

SAMEDI 21 JANVIER 2012

RAIFFEISEN

VALERETTE ALTI SKI

20^e édition

COURSE DE SKI ALPINISME
individuelle

COURSE POPULAIRE - COUPE SUISSE

Massongex - Vérossaz
Valais-Suisse

BRIEFING



les Alpes-Source

swiss ski mountaineering

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Organisation :

www.sc-cime-est.ch

www.valerettealtiski.ch



BIENVENUE
WELCOME

20^{EME} EDITION
VALERETTE ALTISKI



Située au pied des Dents du Midi, la Valerette est un petit massif qui culmine à 2000 mètres d'altitude.

Located at the bottom of the Dents du Midi, Valerette is a small mountain ranging up to 2000m

BIENVENUE
WELCOME
WILLKOMMEN
BENVENUTI

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



20^{ÈME} EDITION VALERETTE ALTISKI

Cette épreuve individuelle séduit par son parcours rapide et spectaculaire. Elle comprend quatre montées soutenues, et des descentes techniques.

This individual event captivates with its fast and spectacular track. The race consists of 4 steady ramps and technical slopes.



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



INFORMATION GENERALE GENERAL INFORMATION



0715

Contrôle du matériel de DVA à l'entrée des cars , embarquement à Massongex

Equipment and DVA control when leaving Massongex by bus



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME

0730 OBLIGATOIRE

Pour tous les coureurs : départ des cars de Massongex
2 cars sont réservés pour les catégories **FUN POP – cadets**
(dossards jaune 500 - 599 / dossards bleu 600 à 699)

Mandatory for ALL competitors: bus departure at Massongex.
2 buses are reserved for fun pop and juniors (number-card 500 through 699)



Les véhicules des coachs et spectateurs sont parkés à 15 min à pied du lieu de départ. Bus navette à disposition

The vehicles for coaches and spectators are parked at 15 minutes away (on foot) from the departure area. Free shuttle bus available.

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME



Effets personnels à déposer à la sortie du car.

Attention ! Pour le grand parcours A, départ de Vérossaz

Pas de possibilité de dépôt d'affaires perso. au départ de la course

Accès à la ligne de départ à 15 min de la sortie du car

0850

Se présenter sur la ligne de départ

Coueurs avec NO suivant sur 1^{ère} ligne

Séniors	1 à 10
Séniors I	170 à 180
Séniors II	330 à 334
Dames	420 à 430
Espoirs	470 à 474



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME



0900

Départ

Parcours A - Vérossaz

0915

Départ des catégories – juniors et Fun POP

Parcours B et C - Les Cerniers

0930

Départ COUPE Cadets et Minis

Parcours D - Les Cerniers

1030

Arrivée des premiers concurrents aux Cerniers



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME



AIRE D'ARRIVEE

Ravitaillement - Récupération des affaires personnelles



RAIFFEISEN

Retour en car à Massongex
Return by bus in Massongex

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME



DOUCHE

Dames & juniors : vestiaires et douches salle de gym centre scolaire

Hommes: vestiaires et douches sous-sol salle polyvalente

SHOWER

Women : dressing room and shower at the "Salle de gym"

Men : dressing room and shower at the "Salle polyvalente"

1200

Repas à la salle polyvalente

Massages pour coureurs - avec *sky physio* - *swissmassage*

Warm meals served at the "Salle polyvalente"

Massage for the competitors

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME



Dès 1200

Stands matériels – Expo photos – musée ski alpinisme

Tirages au sort des dossards et de la Tombolas – nombreux prix

1430

Affichage des résultats officiels

Official results display

1500

Cérémonie de remise des prix

Titles and prizes distribution ceremony

1700

apéro des 20 éditions - Raclette

Dinner

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



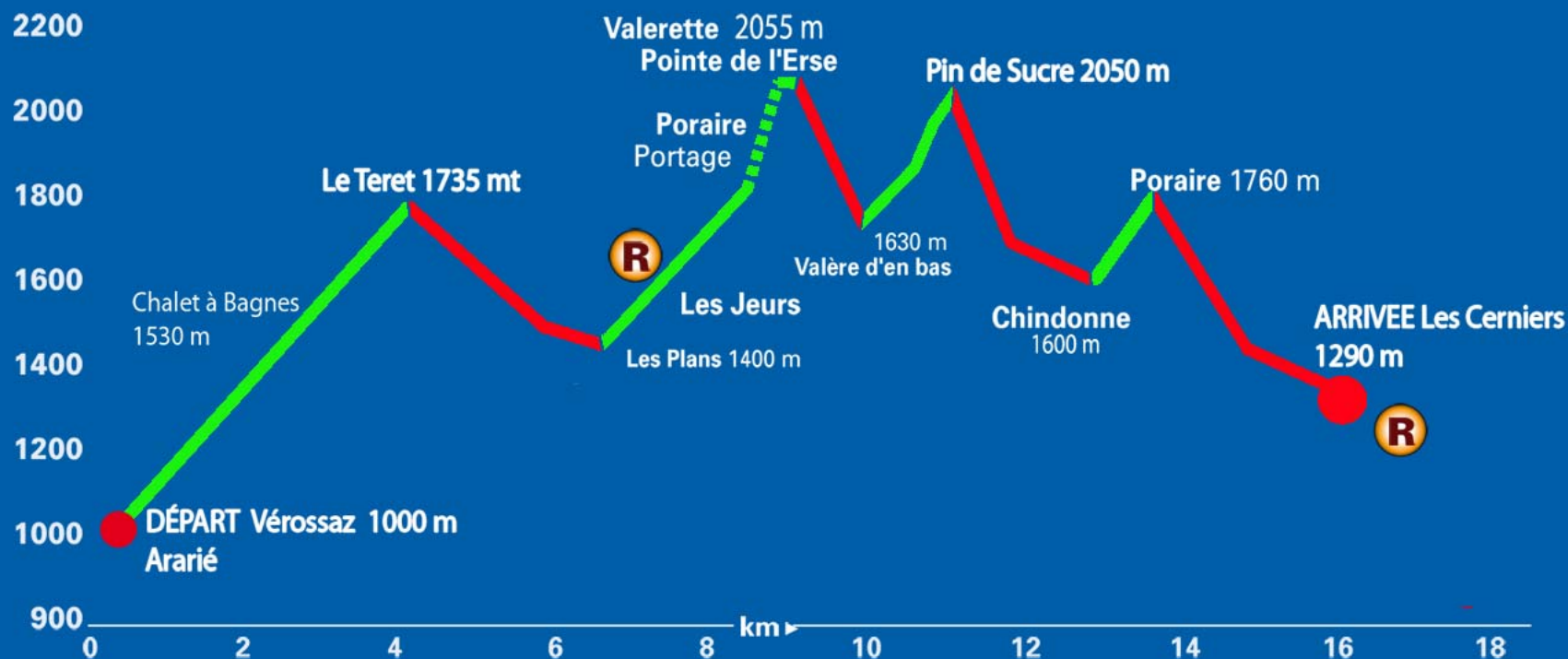
PARCOURS A - départ Vérossaz 0900
DAMES - ESPOIRS - SENIORS



PROFIL ELITE RACE

dénivellation

+ 2000 / - 1695 m



RAIFFEISEN

Les parcours ne seront ni balisés ni sécurisés jusqu'au jour de la course
Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours

www.valerettealtiski.ch

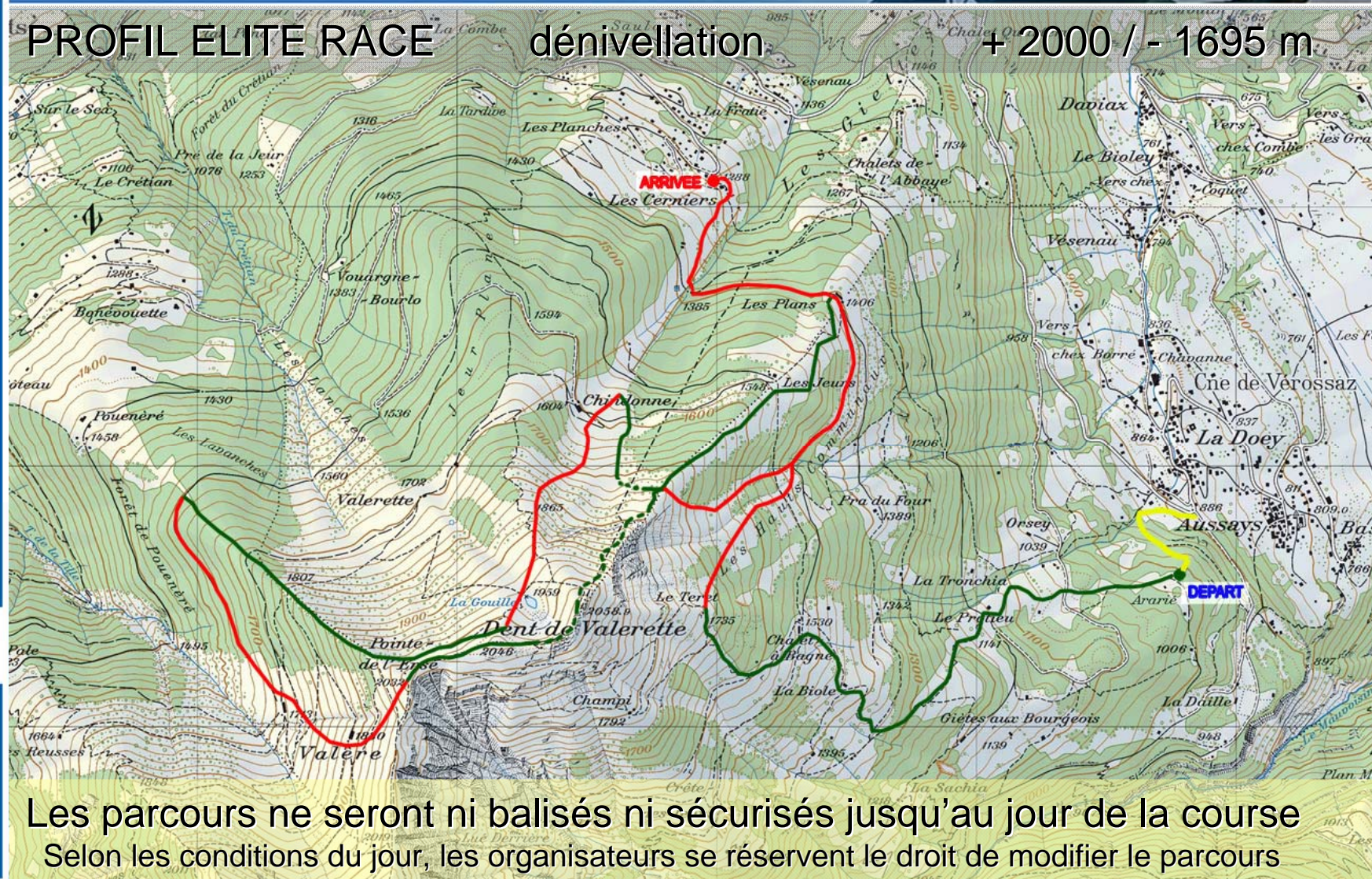


PARCOURS A - départ Vérossaz 0900

DAMES - ESPOIRS - SENIORS



PROFIL ELITE RACE dénivellation + 2000 / - 1695 m



RAIFFEISEN

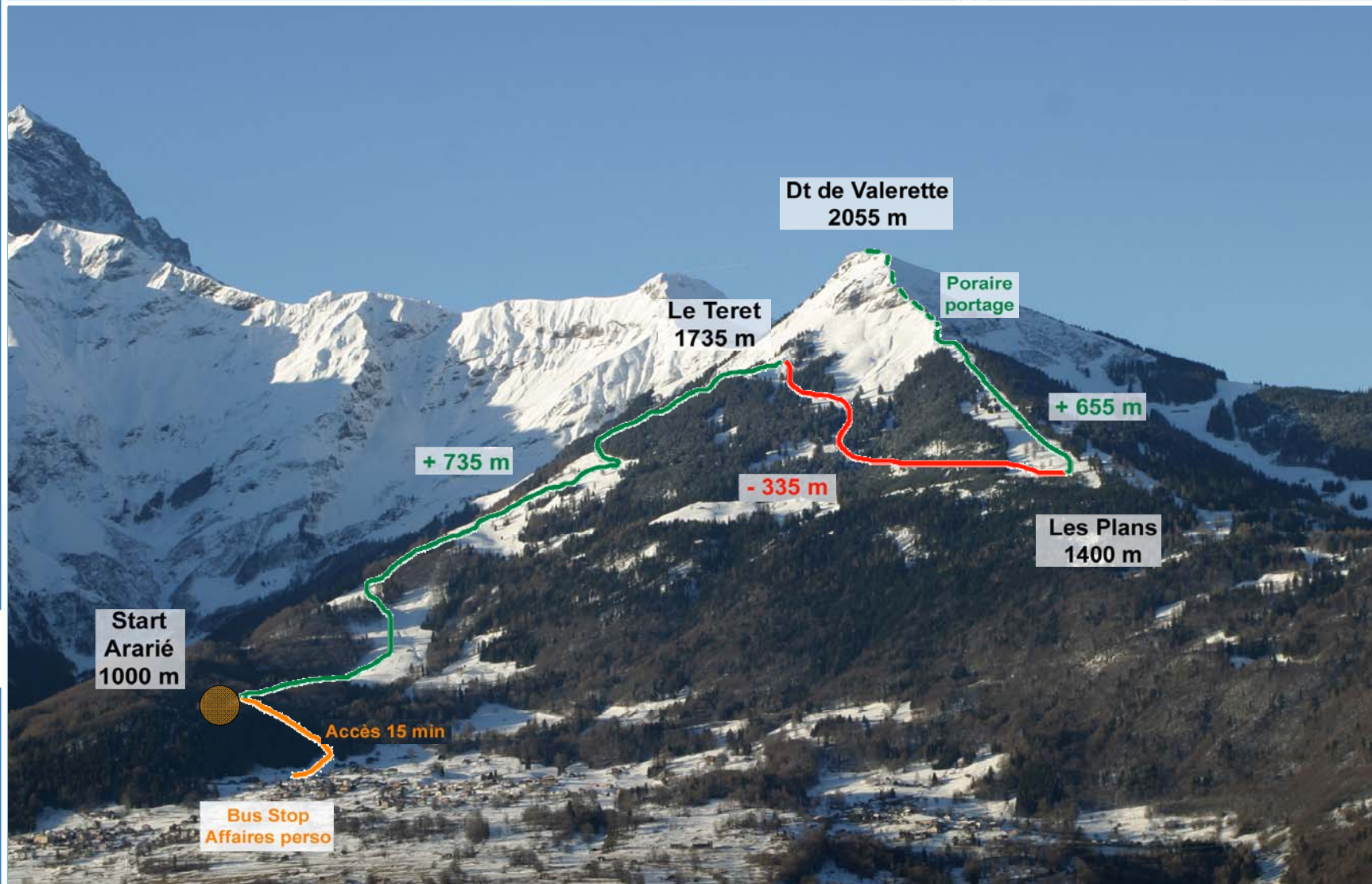
Les parcours ne seront ni balisés ni sécurisés jusqu'au jour de la course
Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS A - départ Vérossaz 0900

DAMES - ESPOIRS - SENIORS

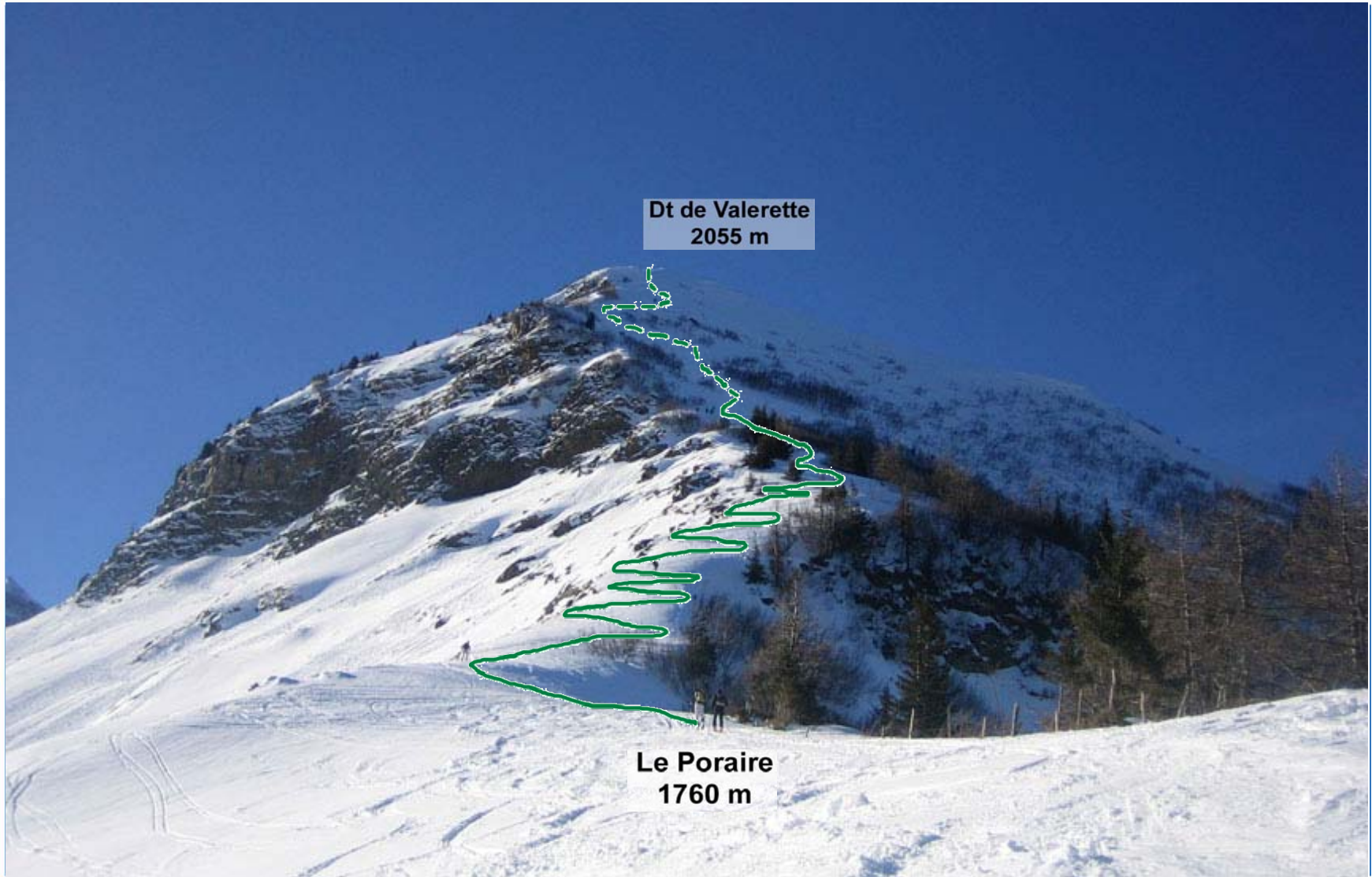


RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS A DAMES - ESPOIRS - SENIORS



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



FAMSA

MOBIVAL



PARCOURS A DAMES - ESPOIRS - SENIORS

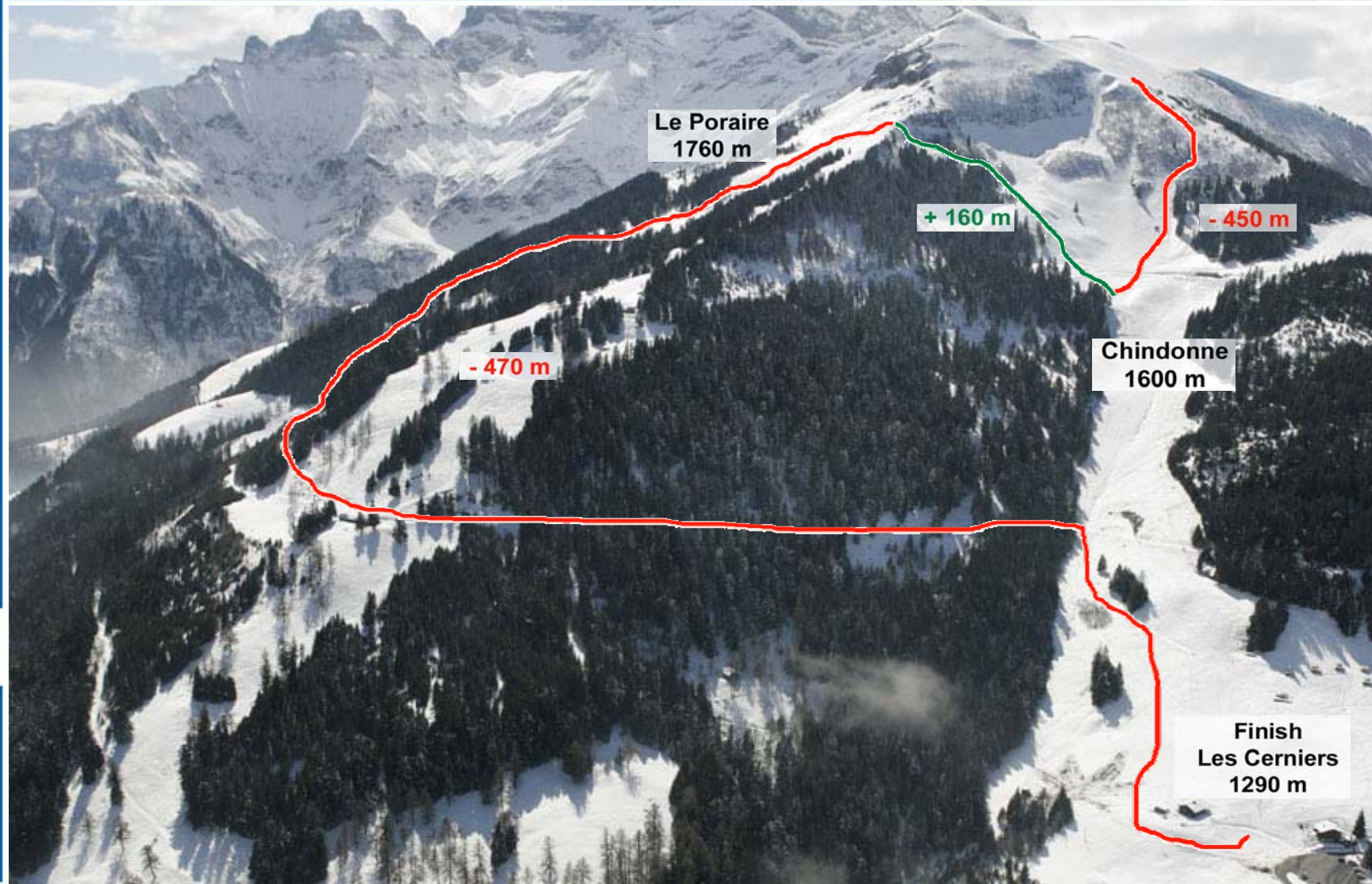


RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS A DAMES - ESPOIRS - SENIORS



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



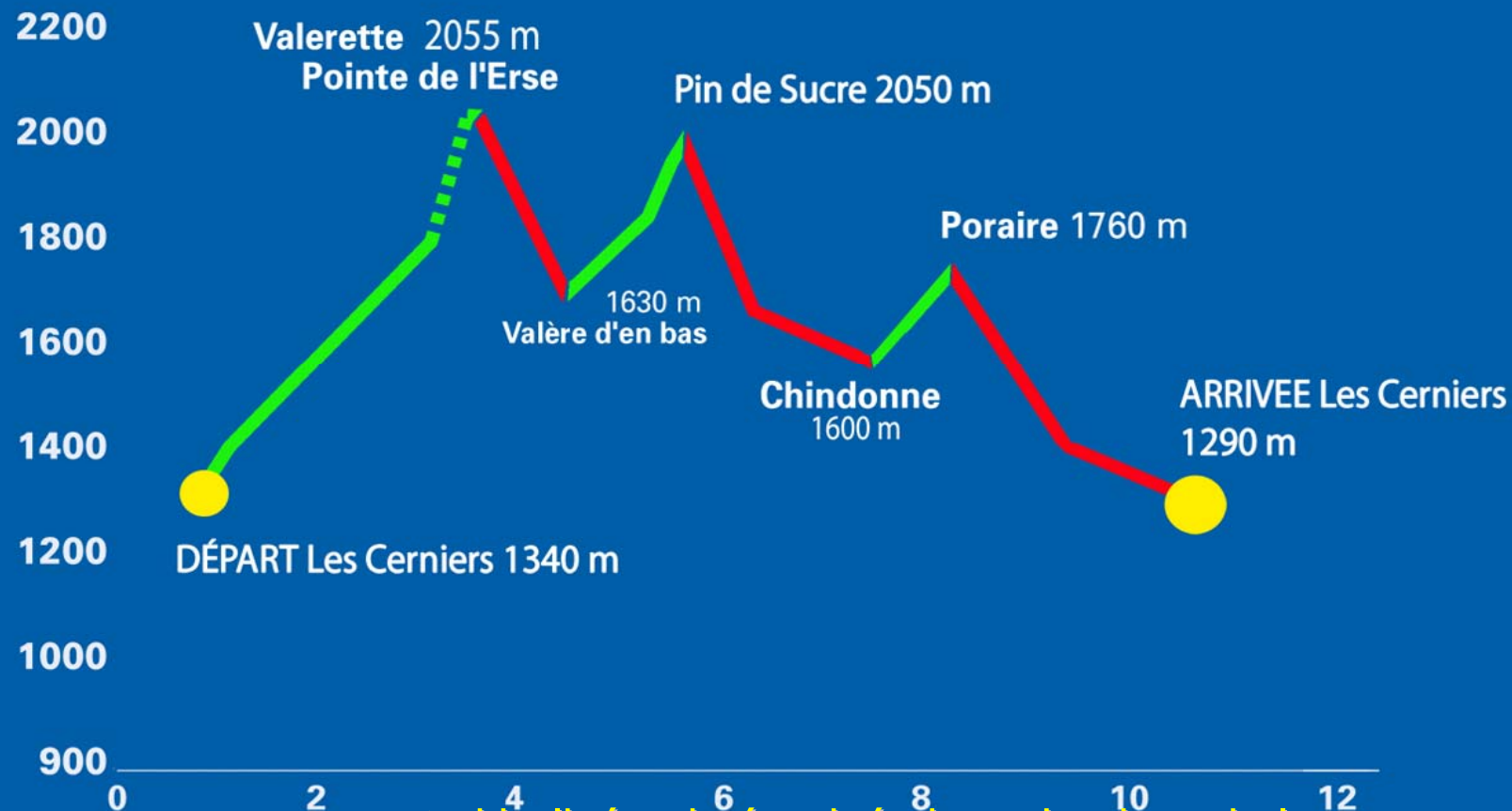
PARCOURS B départ Les Cerniers 0915
JUNIORS Garçons et Filles / 18 - 20 ans



PROFIL

dénivellation

+ 1315/ -1365m



RAIFFEISEN

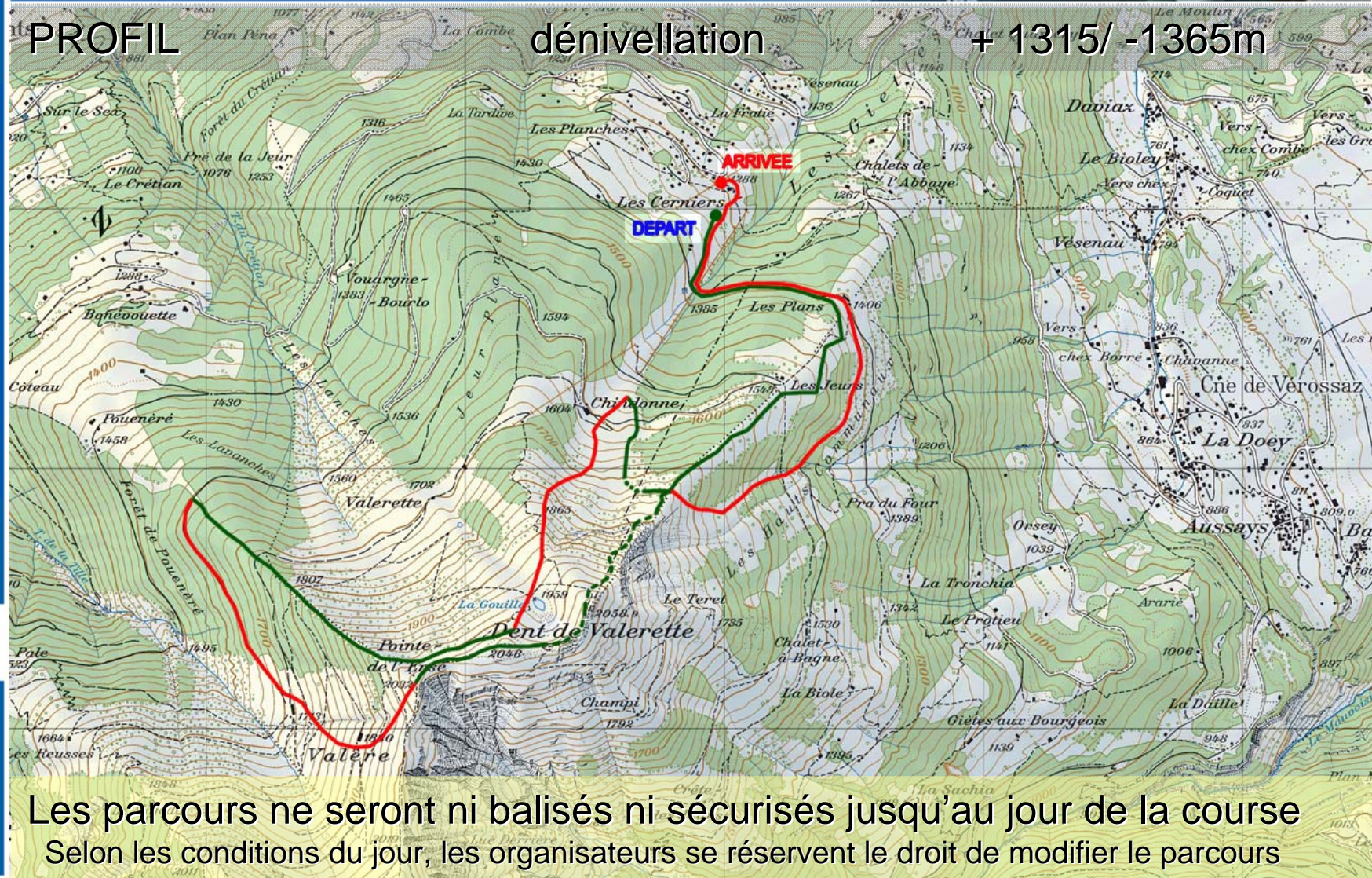
Les parcours ne seront ni balisés ni sécurisés jusqu'au jour de la course
Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS B départ Les Cerniers 0915 JUNIORS Garçons et Filles / 18 - 20 ans

PROFIL dénivellation + 1315/ -1365m



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS B départ Les Cerniers 0915
JUNIORS Garçons et Filles / 18 - 20 ans

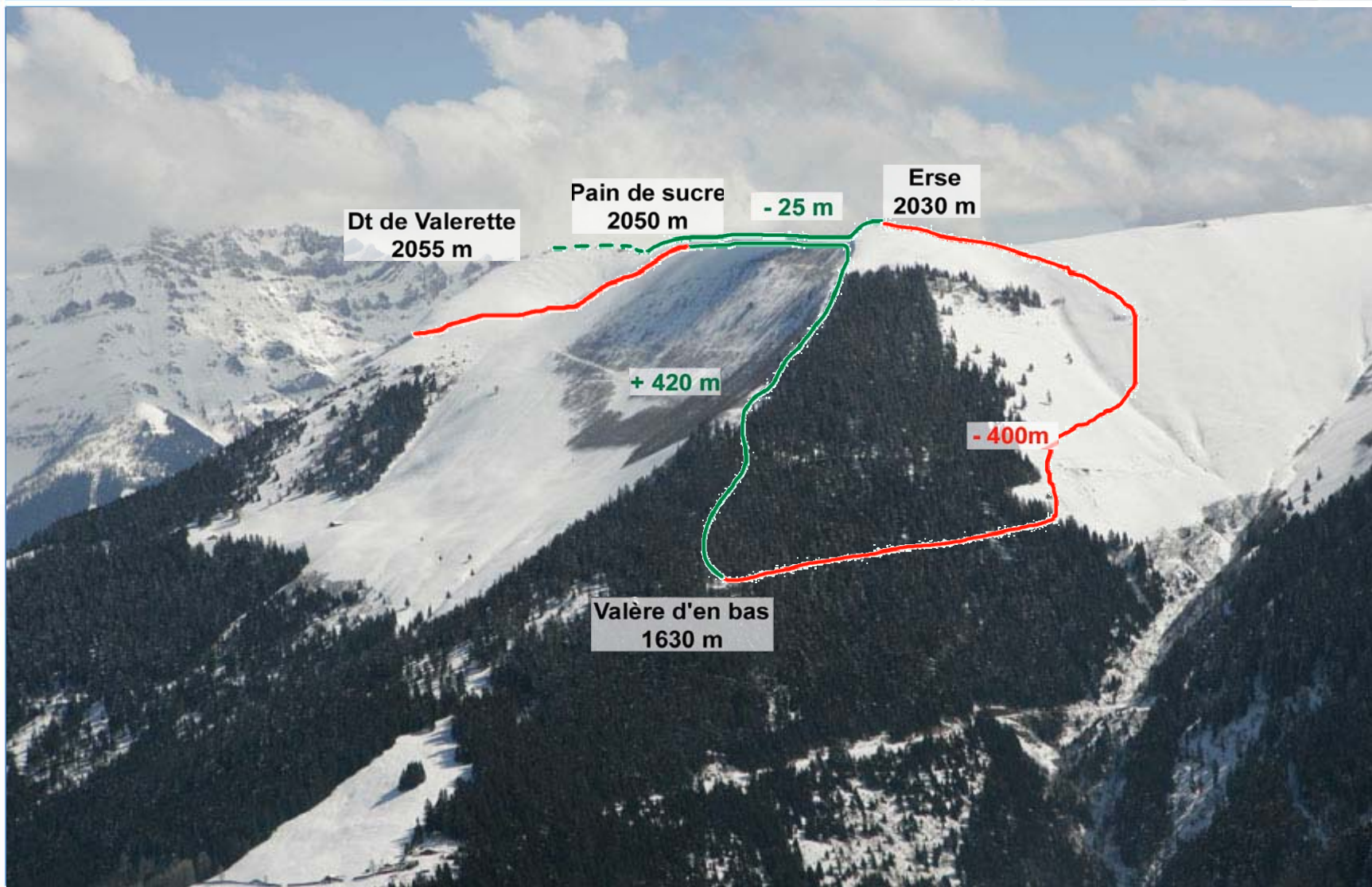


RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS B départ Les Cerniers 0915
JUNIORS Garçons et Filles / 18 - 20 ans



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS B départ Les Cerniers 0915
JUNIORS Garçons et Filles / 18 - 20 ans



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS C départ Les Cerniers 0915

FUN POP

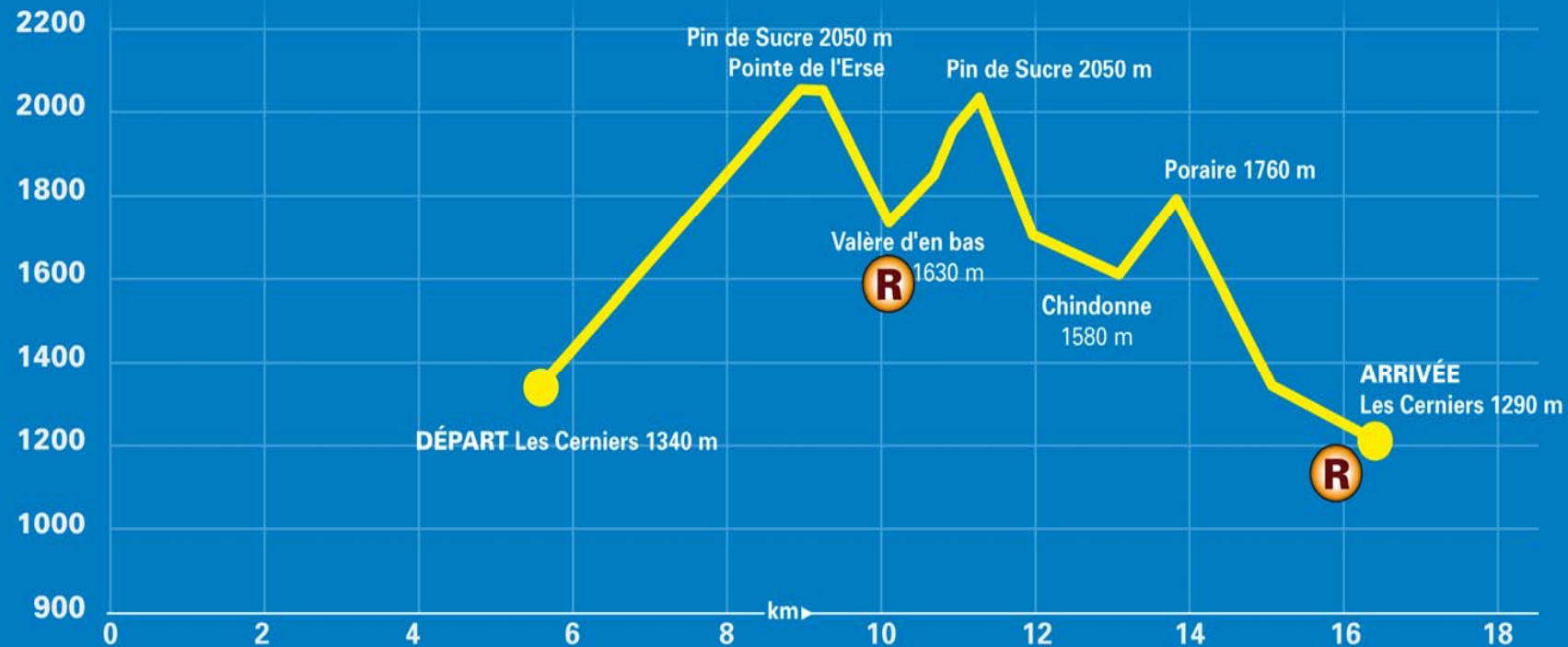


ALTITUDE

PROFIL PARCOURS

— C - Fun pop +1310 / -1360 m

R Ravitaillement



RAIFFEISEN

Les parcours ne seront ni balisés ni sécurisés jusqu'au jour de la course
Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours

www.valerettealtiski.ch



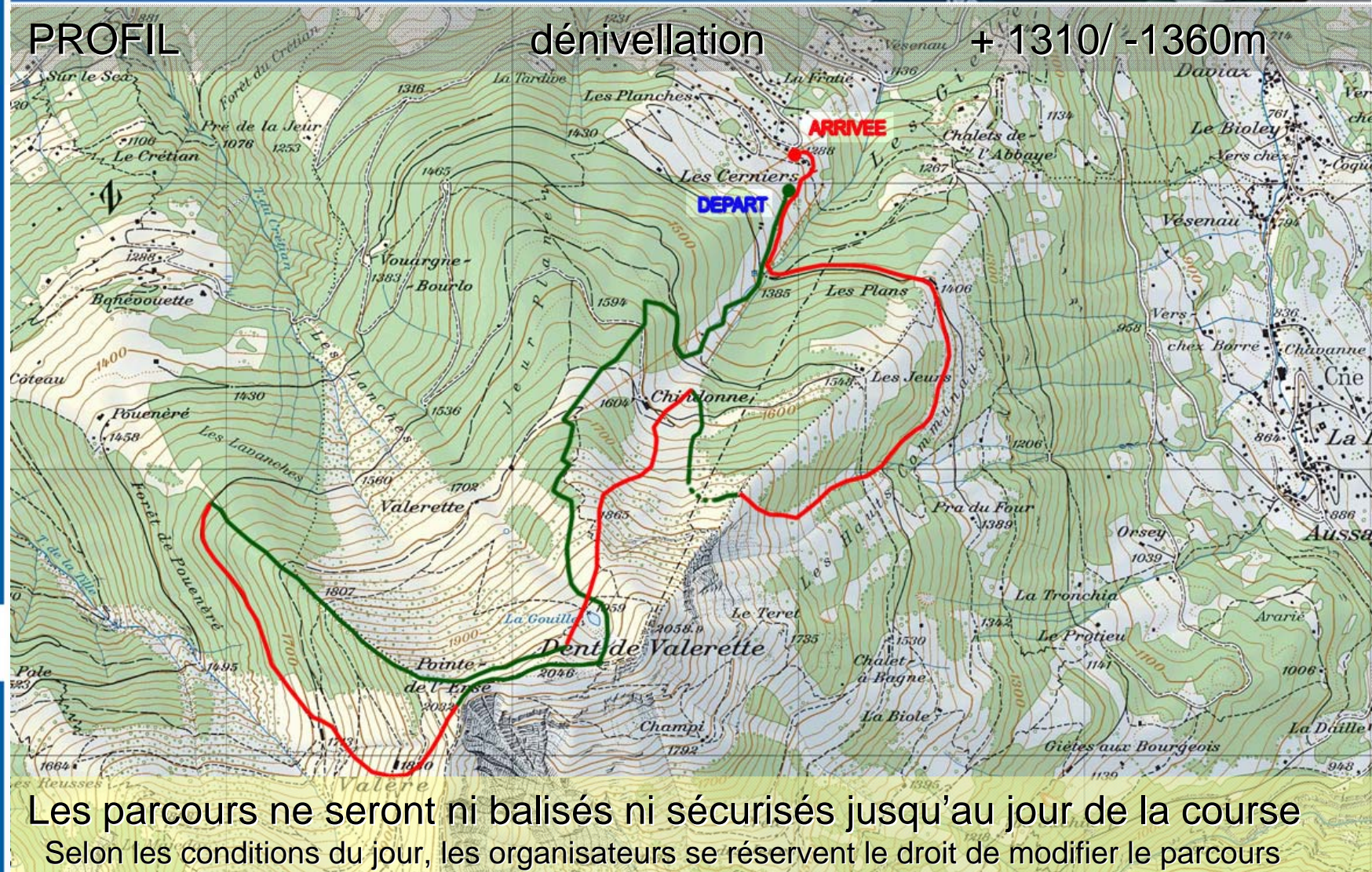
PARCOURS C départ Les Cerniers 0915

FUN POP

PROFIL

dénivellation

+ 1310/ -1360m

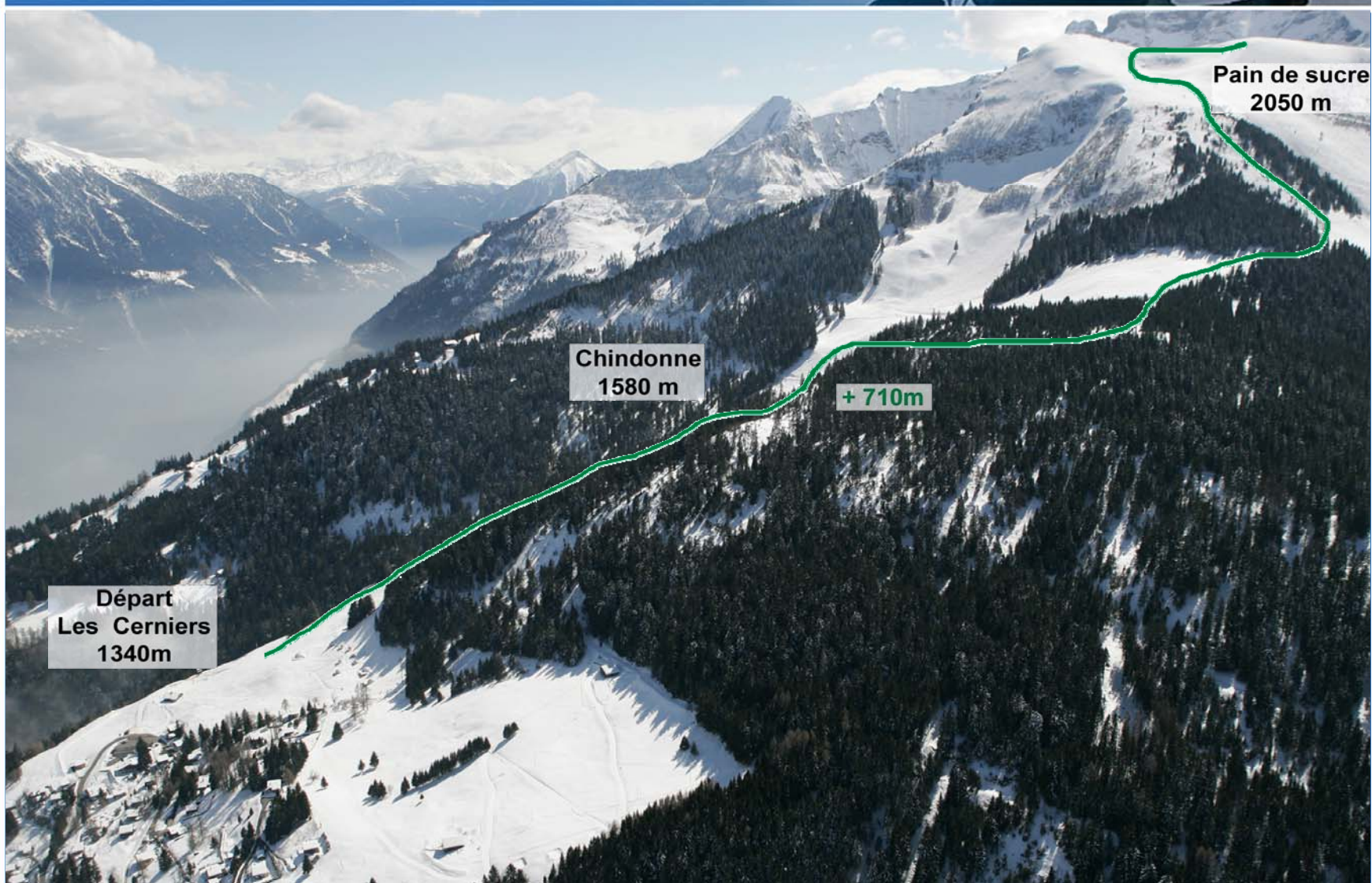


RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS C départ Les Cerniers 0915
FUN POP



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



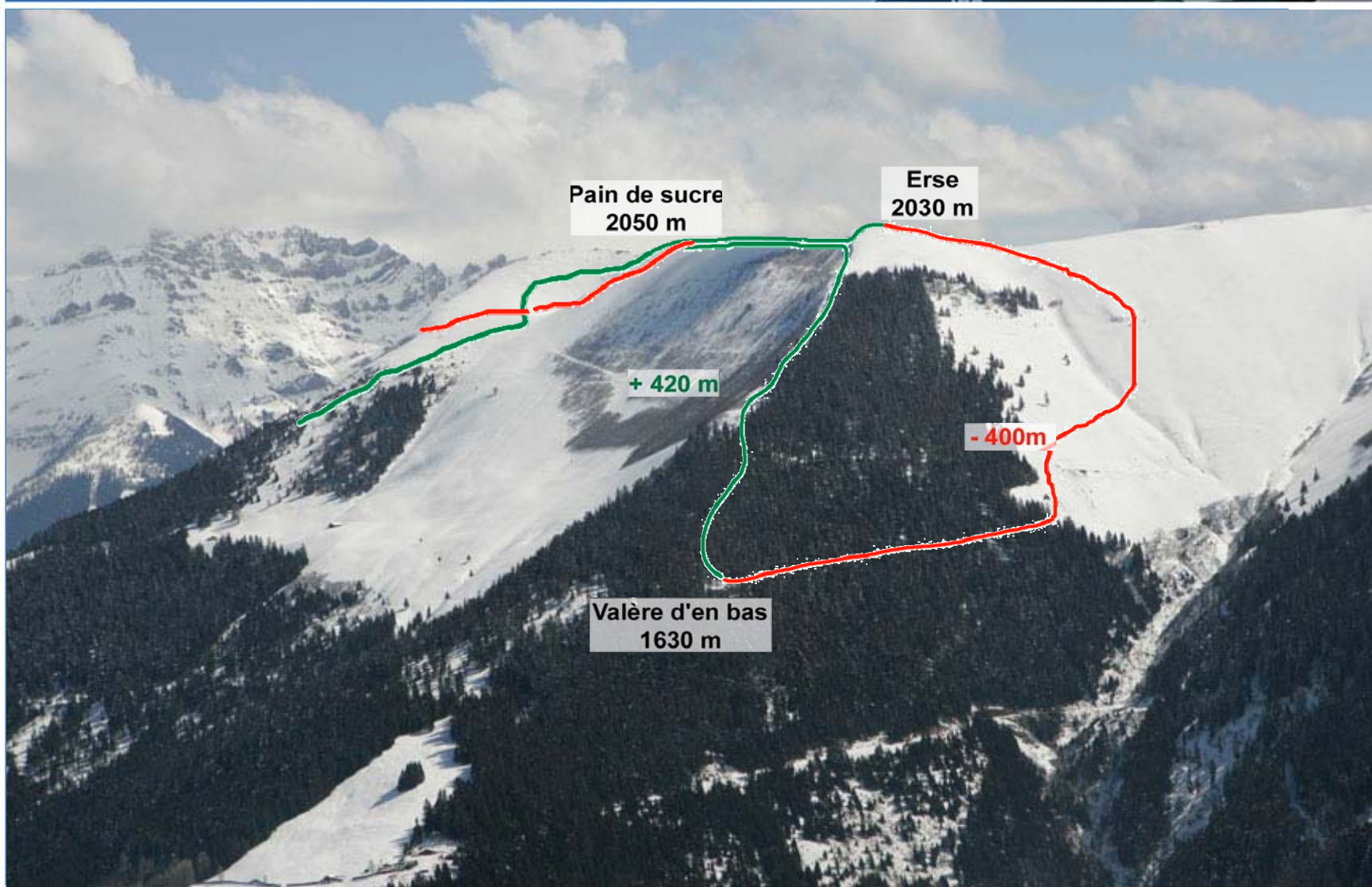
FAMSA

MOBIVAL



PARCOURS C départ Les Cerniers 0915

FUN POP



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS C départ Les Cerniers 0915 FUN POP



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



FAMSA

MOBIVAL



PARCOURS D départ Les Cerniers 0930

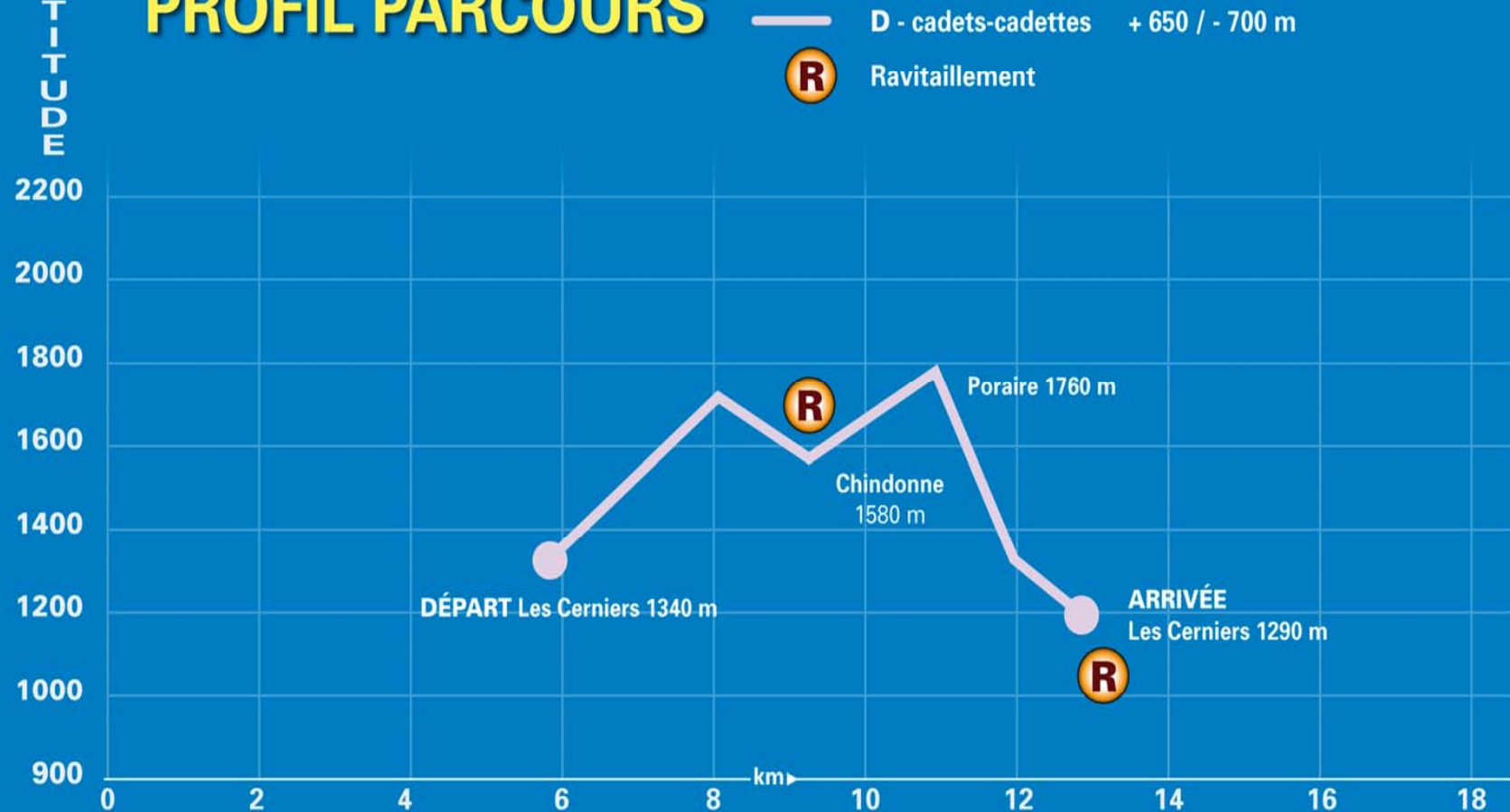
COUPE Cadets(tes) 15-17 ans

Minis 13-14 ans



ALTITUDE

PROFIL PARCOURS



RAIFFEISEN

Les parcours ne seront ni balisés ni sécurisés jusqu'au jour de la course
Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS D départ Les Cerniers 0930

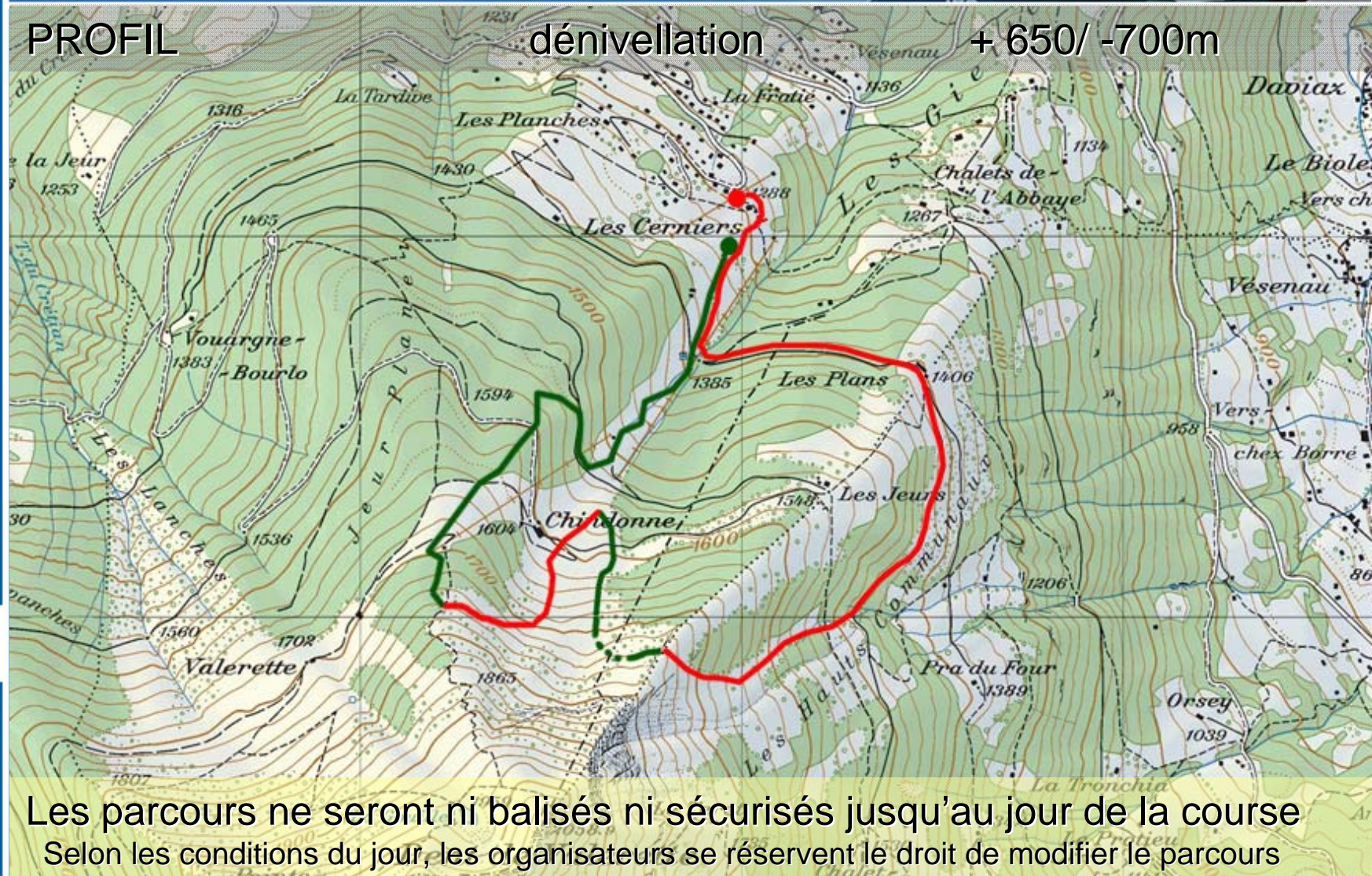
COUPE Cadets(tes) 15-17 ans

Minis 13-14 ans

PROFIL

dénivellation

+ 650/ -700m



RAIFFEISEN

Les parcours ne seront ni balisés ni sécurisés jusqu'au jour de la course
Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours

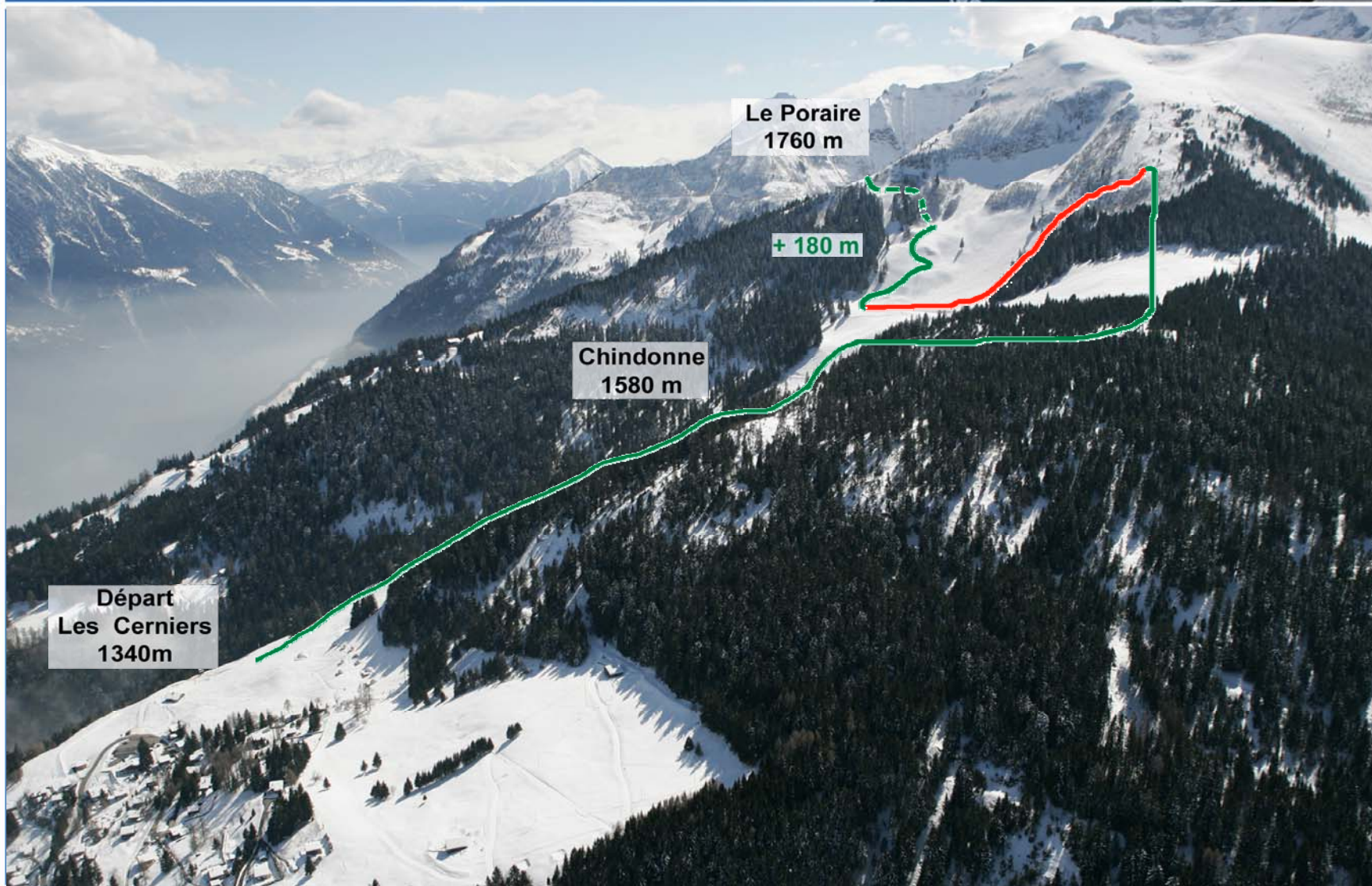
www.valerettealtiski.ch



PARCOURS D départ Les Cerniers 0930

COUPE Cadets(tes) 15-17 ans

Minis 13-14 ans



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS D départ Les Cerniers 0930

COUPE Cadets(tes) 15-17 ans

Minis 13-14 ans



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



INSTRUCTIONS INSTRUCTIONS



Port du dossard sur la cuisse droite et sur le sac à dos
Number-card must be worn on the right leg and on the rucksack

Skis attachés sur le sac pour le portage du PORAIRE - obligatoire
Le 2^{ème} portage - *skis sur le sac facultatif*

The ski must be attached on the bag for the portage

Effets personnels à déposer à la sortie du car
Personal belongings to be deposited at the exit car

Pour le départ de Vérossaz parcours A - Accès au départ à 15 min
de la sortie des cars

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch

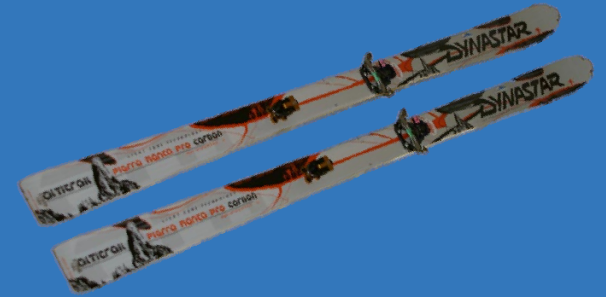


MATERIELS OBLIGATOIRES (1)

MANDATORY EQUIPMENT



Skis avec fixations
Skis with bindings



Chaussures
Boots



Bâtons
Skis poles



Paire de peaux
Skins



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



MATERIELS OBLIGATOIRES (2) MANDATORY EQUIPMENT



Vêtements haut du corps manches longues. Minimum 3 couches dont 1 coupe vent

Upper body clothing with long sleeves. Minimum 3 layers incl. 1 windstopper

Vêtements bas du corps. Minimum 2 couches dont 1 coupe vent

Lower body clothing with long pants. Minimum 2 layers incl. 1 wind stopper

RAIFFEISEN



www.valerettealtiski.ch



MATERIELS OBLIGATOIRES (3)

MANDATORY EQUIPMENT



DVA 457 Mhz

Pelle à neige avec manche
Snowshovel



Sonde (2.40 m minimum / Ø 10 mm)
Snowprobe



Couverture de survie
Survivalblanket



Casque de ski alpinisme homologué UIAA
Helmet



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



MATERIELS OBLIGATOIRES (4)

MANDATORY EQUIPMENT



Lunettes de soleil
Sunglasses



Gants portés, couvrant la totalité de la main
Gloves on, covering the whole hand till the wrist



Bonnet ou bandeau
Hator similar



Carte d'identité
Identity card



Sac à dos
Rucksack



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



DIVERS



Voir également règlement 2012 de la Coupe Suisse
www.sac-cas.ch

ENVIRONNEMENT

Chaque concurrent est rendu attentif à la nécessité de ménager l'environnement

FAIR PLAY

Laisser la trace à un coureur plus rapide

RAIFFEISEN



**UN GRAND MERCI A NOTRE PARRAIN
ET NOS PARTENAIRES**

www.valerettealtiski.ch



MOBIVAL



SAMEDI 21 JANVIER 2012

RAIFFEISEN

VALERETTE ALTI SKI

20^e édition

COURSE DE SKI ALPINISME
individuelle

COURSE POPULAIRE - COUPE SUISSE

Massongex - Vérossaz
Valais-Suisse

BONNE COURSE

swiss ski mountaineering

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Organisation :

www.sc-cime-est.ch

www.valerettealtiski.ch



les Alpes-Source

