

SAMEDI 23 JANVIER 2010

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch

BRIEFING

COURSE INDIVIDUELLE
INDIVIDUEL RACE

COUPE SUISSE



swiss ski
mountaineering

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

Organisation:

www.ac-cvme-est.ch



MOBIVAL



BIENVENUE
WELCOME

19^{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



MOBIVAL



19^{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 et juniors
(dossards 500 - 699 rouge)

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



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



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME

0900

Départ de toutes les catégories

Parcours A - Vérossaz

Parcours B - Les Cerniers



1020

Arrivée des premiers concurrents aux Cerniers

Finish for the first racers in Les Cerniers

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME



AIRE D'ARRIVEE

Ravitaillement - Récupération des affaires personnelles



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME



Retour en car à Massongex
Return by bus in Massongex

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"

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PROGRAMME GENERAL GENERAL PROGRAMME



1200

Repas à la salle polyvalente

Massages pour coureurs

Warm meals served at the "Salle polyvalente"

Massage for the competitors

1430

Affichage des résultats officiels

Official results display

1500

Cérémonie de remise des prix

Titles and prizes distribution ceremony

1700

Repas du soir

Dinner

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



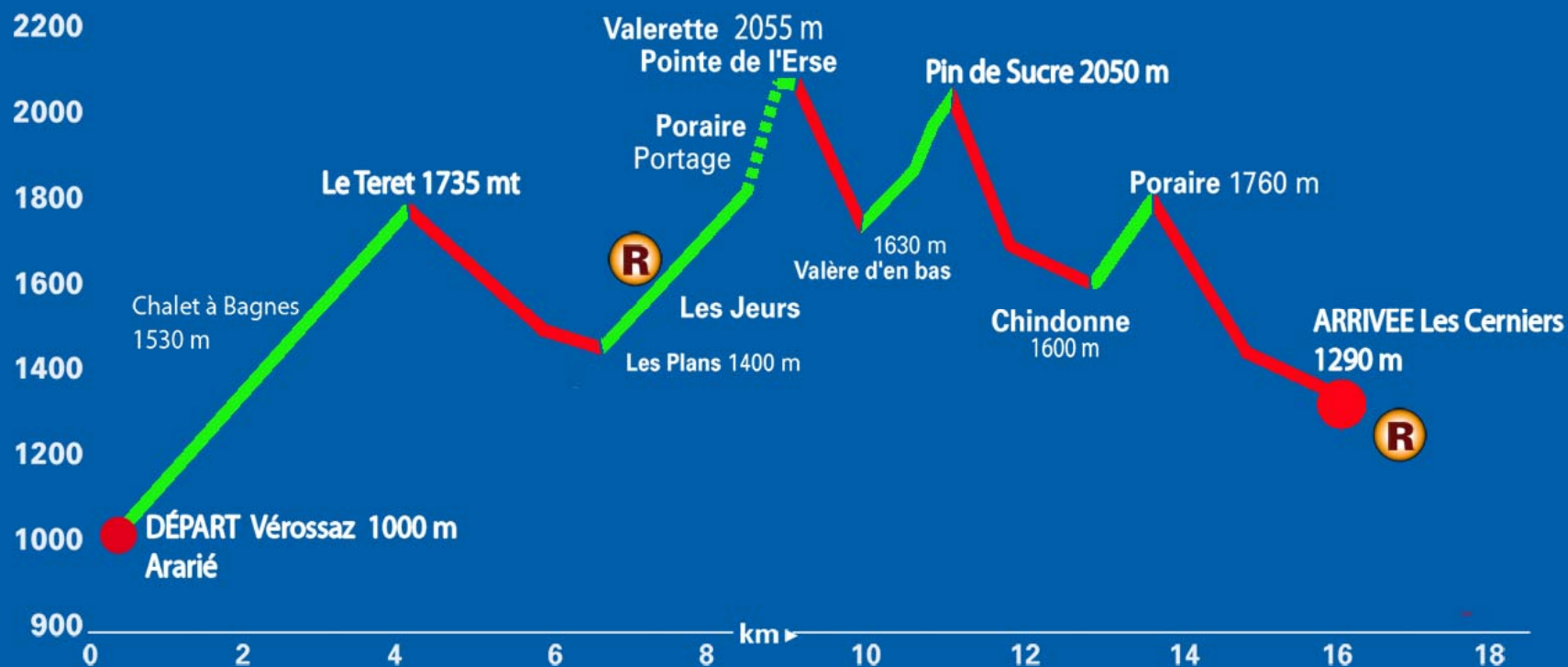
PARCOURS A DAMES - ESPOIRS - SENIORS



PROFIL ELITE RACE

dénivellation

+ 1970 / - 1675 m



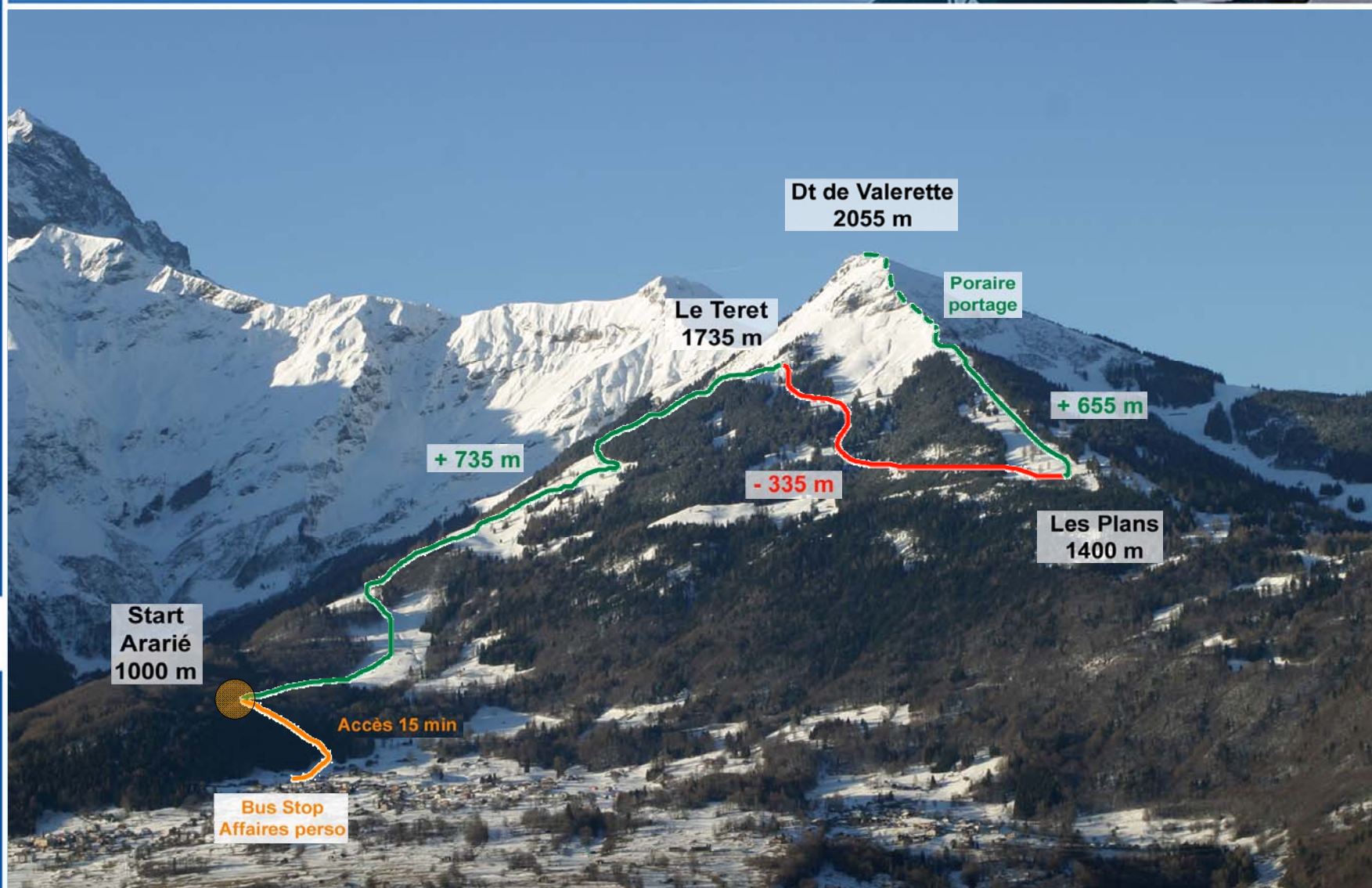
RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch

Les parcours ne seront ni balisés ni sécurisés jusqu'au jour de la course



PARCOURS A DAMES - ESPOIRS - SENIORS

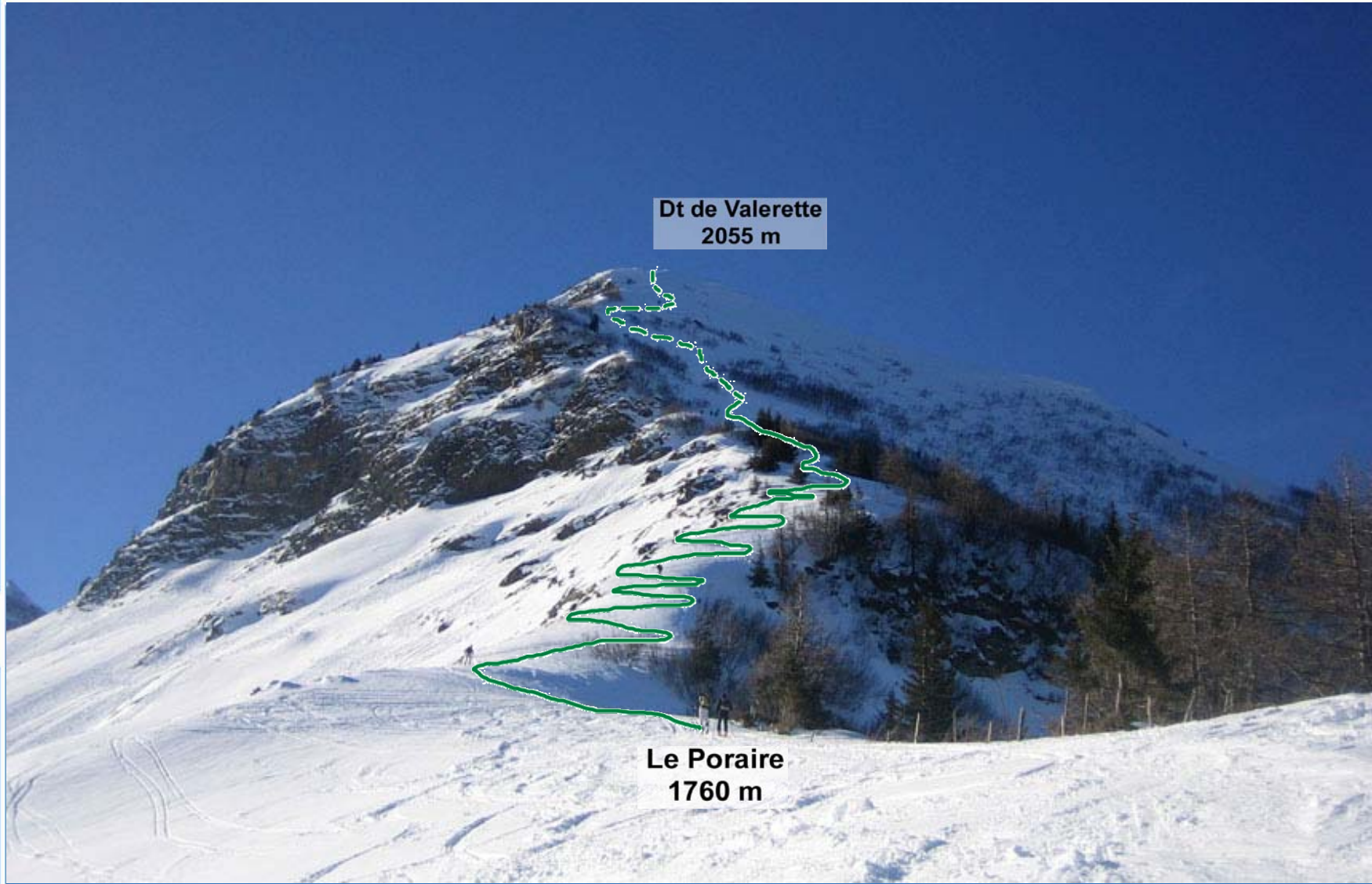


RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS A DAMES - ESPOIRS - SENIORS



Dt de Valerette
2055 m

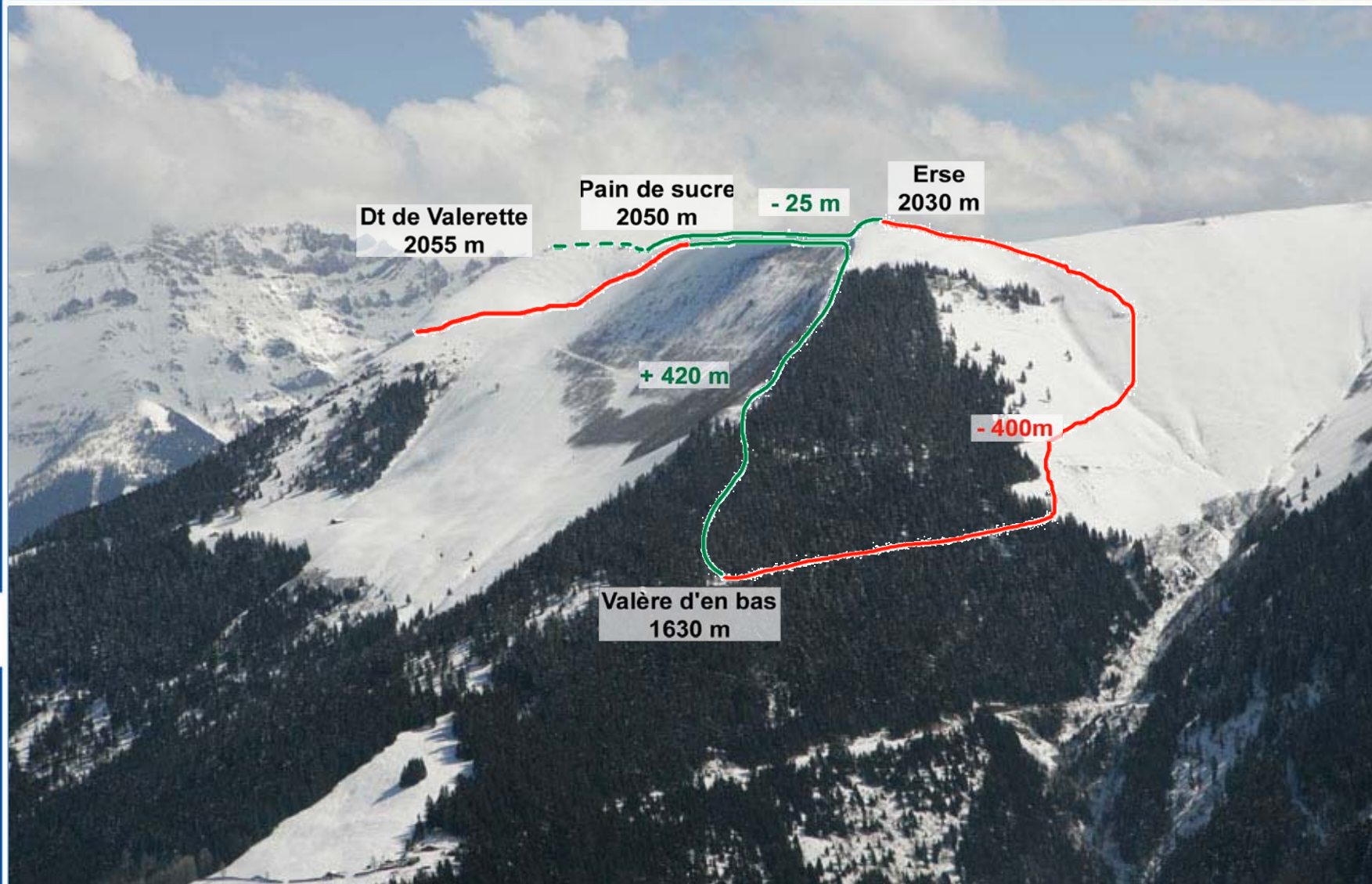
Le Poraire
1760 m

RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS A DAMES - ESPOIRS - SENIORS



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS A DAMES - ESPOIRS - SENIORS



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS B

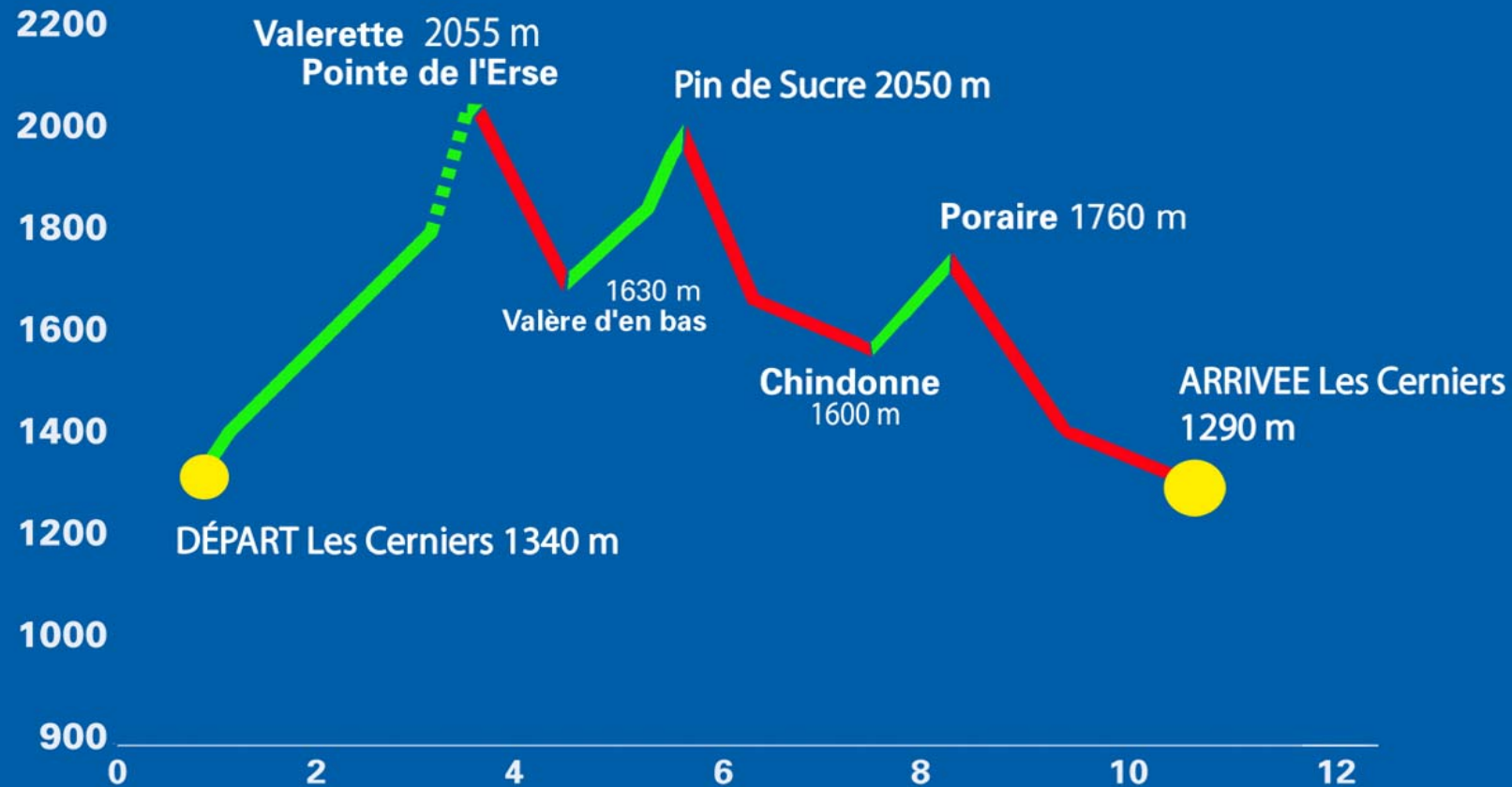
CADETTES - JUNIORS - FUN POP



PROFIL

dénivellation

+ 1295 / -1345m



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch

Les parcours ne seront ni balisés ni sécurisés jusqu'au jour de la course



PARCOURS B

CADETTES - JUNIORS - FUN POP



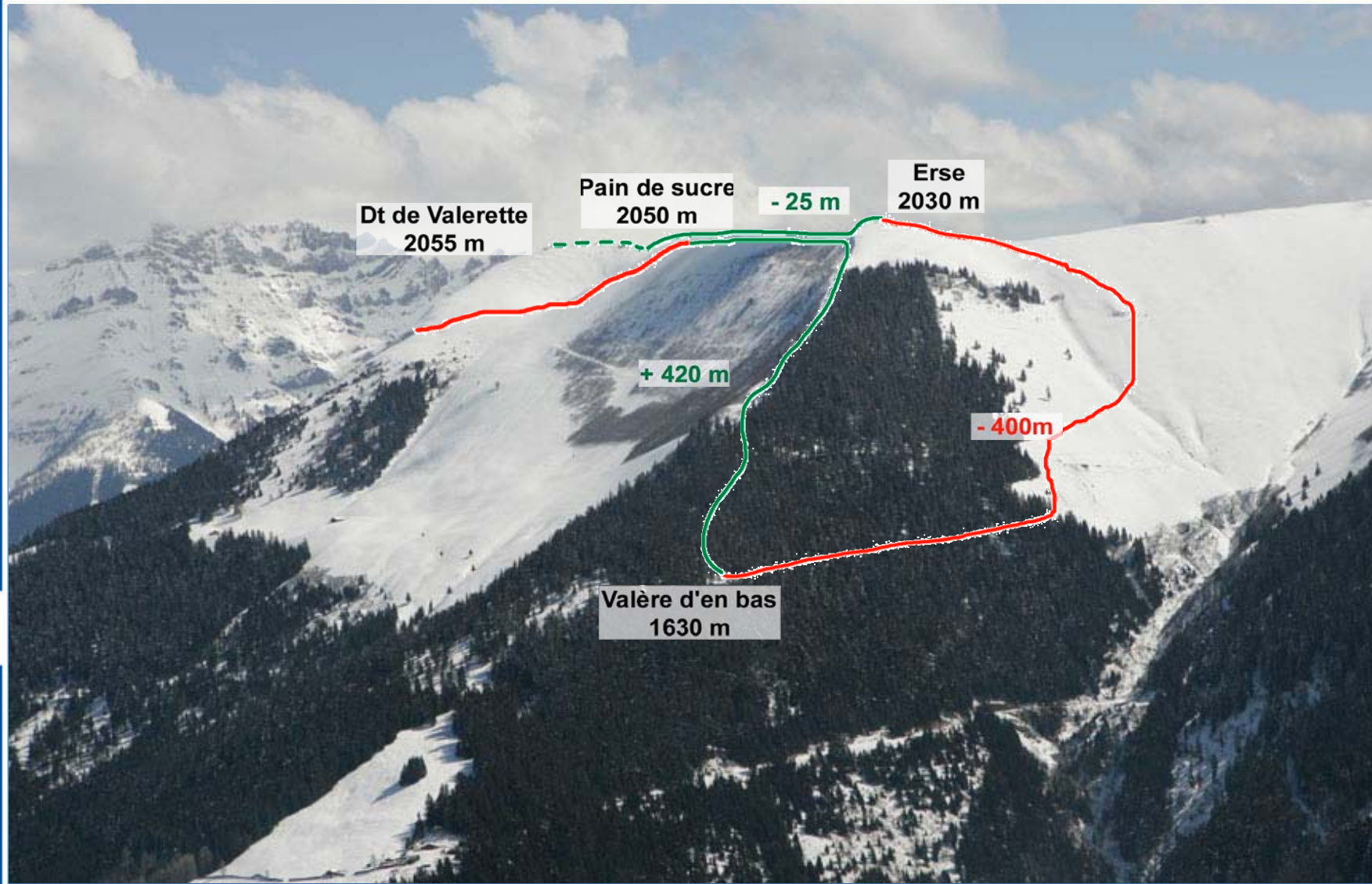
RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS B

CADETTES - JUNIORS - FUN POP



RAIFFEISEN

www.valerettealtiski.ch



PARCOURS B

CADETTES - JUNIORS - FUN POP



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 tous les portages
The ski must be attached on the bag for all the portages

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

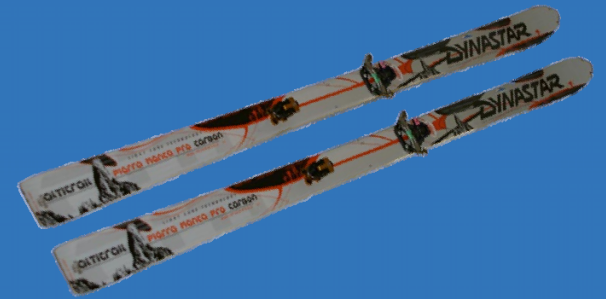


MATERIELS OBLIGATOIRES (1)

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 2010 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



VALERETTE ALTISKI

UNE COURSE POUR LA PASSION DU SPORT
A RACE FOR SPORT'S PASSION

RAIFFEISEN

BONNE COURSE

www.valerettealtiski.ch

