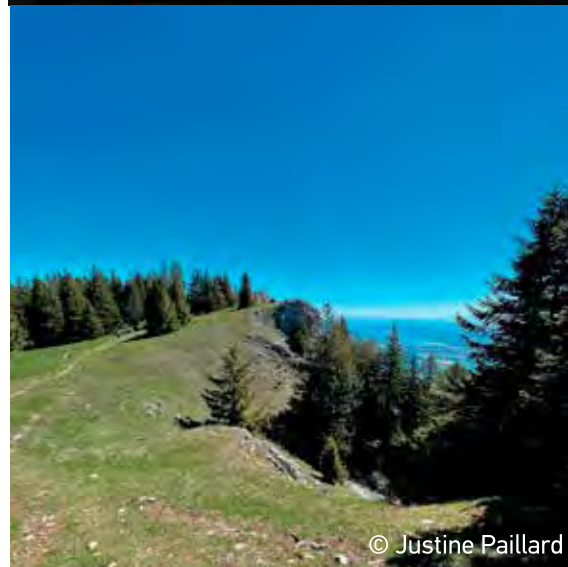
024 455 41 41

[commune@sainte-croix.ch](mailto:commune@sainte-croix.ch)

[www.adnv.ch](http://www.adnv.ch)

024 425 55 21

[contact@adnv.ch](mailto:contact@adnv.ch)



# VISIT THE AREA

*Athletes coming from overseas or other cantons in Switzerland are encouraged to take advantage of visiting the area after taking part in the race.*

In early June, the Neuchatel lake, renowned for many free-access public beaches, is usually at an ideal temperature for swimming, water sports and relaxing those muscles after the endeavours of the Swiss Canyon Trail. Equally appealing post race may be a visit to thermal baths at Yverdon-les-Bains. You can also take time to explore the watchmaking region of Neuchatel, or sample chocolate and absinthe at the many fabricants of the region, and for those who haven't exerted themselves enough, the Jura region offers a multitude of hiking trails and excellent options for mountain and road biking.

The tourist offices of the canton of Neuchatel, the towns of Yverdon-les-Bains and the regions of the Val-de-Travers and Les Rasses provide numerous options and ideas:

[www.neuchateltourisme.ch/fr/](http://www.neuchateltourisme.ch/fr/)

[www.sainte-croix.ch](http://www.sainte-croix.ch)

[www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/](http://www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/)

[www.myswitzerland.com/fr-ch/sainte-croix-les-rasses.html](http://www.myswitzerland.com/fr-ch/sainte-croix-les-rasses.html)

[www.val-de-travers.ch/fr/visiter/](http://www.val-de-travers.ch/fr/visiter/)

# ACCOMMODATION

Find online the list of accommodations that have availability from June 2nd to 4th. The list will be updated as soon as available! : <https://www.myvaldetravers.ch/swisscanyontrail/>

## INFOS CAMPERS

Dedicated parking lots have been reserved specifically for participants that come with their own vehicle to sleep in on site around the Couvet Sports Centre (Centre Sportif de Couvet). First come, first served! Reservations are not possible. Farm camping is also possible in the village of Travers: [www.lacoue.ch](http://www.lacoue.ch). There is also a campground at Fleurier : [romane.camping2114@outlook.com](mailto:romane.camping2114@outlook.com)





# WHERE IS THE SWISS CANYON TRAIL?

## BY CAR

1 : 15 from Geneva and Geneva Airport  
1 : 30 min from Besançon  
2 : 00 min from Zurich  
2 : 15 min from Basel  
2 : 20 min from Zurich Airport  
5 : 15 min from Paris

## BY TRAIN

Connections from Zurich, Basel, Geneva, Lausanne then connection in Neuchâtel to Couvet station. Please visit the SBB/CFF website for more information: <https://www.sbb.ch/fr/>

For more details on accommodation, please visit our website.

## VOLUNTEERS

More than 500 volunteers work together every year to make our event run smoothly. We are infinitely grateful for their availability and say a huge THANK YOU! We form a FORMIDABLE TEAM and we are already looking forward to our future collaborations. 15 local companies are also active at the refreshment stations.

## MEDICAL SERVICE

A first aid service will be set up along the route, organized jointly by doctors, the ambulance service and the Val-de-Travers samaritans.

*The Val-de-Travers is located in the canton of Neuchâtel, Switzerland. The region is located in the Swiss Jura Valley and is 30 minutes from Neuchâtel; 1 hour 15 minutes from Geneva; 2 hours from Zurich. Its most populous town is Fleurier, a famous watchmaking center. The Val-de-Travers is known worldwide as the birthplace of absinthe.*

## 2023 AGENDA

### IMPORTANT

Mandatory equipment check for the 81K and 111K at the Race Office. Friday 5pm - 9pm | Saturday 4am - 05h45am

### 02 JUNE

#### FRIDAY

From 17:00 Official opening ceremony  
From 18:00 Pasta party  
18:30 Start « Défi Jeunesse »  
20:00 Last race « Défi Jeunesse »  
20:30 Prize Giving « Défi Jeunesse »  
22:00 Race Office closed

### 03 JUNE

#### SATURDAY

04:00 Race Office open  
05:00 Start 111K  
06:00 Start du 81K  
07:15 Start du 51K  
10:15 Start 31K and Nordic-Walking  
11:45 Arrival of the first 51K runners  
12:00 Arrival of the first 31K runners  
14:00 Arrival of the first 81K runners  
14:15 Arrival of the first runners Nordic-Walking  
17:00 Arrival of the first 111K runners

### 04 JUNE

#### SUNDAY

09:00 Arrival of the last runners 111K



# 6 REASONS TO PARTICIPATE AT SWISS CANYON TRAIL

Make the race **your goal for the season** or make one of the races your preparation for competitions with a similar terrain or profile, such as the Grand Raid des Pyrénées, Quebec Mega Trail, UT4M

1



Test yourself on a course that is not defined by a single moment like climbing a peak, but by continuous **physical and mental challenges** and richly diverse routes at every angle.

Experience a unique competition with its spirit, its unconditionally rich courses and an exceptional atmosphere animated by more than 500 volunteers.

3

4

Be part of a growing event with a rich heritage and **28 years of experience**.

**Discover** a magnificent and little known corner of Switzerland, a steep green valley between gorges and forests.

5

6

**Collect valuable ITRA points** for your future goals.





# CHOOSE YOUR RACE

RACE*	DISTANCE ELEVATION	START	HIGHEST POINTS	DIFFICULTY	AVERAGE COURSE TIME
	112.3km 5350m	05:00	1606m Chasseron  1463m Le Soliat  1271m Mont de Baulmes	Ultra Trail X Long - Very difficult	Leaders 10h Average 20h Last 28h
	83.5km 3870m	06:00	1606m Chasseron  1463m Le Soliat	Ultra Trail Long - Difficult	Leaders 7h Average 12h Last 14h
	50.6km 2470m	07:15	1463m Le Soliat	Ultra Trail Medium Moderately difficult	Leaders 3h30 Average 5h Last 8h
	30.3km 1380m	10:15	1113m La Mordetta	Trail - Challenging	Leaders 1h30 Average 2h15 Last 4h

SURFACE	HIGHLIGHTS	ITRA POINTS
<p>2% paved surfaces 58% forest trails 40% pedestrian footpaths</p>	<p>Rousseau waterfall ; Poëta-Raisse gorges ; Creux du Van ; Le Chasseron ; Gorges de Covatannaz ; Gorges de l'Areuse ; Mont de Baulmes; La Côte-aux-Fées</p> <p>The inaugural Swiss Canyon Trail offers a spell-bounding, challenging course comprising canyons, cliffs, gorges, waterfalls, luscious forests and endless rich vegetation. Three significant climbs offer wonderful views from their respective summits.</p>	5
<p>2% paved surfaces 58% forest trails 40% pedestrian footpaths</p>	<p>Rousseau waterfall ; Poëta-Raisse gorges; Creux du Van ; Le Chasseron; Gorges de l'Areuse ; La Côte-aux-Fées</p> <p>The 75km Trail de l'Absinthe race has run for over 20 years. It provides an invitation to attack the steep inclines of a course which does not grant a second's respite. The everchanging switch from ascending to descending legs ensures challenges are constant, the rewards fulfilling.</p>	4
<p>7% paved surfaces 53% forest trails 40% pedestrian footpaths</p>	<p>Cascade à Rousseau ; Gorges de Poëta-Raisse ; Creux du Van</p> <p>A genuine test but not an extreme vertical rise offering magnificent views of Switzerland at 360 degrees. A 'marathon'-distance significantly more difficult and enjoyable than a flat urban course.</p>	3
<p>10% paved surfaces 50% forest trails 40% pedestrian footpaths</p>	<p>Gorges de la Poëta-Raisse, Château de Môtiers</p> <p>The half marathon+ race course offering a challenging parcours and 1000m of vertical ascension. Its highest point topping at 1113m.</p>	2

# ET SI NOUS ACCÉLÉRIONS LE PROCESSUS DE DÉCISION ?

Il faut agir maintenant et changer notre manière de voir le monde. Consommer différemment les énergies et modifier nos habitudes.

**VOTRE FUTUR, C'EST NOTRE PRÉSENT**



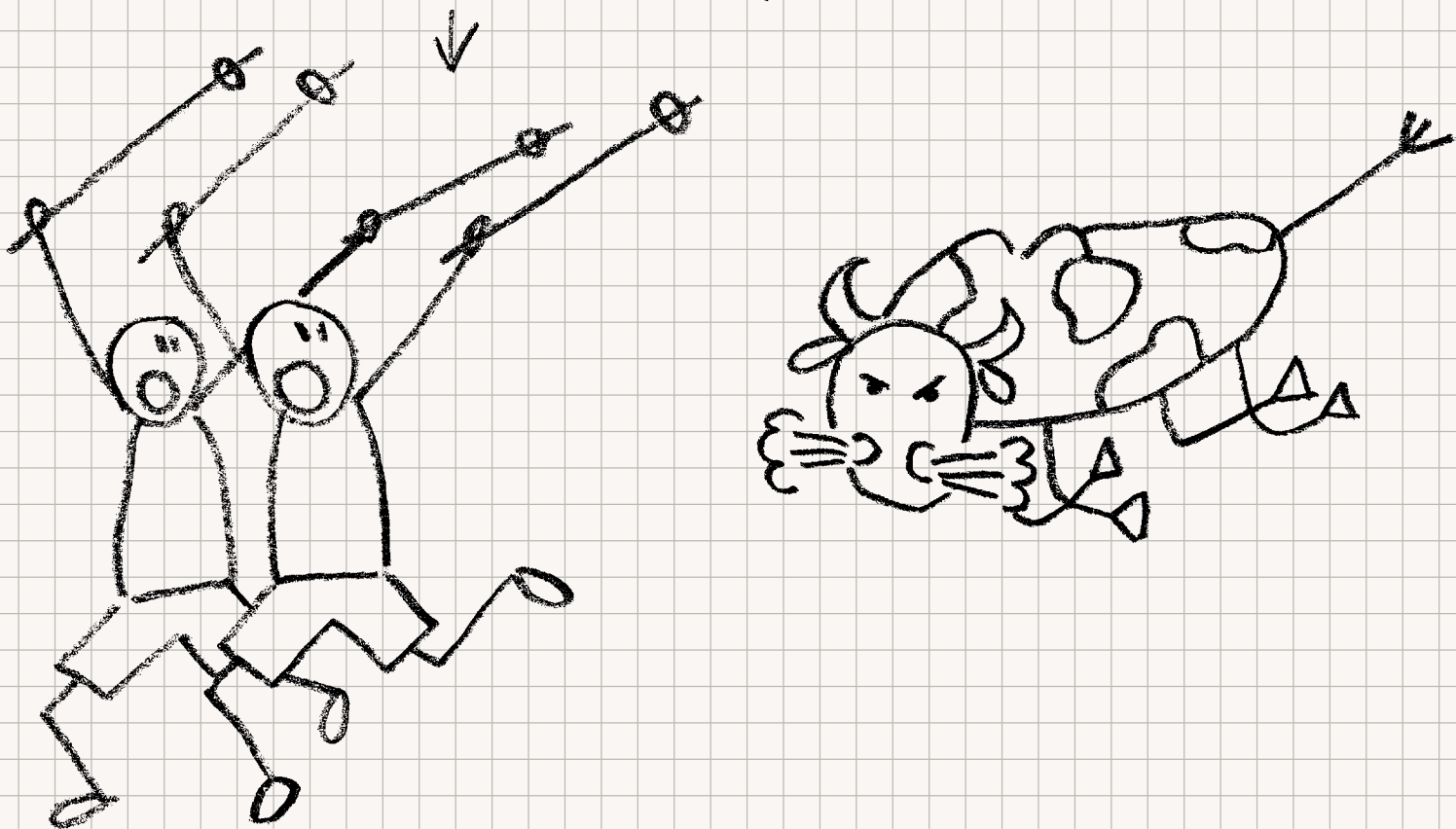
Experts  
en solutions  
énergétiques  
globales

groupe



groupe-e.ch

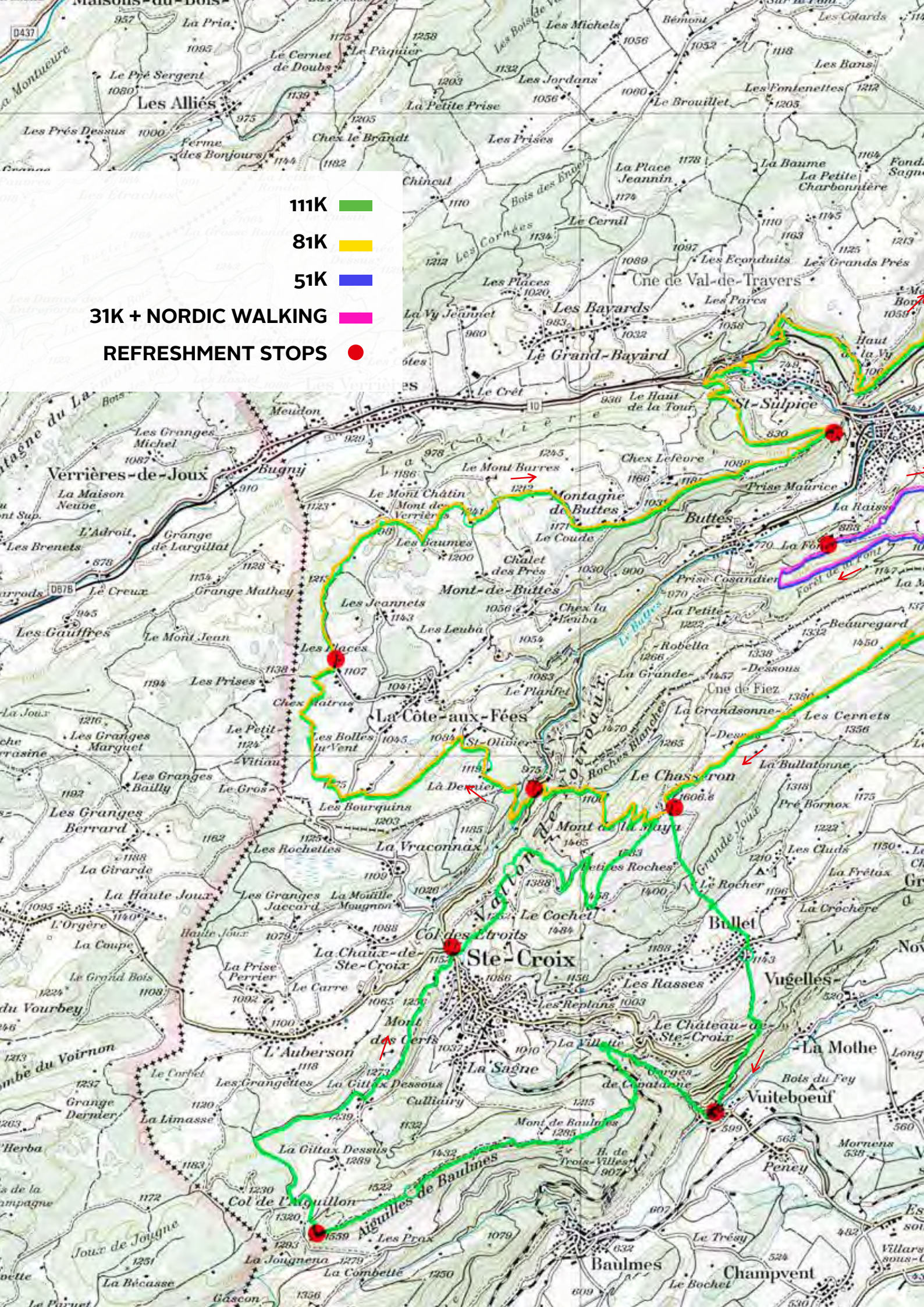
~~Nordic Walker~~  
Sprinter



Quoi qu'il arrive – nous vous aidons  
rapidement et simplement. **mobilier.ch**

Agence générale  
Montagnes et Vallées NE  
Fabien Chapatte  
Espacité 3  
2300 La Chaux-de-Fonds  
T 032 910 70 20  
montagnes@mobilier.ch

**la Mobilière**



111K █

81K █

51K █

31K + NORDIC WALKING █

REFRESHMENT STOPS ●







**DATE** – 3 June

**OFFICIAL DISTANCE**

112.3km – (it is not possible to deviate to another race distance)

**HIGHEST POINT** – 1606m (Chasseron)

**LOWER POINT** – 715m (Noiraigue)

**DEVELLING** – 5350m

**POINTS INTRA** – 5

**START** – 05:00

**LIMIT TIME** – 28 hours

**SUPPLY**

11 official stations with isotonic liquid, still water, sparkling water, coke, rivella, syrup (mint and lemon), chocolate, farmer, apricots, bananas, oranges, apples, broth, cheese, dried meat, sausage, Tuc, chips, nut mixtures 3 last stations, hot pasta NB: Personal refreshments are possible at each official post until 100m after these. Wild refreshment = disqualification.

**CATEGORIES** – Elite Men – Senior Men 1 – Senior Men 2 – Veteran Men – Elite Women – Senior Women 1 – Senior Women 2 – Veteran Women

**LIFE BASE**

Possibility of depositing a bag carried at the base of life of Noirveaux (km76). Return of the material to EspaceVal at 6pm, 8pm and 10pm on Saturday.

**RUNNER'S WELCOME**

The race office, changing rooms, showers and massages are located at EspaceVal in Couvet.

**SCHEDULE RACE OFFICE**

Friday 4pm – 9pm Saturday 04am – 04:45am

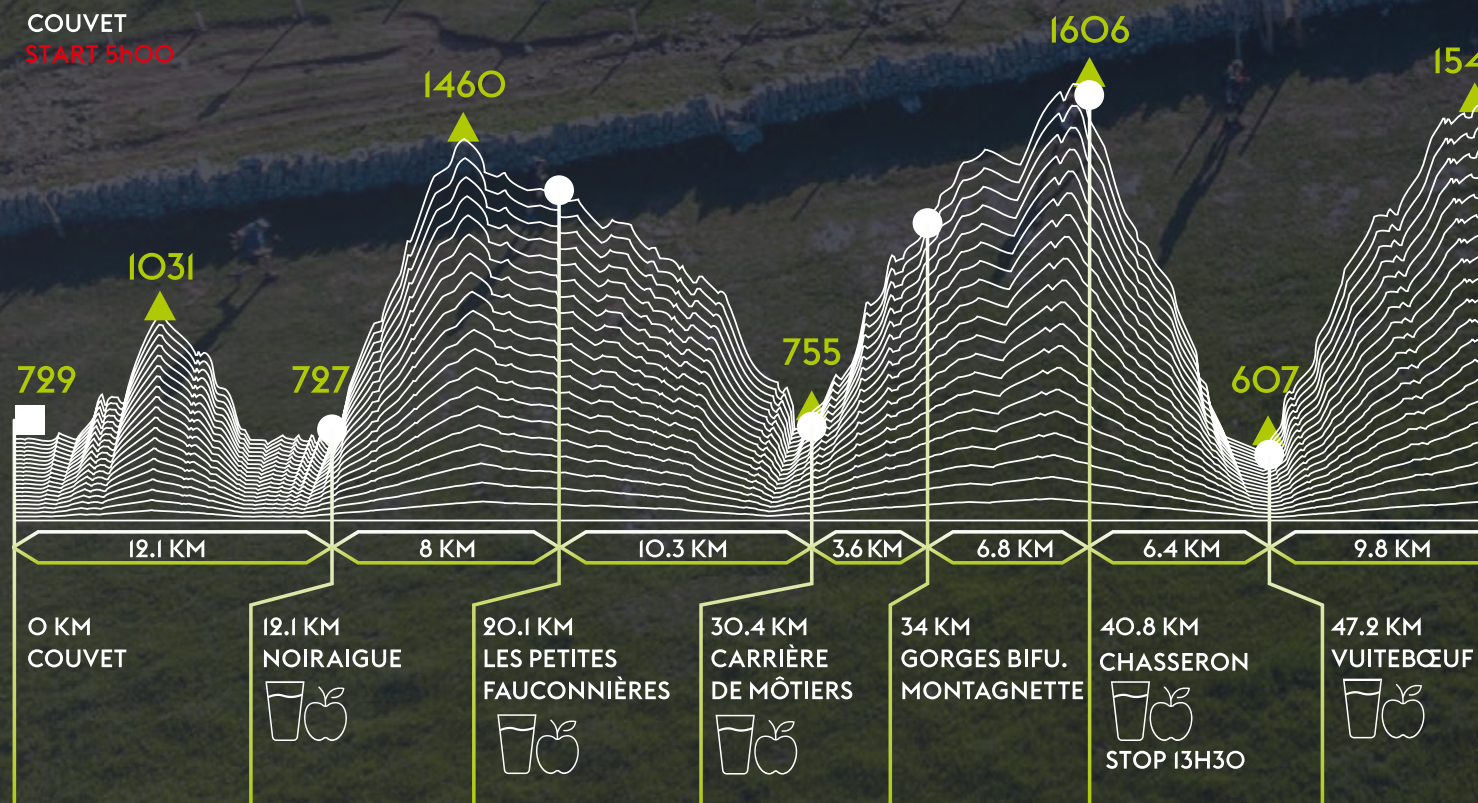
**EQUIPMENT CONTROL**

Before the number pick-up and individual presence with ID card required.

Friday 4pm – 9pm  
Saturday 04am – 04:45am

**FREE PASTA PARTY**

Each runner receives a voucher for the pasta party on Friday evening at EspaceVal.



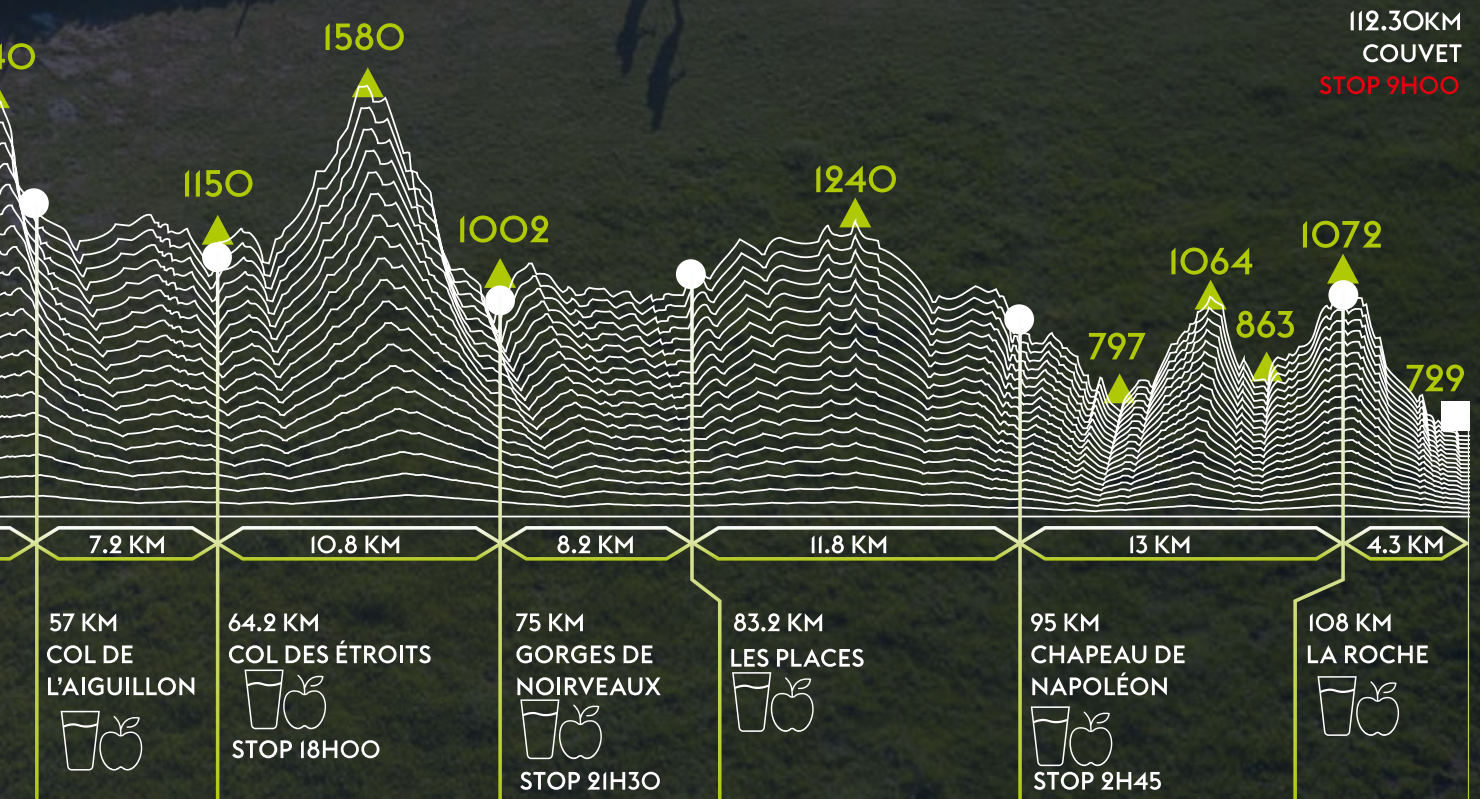
# MANDATORY EQUIPMENT

- Identity card
- Eco-cup\*
- Water reserve minimum one liter
- Headlamp
- Cell phone
- Survival blanket
- Safety whistle
- Waterproof jacket with a minimum of 10'000mm of water column.
- Gore-Tex, Dry Q and other patented membranes.
- A simple windbreaker is not enough
- A long-sleeved garment Trail backpack, capacity not important.
- 1 x adhesive elastic bandage or strapping
- Food reserve
- Sticks allowed. The runner, who will be equipped with sticks, will start and finish the race imperatively with them.

## PASSAGE TIME 111K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	05:00			Food & Drink	
Noiralgue	12,1	717	549	564	06:00	07:30		Food & Drink	
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	06:30			0	
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	06:45	09:45		Food & Drink	
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	07:05			0	
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	07:20	11:00		Food & Drink	
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	07:30	11:30		0	
Chasseron	40,8	1586	2390	1534	08:15	13:30	STOP 13:30	Food & Drink	
Vuiteboeuf	47,8	605	2399	2524	08:45	15:00		Food & Drink	
Col de l'Aiguillon	57	1328	3404	2806	10:30	17:15		Food & Drink	
Col des Étroits	64,2	1154	3535	3111	11:00	18:30	STOP 18:00	Food & Drink	
Chasseron	70	1572	4088	3246	12:00			Food & Drink	
Gorges de Noirveaux	75	999	4092	3811	12:15	21:30	STOP 21:30	Food & Drink	Personal bag X
Les Bourguins	80,2	1082	4339	3988	12:30			0	
Les Places	83,2	1110	4432	4050	12:50	01:00		Food & Drink	X
Montagne de Buttes	88,9	1250	4689	4169	13:20			0	
Chapeau de Napoléon	95	983	4744	4491	13:45	02:45	STOP 02:45	Food & Drink	X
Sources de l'Areuse	99	788	4872	4813	13:50			Food & Drink	
Le Signal	103	1065	5196	4860	14:20			0	
La Roche	108	1062	5489	5155	15:30	08:00		Food & Drink	X
FINISH	112	729	5550	5550	16:00	09:00	STOP RACE 09:00	Food & Drink	

\* Life base: warm tent, warm food, beds, personal bags (personal stuff **only** at Noirveaux)





**DATE** – 3 June

**OFFICIAL DISTANCE**

83.5km – (it is not possible to deviate to another race distance)

**HIGHEST POINT** – 1606m (Chasseron)

**LOWER POINT** – 715m (Noiraigue)

**DEVELLING** – 3600m

**POINTS INTRA** – 4

**START** – 06:00am

**LIMIT TIME** – 27 hours

**SUPPLY**

8 official stations with isotonic liquid, still water, sparkling water, coke, rivella, syrup (mint and lemon), chocolate, farmer, apricots, bananas, oranges, apples, broth, cheese, dried meat, sausage, Tuc, chips, nut mixtures 3 last stations, hot pasta NB: Personal refreshments are possible at each official post until 100m after these. Wild refreshment = disqualification.

**CATEGORIES**

Elite Men – Senior Men 1 – Senior Men 2 – Veteran Men – Elite Women – Senior Women 1 – Senior Women 2 – Veteran Women

**LIFE BASE**

Possibility of depositing a bag at the base of Noirveaux (km45). Return of the material to EspaceVal at 6pm, 8pm and 10pm on Saturday.

**RUNNER'S WELCOME**

The race office, changing rooms, showers and massages are located at EspaceVal in Couvet.

**SCHEDULE RACE OFFICE**

Friday 4:00pm – 9:00pm Saturday 4:00am – 04:45am

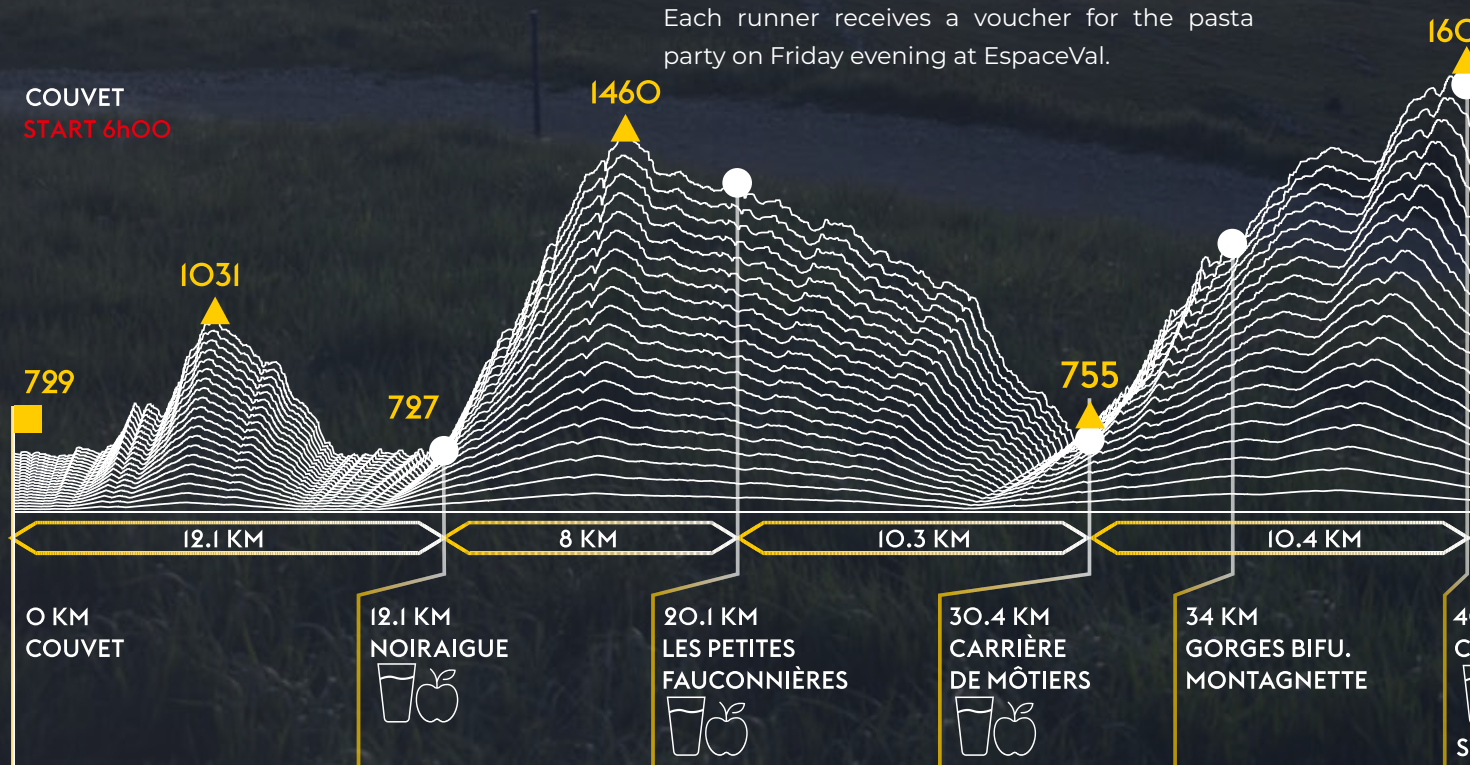
**EQUIPMENT CONTROL**

Before the number pick-up and individual presence with ID card required.

Friday 5:00 pm – 9:00 pm  
Saturday 4:00 am – 04:45 am

**FREE PASTA PARTY**

Each runner receives a voucher for the pasta party on Friday evening at EspaceVal.



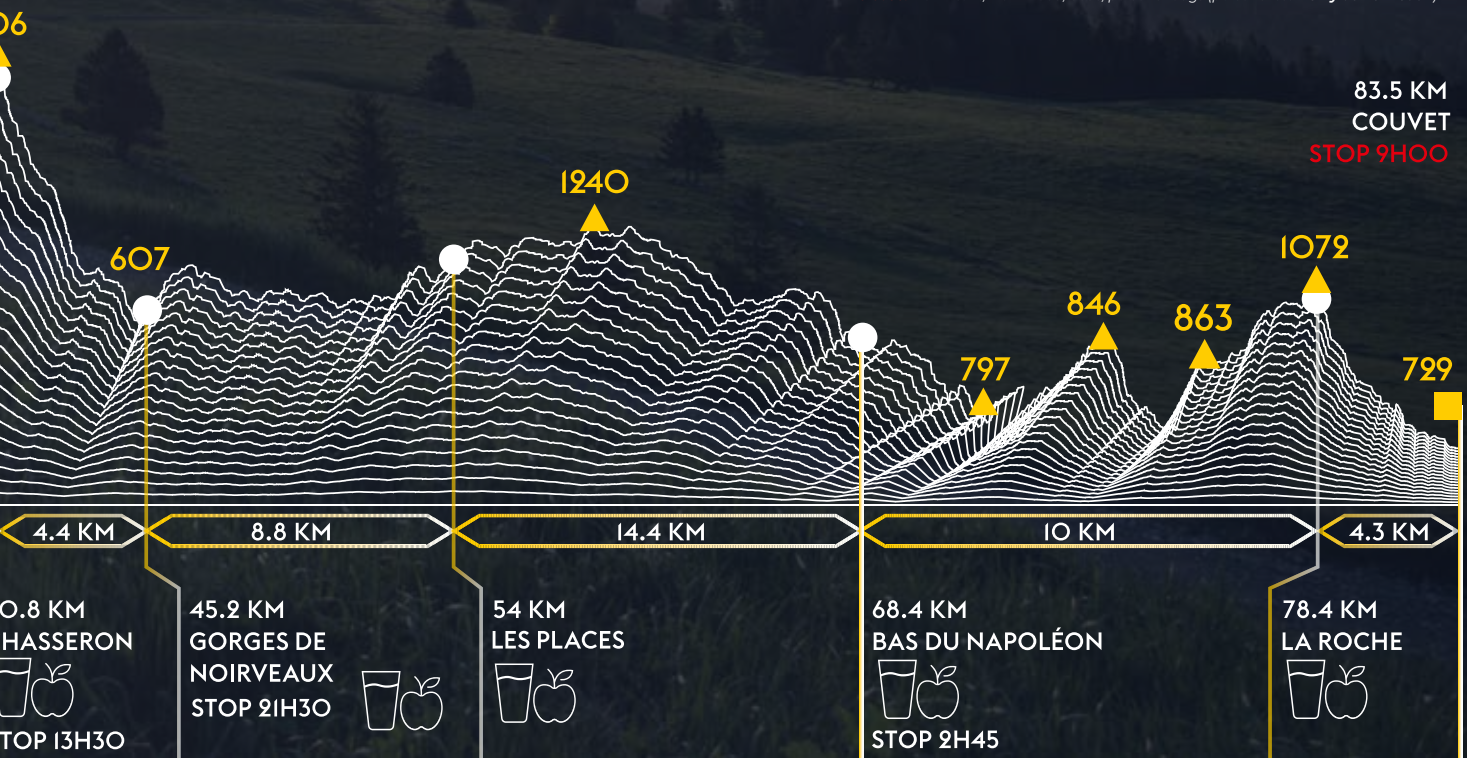
# MANDATORY EQUIPMENT

- Identity card
- Eco-cup\*
- Water reserve minimum one liter
- Headlamp
- Cell phone
- Survival blanket
- Safety whistle
- Waterproof jacket with a minimum of 10'000mm of water column.
- Gore-Tex, Dry Q and other patented membranes.
- A simple windbreaker is not enough
- A long-sleeved garment Trail backpack, capacity not important.
- 1 x adhesive elastic bandage or strapping
- Food reserve
- Sticks allowed. The runner, who will be equipped with sticks, will start and finish the race imperatively with them.

## PASSAGE TIME 81K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	06:00			Food & Drink	
Noiraigue	12,1	717	549	564	07:00	08:30		Food & Drink	
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	07:30			0	
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	07:45	09:45		Food & Drink	
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	08:05			0	
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	08:20	11:00		Food & Drink	
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	08:30			0	
Chasseron	40,8	1586	2390	1534	09:15	13:30	STOP 13:30	Food & Drink	
Chasseron	41	1572	2395	1570	09:20			0	
Gorges de Noirveaux	45	999	2425	2156	09:45	21:30	STOP 21:30	Food & Drink	Personal bag X
Les Bourquins	50,2	1082	2648	2301	10:00			0	
Les Places	53,2	1110	2782	2400	10:20	01:00		Food & Drink	X
Montagne de Buttes	58,9	1250	3001	2500	10:50			0	
Chapeau de Napoléon	65	983	3087	2837	11:15	02:45	STOP 02:45	Food & Drink	X
Sources de l'Areuse	69	788	3182	3116	11:20			Food & Drink	
Le Signal	72,5	1065	3504	3182	11:50			0	
La Roche	78	1062	3809	3479	13:00	08:00		Food & Drink	X
FINISH	82,2	729	3858	3858	13:20		STOP RACE 09:00	Food & Drink	

\* Life base: warm tent, warm food, beds, personal bags (personal stuff only at Noirveaux)





**OFFICIAL DISTANCE** – 52.2 km

**HIGHEST POINT** – 1463m (Le Soliat)

**LOWER POINT** – 715m (Noiraigue)

**DEVELLING** – 2230 m

**POINTS INTRA** - 3

**START** – 07h15am

**LIMIT TIME** – 13 hours (20h15)

## SUPPLY

5 official stations with isotonic liquid, still water, sparkling water, coke, rivella, syrup (mint and lemon), chocolate, farmer, apricots, bananas, oranges, apples, broth, cheese, dried meat, sausage, Tuc, chips, nut mixtures 3 last stations, hot pasta NB: Personal refreshments are possible at each official post until 100m after these. Wild refreshment = disqualification.

## CATEGORIES

Junior Men - Elite Men - Senior Men 1 - Senior Men 2 - Veteran Men - Junior Women - Elite Women - Senior Women 1 - Senior Women 2 - Veteran Women

## LIFE BASE

None

## RUNNER'S WELCOME

The race office, changing rooms, showers and massages are located at EspaceVal in Couvet.

## SCHEDULE RACE OFFICE

Friday 4pm - 9pm Saturday 4am until half an hour before the race

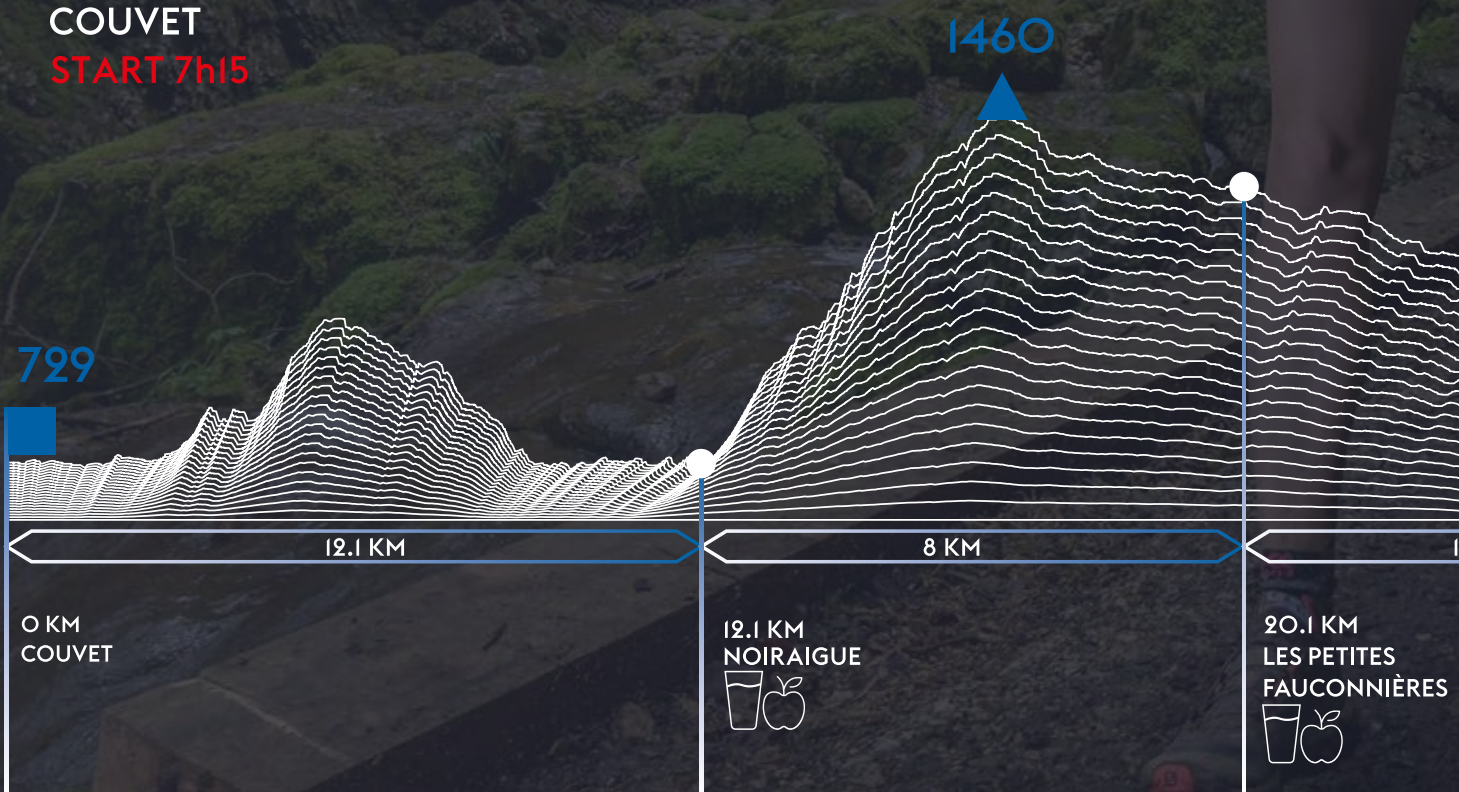
## EQUIPMENT CONTROL

Random check

## FREE PASTA PARTY

Each runner receives a voucher for the pasta party on Friday evening at EspaceVal.

**COUVET**  
**START 7h15**



729

12.1 KM

8 KM

0 KM  
COUVET

12.1 KM  
NOIRAIGUE



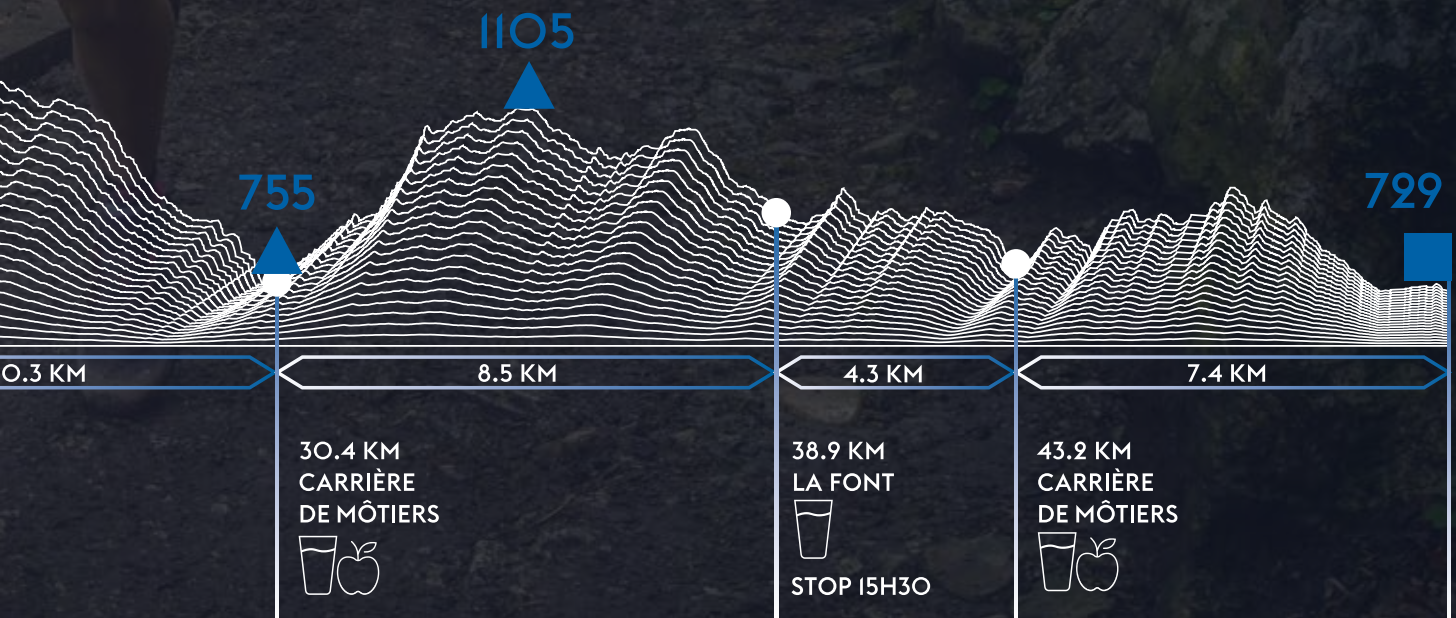
20.1 KM  
LES PETITES  
FAUCONNIÈRES



# PASSAGE TIME 51K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	07:15		no	Food & Drink	no
Noiraigue	12,1	717	549	564	08:15	09:30	no	Food & Drink	no
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	08:45		no	0	no
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	09:00	11:00	no	Food & Drink	no
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	09:20		no	0	no
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	09:35	12:45	no	Food & Drink	no
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	09:45		no	0	no
La Font	39	883	1948	1796	10:15	14:15	STOP 15:30	Food & Drink	no
Carrière de Môtiers	43	768	2102	2064	10:45	15:00	no	Food & Drink	no
Route Nouvelle Censière	46,6	941	2408	2194	11:00	16:00	no	0	no
FINISH	52,2	943	2467	2467	11:45	17:30	no	Food & Drink	no

52.2 KM  
COUVET





**OFFICIAL DISTANCE** – 32.2 km

**HIGHEST POINT** – 1113m (Mordetta)

**LOWER POINT** – 729 m (Couvét)

**DEVELLING** – 1440 m

**POINTS INTRA** - 2

**START** – 10h15

**LIMIT TIME** – 10 heures

### RULES

Consult our website

### SUPPLY

3 official stations with isotonic liquid, still water, sparkling water, coke, rivella, syrup (mint and lemon), chocolate, farmer, apricots, bananas, oranges, apples, broth, cheese, dried meat, sausage, Tuc, chips, nut mixtures 3 last stations, hot pasta NB: Personal refreshments are possible at each official post until 100m after these. Wild refreshment = disqualification.

### CATÉGORIES

Junior Men - Elite Men - Senior Men 1 - Senior Men 2 - Veteran Men - Junior Women - Elite Women - Senior Women 1 - Senior Women 2 - Veteran Women.

**COUVET**  
**START 10h15**

**729**

**1120**

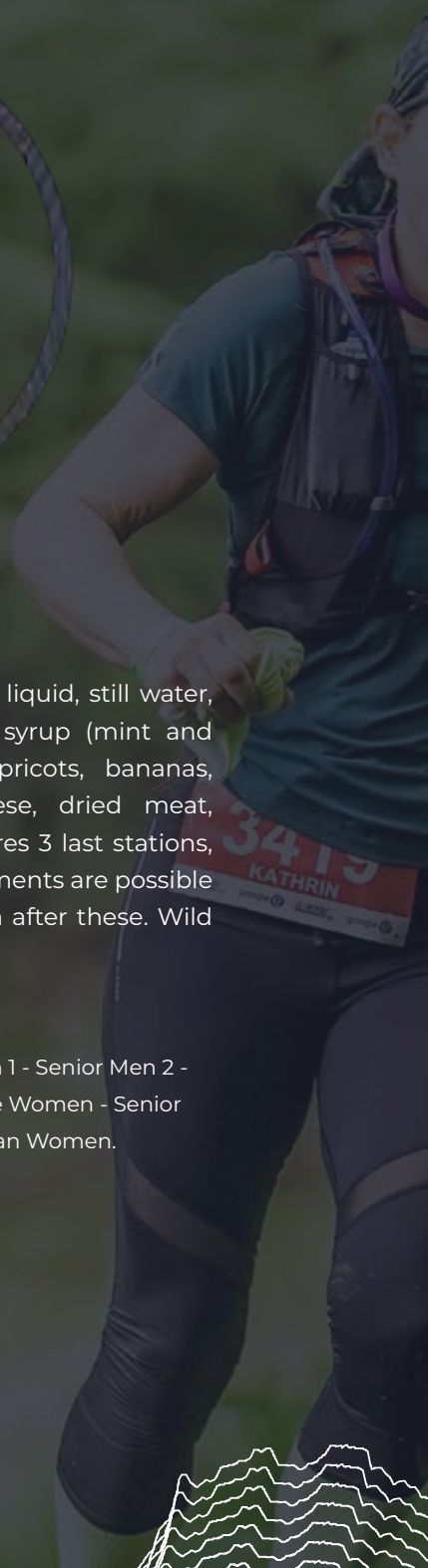
0 KM  
COUVET

10.3 KM  
CARRIÈRE  
DE MÔTIERS

10.3 KM  
CARRIÈRE  
DE MÔTIERS



8.6 KM





## LIFE BASE

None

## RUNNER'S WELCOME

The race office, changing rooms, showers and massages are located at EspaceVal in Couvet.

## SCHEDULE RACE OFFICE

Friday 4pm - 9pm Saturday 4am until half an hour before the race

## EQUIPMENT CONTROL

Random check

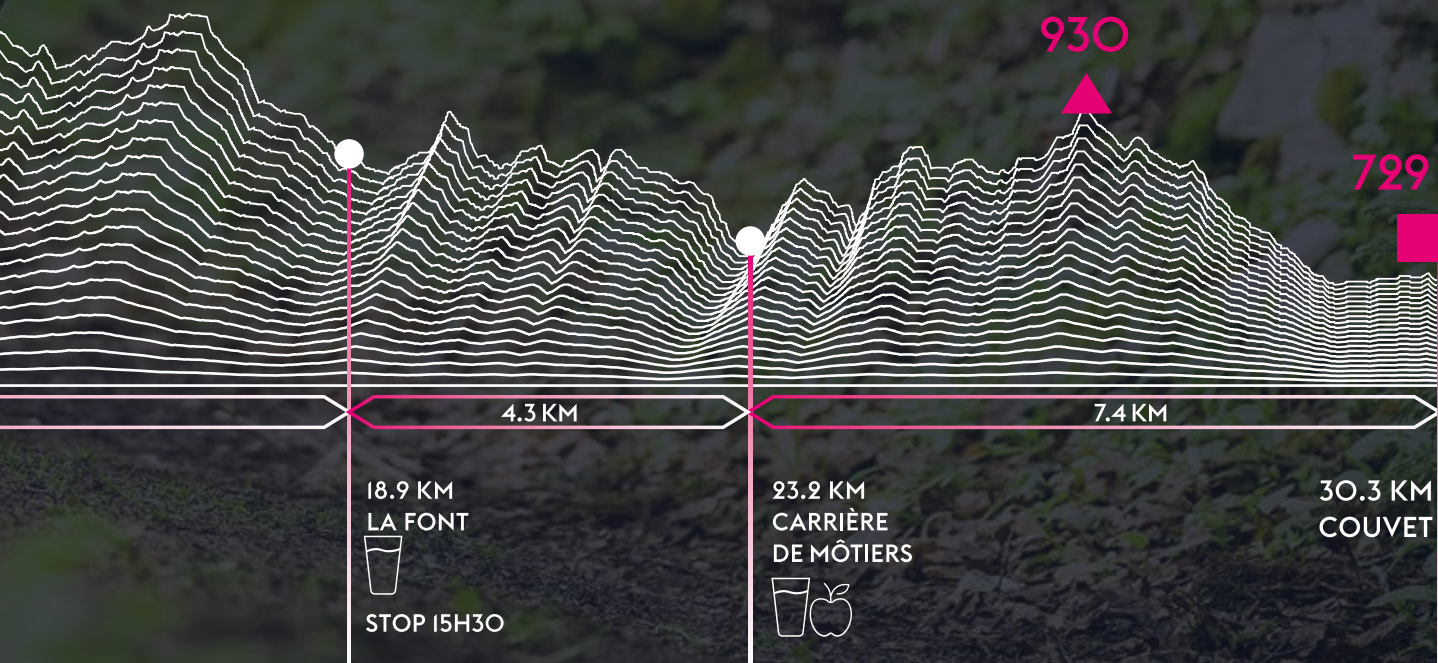
## FREE PASTA PARTY

Each runner receives a voucher for the pasta party on Friday evening at EspaceVal.

# PASSAGE TIME 31K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	10:15		no	Food & Drink	no
Le Couvet	6,4	1122	462	73			no	0	no
Carrière de Môtiers	10,2	762	498	473	11:00	12:45	no	Food & Drink	no
Bifurcation des Gorges	13,3	1089	868	512			no	0	no
La Font	18,8	883	1035	886	11:30	15:00	STOP 15:30	Food & Drink	no
Carrière de Môtiers	23	768	1195	1160	11:45	16:00	no	Food & Drink	no
Route Nouvelle Censière	26,6	941	1483	1275		17:00	no	0	no
FINISH	32,2	729	1516	1516	12:45	18:00	no	Food & Drink	no

32.2 KM  
COUVET



# PAST WINNERS

## 1999 - 72K

M: AHANSAL Lahcen, (MAR), 5 :22.51,9

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 6 :22.59,4

## 2000 - 72K

M: IANOS Bogdar, (HON), 5 :29, 58,3

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 6 :13.58,8

## 2001 - 72K

M: IANOS Bogdar, (HON), 5 :47, 25,1

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 7 :45.30,0

## 2002 - 72K

M: JAQUEROD Christophe, (SUI), 5 :47, 25,1

F: HERRY Karine, (FRA), 6 :28.46,8

## 2003 - 72K

M: SARTORI Stefano, (ITA), 5 :30, 06,7

F: CASIRAGHI Monica, (ITA), 6 :10.31,5

## 2004 - 42K (version court mauvais temps)

M: LAUBER Pascal, (SUI), 2 :58, 34,4

F: ALTER Julia, (DEU), 3 :31.03,9

## 2005 - 72K

M: CAMENZIND Peter, (SUI), 5 :41, 49,2

F: HERRY, Karine, (FRA), 6:36.28,0

## 2006 - 75K

M: BÜRGY Othmar, (SUI), 7 :51, 18,9

F: BOEHLER, Theresia, (DEU), 9:28.28,3

## 2007- 75K

M: CHALLIER Jérôme, (SUI), 6 :46,50

F: SCHICK, Doryane, (SUI), 8:52.06,0

## 2008- 75K

M: CHALLIER Jérôme, (SUI), 7 :01.28,3

F: ALTER Julia, Mannheim (DEU), 7:50.43,2

## 2009 - 75K

M: SCHNEIDER Christian, (SUI), 6 :55.54,9

F: LESERVOISIER Michelle, (FRA), 8:15.14,5

## 2010 - 75K

M: JENZER, Urs, Frutigen (SUI), 6 :28.18,6

F: ALTER Julia, Noiraigue (SUI), 8:18.43,8

## 2011 - 75K

M: SCHNEIDER, Christian, (SUI), 7:14.55

F: FATTON Julia, (SUI), 8:00.32

## 2012 - 75K

M: REY, Jean-Yves, (SUI), 7:01.48

F: MENECHIN-PLISKA Maja, (SUI), 8:22.22

## 2014 - 75K

M: MEIER, Christophe, (SUI), 7:17.18

F: FATTON Julia, (SUI), 8:43.24

## 2015 - 75K

M: ROGNON, Alexandre, (FRA), 6:31.07

Cédric MARIETHOZ, (SUI), 6:31.07

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:33.13

## 2016 - 75K

M: BALANCHE, Herve, (FRA), 6:58.03

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:39.48

## 2017 - 75K

M: WINGS, Samuel, (SUI), 7:01.19

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:18.42

## 2018

### 111K

M: MESSER, Mirko, (SUI), 12:00.12

F: YERLY, Laurence, (SUI), 13:20.50

### 81K

M: FAUSER, Fabrice, (SUI), 7:36.57

F: GENOUD, Carole, (SUI), 9:51.33

## 2019

### 111K

M: KERN Martin, (FRA), 10:59:32

GIRONDEL Benoît, (FRA), 10:59:32

F: BRUYAS Camille, (FRA), 12:14:53

### 81K

M: MEIER Christophe, (SUI), 07:48:34

F: MOUROT Sophie, (FRA), 09:42:40

## 2020 annulé

## 2021

### 111K

M: GIRONDEL Benoît, (FRA), 11:02:13

DECK Hugo, (FRA), 10:59:32

F: YERLY Laurence, (SUI), 14:15:56

## 2022

### 111K

M: GIRONDEL Benoît, (FRA), 11:49:06

DECK Hugo, (FRA), 11:49:06

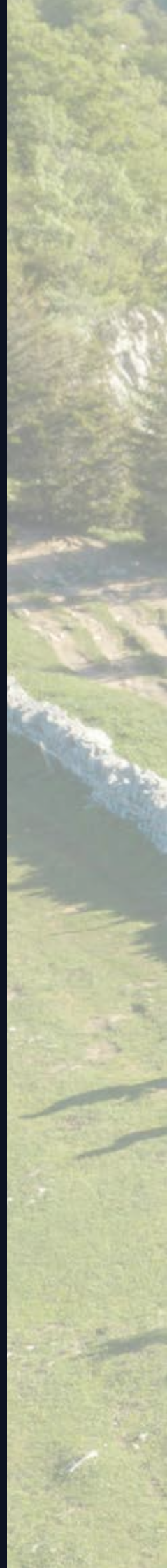
F: MAROTEAUX Emilie, (FRA), 14:24:14

### 81K

M: GRANGIER Germain, (FRA), 7:34:31

F: HARTMUTH

Katharina, (DEU), 9:11:43



# AWARDS CEREMONY

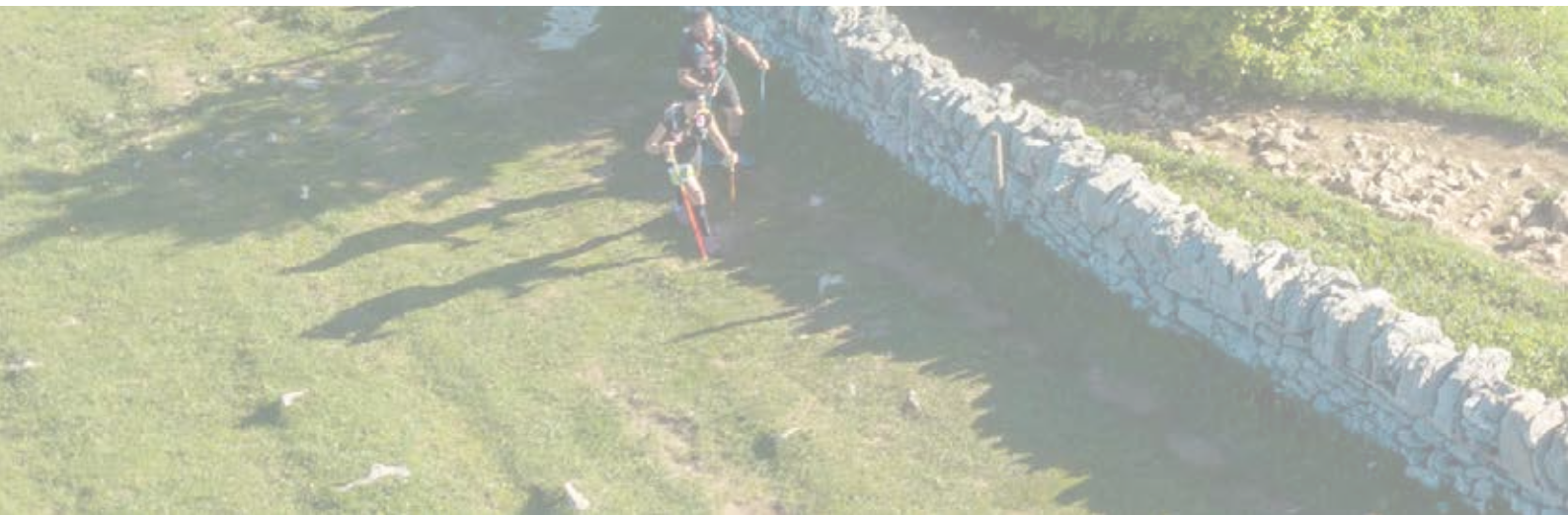
The awards ceremony (podium of each category and photo session) are at 4pm for the 31K and 51K and at 8pm for the 111K and 81K.

Numerous prizes are given to the top three athletes in each category.

Details on prizes will be communicated before the event.

Each runner will receive finisher prizes which may include t-shirts, medals and other gifts.

# THANK YOU FOR YOUR SUPPORT







# CIMALP

---

[WWW.CIMALP.DE](http://WWW.CIMALP.DE)



**KOSTENLOSE LIEFERUNG  
AB 75€**



**GRATIS UMTAUSCH  
UND RÜCKGABE**



**SICHERE  
ZAHLUNG**



**KONTAKT@CIMALP.DE**

# MEDICAL SERVICE

*A first aid service is provided by the organisers throughout the course, organized jointly by doctors, the ambulance service and the Samaritans of the Val-de-Travers. The Ambulance Service engages the best available support depending on location of incident.*

## **RELEASE OF MEDICAL RESPONSIBILITY**

Only participants who have accepted the conditions will be able to participate in the race.

The form (in French) can be downloaded, printed, filled in and bought to the race village.

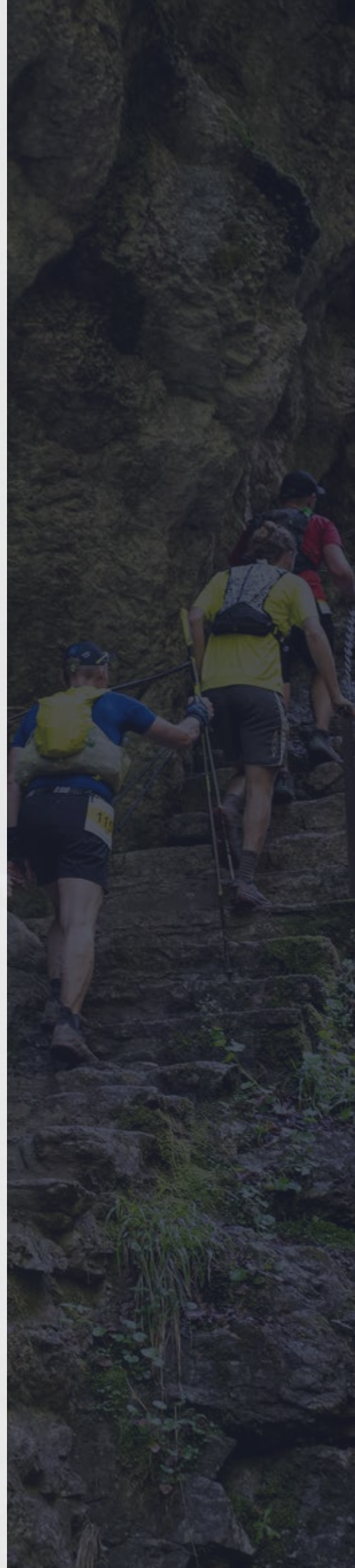
## **EMERGENCY NUMBERS**

Emergency numbers will be provided on your race number. The national emergency number in Switzerland is 144

Every participant should be willing to provide assistance to others (other runners in particular) and in the case of necessity, either offer their skills or forewarn the next officials along the course.

## **PROCEDURE**

- 1.** Before the race, download the application RETTE MI (<https://rettemich.ch>) and use it in case of problems to simplify your location
- 2.** The caller must be closer to the patient so that the health regulator can guide him/her in the first aid and he can speak directly to the patient if necessary
- 3.** Organize yourself on site to facilitate access for emergency services.
- 4.** Follow the instructions of the sanitary regulator including details on emerging access



# ONLINE REGISTRATION

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)  
[www.mso-chrono.ch](http://www.mso-chrono.ch)

# PRIZE

Numerous prizes will be awarded to the top 3 runners in each category. Each participant will receive souvenir and finisher prizes.

# RULES

The race rules will be available to download in French and English on the Swiss Canyon Trail website.

# COMMITTEE

The Swiss Canyon Trail Organising Committee is composed of a group of people who work throughout the year on the organisation of the event.

Patrick CHRISTINAT – President, Sponsoring  
Elif BASIC – Race HQ & Doctors  
Vidjay CHRISTINAT – Race commissary  
Adan LOZANO – Course marking  
François SEEWER – Refreshment station manager  
Maria CHRISTINAT – Subsistence  
Gladys THARIN – massage /physiotherapy/ taping  
Christelle LUSSU – Race office  
Francine RICCHIUTO – Start/Finish  
Camille STIRNEMANN – Youth Challenge  
René MIORINI – Cashier  
Dogan BASIC – Results and entertainment  
Kjetill Christinat & Serguei Morel – Outdoor food & drinks

# COMMUNICATION AND MARKETING

Les Créatifs Associés [www.creatifs-associes.ch](http://www.creatifs-associes.ch) and The Iceberg [www.theiceberg.ch](http://www.theiceberg.ch)

# FOLLOW US

To follow the latest updates from the Swiss Canyon Trail and to benefit from special offers follow our Facebook and Instagram channels and our website.

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)

Facebook and Instagram : SwissCanyonTrail

@SwissCanyonTrail

#SwissCanyonTrail

#ConquerTheCanyons

# CONTACT

T. +41 (0) 32 730 64 14

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)

[info@swisscanyontrail.com](mailto:info@swisscanyontrail.com)

**SWISS  
CANYON  
TRAIL**



# UNE RECETTE ANCESTRALE SANS GLUTEN NI LACTOSE. PLUTÔT VISIONNAIRE.

[GRUYERE.COM/RECETTES](http://GRUYERE.COM/RECETTES)



**LE GRUYÈRE**<sup>®</sup>  
**SWITZERLAND**



LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.



# SWISS CANYON TRAIL



2-4  
juni 2023  
111K  
81K 51K 31K

## #CONQUER THE SWISS CANYONS

[swisscanyontrail.com](http://swisscanyontrail.com)

Courses partenaires



**MIUT**  
MADEIRA ISLAND  
ULTRA-TRAIL®



# Patrick Christinat

## Präsident

Liebe Trailer-Freunde!

Die Familie des Swiss Canyon Trail freut sich darauf, Sie wiederzusehen.

Unsere Canyons, unsere Täler, unsere Region, die Fée Verte des Val-de-Travers warten auf Sie.

Die Philosophie unseres Laufs beruht auf Teilen, Respekt und Authentizität. Wir haben uns auf echten Werten aufgebaut und möchten, dass Sie unseren Lauf auf intensive Weise erleben. Die Erinnerungen und die Kraft einer neuartigen Erfahrung sollen die Motoren Ihrer Motivation sein. 600 freiwillige Helfer aus 22 Vereinen der Region sind da, um Sie zu führen, zu versorgen, zu unterhalten und Ihnen ihr schönstes Lächeln zu schenken.

Neben dem Wettbewerb...

Swiss Canyon Trail kämpft auch für die Rechte der Trailrunner, einen freien Zugang zu allen Rennen ohne Punkte-, Ston- oder Geldzwang.

Swiss Canyon Trail unterstützt den Spitzensportler Benoît Girondel, den Verein Run Passion Trail auf La Réunion, die 22 regionalen Sportvereine, die Partner unserer Veranstaltung sind, sowie Projekte zur Sanierung von ökologischen Zonen.

Lassen Sie uns gemeinsam und im Sinne des Trail-Cedankens dafür kämpfen, dass dieser Sport auch weiterhin denjenigen gehört, die ihn ausüben.

Willkommen bei uns und einen guten Lauf für alle!



## Schlüsselzahlen

**04** Strecken :  
111K – 81K – 51K – 31K

**09** Kantonsdurquerungen,  
Neuenburg und Waadt

**5'350** Höhenmeter auf der Strecke  
des 111K

**+35'000** Läufer haben in 24 Jahren eine Strecke  
des Trail de l'Absinthe absolviert

**3'870** Höhenmeter auf der Strecke  
des 81K

**30** Nationalitäten stehen jedes  
Jahr am Start

**275** Kilometer offizielle Gesamtdistanz  
der vier Rennen

**26** Schweizer Kantone  
teilnehmend

**11** offizielle Verpflegungsposten  
auf dem 111K

**1'500** Teller werden an  
der Pasta-Party serviert

**08** offizielle Verpflegungsposten  
auf dem 81K

**10** Tonnen Verpflegung



# UNSERE PARTNERSCHAFTEN

## **LA DIAGONALE DES FOUS UND SWISS CANYON TRAIL**

*Sie haben über mehrere Jahre eine außergewöhnliche Partnerschaft aufgebaut. Durch die offensichtlichen Ähnlichkeiten zwischen den beiden Läufen und die spannenden Möglichkeiten für interessierte Läufer hat die Zusammenarbeit den Austausch von Spitzenläufern ermöglicht und die Annäherung gefördert. Als Finisher des Swiss Canyon Trail 111K sammeln Sie nicht nur wertvolle ITRA-Punkte, sondern auch andere Vorteile: Um an der Diagonale des Fous teilzunehmen, muss jeder die offizielle Verlosung des Grand Raid de La Réunion durchlaufen. Die ersten 50 Anmelder und Finisher des 111K haben jedoch die Möglichkeit, vom Komitee des Grand Raid ausgewählt zu werden, um an dem legendären Rennen auf La Réunion teilzunehmen. Wer sich zuerst anmeldet, wird zuerst bedient.*

## **QUEBEC MEGA TRAIL UND SWISS CANYON TRAIL**

*Finisher des Swiss Canyon Trail 81K und 111K erhalten 30% Rabatt auf die Anmeldung zum Québec Méga Trail QMT 80 oder QMT 110. Die Finisher des QMT 80 und QMT 110 erhalten 30% Rabatt auf die Anmeldung zum Swiss Canyon Trail 81K oder 111K. Für die Sieger (1. Mann und 1. Frau) des Swiss Canyon Trail 81K ist die Anmeldung für den QMT 80 K kostenlos, ein Flugticket und die Unterkunft für 4 Nächte werden angeboten, um am QMT desselben Jahres teilzunehmen. Die Sieger (1. Mann und 1. Frau) des QMT 80 erhalten die kostenlose Anmeldung für den SWISS CANYON TRAIL 81K, ein Flugticket nach Genf und zurück sowie eine Unterkunft für 4 Nächte in der Nähe des Laufgebiets des Swiss Canyon Trail für die Ausgabe im nächsten Jahr.*

## **GRAND RAID DES PYRÉNÉES UND SWISS CANYON TRAIL**

*Der erste Mann und die erste Frau des SWISS CANYON TRAIL 81K werden zur Teilnahme am Grand Raid des Pyrénées eingeladen. Sie erhalten eine Startnummer für den Lauf ihrer Wahl und eine kostenlose Unterkunft. Dasselbe gilt für den ersten Mann und die erste Frau der Tour des Lacs 80km des Grand Raid des Pyrénées, die zum SWISS CANYON TRAIL eingeladen werden. Startnummer des Rennens ihrer Wahl und kostenlose Unterkunft.*

## **MIUT UND SWISS CANYON TRAIL**

*Der SWISS CANYON TRAIL freut sich sehr über die Zusammenarbeit mit dem MIUT, einem Lauf, bei dem ebenfalls die Schönheit des Trails und die Vielfalt der Strecken im Vordergrund stehen. Wir teilen nämlich die gleichen Werte; angefangen bei der Leidenschaft, dem Enthusiasmus und dem Engagement aller freiwilligen Helfer, aber auch der Wunsch, allen Teilnehmern eine wunderschöne Region zu zeigen. LÄUFERVORTEILE: Unter den Finishern des SWISS CANYON TRAIL 111K 2023 werden 3 Startnummern für den MIUT 2024 verlost. Unter den Finishern des MIUT 115K 2023 werden ebenfalls 3 Startnummern für den SWISS CANYON TRAIL 2024 verlost. Dank dieser neuen Partnerschaft werden die beiden besten portugiesischen Eliteläufer des MIUT 115K (1. Mann und 1. Frau) zur Teilnahme am SWISS CANYON TRAIL eingeladen. Das Paket beinhaltet die Anmeldung, 7 Übernachtungen im Doppelzimmer und das Flugticket. In die andere Richtung werden die beiden besten Eliten (1. Mann und 1. Frau) des SWISS CANYON TRAIL 111K zur Teilnahme am MIUT 2024 eingeladen: Kostenlose Anmeldung, 7 Nächte Unterkunft im Doppelzimmer und Flugticket.*



40% de rabais sur les cartes  
journalières de ski



Jusqu'à 50% de rabais sur les  
concerts et événements



Abonnement Mobility avec des  
avantages attractifs



Entrée gratuite dans 500 musées



Suisse.

## Les sociétaires Raiffeisen vivent plus d'émotions tout en payant moins.

Entrée gratuite dans plus de 500 musées. Concerts, événements et cartes journalières de ski avec jusqu'à 50% de rabais. Apprenez-en plus sur : [raiffeisen.ch/memberplus](http://raiffeisen.ch/memberplus)



# SEVT

L'énergie à l'infini

Pour plus d'infos sur nous et ce que nous  
pouvons faire pour la planète:

Depuis 1897 ———

[www.sevt.ch](http://www.sevt.ch)



Photovoltaïque  
Bornes de recharge  
Électricité  
Pompes à chaleur

**SEVT**

Rue du Preyel 9

2108 Couvet

+41 32 863 12 24

[info@sevt.ch](mailto:info@sevt.ch)



# QC MEGA TRAIL

12<sup>th</sup> EDITION

JULY 4<sup>TH</sup> TO JULY 7<sup>TH</sup>  
2024

QUÉBEC (CANADA)



OFFICIAL RACE  
PARTNER OF

SWISS  
CANYON  
TRAIL



BE PART OF THE LEGEND! [ULTRATRILCANADA.COM](https://ultratrailcanada.com)

# GRAND RAID

ILE DE LA REUNION

DU 19 AU 22 OCTOBRE 2023

[www.grandraid-reunion.com](http://www.grandraid-reunion.com)

 Grand Raid Réunion - Officiel



## DIAGONALE DES FOUS

165 KM - 10 000 M. D+

## TRAIL DE BOURBON

109 KM - 6 260 M. D+

## MASCAREIGNES

71 KM - 4 010 M. D+

## ZEMBROCAL TRAIL

147 KM - 7 910 M. D+

## SOMIN GRAND RAID

Randonnée 20km



CAISSE D'EPARGNE  
CEPAC



Tereos



# GEMEINDE VAL-DE-TRAVERS

*Das Val-de-Travers befindet sich im Kanton Neuenburg in der Schweiz, im Schweizerischen Jura und ist 30 Minuten von Neuenburg, 1 Stunde 15 Minuten von Genf und 2 Stunden von Zürich entfernt. Die meistbevölkerte Ortschaft ist Fleurier, berühmt für Uhrmacherei. Das Val-de-Travers ist weltweit für den Ursprung des Absinthes bekannt.*

## LE VAL-DE-TRAVERS

Das Val-de-Travers wurde am 1. Januar 2009 in Folge eines Zusammenschlusses von den neun früheren Gemeinden Boveresse, Buttes, Couvet, Fleurier, Les Bayards, Môtiers, Noiraigue, Saint-Sulpice und Travers gegründet. Der Zusammenschluss wurde an der Volksabstimmung vom 24. Februar 2008 bestimmt. Das Gemeindehaus befindet sich im Dorf von Fleurier. Die ehemalige Gemeinde Môtiers hat übrigens dem Dorfplatz (Platz des 24. Februars) seinen Namen in Erinnerung an diesen historischen Tag gegeben.

Seit 2010 wird jeweils am 24. Februar auf dem Platz eine Jubiläumsfeier organisiert. Eine Landsgemeinde, die sich aus allen anwesenden Einwohnern zusammensetzt, äussert sich zu einem Projekt das von Jugendlichen der Region erarbeitet wurde. Während dem Anlass übergibt die Gemeindebehörde einer in die Region investierten Persönlichkeit einen Bürgerpreis. 2011 wurde Mme Yvette Pluquet, Gründerin des Schulheims, des Umzugs des Schützenfests von Fleurier und Gemeinderätin während mehr als 20 Jahren ausgezeichnet.

## GÉOGRAPHIE

Laut dem Bundesamt für Statistik misst das Val-de-Travers 124,91 km<sup>2</sup>. 6,0 % dieser Fläche entsprechen Siedlungen oder Infrastruktureinrichtungen, 42,4 % der Landwirtschaft, 50,7 % Waldfläche und 0,8 % unproduktives Land.

Das Val-de-Travers ist angrenzend mit den Neuenburger Gemeinden Verrières, La Côte-aux-Fées, La Brévine, Ponts-de-Martel, Brot-Plamboz, Brot-Dessous, Boudry und Gorgier. Es berührt auch die Waadtländer Gemeinden Provence, Romairon, Mauborget, Fontaines-sur-Grandson und Sainte-Croix sowie die französischen Gemeinden Les Alliés (25) Hauterive-la-Fresse (25).

Das Val-de-Travers liegt im Juramassiv das sich mit typischen Geländebildungen wie zum Beispiel den Crêt du Cervelet charakterisiert.



COMMUNE DE  
VAL-DE-TRAVERS



[www.val-de-travers.ch](http://www.val-de-travers.ch)



espace



Vitalité



Activité



Loisirs



# COMMUNE DE SAINTE-CROIX NORD VAUDOIS

  
Ville de  
*Sainte-Croix*  
proche de tout, proche de vous

Sainte-Croix/Les Rasses, auch bekannt als Balcon du Jura, liegt hoch über dem Becken des nördlichen Waadtlands und bietet ein einzigartiges Panorama der Alpenkette mit Blick auf den Mont-Blanc und die Jungfrau. Die Region ist weltberühmt für ihre Automaten und Spieldosen, aber es sind die unzähligen Wege durch Weiden, Tannenwälder und typische Juralandschaften, die Wanderer und Mountainbiker begeistern. Viele Alphütten servieren regionale Küche

und bieten kulinarische Spezialitäten an. Im Winter ist Sainte-Croix / Les Rasses ein Paradies für Outdoor-Aktivisten. Die sanften Hänge des Juras sind ideal, um das alpine Skifahren zu erlernen. Und die vielen Kilometer an Langlaufloipen und Schneeschuhpfaden lassen Naturliebhaber auf ihre Kosten kommen.



A la recherche d'un prochain défi sportif ?  
Participez à la seconde édition de la  
SPARTAN Sainte-Croix, le 17 juin 2023 !

3 parcours différents :

- SPRINT, 5 km
- SUPER, 10 km
- KIDS

Lien vers les inscriptions



[www.sainte-croix.ch](http://www.sainte-croix.ch)

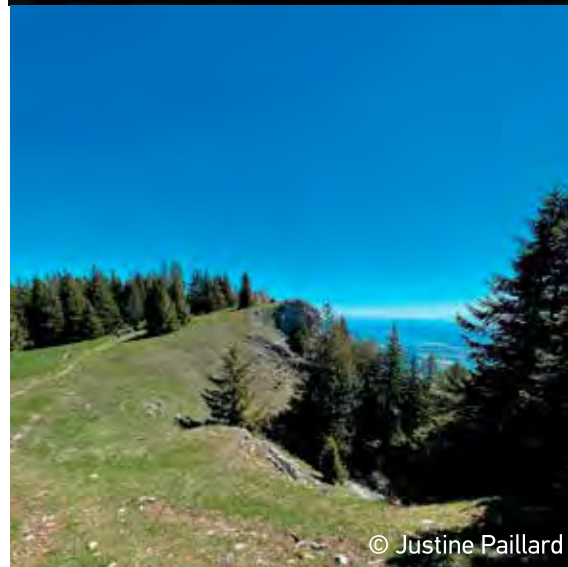
024 455 41 41

[commune@sainte-croix.ch](mailto:commune@sainte-croix.ch)

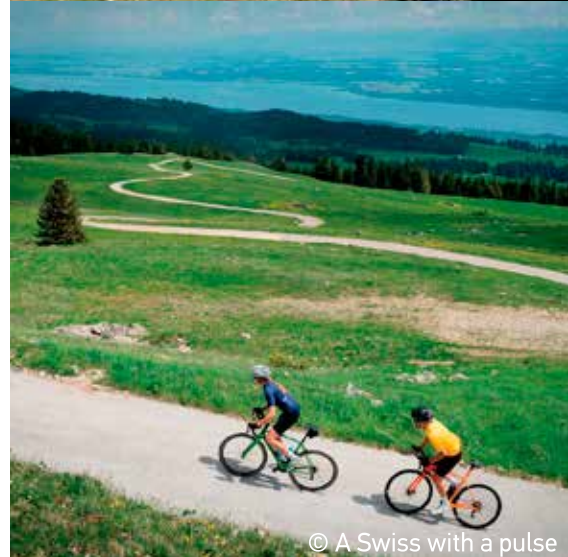
[www.adnv.ch](http://www.adnv.ch)

024 425 55 21

[contact@adnv.ch](mailto:contact@adnv.ch)



© Justine Paillard



© A Swiss with a pulse



© Jonathan Viey / Vaud Promotion

# DIE REGION BESUCHEN

*Ausländische oder ausserkantonale Athleten sind herzlich eingeladen die Region vor oder nach ihrer Teilnahme am Event zu besuchen.*

Anfang Juni eignet sich die Temperatur des Neuenburgersees, der für seine zahlreichen öffentlichen Strände bekannt ist, bestens zum Schwimmen, für Wassersport und zum Entspannen der Muskeln nach dem Swiss Canyon Trail. Ein Besuch der Thermalbäder in Yverdon-les-Bains ist ebenfalls eine gute Wahl nach dem Rennen. Sie können sich auch Zeit nehmen um das Uhrmacher-Gebiet von Neuenburg zu erforschen oder bei den zahlreichen Fabrikanten der Region Schokolade und Absinthe zu degustieren. All jene die noch mehr Energie haben, können sich auf den unzähligen Wanderwegen, MTB-Pisten oder Velostrecken ausgeben.

Die Tourismusbüros von Val-de-Travers, 'Yverdon-les-Bains und Regionen' und Les Rasses stehen Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung:

[www.neuchateltourisme.ch/fr/](http://www.neuchateltourisme.ch/fr/)

[www.sainte-croix.ch](http://www.sainte-croix.ch)

[www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/](http://www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/)

[www.myswitzerland.com/fr-ch/sainte-croix-les-rasses.html](http://www.myswitzerland.com/fr-ch/sainte-croix-les-rasses.html)

[www.val-de-travers.ch/fr/visiter/](http://www.val-de-travers.ch/fr/visiter/)

# UNTERKUNFT

Hier finden Sie eine Liste der Unterkünfte, die vom 2. bis 4. Juni verfügbar sind. Die Liste wird nach Verfügbarkeit aktualisiert! : <https://www.myvaldetravers.ch/swisscanyontrail/>

## INFOS FÜR CAMPER

Für alle Teilnehmer die mit ihrem Bus anreisen und vor Ort übernachten stehen reservierte Parkings rund um das EspaceVAL bereit. Es hat Platz solange es hat. Keine Reservierung möglich. Im Dorf von Travers gibt es ein Farmcamping : [www.lacoue.ch](http://www.lacoue.ch). In Fleurier ist ebenfalls ein Camping vorhanden.: [romane.camping2114@outlook.com](mailto:romane.camping2114@outlook.com)



# WO FINDET DER SWISS CANYON TRAIL STATT?

## MIT DEM AUTO

1.15 Std. von Genf und Genf Flughafen  
2 Std. von Zürich  
2.15 Std. von Basel  
2.20 Flughafen Zürich  
5.15 Std. von Paris

## MIT DEM ZUG

Verbindungen ab Zürich, Basel, Genf, Lausanne mit Anschluss in Neuenburg bis Bahnhof Couvet. Zugfahrt Neuenburg - Couvet ca. 30 Minuten.

Für weitere Informationen begeben Sie sich bitte auf die Homepage der SBB/CFE:  
[www.cff.ch](http://www.cff.ch)

## FREIWILLIGE HELFER

Mehr als 500 freiwillige Helfer sind jedes Jahr beteiligt und garantieren den einwandfreien Ablauf unserer Veranstaltung. Wir sind ihnen unendlich dankbar! Zusammen bilden wir ein SUPER TEAM und wir freuen uns bereits auf die zukünftigen Zusammenarbeiten. Zudem sind 15 lokale Gesellschaften an den Verpflegungsposten aktiv.

## MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Ein Sanitätsdienst wird von den Organisatoren zusammen mit Ärzten, Ambulanzdiensten und Samaritern vom Val-de-Travers bereitgestellt. Der Ambulanzdienst verpflichtet sich je nach Unfallort bestmögliche Hilfe zu leisten.

Das Val-de-Travers befindet sich im Kanton Neuenburg in der Schweiz, im Schweizerischen Jura und ist 30 Minuten von Neuenburg, 1 Stunde 15 Minuten von Genf und 2 Stunden von Zürich entfernt. Die meistbevölkerte Ortschaft ist Fleurier, berühmt für Uhrmacherei. Das Val-de-Travers ist weltweit für den Ursprung des Absinthes bekannt.

## PROGRAMM 2023

02  
JUNI

### FREITAG

17:00 Offizielle Eröffnungszereemonie  
18:00 Pasta party für alle  
18.30 Beginn der Jugendläufe  
20:00 Ende der Jugendläufe  
20:30 Siegerehrung Jugendläufe  
22:00 Schliessung Race-Office und Dienstschluss

03  
JUNI

### SAMSTAG

04:00 Eröffnung Race Office  
05:00 Start 111K  
06:00 Start 81K  
07:15 Start 51K  
10:15 Start 31K und Nordic-Walking  
11:45 Ankunft erste Läufer 51K  
12:00 Ankunft erste Läufer 31K  
14:00 Ankunft erste Läufer 81K  
15:00 Ankunft erste Läufer 111K

04  
JUNI

### SONNTAG

09:00 Ankunft letzte Läufer 111K



# 6 GRÜNDE FÜR EINE TEILNAHME AM SWISS CANYON TRAIL

Machen Sie den Lauf zu Ihrem Saisonziel oder nutzen Sie einen der Läufe als Vorbereitung auf Wettkämpfe mit ähnlichem Gelände oder Profil, wie den Grand Raid des Pyrénées, Québec Mega Trail, UT4M

1

2

Testen Sie sich auf einer Strecke, die nicht durch einen einzigen, einzigartigen Moment wie das Erklimmen eines Gipfels definiert ist, sondern durch ständige körperliche und geistige Herausforderungen und abwechslungsreiche Routen in jedem Winkel.

Erleben Sie einen Wettkampf, der aufgrund seines Geistes, seiner bedingungslos abwechslungsreichen Strecken und einer außergewöhnlichen Atmosphäre, die von mehr als 500 freiwilligen Helfern gestaltet wird, einzigartig ist.

3

4

Nehmen Sie an einer aufstrebenden Veranstaltung mit einem reichen Erbe und 28 Jahren Erfahrung teil.

Entdecken Sie eine wunderschöne und wenig bekannte Ecke der Schweiz, ein steiles grünes Tal zwischen Schluchten und Wäldern.

5

6

Sammeln Sie wertvolle ITRA-Punkte für Ihre weiteren Ziele.



**HME**



# WÄHLEN SIE IHRE STRECKE

STRECKE*	DISTANZ AUFSTIEG	START	HÖCHSTE PUNKTE	SCHWIERIGKEIT	LAUFZEIT DURCHSCHNITT
	112.3km 5350m	05h00	1606m Chasseron  1463m Le Soliat  1271m Mont de Baulmes	Ultra Trail X Long - Sehr schwierig	Bestzeit 10h Durchschnitt 20h Letzte Zeit 33h
	82.2km 3870m	06h00	1606m Chasseron  1463m Le Soliat	Ultra Trail Long - Schwierig	Bestzeit 7h Durchschnitt 12h Letzte Zeit 14h
	50.6km 2470m	07h15	1463m Le Soliat	Ultra Trail Medium - Ziemlich schwierig	Bestzeit 3h30 Durchschnitt 5h Letzte Zeit 8h
	30.3km 1380m	10h15	1113m La Mordetta	Trail - Nicht kompetitiv	Bestzeit 1h30 Durchschnitt 2h15 Letzte Zeit 4h



**GELÄNDE****HÖHEPUNKTE****ITRA  
PUNKTE**

2% Asphalt  
58% Waldwege  
40% Wanderwege

Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van; Le Chasseron; Gorges de Covatannaz; Gorges de l'Areuse; Mont de Baulmes; La Côte-aux-Fées

Die Hauptdisziplin des Swiss Canyon Trails besteht aus einer anspruchsvollen und schwindelerregenden Strecke mit Canyons, Felsen, Schluchten, Wasserfällen, prächtigen Wäldern und unerschöpflicher Natur. Drei Gipfel bieten einmalige Aussichten.

5

2% Asphalt  
58% Waldwege  
40% Wanderwege

Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van; Le Chasseron; Gorges de l'Areuse; La Côte-aux-Fées

Der Trail de l'Absinthe ist eine der schwierigsten und idyllischsten Strecke Europas. Nur wenige Teilnehmer haben den Trail de l'Absinthe beendet ohne dass das Tal, die Wälder und die steilen Wege unauslöschbare Spuren in ihren Seelen hinterlassen und einen speziellen Platz in ihrer Erfolgsbilanz eingenommen haben.

4

7% Asphalt  
53% Waldwege  
40% Wanderwege

Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van

Ein Test aber kein extremer Aufstieg; Erfahrung; fortlaufende 360°-Aussichten auf die vielfältige Schönheit der Schweiz. Ein schwierigeres aber sich lohnendes Abenteuer als ein herkömmlicher flacher Stadtlauf.

3

10% Asphalt  
50% Waldwege  
40% Wanderwege

Gorges de la Poëta-Raisse, Château de Môtiers

Eine Halbmarathon-Distanz jedoch schwieriger und länger. Eine ideale Strecke für jene Läufer die soeben eine Laufserie mit 10 km Etappen beendet haben. Circa 1000 positive Höhenmeter. Höchster Gipfel: La Mordetta.

2

# ET SI NOUS ACCÉLÉRIONS LE PROCESSUS DE DÉCISION ?

Il faut agir maintenant et changer notre manière de voir le monde. Consommer différemment les énergies et modifier nos habitudes.

**VOTRE FUTUR, C'EST NOTRE PRÉSENT**



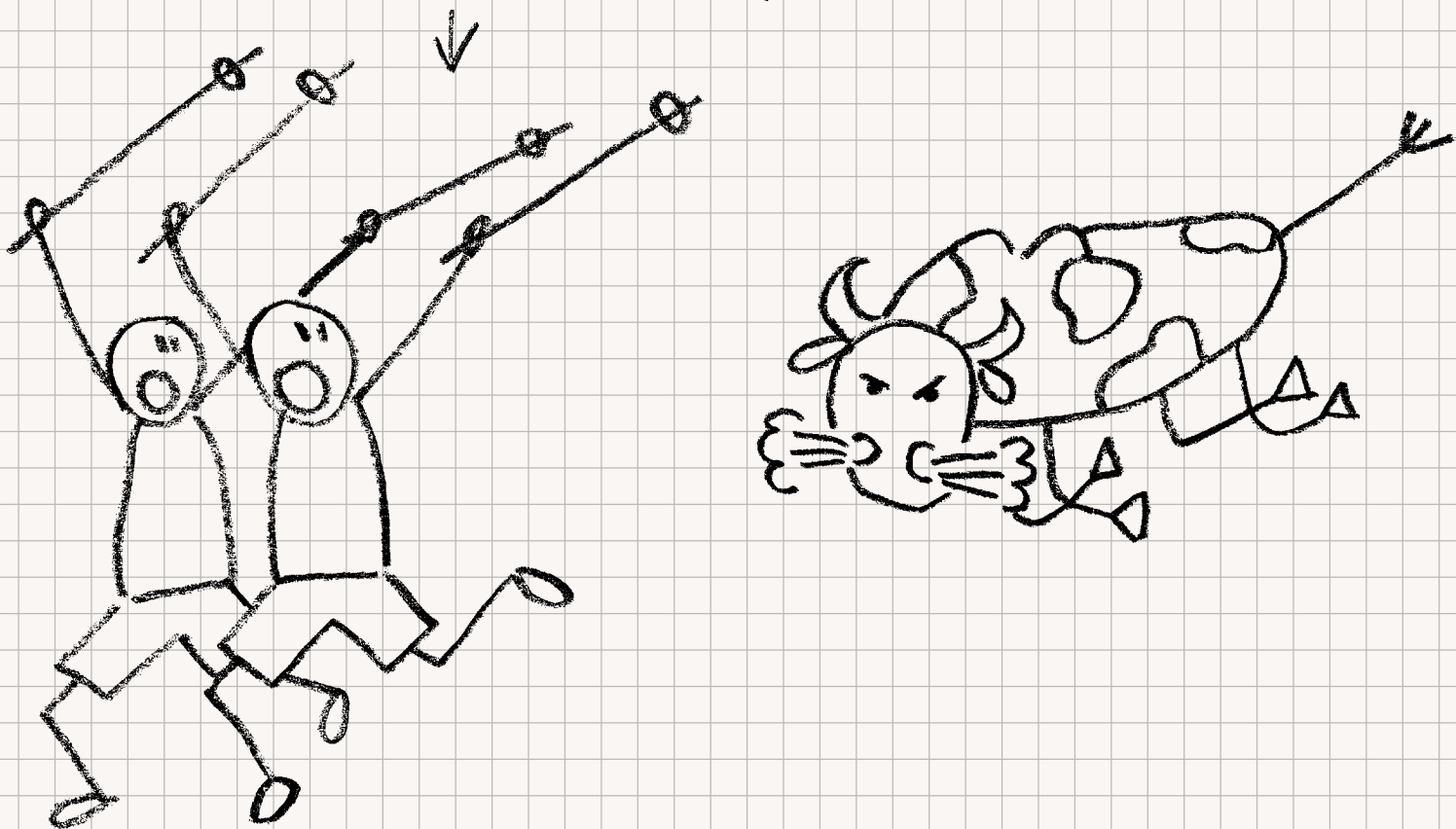
Experts  
en solutions  
énergétiques  
globales

groupe



groupe-e.ch

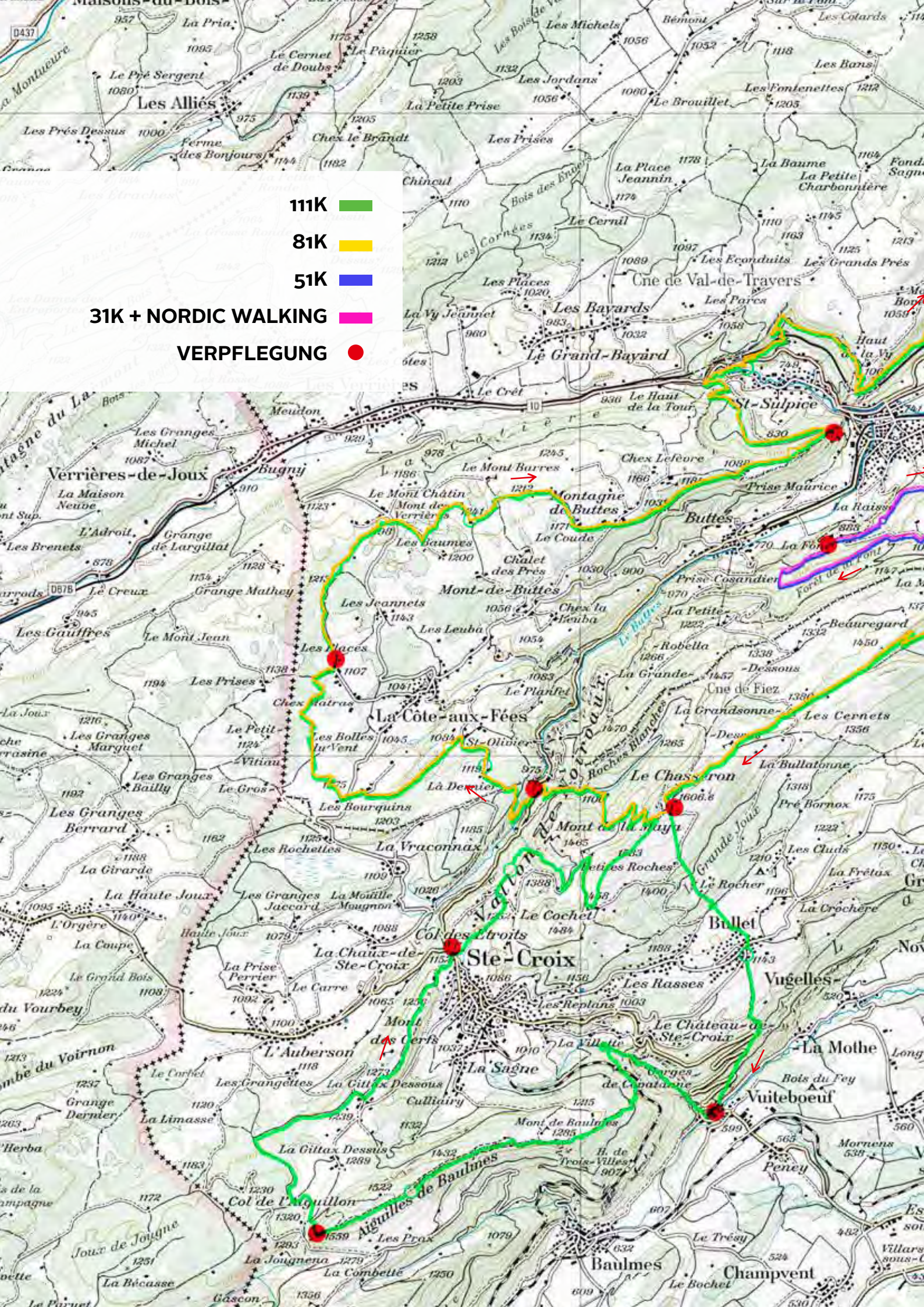
~~Nordic Walker~~  
Sprinter



Quoi qu'il arrive – nous vous aidons  
rapidement et simplement. **mobilier.ch**

Agence générale  
Montagnes et Vallées NE  
Fabien Chapatte  
Espacité 3  
2300 La Chaux-de-Fonds  
T 032 910 70 20  
montagnes@mobilier.ch

**la Mobilière**



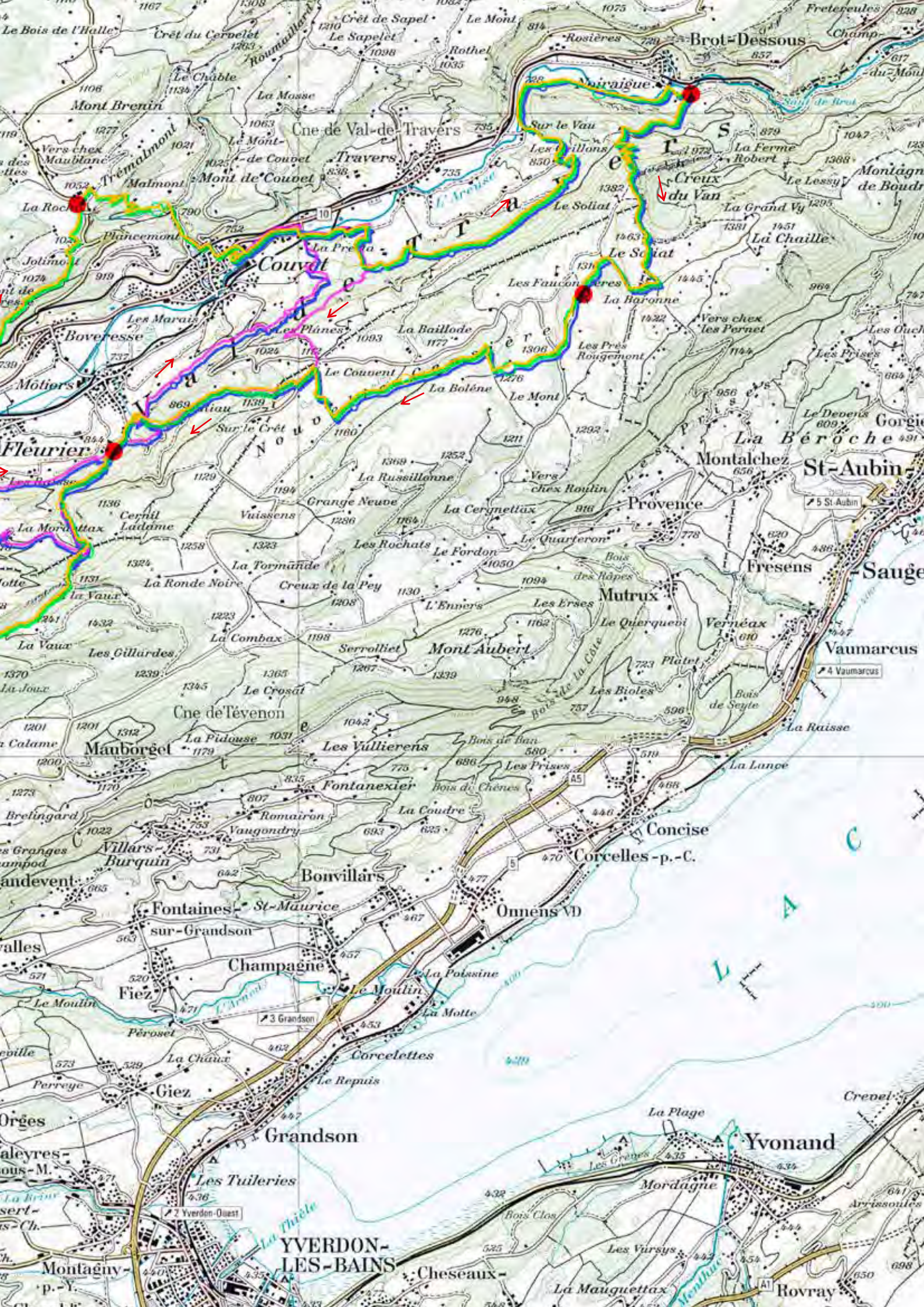
111K 

81K 

51K 

31K + NORDIC WALKING 

VERPFLEGUNG 





## OFFIZIELLE DISTANZ

115km - (es ist nicht möglich, auf eine andere Renndistanz auszuweichen)

**HÖCHSTER PUNKT** – 1606m (Chasseron)

**TIEFSTER PUNKT** – 715m (Noiraigue)

**AUFSTIEG** – 5350m

**ITRA PUNKTE** - 5

**START** – 05h00

**ZEITSCHRANKE** – 28 Stunden

## REGELN UND VORSCHRIFTEN

Besuchen Sie unsere Website

## VERPFLEGUNG

11 offizielle Posten mit isotonischer Flüssigkeit, stillem Wasser, Sodawasser, Cola, Rivella, Sirup (Minze und Zitrone), Schokolade, Farmer, Aprikosen, Bananen, Orangen, Äpfeln, Brühe, Käse, Trockenfleisch, Wurst, Tuc, Chips, Nussmischungen 3 letzte Posten, warme PastaNB: Persönliche Verpflegung ist an jedem offiziellen Posten bis zu 100m nach dem Posten möglich. Wilde Verpflegung = Disqualifikation.

## KATEGORIEN

Elite Herren – Senior Herren 1 – Senior Herren 2 – Veteran Herren – Elite Damen – Senior Damen 1 – Senior Damen 2 – Veteran Damen

## LIFE BASE

Es besteht die Möglichkeit, eine transportierte Tasche an der Life Base in Noiraigue (km 75) zu deponieren. Die Taschen können dann jederzeit und bis Sonntag 8 Uhr im Rennbüro in EspaceVal abgeholt werden. Ankunft der Läufer Taschen am Samstag um 13:30, 17:00, 19:30 und 22:30 Uhr.

## LÄUFEREMPfang

Das Rennbüro, Umkleieräume, Duschen und Massagen befinden sich im EspaceVal in Couvet.

## ZEITPLAN RENNBÜRO

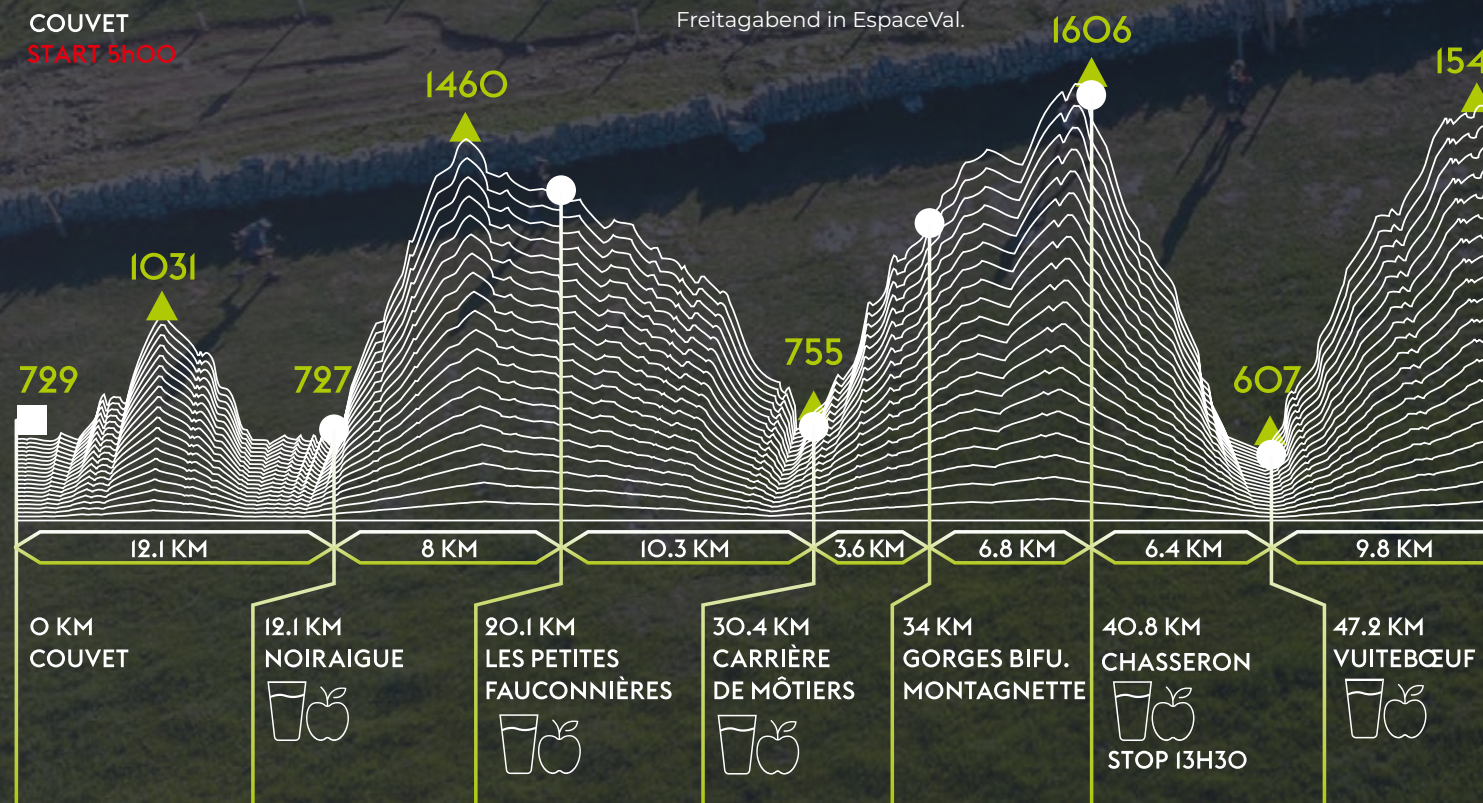
Freitag 16:00 - 22:00 Uhr Samstag 04:00 Uhr bis eine halbe Stunde vor dem Rennen

## CONTROL EQUIPMENT

Vor der Startnummernausgabe und persönliche Anwesenheit mit Personalausweis erforderlich. Freitag 17:00 - 21:00 Uhr | Samstag 04:00 - 04:45 Uhr

## FREE PASTA PARTY

Jeder Läufer erhält einen Gutschein für die Pasta-Party am Freitagabend in EspaceVal.



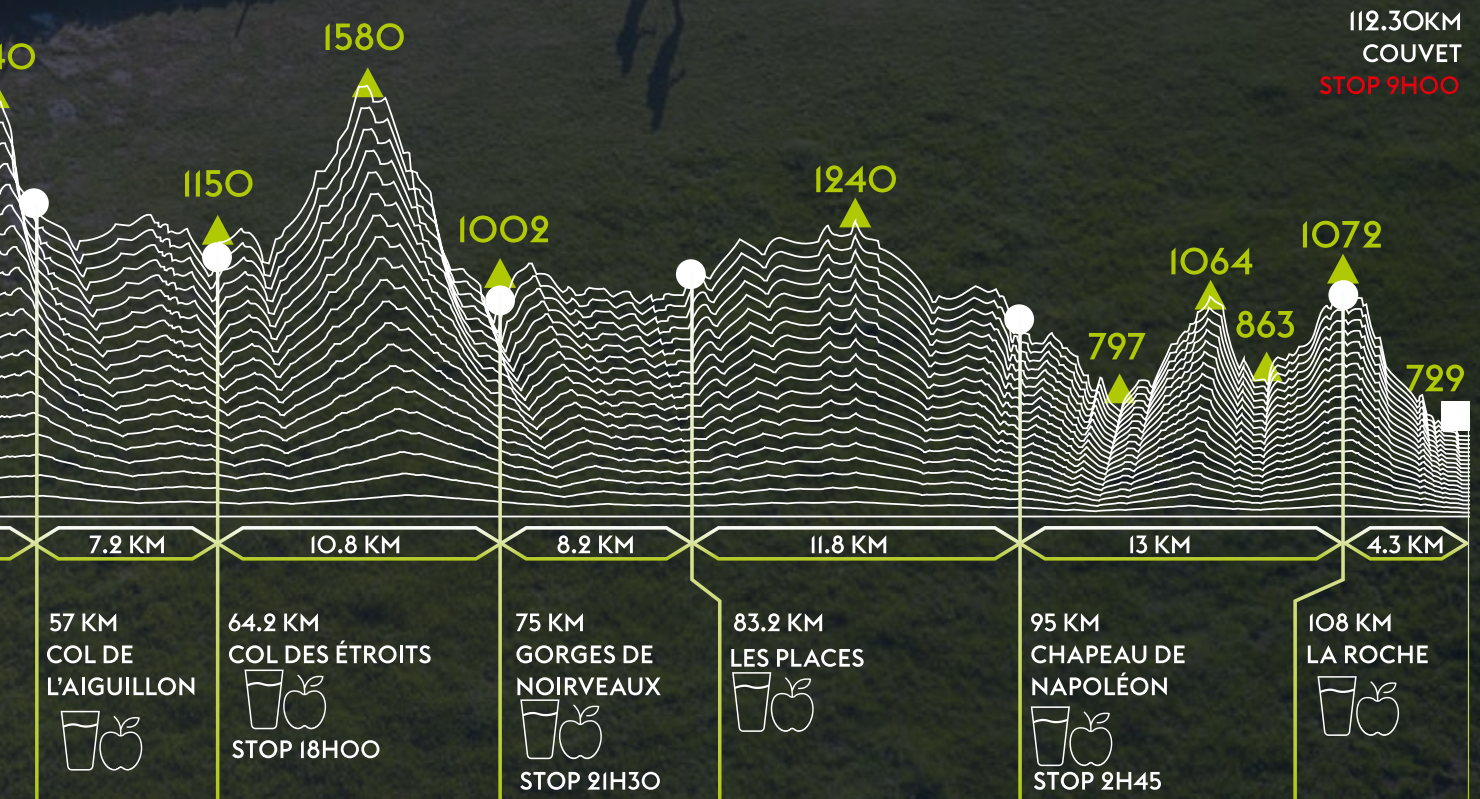
# OBLIGATORISCHE AUSTRÜSTUNG

- Identitätsausweis
- persönlicher Trinkbecher
- Wasservorrat mindestens 1L
- Stirnlampe
- Mobiltelefon
- Überlebensdecke
- Sicherheitspfeife
- Wasserdichte Jacke mit mindestens 10'000mm Wassersäule. Gore-Tex, Dry Q und andere brevettierte Fasern. Eine einfache Windjacke ist ungenügend
- Ein Langarm-Bekleidungsstück
- Trail Rucksack - Volumen irrelevant
- 1 elastische Klebebinde für Verband oder Strapping
- Nahrungsvorrat
- Stöcke erlaubt. Jene Läufer die mit Stöcken starten, müssen das Rennen zwingend mit diesen Stöcken beenden.

## DURCHLAUFZEITEN T11K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	05:00			Food & Drink	
Noirraigue	12,1	717	549	564	06:00	07:30		Food & Drink	
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	06:30			0	
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	06:45	09:45		Food & Drink	
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	07:05			0	
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	07:20	11:00		Food & Drink	
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	07:30	11:30		0	
Chasseron	40,8	1586	2390	1534	08:15	13:30	STOP 13:30	Food & Drink	
Vuiteboeuf	47,8	605	2399	2524	08:45	15:00		Food & Drink	
Col de l'Aiguillon	57	1328	3404	2806	10:30	17:15		Food & Drink	
Col des Étroits	64,2	1154	3535	3111	11:00	18:30	STOP 18:00	Food & Drink	
Chasseron	70	1572	4088	3246	12:00			Food & Drink	
Gorges de Noirveaux	75	999	4092	3811	12:15	21:30	STOP 21:30	Food & Drink	Personal bag X
Les Bourquins	80,2	1082	4339	3988	12:30			0	
Les Places	83,2	1110	4432	4050	12:50	01:00		Food & Drink	X
Montagne de Butttes	88,9	1250	4689	4169	13:20			0	
Chapeau de Napoléon	95	983	4744	4491	13:45	02:45	STOP 02:45	Food & Drink	X
Sources de l'Areuse	99	788	4872	4813	13:50			0	
Le Signal	103	1065	5196	4860	14:20			0	
La Roche	108	1062	5489	5155	15:30	08:00		Food & Drink	X
FINISH	112	729	5550	5550	16:00	09:00	STOP RACE 09:00	Food & Drink	

\* Life base: warmes Zelt, warmes Essen, Betten, persönliche Taschen (persönliche Sachen nur in Noirveaux)





## OFFIZIELLE DISTANZ

(es ist nicht möglich, auf eine andere Renndistanz auszuweichen)

**HÖCHSTER PUNKT** – 1606m (Chasseron)

**TIEFSTER PUNKT** – 715m (Noiraigue)

**AUFSTIEG** – 3600m

**ITRA PUNKTE** - 4

**START** – 06h00

**ZEITSCHRANKE** – 27 Stunden

## REGELN UND VORSCHRIFTEN

Besuchen Sie unsere Website

## VERPFLEGUNG

8 offizielle Posten mit isotonischer Flüssigkeit, stillem Wasser, Sodawasser, Cola, Rivella, Sirup (Minze und Zitrone), Schokolade, Farmer, Aprikosen, Bananen, Orangen, Äpfel, Brühe, Käse, Trockenfleisch, Wurst, Tuc, Chips, Nussmischungen 3 letzte Posten, warme PastaNB: Persönliche Verpflegung ist an jedem offiziellen Posten bis zu 100m nach dem Posten möglich. Wilde Verpflegung = Disqualifikation.

## KATEGORIEN

Elite Herren – Senior Herren 1 – Senior Herren 2 – Veteran Herren – Elite Damen – Senior Damen 1 – Senior Damen 2 – Veteran Damen

## LIFE BASE

Es besteht die Möglichkeit, einen transportierten Rucksack an der Lebensbasis Noirveaux (km75) zu deponieren. Rückgabe des Materials in EspaceVal 18h, 20h und 22h am Samstag.

## LÄUFEREMPfang

Das Rennbüro, Umkleieräume, Duschen und Massagen befinden sich im EspaceVal in Couvet.

## ZEITPLAN RENNBÜRO

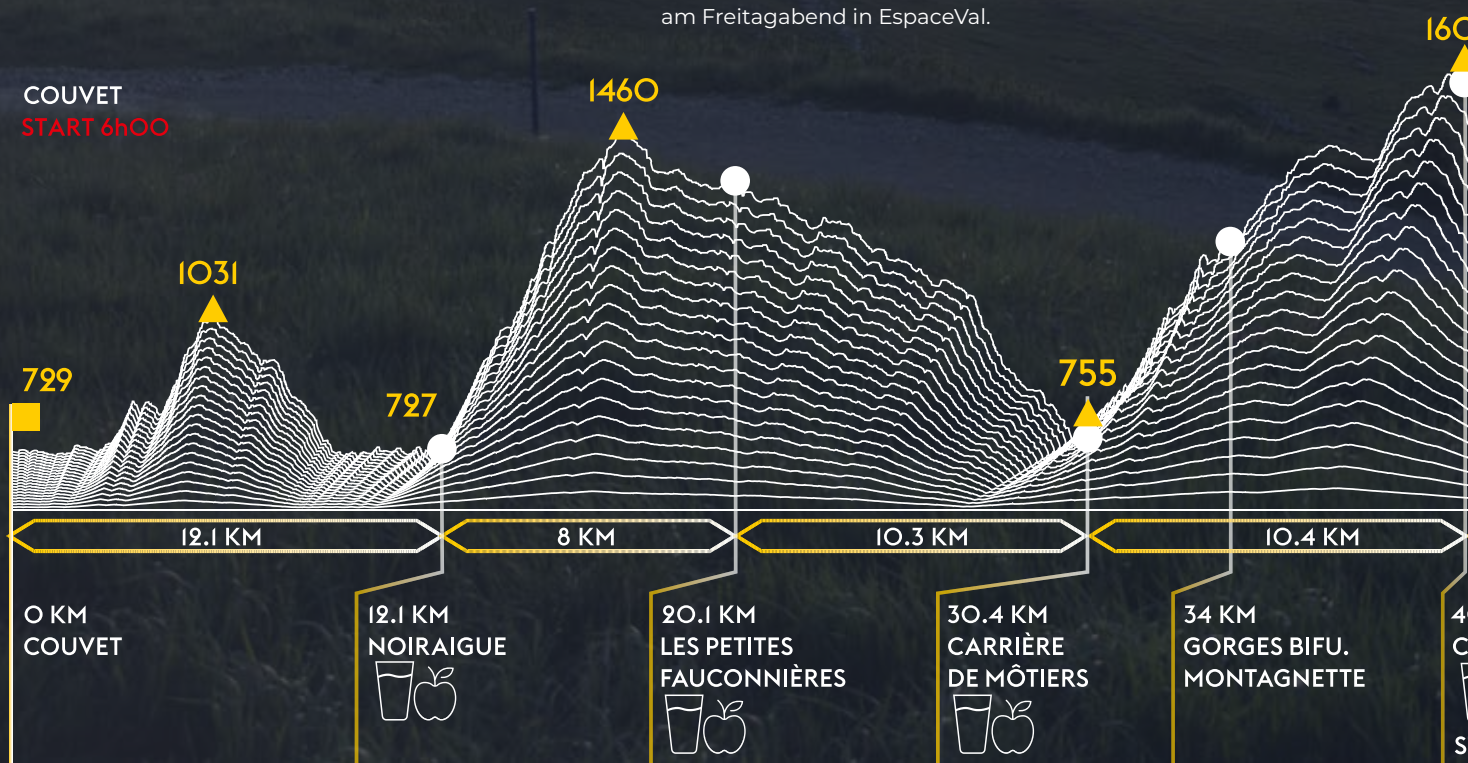
Freitag 16:00 - 22:00 UhrSamstag 04:00 Uhr bis eine halbe Stunde vor dem Rennen

## CONTROL EQUIPMENT

Vor der Startnummernausgabe und persönliche Anwesenheit mit Personalausweis erforderlich.Freitag 17.00 - 21.00 Uhr | Samstag 04.00 - 05.45 Uhr

## FREE PASTA PARTY

Jeder Läufer erhält einen Gutschein für die Pasta-Party am Freitagabend in EspaceVal.





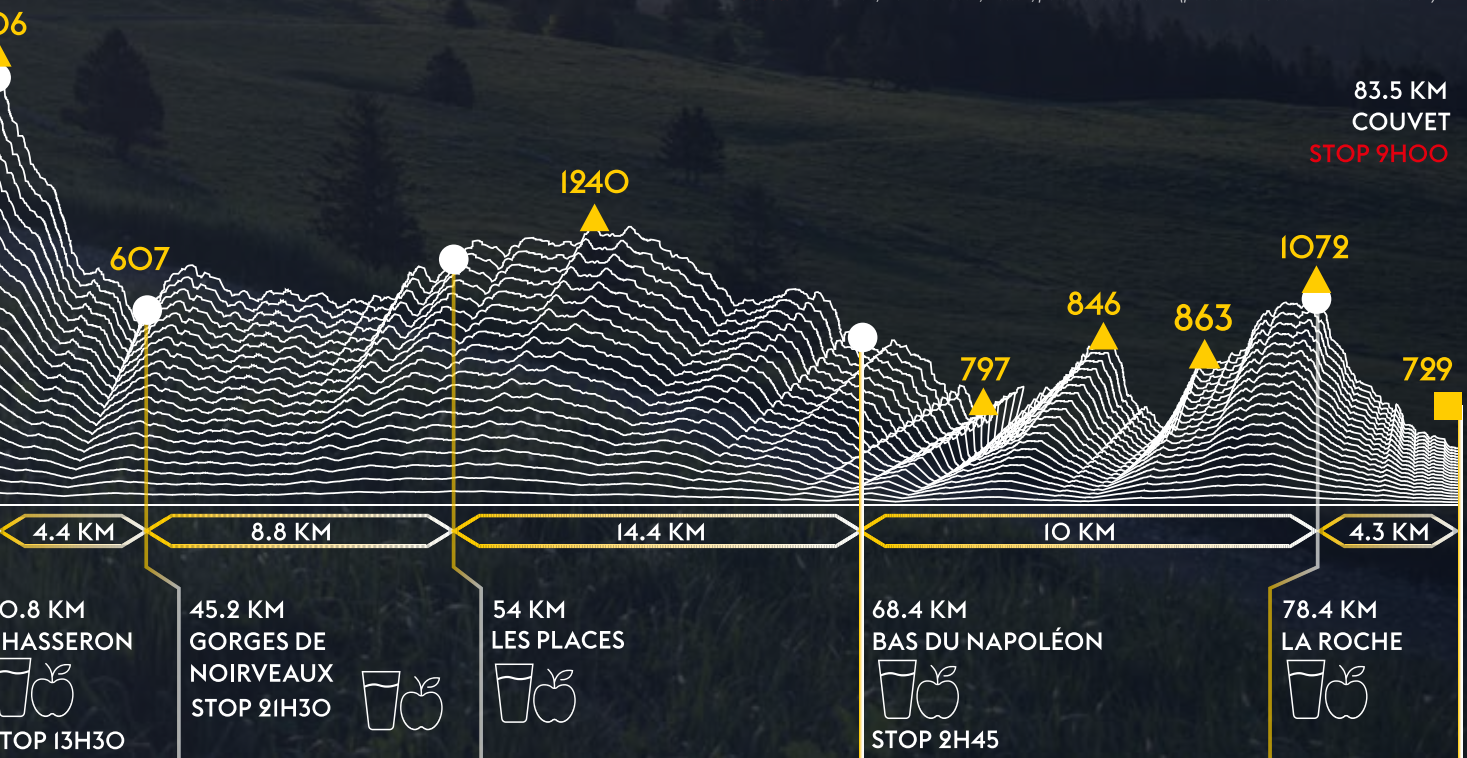
# OBLIGATORISCHE AUSRÜSTUNG

- Identitätsausweis
- persönlicher Trinkbecher
- Wasservorrat mindestens 1L
- Stirnlampe
- Mobiltelefon
- Überlebensdecke
- Sicherheitspfeife
- Wasserdichte Jacke mit mindestens 10'000mm Wassersäule. Gore-Tex, Dry Q und andere brevettierte Fasern. Eine einfache Windjacke ist ungenügend
- Ein Langarm-Bekleidungsstück
- Trail Rucksack - Volumen irrelevant
- 1 elastische Klebebinde für Verband oder Strapping
- Nahrungsvorrat
- Stöcke erlaubt. Jene Läufer die mit Stöcken starten, müssen das Rennen zwingend mit diesen Stöcken beenden.

## DURCHLAUFZEITEN 81K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	06:00			Food & Drink	
Noiraigue	12,1	717	549	564	07:00	08:30		Food & Drink	
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	07:30			0	
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	07:45	09:45		Food & Drink	
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	08:05			0	
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	08:20	11:00		Food & Drink	
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	08:30			0	
Chasseron	40,8	1586	2390	1534	09:15	13:30	STOP 13:30	Food & Drink	
Chasseron	41	1572	2395	1570	09:20			0	
Gorges de Noirveaux	45	999	2425	2156	09:45	21:30	STOP 21:30	Food & Drink	Personal bag X
Les Bourquins	50,2	1082	2648	2301	10:00			0	
Les Places	53,2	1110	2782	2400	10:20	01:00		Food & Drink	X
Montagne de Buttes	58,9	1250	3001	2500	10:50			0	
Chapeau de Napoléon	65	983	3087	2837	11:15	02:45	STOP 02:45	Food & Drink	X
Sources de l'Areuse	69	788	3182	3116	11:20			Food & Drink	
Le Signal	72,5	1065	3504	3182	11:50			0	
La Roche	78	1062	3809	3479	13:00	08:00		Food & Drink	X
FINISH	82,2	729	3858	3858	13:20		STOP RACE 09:00	Food & Drink	

\* Life base: warmes Zelt, warmes Essen, Betten, persönliche Taschen (persönliche Sachen nur in Noirveaux)





## OFFIZIELLE DISTANZ

52.2 km

**HÖCHSTER PUNKT** – 1463m (Le Soliat)

**TIEFSTER PUNKT** – 715m (Noiraigue)

**AUFSTIEG** – 2230 m

**ITRA PUNKTE** - 3

**START** – 07h15

**ZEITSCHRANKE** – 13 Stunden (20h15)

## REGELN UND VORSCHRIFTEN

Besuchen Sie unsere Website

## VERPFLEGUNG

5 offizielle Posten mit isotonischer Flüssigkeit, stillem Wasser, Sodawasser, Cola, Rivella, Sirup (Minze und Zitrone), Schokolade, Farmer, Aprikosen, Bananen, Orangen, Äpfeln, Brühe, Käse, Trockenfleisch, Wurst, Tuc, Chips, Nussmischungen.

NB: Persönliche Verpflegung ist an jedem offiziellen Posten bis zu 100m nach dem Posten möglich. Wilde Verpflegung = Disqualifikation.

## KATEGORIEN

Junioren Männer - Elite Männer - Senioren Männer  
1 - Senioren Männer 2 - Veteranen Männer - Junioren Damen - Elite Damen - Senioren Damen 1 - Senioren Damen 2 - Veteranen Damen

## LIFE BASE

Keine

## LÄUFEREMPfang

Das Rennbüro, Umkleieräume, Duschen und Massagen befinden sich im EspaceVal in Couvet.

## ZEITPLAN RENNBÜRO

Freitag 16:00 - 22:00 Uhr Samstag 04:00 Uhr bis eine halbe Stunde vor dem Rennen

## CONTROL EQUIPMENT

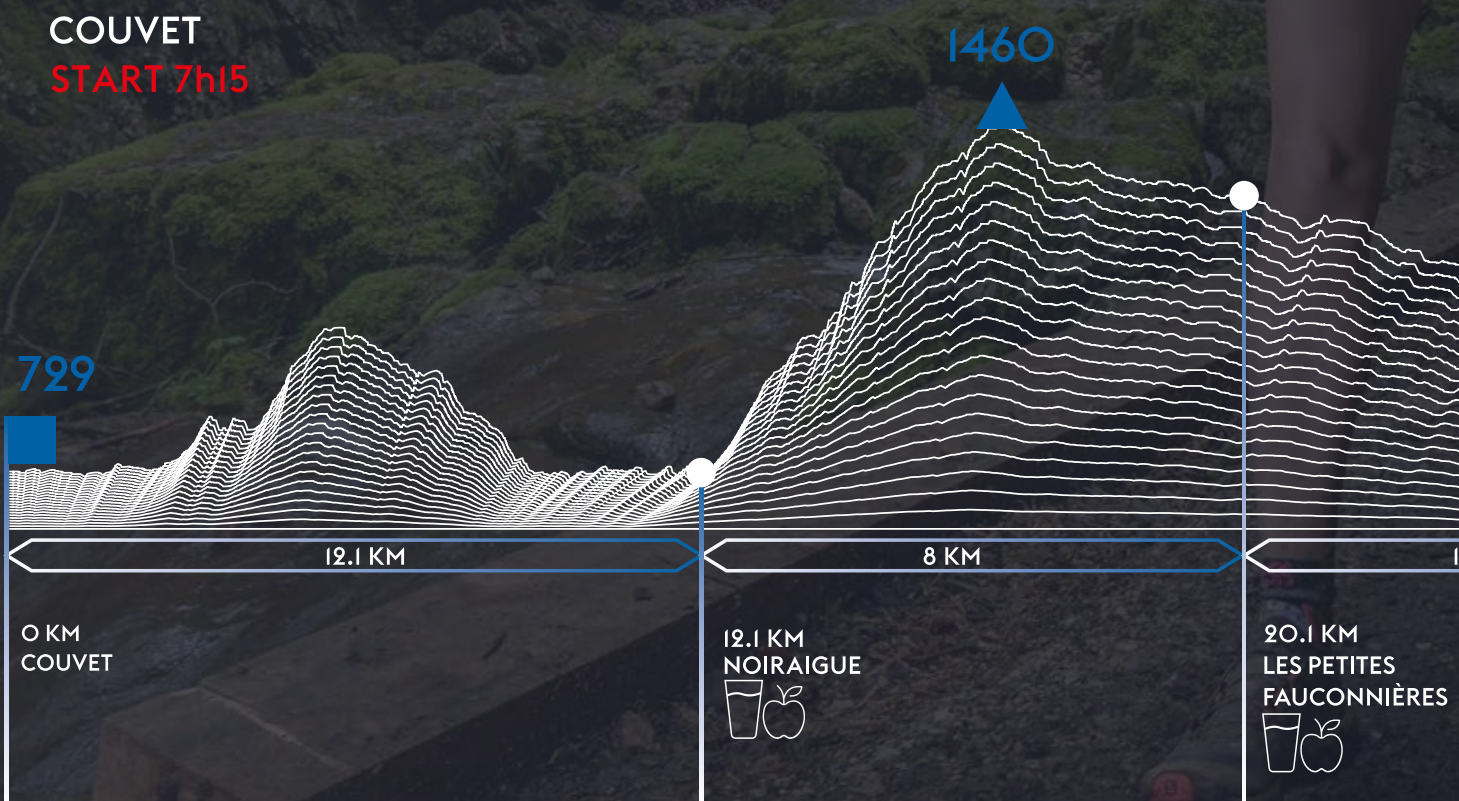
Zufällige Kontrolle

## FREE PASTA PARTY

Jeder Läufer erhält einen Gutschein für die Pasta-Party am Freitagabend in EspaceVal.

## COUVET

**START 7h15**

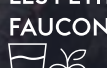


0 KM  
COUVET

12.1 KM  
NOIRAIGUE



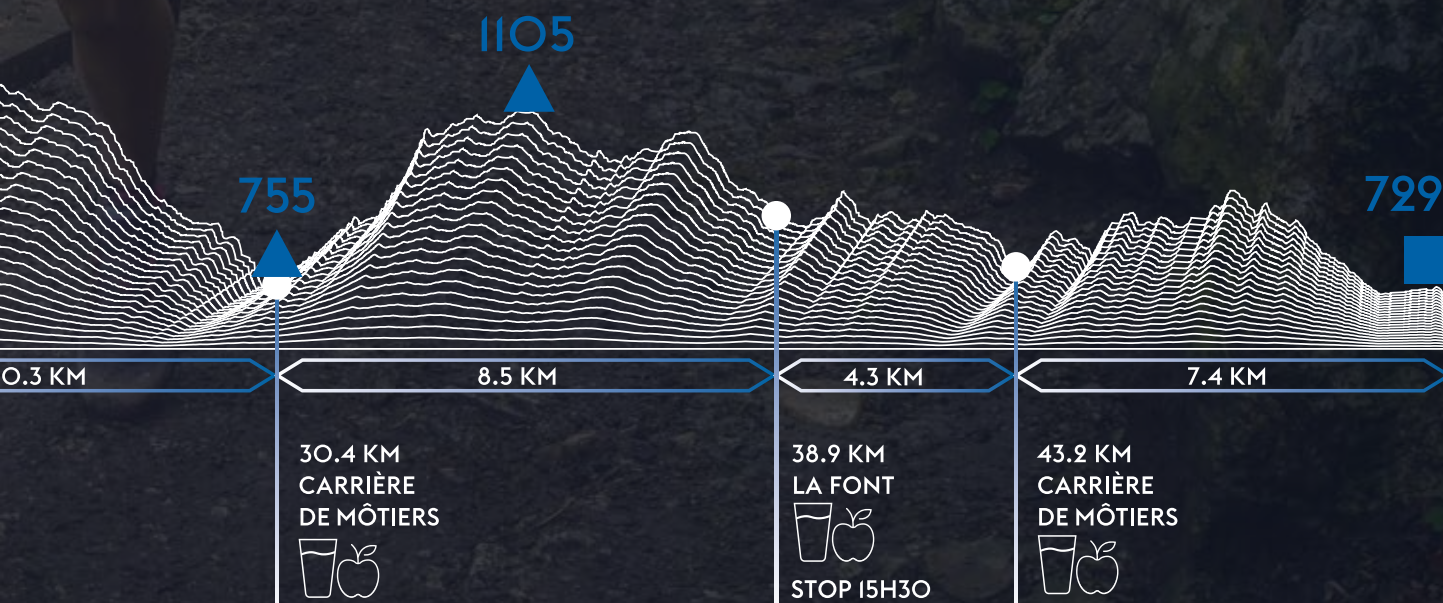
20.1 KM  
LES PETITES  
FAUCONNIÈRES



# DURCHLAUFZEITEN 51K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	07:15		no	Food & Drink	no
Noiraique	12,1	717	549	564	08:15	09:30	no	Food & Drink	no
Le Soliat	17,4	1458	1330	602	08:45		no	0	no
Les Petites Fauconnières	20,1	1340	1343	733	09:00	11:00	no	Food & Drink	no
Le Couvent	26,4	1122	1392	998	09:20		no	0	no
Carrière de Môtiers	30,4	762	1445	1415	09:35	12:45	no	Food & Drink	no
Bifurcation des Gorges	34	1162	1874	1442	09:45		no	0	no
La Font	39	883	1948	1796	10:15	14:15	STOP 15:30	Food & Drink	no
Carrière de Môtiers	43	768	2102	2064	10:45	15:00	no	Food & Drink	no
Route Nouvelle Censière	46,6	941	2408	2194	11:00	16:00	no	0	no
FINISH	52,2	943	2467	2467	11:45	17:30	no	Food & Drink	no

52.2 KM  
COUVET





### OFFIZIELLE DISTANZ

32.2 km

**HÖCHSTER PUNKT** – 1113m (Mordetta)

**TIEFSTER PUNKT** – 729 m (Couvét)

**AUFSTIEG** – 1440 m

**ITRA PUNKTE** - 2

**START** – 10h15

**ZEITSCHRANKE** – 10 heures

### REGELN UND VORSCHRIFTEN

Besuchen Sie unsere Website

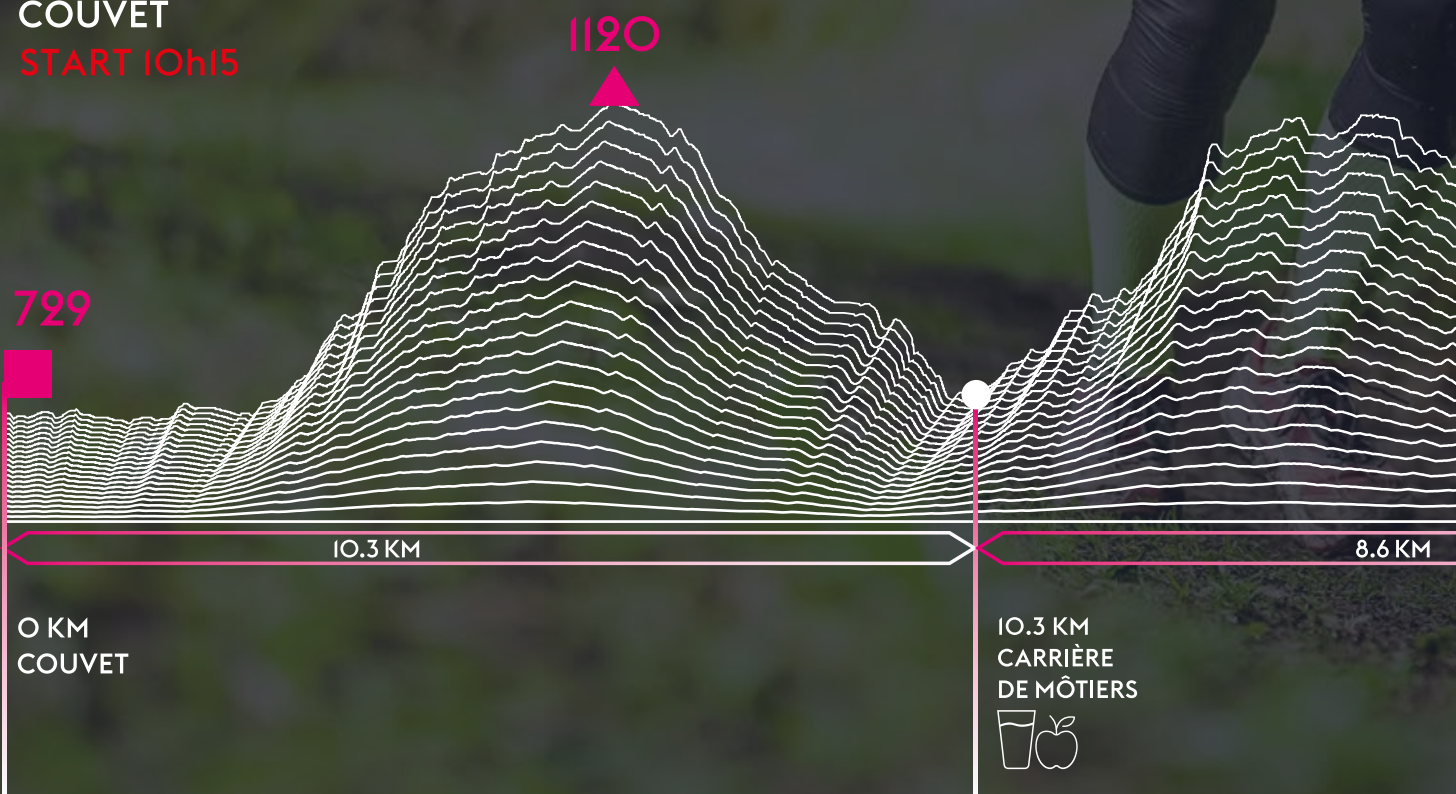
### VERPFLEGUNG

3 offizielle Posten mit isotonischer Flüssigkeit, stillem Wasser, Sodawasser, Cola, Rivella, Sirup (Minze und Zitrone), Schokolade, Farmer, Aprikosen, Bananen, Orangen, Äpfeln, Brühe, Käse, Trockenfleisch, Wurst, Tuc, Chips, Nussmischungen 3 letzte Posten, warme PastaNB: Persönliche Verpflegung ist an jedem offiziellen Posten bis zu 100m nach dem Posten möglich. Wilde Verpflegung = Disqualifikation.

### KATEGORIEN

Junioren Männer - Elite Männer - Senioren Männer  
1 - Senioren Männer 2 - Veteranen Männer - Junioren  
Damen - Elite Damen - Senioren Damen 1 - Senioren  
Damen 2 - Veteranen Damen..

**COUVET**  
**START 10h15**



## LIFE BASE

Keine

## LÄUFEREMPfang

Das Rennbüro, Umkleieräume, Duschen und Massagen befinden sich im EspaceVal in Couvet

## ZEITPLAN RENNBÜRO

Freitag 16:00 - 22:00 Uhr  
Samstag 04:00 Uhr bis eine halbe Stunde vor dem Rennen

## CONTROL EQUIPMENT

Zufällige Kontrolle

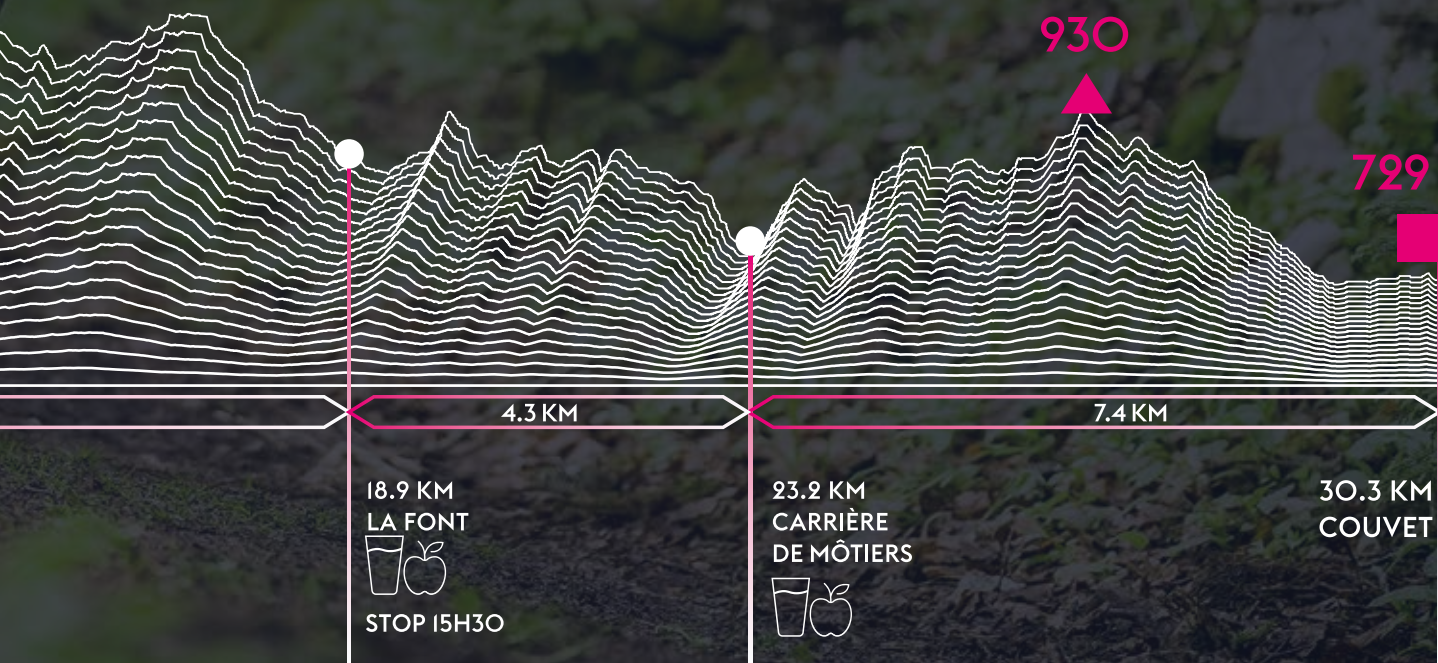
## FREE PASTA PARTY

Jeder Läufer erhält einen Gutschein für die Pasta-Party am Freitagabend in EspaceVal..

# DURCHLAUFZEITEN 31K

Ravitaillement Refreshment posts	KM	Altitude	Déni + Positive elevation	Déni - Negative elevation	Meilleur temps best time	Dernier temps last time	Barrière horaire Cut off times	Ravitaillement Refreshment	Base de vie* Life base*
START	0	729	0	0	10:15		no	Food & Drink	no
Le Couvent	6,4	1122	462	73			no	0	no
Carrière de Môtiers	10,2	762	498	473	11:00	12:45	no	Food & Drink	no
Bifurcation des Gorges	13,3	1089	868	512			no	0	no
La Font	18,8	883	1035	886	11:30	15:00	STOP 15:30	Food & Drink	no
Carrière de Môtiers	23	768	1195	1160	11:45	16:00	no	Food & Drink	no
Route Nouvelle Censière	26,6	941	1483	1275		17:00	no	0	no
FINISH	32,2	729	1516	1516	12:45	18:00	no	Food & Drink	no

32.2 KM  
COUVET



# DIE EHEMALIGEN SIEGER

## 1999 - 72K

M: AHANSAL Lahcen, (MAR), 5 :22.51,9

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 6 :22.59,4

## 2000 - 72K

M: IANOS Bogdar, (HON), 5 :29, 58,3

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 6 :13.58,8

## 2001 - 72K

M: IANOS Bogdar, (HON), 5 :47, 25,1

F: LENNARTZ Brigit, (DEU), 7 :45.30,0

## 2002 - 72K

M: JAQUEROD Christophe, (SUI), 5 :47, 25,1

F: HERRY Karine, (FRA), 6 :28.46,8

## 2003 - 72K

M: SARTORI Stefano, (ITA), 5 :30, 06,7

F: CASIRAGHI Monica, (ITA), 6 :10.31,5

## 2004 - 42K (version court mauvais temps)

M: LAUBER Pascal, (SUI), 2 :58, 34,4

F: ALTER Julia, (DEU), 3 :31.03,9

## 2005 - 72K

M: CAMENZIND Peter, (SUI), 5 :41, 49,2

F: HERRY, Karine, (FRA), 6:36.28,0

## 2006 - 75K

M: BÜRGY Othmar, (SUI), 7 :51, 18,9

F: BOEHLER, Theresia, (DEU), 9:28.28,3

## 2007- 75K

M: CHALLIER Jérôme, (SUI), 6 :46,50

F: SCHICK, Doryane, (SUI), 8:52.06,0

## 2008- 75K

M: CHALLIER Jérôme, (SUI), 7 :01.28,3

F: ALTER Julia, Mannheim (DEU), 7:50.43,2

## 2009 - 75K

M: SCHNEIDER Christian, (SUI), 6 :55.54,9

F: LESERVOISIER Michelle, (FRA), 8:15.14,5

## 2010 - 75K

M: JENZER, Urs, Frutigen (SUI), 6 :28.18,6

F: ALTER Julia, Noiraigue (SUI), 8:18.43,8

## 2011 - 75K

M: SCHNEIDER, Christian, (SUI), 7:14.55

F: FATTON Julia, (SUI), 8:00.32

## 2012 - 75K

M: REY, Jean-Yves, (SUI), 7:01.48

F: MENECHIN-PLISKA Maja, (SUI), 8:22.22

## 2014 - 75K

M: MEIER, Christophe, (SUI), 7:17.18

F: FATTON Julia, (SUI), 8:43.24

## 2015 - 75K

M: ROGNON, Alexandre, (FRA), 6:31.07

Cédric MARIETHOZ, (SUI), 6:31.07

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:33.13

## 2016 - 75K

M: BALANCHE, Herve, (FRA), 6:58.03

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:39.48

## 2017 - 75K

M: WINGS, Samuel, (SUI), 7:01.19

F: YERLY Laurence, (SUI), 7:18.42

## 2018

### 111K

M: MESSER, Mirko, (SUI), 12:00.12

F: YERLY, Laurence, (SUI), 13:20.50

### 81K

M: FAUSER, Fabrice, (SUI), 7:36.57

F: GENOUD, Carole, (SUI), 9:51.33

## 2019

### 111K

M: KERN Martin, (FRA), 10:59:32

GIRONDEL Benoît, (FRA), 10:59:32

F: BRUYAS Camille, (FRA), 12:14:53

### 81K

M: MEIER Christophe, (SUI), 07:48:34

F: MOUROT Sophie, (FRA), 09:42:40

## 2020 annulé

## 2021

### 111K

M: GIRONDEL Benoît, (FRA), 11:02:13

DECK Hugo, (FRA), 10:59:32

F: YERLY Laurence, (SUI), 14:15:56

## 2022

### 111K

M: GIRONDEL Benoît, (FRA), 11:49:06

DECK Hugo, (FRA), 11:49:06

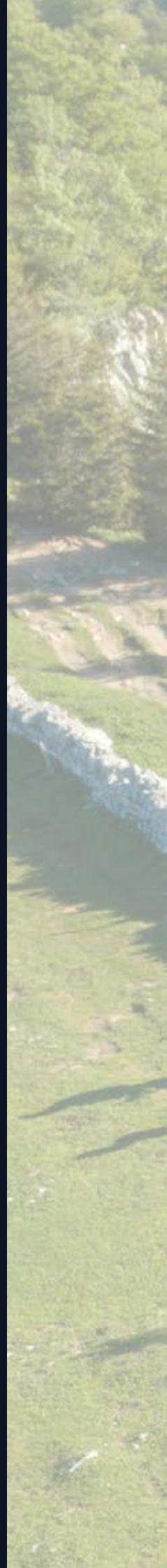
F: MAROTEAUX Emilie, (FRA), 14:24:14

### 81K

M: GRANGIER Germain, (FRA), 7:34:31

F: HARTMUTH

Katharina, (DEU), 9:11:43

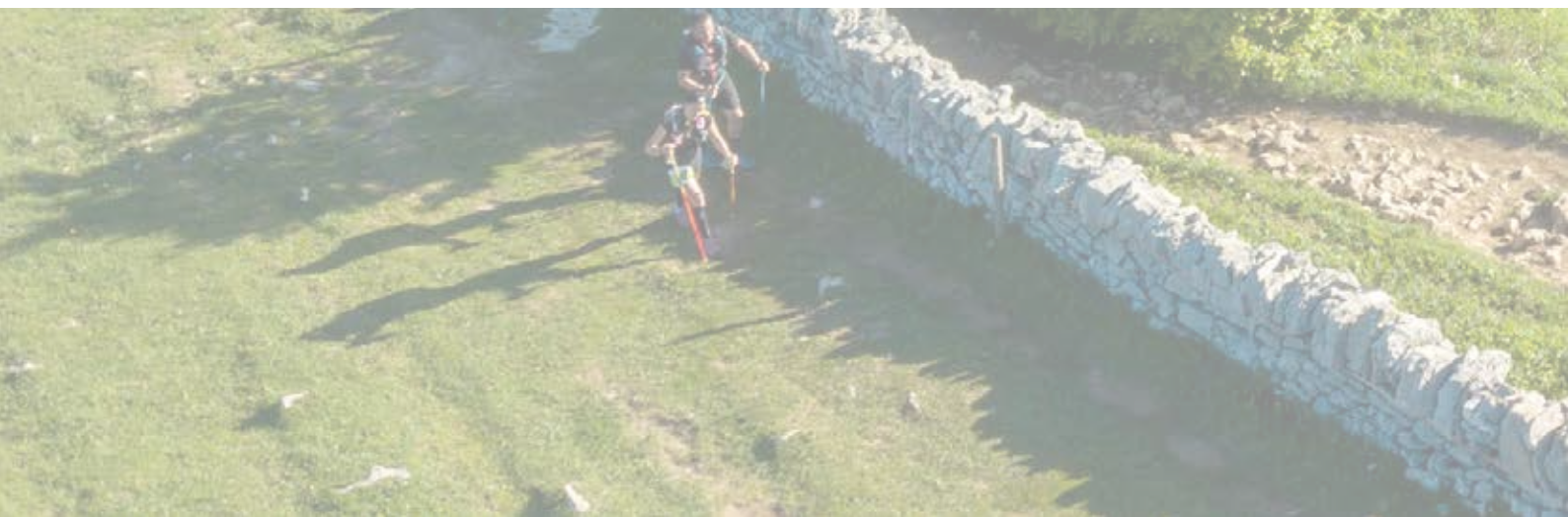


# PREISVERLEIHUNG

Die Preisverleihung (Podium jeder Kategorie und Fotosession) findet um 16 Uhr für den 31K und den 51K und um 20 Uhr für den 111K und den 81K statt.

Zahlreiche Preise werden den drei besten Läufern jeder Kategorie verliehen. Jeder Teilnehmer erhält einen Finisher-Preis, der im Zelt an der Ziellinie übergeben wird.

# VIELEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG









# CIMALP

---

[WWW.CIMALP.DE](http://WWW.CIMALP.DE)



**KOSTENLOSE LIEFERUNG  
AB 75€**



**GRATIS UMTAUSCH  
UND RÜCKGABE**



**SICHERE  
ZAHLUNG**



**KONTAKT@CIMALP.DE**

# MEDIZINISCHE VERSORGUNG

*Ein Sanitätsdienst wird von den Organisatoren zusammen mit Ärzten, Ambulanzdiensten und Samaritern vom Val-de-Travers bereitgestellt. Der Ambulanzdienst verpflichtet sich je nach Unfallort bestmögliche Hilfe zu leisten.*

## **ENTLASSUNG AUS DER MEDIZINISCHEN VERANTWORTUNG**

Nur Teilnehmer, die den Anforderungen zugestimmt haben, können am Rennen teilnehmen. Das Formular kann heruntergeladen, ausgedruckt, ausgefüllt und im Laufdorf gekauft werden.

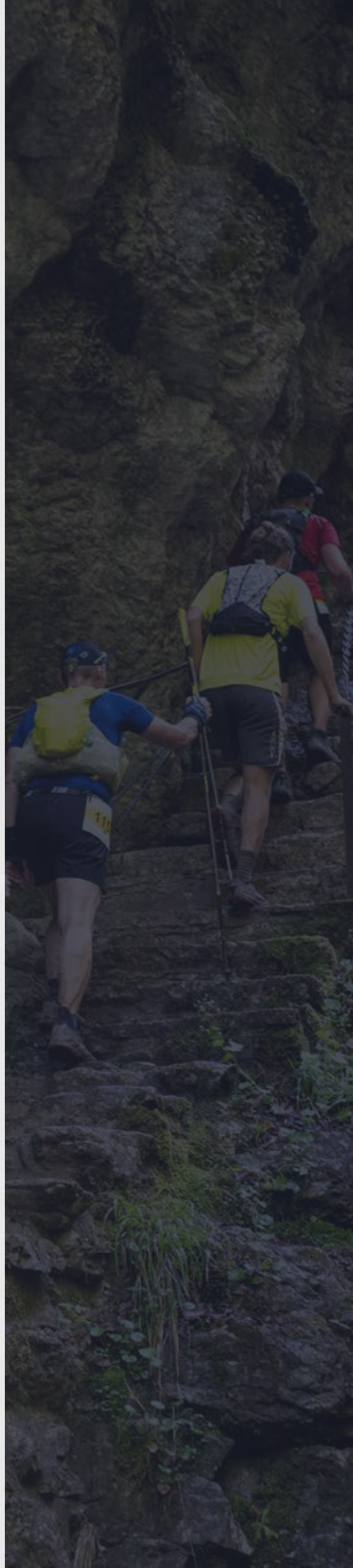
## **NOTFALLNUMMERN**

Die Notfallnummern werden auf Ihrer Startnummer angegeben. Die nationale Notfallnummer in der Schweiz ist 144

Jeder Teilnehmer muss Personen in Gefahr oder Verunglückten (insbesondere anderen Läufern) helfen und jeden Unfall den Kommissaren auf der Rennstrecke melden.

## **VORGEHEN :**

- 1.** Vor dem Rennen: bitte die App RETTE MI (<https://rettemich.ch>) herunterladen. Benutzen Sie diese App bei Problemen um ihre Lokalisierung zu vereinfachen.
- 2.** Der Anrufer muss sich in der Nähe des Patienten befinden damit der zuständige Samariter Anweisungen zur ersten Hilfe geben und, falls notwendig, direkt mit dem Verletzten sprechen kann.
- 3.** Organisieren Sie sich vor Ort, um den Zugang für Rettungskräfte zu erleichtern.
- 4.** Folgen Sie den Anweisungen des zuständigen Rettungspersonals, inbegriffen den Details in Bezug auf Zutritt zum Notfalldienst.



# INSCRIPTION EN LIGNE

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)  
[www.mso-chrono.ch](http://www.mso-chrono.ch)

## PRIX

Zahlreiche Preise für die besten 3 Läufer jeder Kategorie. Details werden vor der Veranstaltung kommuniziert. Jeder Teilnehmer erhält einen Souvenir-Preis wie zum Beispiel eine Medaille, usw.

## VORSCHRIFTEN

Das Reglement ist online unter [swisscanyontrail.com](http://swisscanyontrail.com) zu finden.

## DAS KOMITEE

Das Swiss Canyon Trail Komitee ist ein Team von Personen, welches das ganze Jahr für den guten Verlauf des Events arbeitet.

Patrick CHRISTINAT – Präsident, Sponsoring  
Elif BASIC - Rennleitung & Ärzte  
Vidjay CHRISTINAT – Kassierer  
Adan LOZANO – Markierung  
François SEEWER – Verantwortlicher  
Verpflegungsstellen  
Maria CHRISTINAT – Verpflegung  
Gladys THARIN – Verantwortliche Massagen /Physio/  
Tapping  
Christelle LUSSU – Rennbüro  
Francine RICCHIUTO – Start/Ziel  
Camille STIRNEMANN – Défi Jeunesse  
René MIORINI – Kassierer  
Dogan BASIC – Siegerehrung und Animationen  
Kjetill Christinat & Serguei Morel –Outdoor food & drinks

# KOMMUNIKATION UND MARKETING

Les Créatifs Associés [www.creatifs-associes.ch](http://www.creatifs-associes.ch) & The Iceberg [www.theiceberg.ch](http://www.theiceberg.ch)

## NEUHEITEN UND UPDATES

Letzte Infos und Updates zum Swiss Canyon Trail und Spezialangebote auf Facebook, Instagram und auf unserer Homepage.

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)  
Facebook et Instagram : SwissCanyonTrail  
@SwissCanyonTrail – #SwissCanyonTrail

## KONTAKT

T. +41 (0) 32 730 64 14  
[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)  
[info@swisscanyontrail.com](mailto:info@swisscanyontrail.com)

SWISS  
CANYON  
TRAIL



# UNE RECETTE ANCESTRALE SANS GLUTEN NI LACTOSE. PLUTÔT VISIONNAIRE.

[GRUYERE.COM/RECETTES](http://GRUYERE.COM/RECETTES)



**LE GRUYÈRE**<sup>®</sup>  
**SWITZERLAND**



LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.