LE TOUR DES STATIONS
THE EVEREST OF CYCLING

Presenting Sponsor
coop

#ROAD BOOK 2022

RAIFFEISEN

Valais
GRAVÉ DANS MON CŒUR.

FONDS DU SPORT
SPORT-FONDS
LOTERIE ROMANDE

LOTERIE ROMANDE

SWISS CYCLING
TOP TOUR

MARMOTTE
GRANFONDO SERIES

VERBIER PURE ENERGY · OVRONNAZ · Conthey · SAVIÈSE · anzère · CRANS MONTANA Absolutely · vercorin · NAX REGION · ST-MARTIN · HEREMENCE VAL D'HÉRENS · THYON 4 VALLÉES · VEYSONNAZ · NENDAZ · LA TZOUMAZ VERBIER - 4 VALLÉES · SION CAPITALE SUISSE DES ALPES · VILLE DE SIERRE

CONTENU

INTRODUCTION	3
ACCÈS	4
WELCOME VILLAGE	5 – 6
ZONE DE DÉPARTS	7 – 8
FINISHERS VILLAGE	9
PARCOURS	10 – 34
RAVITAILLEMENT	35 – 39
PLAN RAPATRIEMENT	40
RÉSULTATS & PODIUMS	41
PARTENAIRES	42 – 43
CONTACT	44

INTRODUCTION

Cher(e) Ami(e) Cycliste,

Pour cette 5ème édition, nous avons choisi de rassembler toutes les informations dans un seul document, afin de vous permettre de prendre connaissance des informations essentielles de la course. Soyez attentifs, il y a quelques changements depuis l'édition 2021.

Pour des informations plus détaillées, veuillez consulter notre site internet dans les sections Règlement et FAQ.

Cela vous permettra de le lire tranquillement et, le cas échéant, de nous soumettre vos questions par email à info@rd-cycling.com. Pour toute question concernant les inscriptions, veuillez écrire à support@mso-chrono.ch.

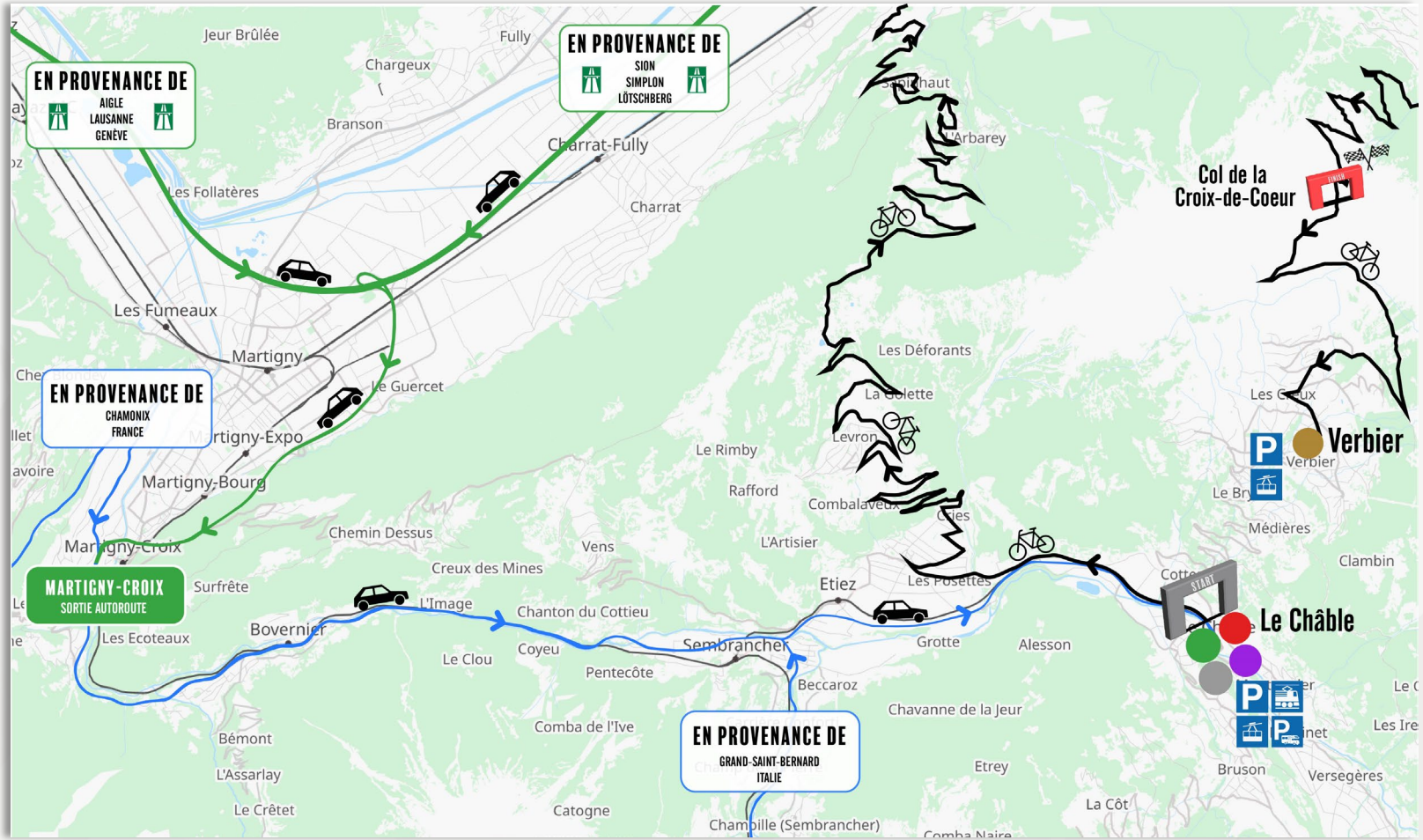
En attendant le jour-J, nous vous souhaitons une bonne préparation et nous nous réjouissons de vous retrouver à Verbier.

INFORMATION COVID

Les restrictions et interdictions face à la pandémie du Coronavirus ont été levées dans toute la Suisse. A ce jour, aucun certificat COVID-19 n'est obligatoire pour toute personne désirant participer à la course ou accéder à la manifestation. Toutefois, les mesures pourraient évoluer en fonction de la situation sanitaire. C'est pourquoi, nous demandons aux participants et public de rester vigilants et de s'informer. Toute nouvelle information liée à d'éventuelles restrictions sera communiquée sur notre site internet.

ACCÈS

Localisation lieux clés



Parking

Gare ferroviaire (Martigny – Le Châble)

Gare télécabine (Verbier – Le Châble)

Parking Camping-car réservé pour les participants

LE CHÂBLE

- Retrait des dossards
- Welcome Village
- Bambinofondo
- Zone de départs

VERBIER

- Finishers Village

2022

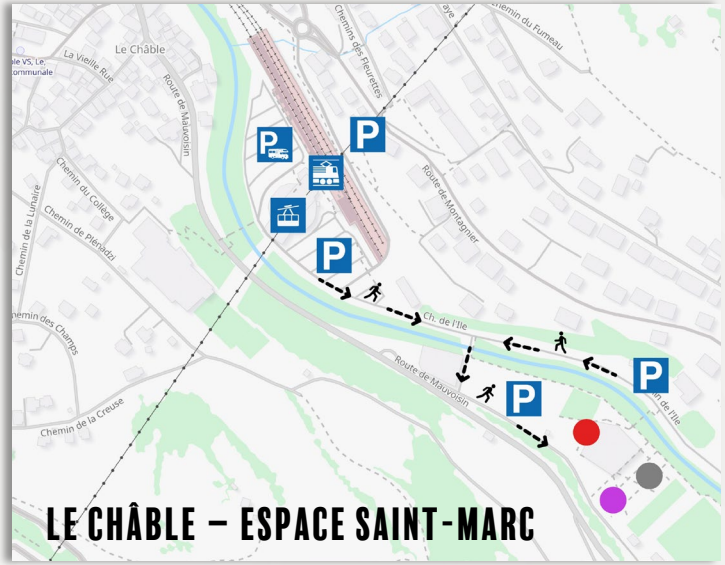
WELCOME VILLAGE
Retrait des dossards

LIEU
Espace Saint-Marc, route de Mauvoisin 45, le Châble

HORAIRES
- Jeudi 4 août : 16h00 – 20h00
- Vendredi 5 août : 15h00 – 20h00
- Samedi 6 août : 03h00 – 09h00

CONDITIONS
Chaque participant(e) doit venir retirer son dossard en personne. Exceptionnellement et si l'inscription est complète, le (la) responsable de groupe (président(e) de club) ou un(e) collègue pourra retirer le dossard en présentant la lettre de confirmation d'inscription et une copie de la pièce d'identité de la personne concernée. Toute affectation de dossard est ferme et définitive.

Aucun dossard et cadeau ne sont expédiés par courrier postal.



CHANGEMENT DE PARCOURS
Vous pouvez changer de parcours sur place :
- Avec l'option maxi-flex : pas de frais de transfert
- Sans l'option maxi-flex : CHF 5.- de frais de transfert

En cas de changement pour un parcours plus long, la différence est payée. En cas de changement pour un parcours moins long, il n'y a pas de remboursement de la différence.

TRANSFERT RAVITO PERSONNEL POUR PARTICIPANTS ULTRAFONDO
- Lors du retrait des dossards au Châble (jeudi ou vendredi), vous avez la possibilité de déposer un ravitaillement personnel dans un sac jetable qui sera transféré à Vercorin, situé au 151km du parcours Ultrafondo.

ACCÈS
Nous recommandons de rejoindre le *Welcome Village* :
- En vélo depuis votre logement dans le Val de Bagnes : parking à vélo sur place
- En train depuis Martigny ou en télécabine depuis Verbier : 500m à pied
- En voiture : parking à proximité
- En camping-car : zone dédiée à proximité

RETRAIT DES DOSSARDS, information, inscriptions tardives, changement des parcours

WELCOME VILLAGE : maillots officiels, retrait des options, exposants, bar et restauration

BAMBINOFONDO : accueil, dossards, inscriptions et courses

P Parking

Gare ferroviaire (Martigny – Le Châble)

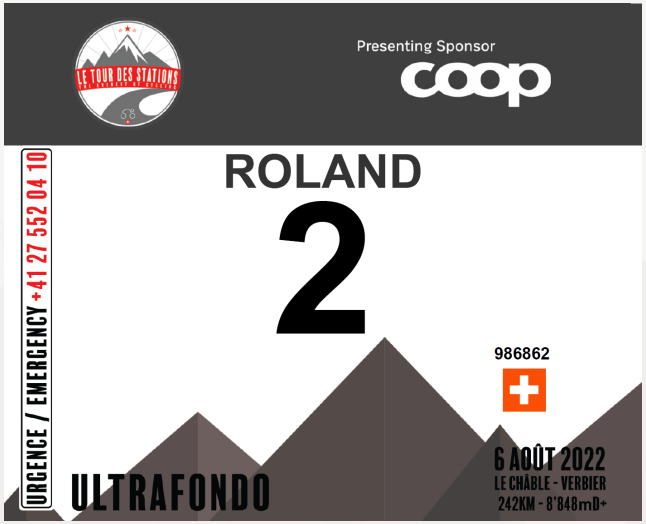
Gare télécabine (Verbier – Le Châble)

P Parking Camping-car réservé pour les participants

WELCOME VILLAGE
Fonctionnement dossards

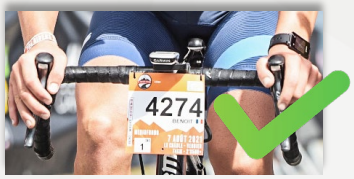
Au retrait des dossards, chaque coureur reçoit :

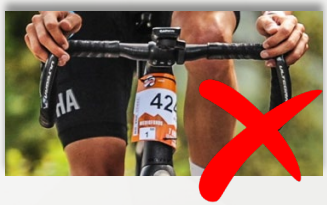
UNE PLAQUE DE CADRE



UN DOSSARD MAILLOT (Nouveau en 2022)

Pour assurer le chronométrage et les photos, il est obligatoire de mettre la plaque de cadre de cette manière.





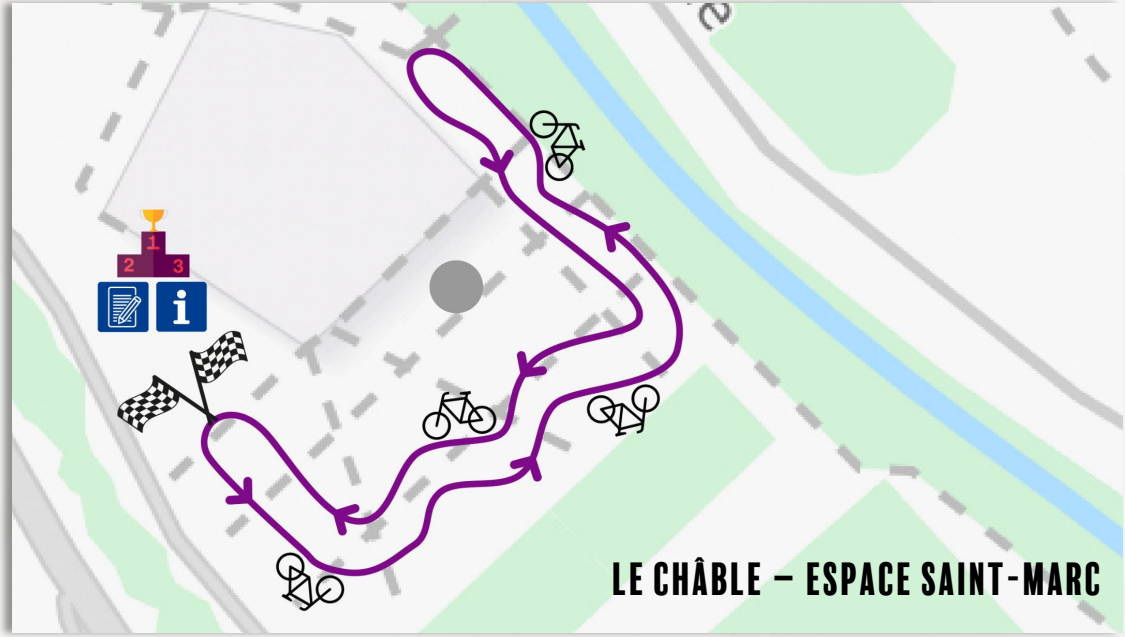
Pour accéder aux zones suivantes, vous devez présenter :

ZONES	Plaque de cadre	Dossard maillot
Start Area	x	x
Ravitaillements		x
Finishers Village		x
Parking à vélos	x	x
Pasta Party / Effets personnels		x
Rapatriement transport public		x

ZONE DE DÉPARTS
Bambinofondo Coop

VENDREDI 5 AOÛT
Espace Saint-Marc / Le Châble

N° Dossard	SAS de départ	Accès *Start Area*	Heure de départ
6000 – 6999	BAMBINOFONDO U6	16h30	17h00
7000 – 7999	BAMBINOFONDO U7	suite départ U6	17h10 (heure estimée)
8000 – 8999	BAMBINOFONDO U8	suite départ U7	17h20 (heure estimée)
9000 – 9999	BAMBINOFONDO U9	suite départ U8	17h30 (heure estimée)
10000 – 10999	BAMBINOFONDO U10	suite départ U9	17h40 (heure estimée)
11000 – 11999	BAMBINOFONDO U11	suite départ U10	17h50 (heure estimée)
12000 – 12999	BAMBINOFONDO U12	suite départ U11	18h00 (heure estimée)



INSCRIPTIONS SUR PLACE
Les enfants ont la possibilité de s'inscrire directement sur place auprès de la tente prévue dans le Welcome Village selon les horaires suivants :

- Jeudi 4 août : 16h00 – 20h00
- Vendredi 5 août :15h00 – 17h00

PARCOURS

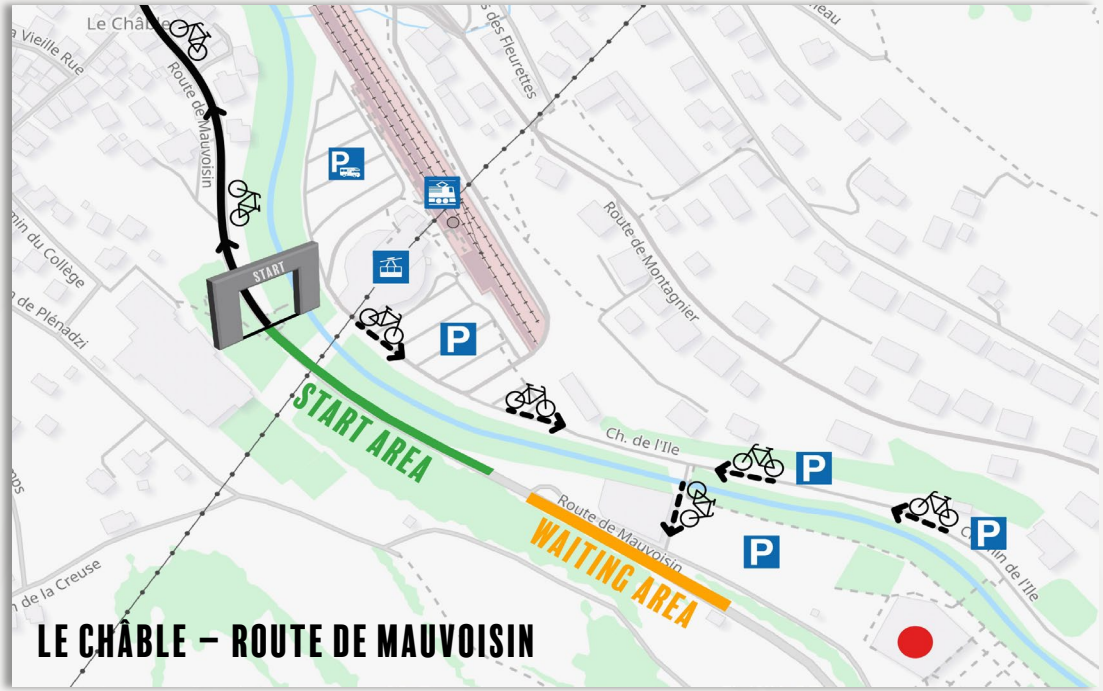
- U6 (2016) 2 tours
- U7 (2015) 3 tours
- U8 (2014) 4 tours
- U9 (2013) 5 tours
- U10 (2012) 8 tours
- U11 (2011) 10 tours
- U12 (2010) 12 tours

PODIUMS : dès 18h00

ZONE DE DÉPARTS
Courses adultes

SAMEDI 6 AOÛT
Route de Mauvoisin / Le Châble

N° Dossard	SAS de départ	Accès *Start Area*	Heure de départ
1 – 999	ULTRAFONDO	03h15	04h00
1000 – 1999	MARMOTTE GRANFONDO 1	05h15	06h00
2000 – 2999	MARMOTTE GRANFONDO 2	06h05	06h30
3000 – 3999	MARMOTTE GRANFONDO 3	06h35	07h00
4000 – 4499	MEDIOFONDO 1	07h15	07h45
4500 – 4999	MEDIOFONDO 2	07h50	08h15
5000 – 5999	E-FONDO	08h20	08h30



ACCÈS À LA ZONE DE DÉPARTS

- Parquez à Verbier et rejoignez le départ du Châble en vélo (seulement 8km de descente) ou en télécabine dès 05h15 (gratuit avec votre dossard)
- Parquez au Châble et après la course retrouvez votre voiture en descendant de Verbier en vélo (seulement 8km de descente) ou en télécabine jusqu'à 23h50 (gratuit avec votre dossard)

WAITING AREA

- Les affaires personnelles peuvent y être déposées et seront récupérées au *Finishers Village* de Verbier
- Toilettes, service de réparation et café à disposition

ACCÈS À LA START AREA

- Respect obligatoire de tous les horaires en fonction de votre plaque de cadre
- Obligation d'avoir un phare blanc avant (participants Ultrafondo et Granfondo 1) et phare rouge arrière (tous les participants)

Retrait des dossards, information, inscriptions tardives, changement des parcours

FINISHERS VILLAGE

Points clés

LIEU

Rue de la Poste, Verbier

HORAIRES

Samedi 6 août : 10h30 – 21h00

ACCÈS

Le *Finishers Village* est accessible aux participants, spectateurs et accompagnants. Les vélos ne peuvent accéder au Finishers Village. Ils peuvent être déposés au Bike Parking officiel (espace fermé et sécurisé) de 11h00 à 21h00. Possibilité de se doucher au centre sportif de Verbier.

OBJETS PERDUS / OUBLIÉS

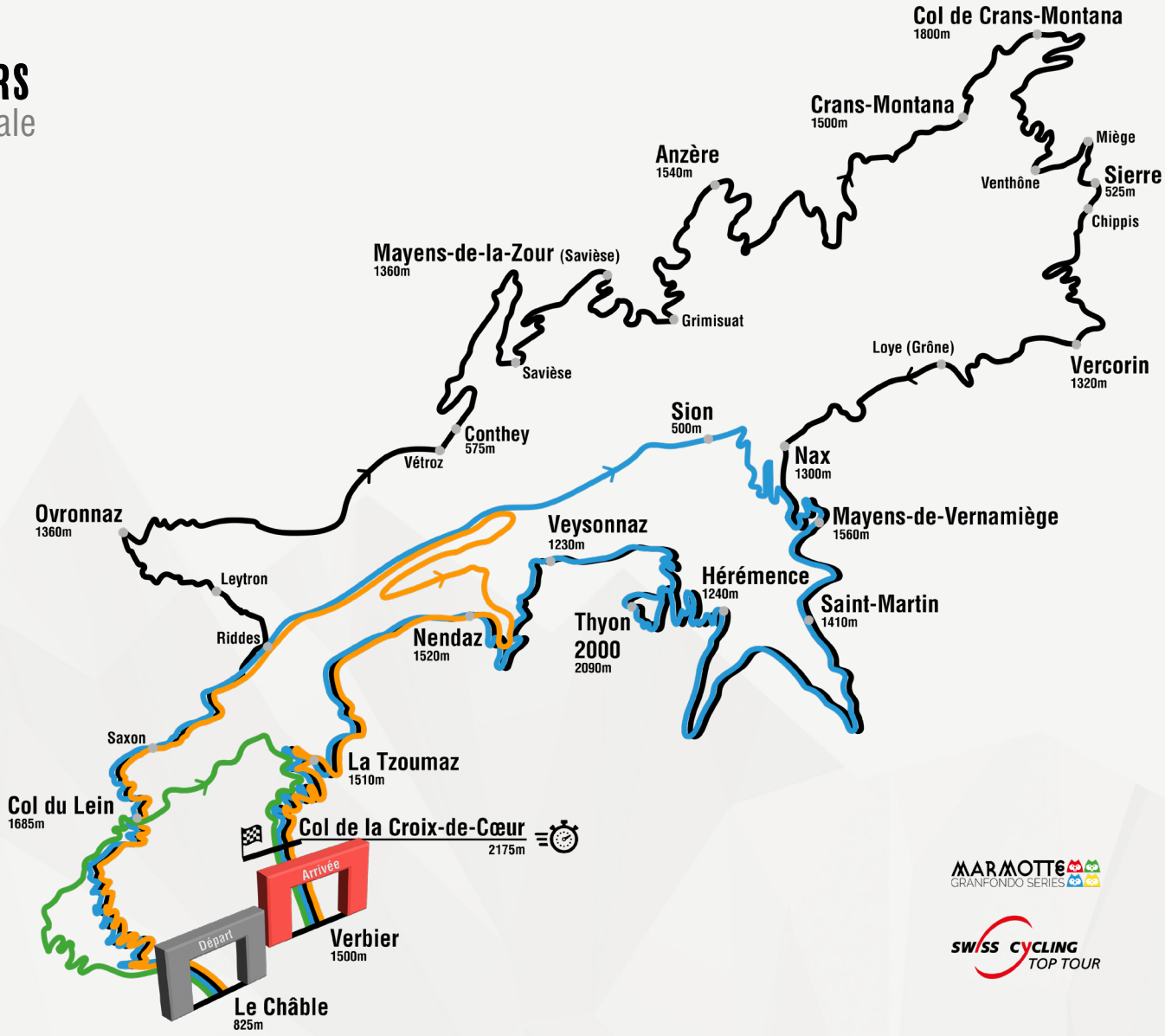
Tout effet personnel/matériel oublié ou perdu lors de manifestation pourra être récupéré dans la Riders Arena (Parking de la Poste) le dimanche 7 août de 09h00-10h00.

Tous les effets restants après cet horaire seront rapatriés au 44 route du Moulin, 3977 Granges et conservés pendant 1 mois. Pour toute réclamation, merci d'envoyer un mail à info@rd-cycling.com.

CHEMIN DU FINISHER

1. Je passe la ligne d'arrivée à Verbier
2. Je reçois ma médaille Finisher
3. Je dépose mon vélo au parc à vélo sécurisé
4. J'accède à la Pasta Party et récupère mes affaires personnels dans la *Riders Arena (Parking de la Poste)*
5. Je rejoins la zone publique dans le *Finishers Village*
6. Je peux prendre une douche au *Centre sportif de Verbier* (à 700m)
7. Je récupère mon vélo au parc à vélo en présentant mon dossard

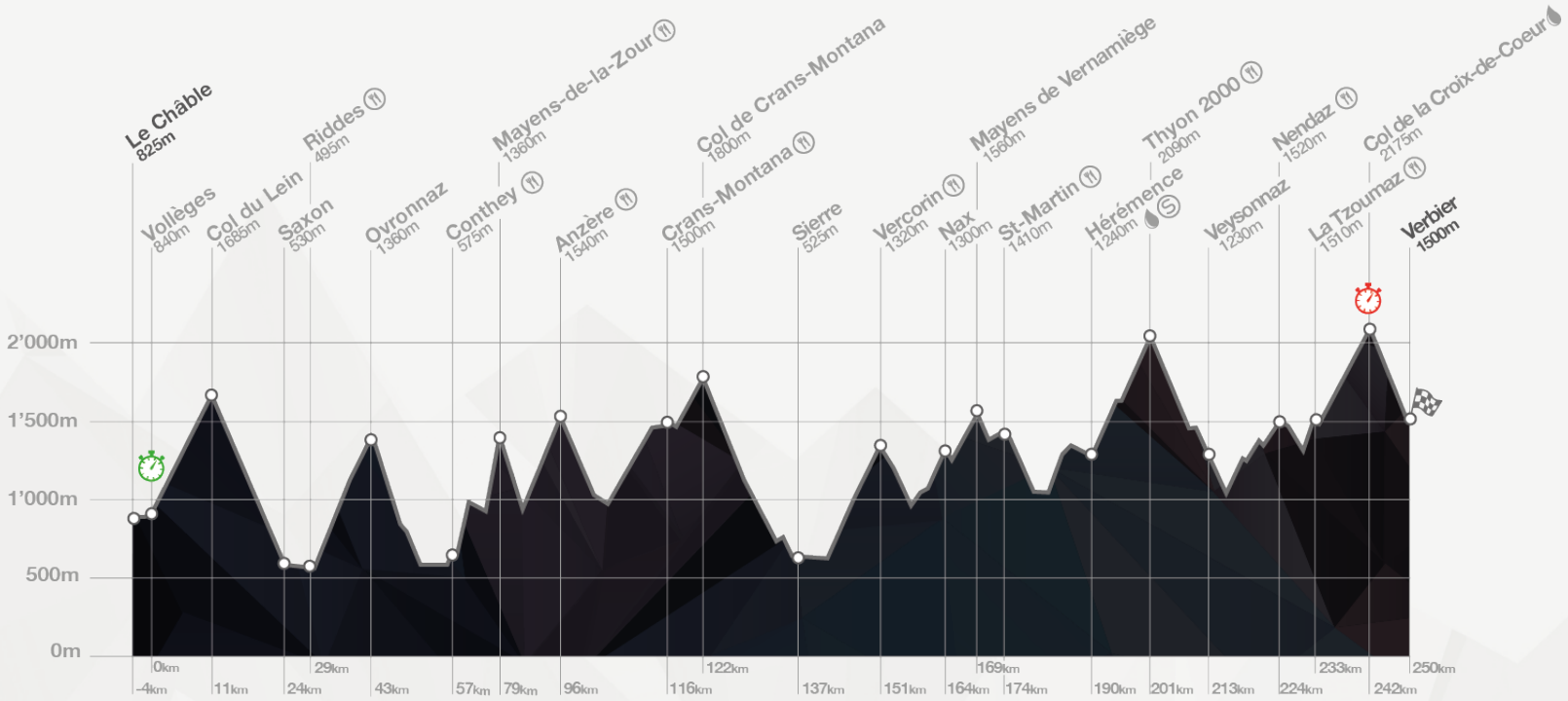
PARCOURS
Vue globale



Le Châble - Verbier

242 km 8848 MD+	242 km 8848 MD+	133 km 4700 MD+	74 km 2850 MD+	34 km 1950 MD+
ULTRAFONDO	TEAM ULTRA RAIFFEISEN	GRANFONDO	MEDIOFONDO	E-FONDO

PARCOURS
Ultrafondo



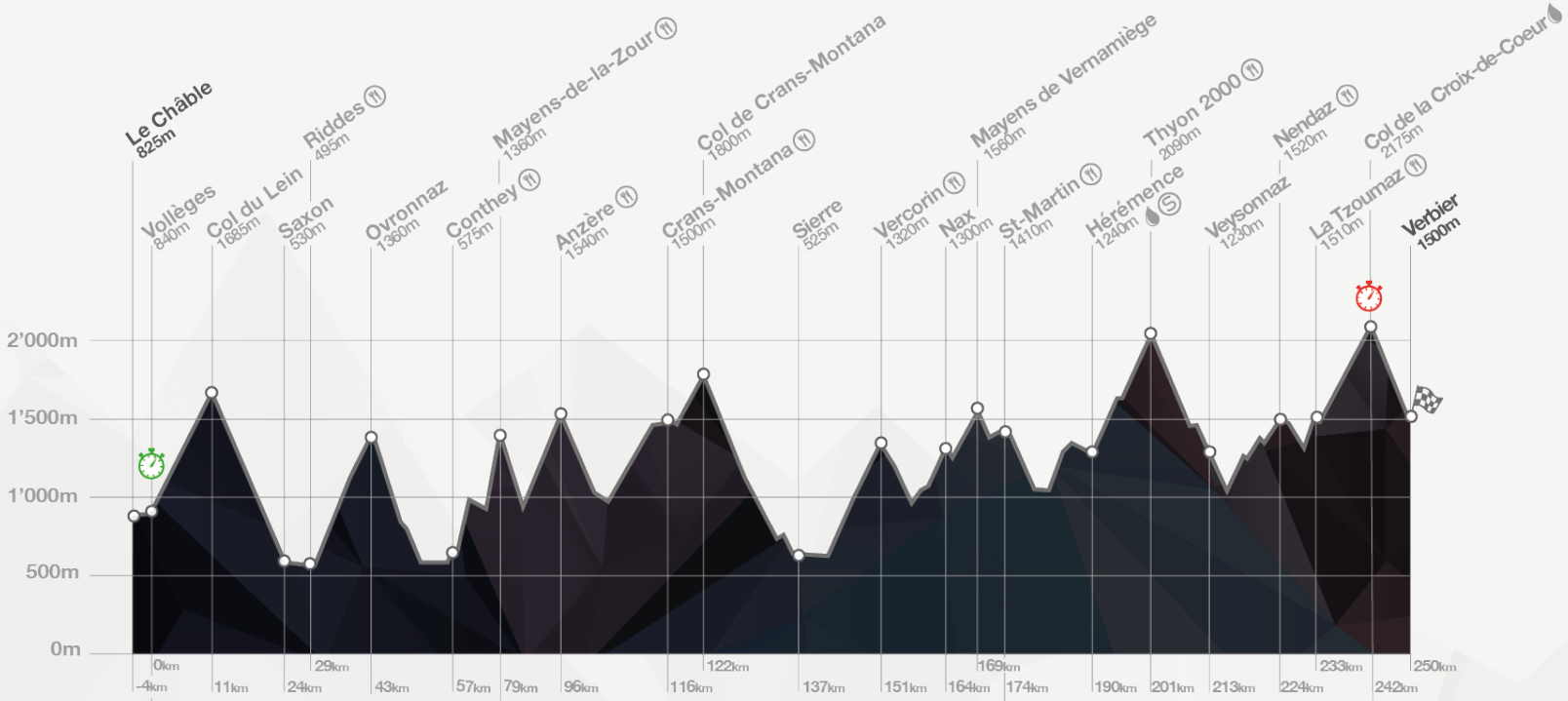
ULTRAFONDO
THE EVEREST

242km	8848m	3.7%	11
254km TOTAL	HEIGHT D+	AVERAGE SLOPE	CLIMBS

GPX

LE TOUR DES STATIONS
Presenting Sponsor coop
2022
SWISS CYCLING TOP TOUR
MARMOTTE GRANFONDO VALAIS

PARCOURS
Raiffeisen Team Ultrafondo



PARTICIPANT 1 79km | 3168mD+

PARTICIPANT 2 95km | 3080mD+

PARTICIPANT 3 68km | 2600mD+

ULTRAFONDO TEAM RAIFFEISEN	242km 254km TOTAL	8848m HEIGHT D+	3.7% AVERAGE SLOPE	11 CLIMBS

GPX

RAIFFEISEN

2022

SWISS CYCLING TOP TOUR

MARMOTTE GRANFONDO VALAIS

PARCOURS

Horaires Ultrafondo & Raiffeisen Team Ultrafondo

KM		ITINERAIRE HORAIRE	HORAIRE - TIMETABLE	
A parcourir To be run	Parcourus Run	ITINERARY TIMETABLE ULTRA FONDO	Tête de course First rider	Fin de course Last rider
--	- 4	**Le Châble**	04:00	04:10
242	0	**Vollèges**	04:06	04:18
236	6	Le Levron	04:22	04:41
231	11	**Col du Lein GPM**	04:44	05:23
218	24	Saxon	04:58	05:51
212	30	Riddes	05:07	06:07
210	32	Leytron	05:11	06:10
200	42	**Ovronnaz GPM**	05:51	07:21
193	49	Chamoson	05:58	07:30
190	52	Ardon	06:00	07:34
185	57	Tour Lombarde / Conthey	06:10	07:50
172	70	Chandolin	06:40	08:30
163	79	**Mayens de la Zour GPM**	07:04	09:10
155	87	Grimisuat (giratoire)	07:12	09:22
146	96	**Anzère GPM**	07:35	09:58
140	102	Botyre	07:42	10:25
133	109	Lens	07:57	10:55
126	116	Place d'Ycoor (Crans-Montana)	08:18	11:30
120	122	**Col de Plumachit GPM**	08:40	12:08
106	136	Veyras	08:54	12:28
101	141	Chippis	09:03	12:42
94	148	Briey	09:22	13:23
91	151	**Vercorin GPM**	09:40	13:53
85	157	Loye	09:48	14:10
78	164	**Nax GPM**	10:07	14:43
73	169	**Mayens-de-Vernamiège GPM**	10:22	15:07
68	174	Saint-Martin	10:32	15:18
60	182	Euseigne	10:40	15:33
55	187	Mâche	10:55	16:10
52	190	Hérémence	11:00	16:15
41	201	**Thyon 2000 GPM**	11:43	17:29
29	213	Veysonnaz	11:53	17:43
26	216	Beuson	11:57	17:48
19	223	Haute-Nendaz (télécabine)	12:22	18:45
16	226	**Nendaz - Les Crêtaux GPM**	12:27	19:08
12	230	La Scie	12:31	19:03
9	233	La Tzoumaz	12:50	19:30
0	**242**	**Col de la Croix-de-Cœur**	13:30	20:30
--	250	Verbier		

LE TOUR DES STATIONS

Presenting Sponsor coop

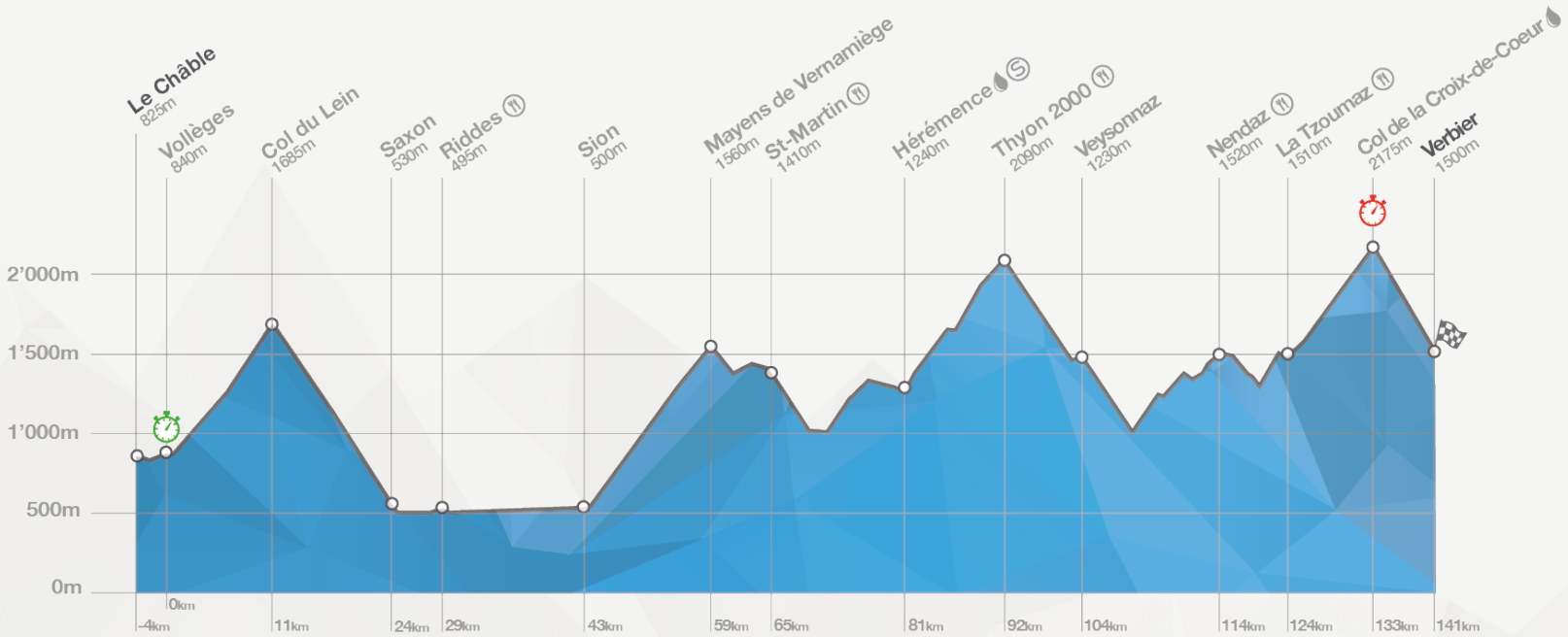
2022

SWISS CYCLING TOP TOUR

MARMOTTE GRANFONDO VALAIS

PARCOURS

Marmotte Granfondo



MARMOTTE GRANFONDO	133km 145km TOTAL	4700m HEIGHT D+	3.6% AVERAGE SLOPE	5 CLIMBS

GPX

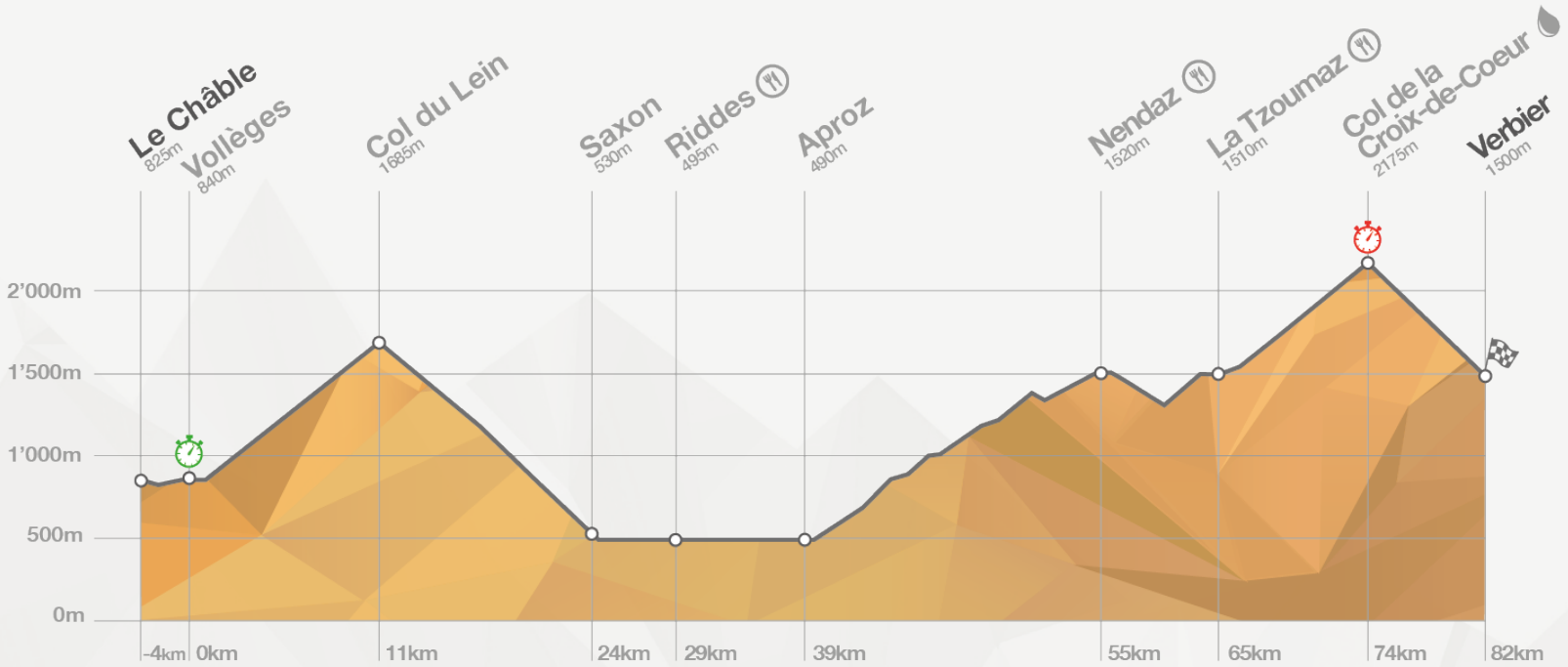
2022

PARCOURS

Horaires Marmotte Granfondo

KM		ITINERAIRE HORAIRE ITINERARY TIMETABLE MARMOTTE GRANFONDO	HORAIRE - TIMETABLE	
A parcourir To be run	Parcourus Run		Tête de course First rider	Fin de course Last rider
--	- 4	**Le Châble**	06:00	07:00
133	0	**Vollèges**	06:06	07:08
127	6	Le Levron	06:21	07:50
122	11	**Col du Lein GPM**	06:42	08:28
109	24	Saxon	06:55	08:53
103	30	Riddes	07:05	09:15
94	39	Aproz	07:18	09:45
90	43	Sion	07:24	09:55
87	46	Bramois	07:29	10:05
73	60	**Mayens-de-Vernamiège GPM**	08:22	12:00
68	65	Saint-Martin	08:31	12:18
60	73	Euseigne	08:39	12:48
55	78	Mâche	08:53	13:20
52	81	Hérémence	08:57	13:30
41	92	**Thyon 2000 GPM**	09:33	14:50
29	104	Veysonnaz	09:42	15:35
27	106	Beuson	09:47	15:45
19	114	Haute-Nendaz (télécabine)	10:12	17:00
16	117	**Nendaz - Les Crêtaux GPM**	10:17	17:30
13	120	La Scie	10:20	17:45
9	124	La Tzoumaz	10:35	18:15
0	**133**	**Col de la Croix-de-Cœur**	11:10	20:00
--	141	Verbier		

PARCOURS
Mediofondo



MEDIOFONDO	74km 86km TOTAL	2850m HEIGHT D+	3.9% AVERAGE SLOPE	3 CLIMBS

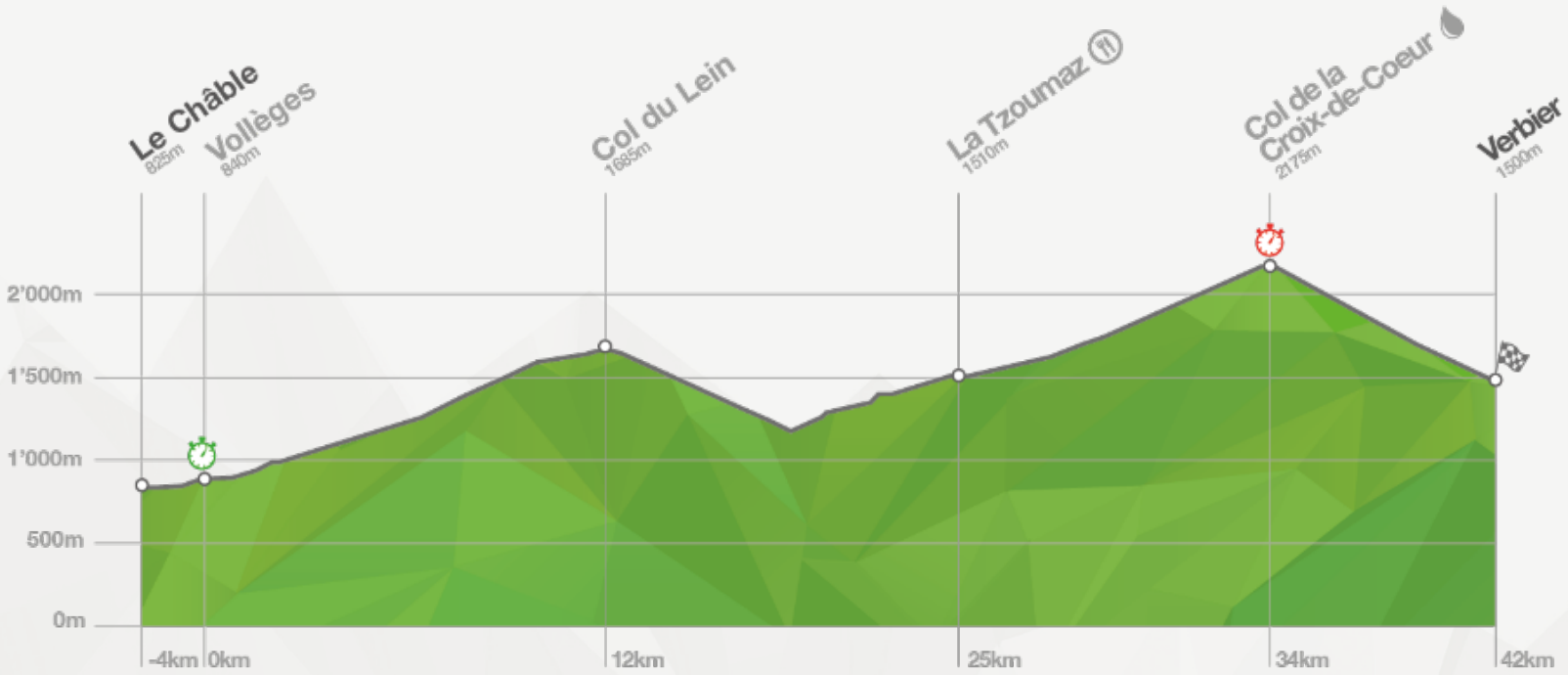
GPX

PARCOURS
Horaires Mediofondo

KM		ITINERAIRE HORAIRE ITINERARY TIMETABLE MEDIOFONDO	HORAIRE - TIMETABLE	
A parcourir To be run	Parcourus Run		Tête de course First rider	Fin de course Last rider
--	- 4	**Le Câble**	07:45	08:15
74	0	**Vollèges**	07:56	08:33
68	6	Le Levron	08:03	09:15
63	11	**Col du Lein GPM**	08:23	10:10
50	24	Saxon	08:36	10:35
44	30	Riddes	08:47	11:00
35	39	Aproz	09:14	11:55
27	47	Basse-Nendaz	09:31	14:55
19	55	Haute-Nendaz (télécabine)	09:39	13:35
16	58	**Nendaz - Les Crêtaux GPM**	09:44	14:15
13	61	La Scie	09:48	14:25
9	65	La Tzoumaz	10:04	15:15
0	**74**	**Col de la Croix-de-Cœur**	10:37	16:45
	82	Verbier		

2022

PARCOURS
E-Fondo



E-FONDO	34km	1950m	5.7%	2
	46km TOTAL	HEIGHT D+	AVERAGE SLOPE	CLIMBS

GPX

PARCOURS
Horaires E-Fondo

KM		ITINERAIRE HORAIRE ITINERARY TIMETABLE E-FONDO	HORAIRE - TIMETABLE	
A parcourir To be run	Parcourus Run		Tête de course First rider	Fin de course Last rider
--	-4	**Le Châble**	08:30	08:32
37	0	Vollèges	08:39	08:45
31	6	Le Levron	08:55	09:30
23	14	**Col du Tronc**	09:15	10:15
21	16	**Col du Lein GPM**	09:20	11:15
9	28	La Tzoumaz	09:55	12:45
0	37	**Col de la Croix-de-Cœur**	10:20	15:30
	45	Verbier		

PARCOURS
Barrières horaires

Les coureur(se)s doivent se soumettre obligatoirement aux heures de neutralisation, ceci pour des raisons de sécurité.

Ces barrières horaires correspondent aux heures à partir desquelles il ne sera plus possible de poursuivre la course depuis le poste de contrôle concerné. En ne passant pas les points de contrôle avant les horaires définis ci-dessous, le participant sera mis hors course et ne figurera pas dans le classement de l'évènement.

S'il le souhaite, en signant une décharge, il peut tout de même continuer la course sous sa propre responsabilité. Son temps sera chronométré, mais non classé.

Si un(e) participant(e) souhaite abandonner, il doit annoncer à l'un des postes de contrôle mis en place par l'Organisateur (Crans-Montana, Vercorin, Hérémence, Nendaz ou la Tzoumaz). Il doit alors se manifester auprès du responsable de poste, qui lui retire son dossard et lui indique les moyens de rapatriement. Toute personne abandonnant en dehors des postes de contrôle doit signaler immédiatement son abandon à la direction de course au travers du numéro d'urgence indiqué sur le road book. Tout manquement peut engendrer des frais qui seront supportés par le(a) concurrent(e).

<table>
<tr><th>Points de contrôle</th><th>Conthey</th><th>Crans-Montana</th><th>Vercorin</th><th>Hérémence</th><th>Nendaz</th><th>La Tzoumaz</th><th>Col Croix-de-Cœur</th></tr>
<tr><td>Ultrafondo</td><td>08h30</td><td>11h30</td><td>14h00</td><td rowspan="2">16h15</td><td rowspan="2">18h45</td><td rowspan="3">19h30</td><td rowspan="3">20h30</td></tr>
<tr><td>Marmotte Granfondo</td><td rowspan="3">N/A</td><td colspan="3" rowspan="3">N/A</td></tr>
<tr><td>Mediofondo</td><td rowspan="2">N/A</td></tr>
<tr><td>E-Fondo</td><td>N/A</td></tr>
</table>

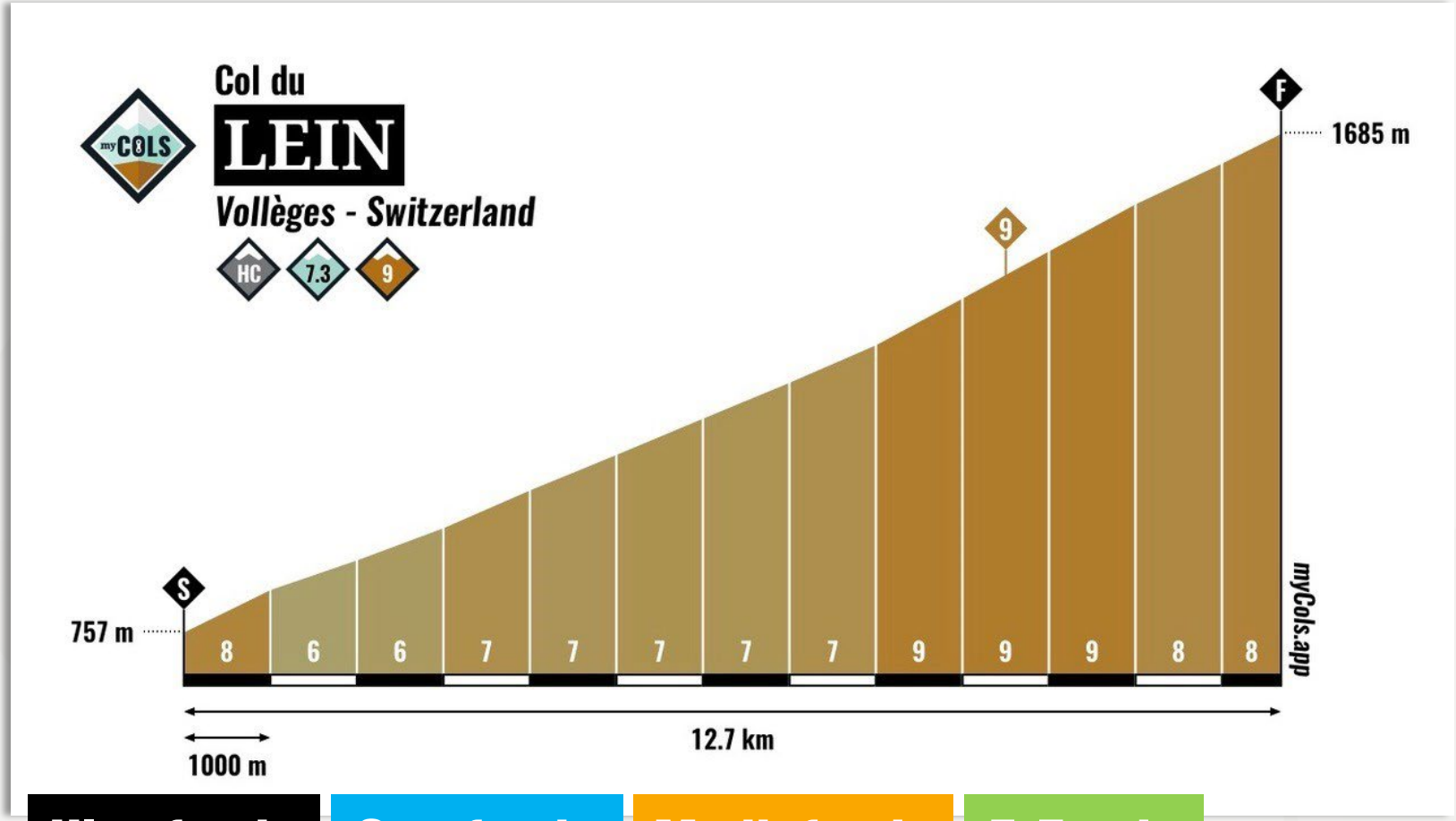
PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

Résumé

Départ	**GPM**	**Altitude départ (m)**	**Altitude GPM (m)**	**Dénivelé** (mD+)	**Distance** (km)	**Pente moyenne** (%)	**Pente max** (%)
Vollèges	Col de Lein	844	1686	842	11.4 km	7,4	9
Leytron	Ovronnaz	490	1360	870	10,2	8,5	11,2
Conthey	Mayens-de-la-Zour	495	1365	(534 + 591) 1125	22,2 (-3,4)	6,0	14
Grimisuat	Anzère	889	1540	651	9	7,2	9
Botyre	Col de Crans-Montana	915	1800	885	17,1	5,2	9
Chippis	Vercorin	526	1320	764	9,8	7,8	12
Loye	Nax	920	1300	380	6,7	5,7	10,5
Bifurcation (sous Nax)	Mayens de Vernamièges	1225	1560	335	4,4	7,6	9
Bramois	Mayens de Vernamièges	500	1560	1060	13,7	7,7	9
Euseigne	Thyon 2000	985	2095	1110	18,7	5,9	18
Beuson	Les Crettaux (Nendaz)	975	1520	545	10	5,5	9
La Scie (Isérables)	Croix-de-Cœur	1300	2175	875	12,4	7,1	19
Aproz	Les Crettaux (Nendaz)	490	1520	1030	17	6,1	17
Hérémence Wall Sprint		1234	1360	126	1	12,6	18

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

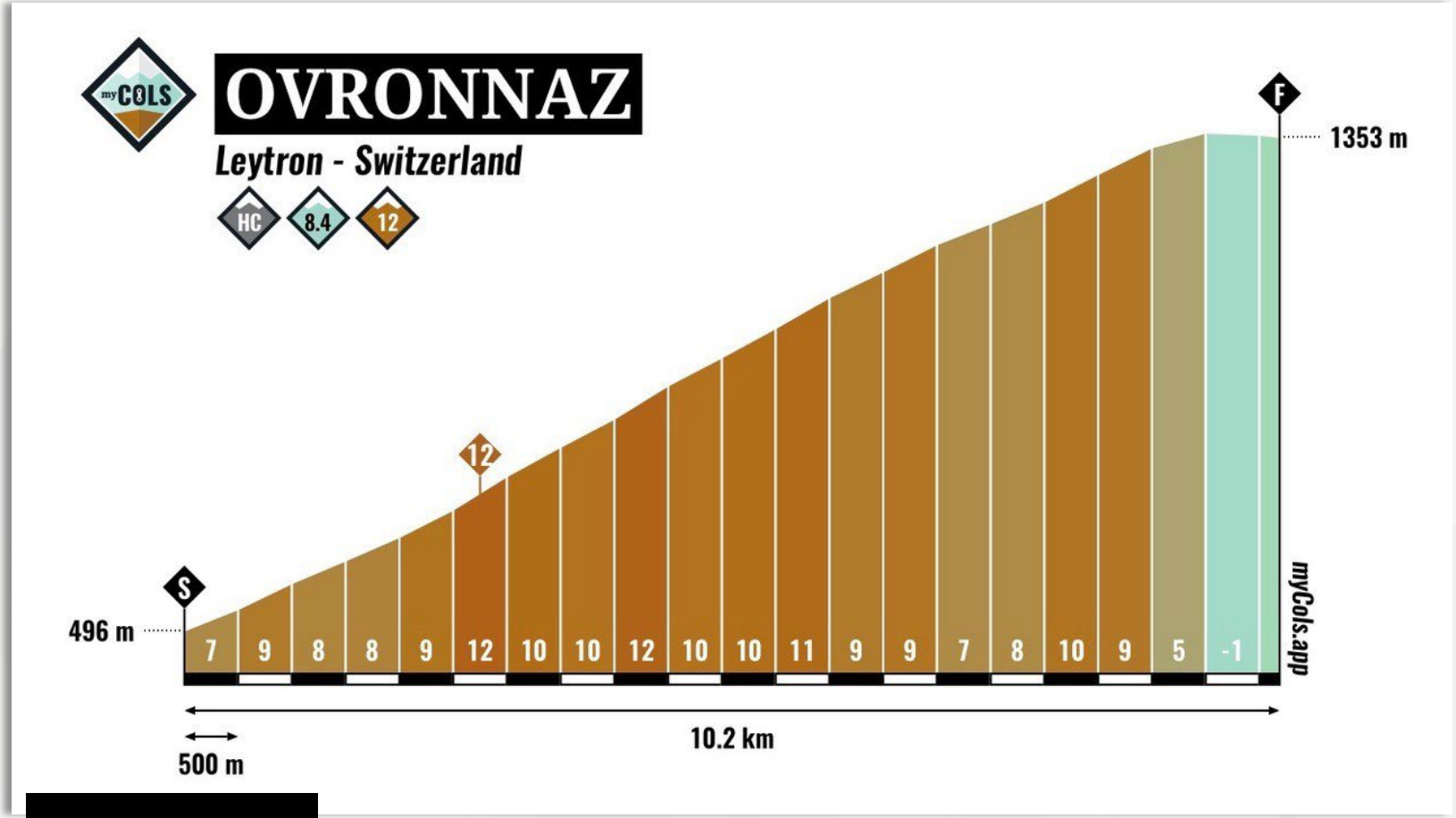
Col du Lein



Ultrafondo **Granfondo** **Mediofondo** **E-Fondo**

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

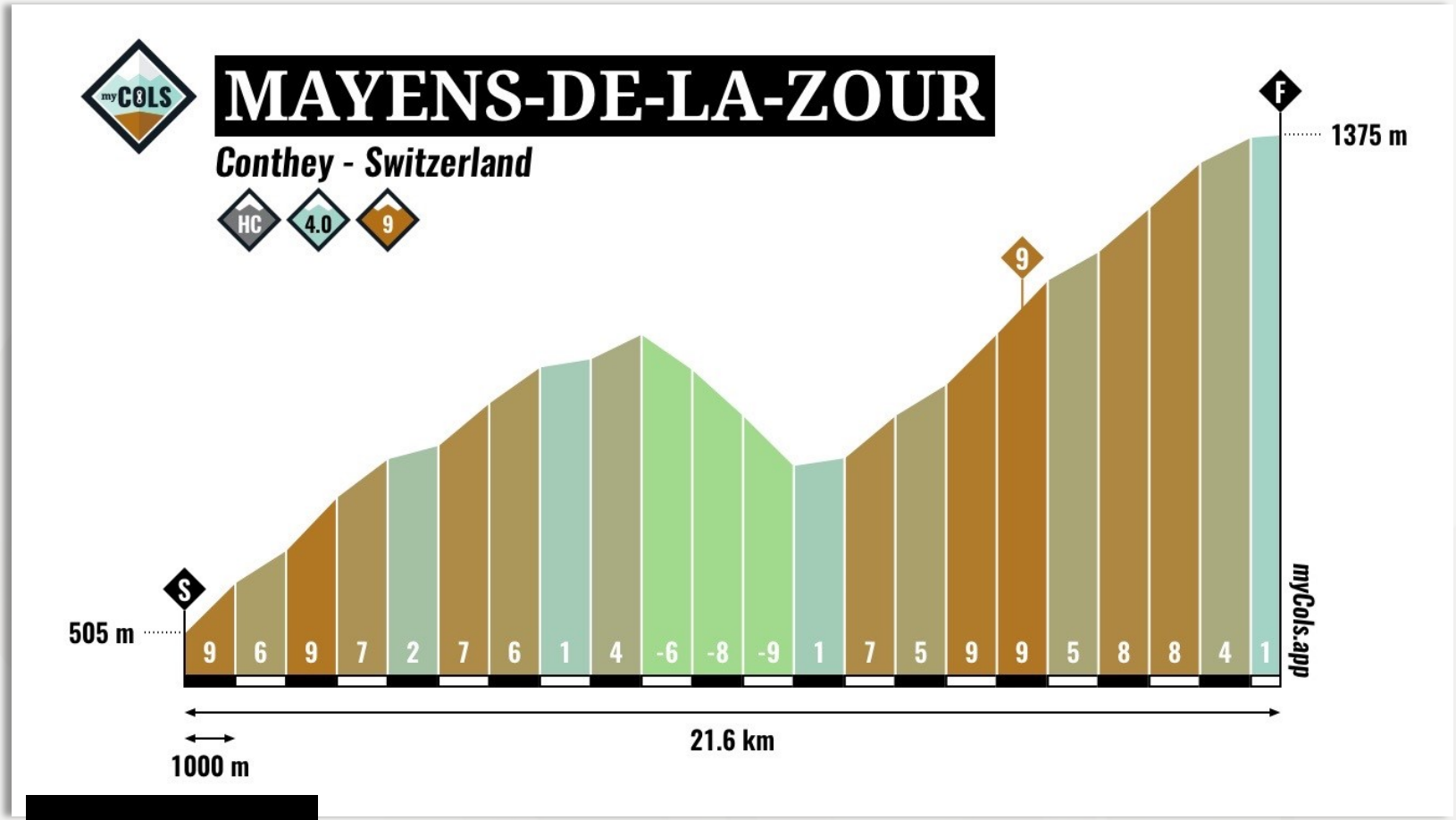
Ovronnaz



Ultrafondo

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

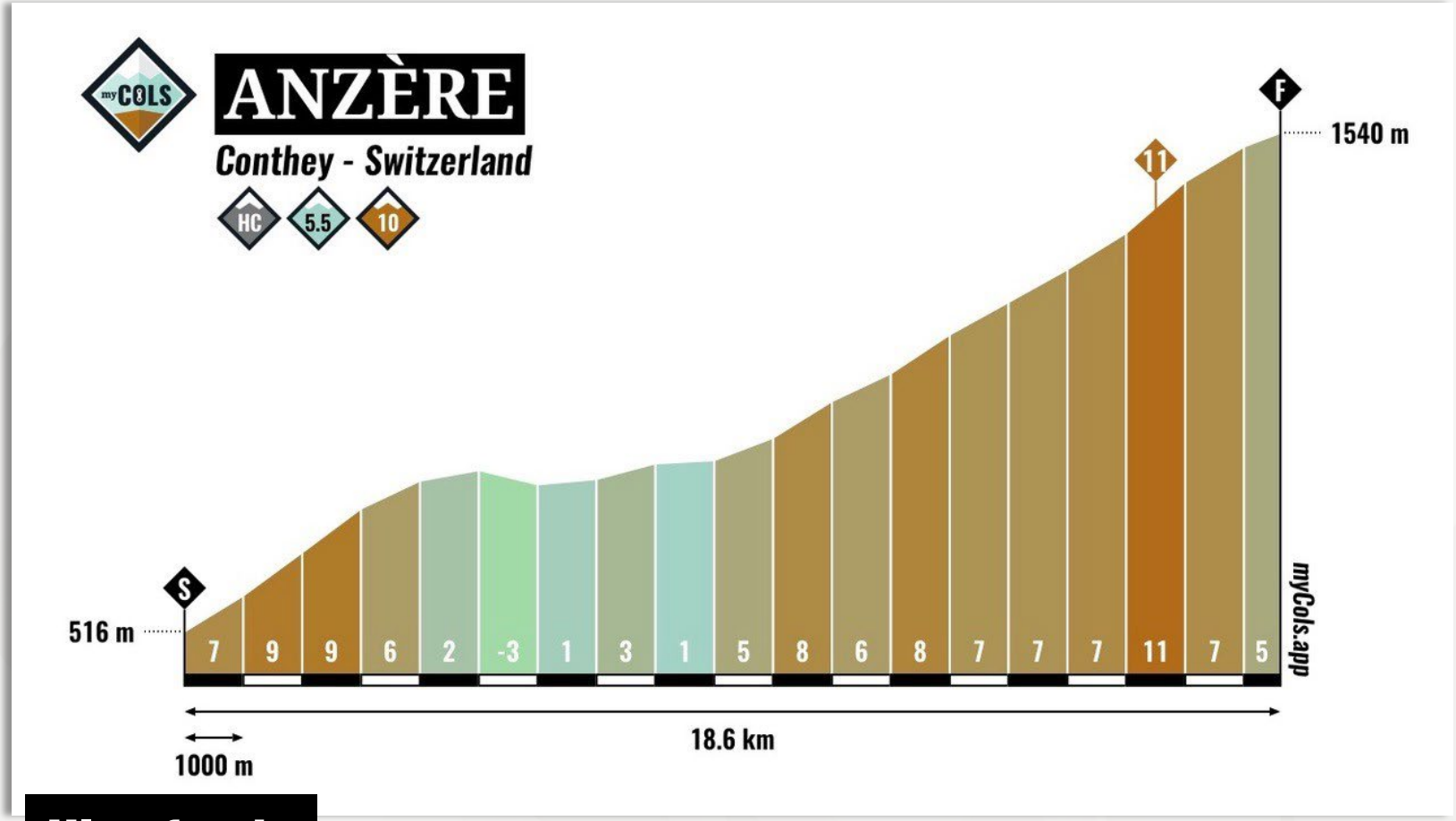
Mayens-de-la-Zour



Ultrafondo

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

Anzère

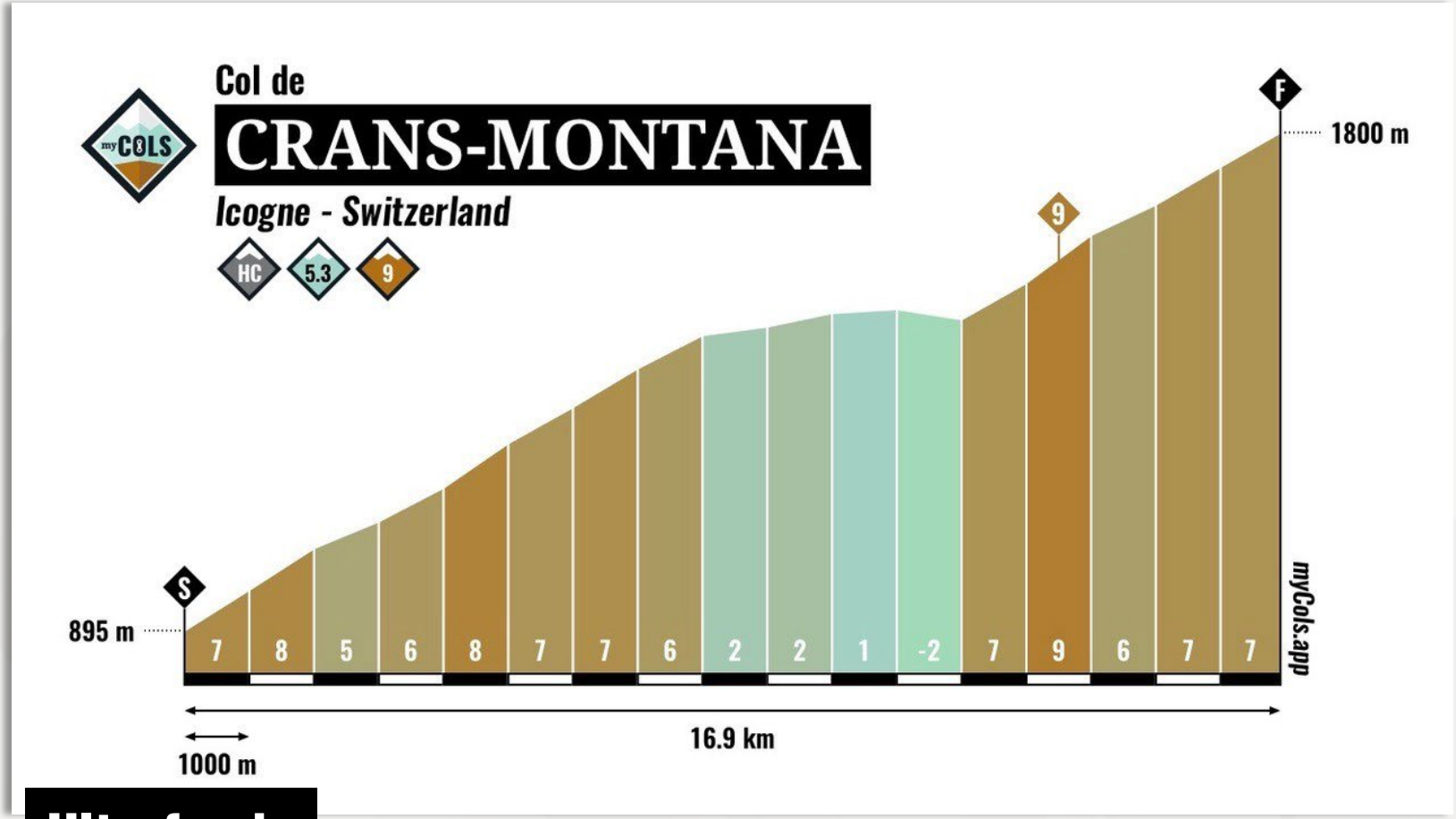


Ultrafondo

2022

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

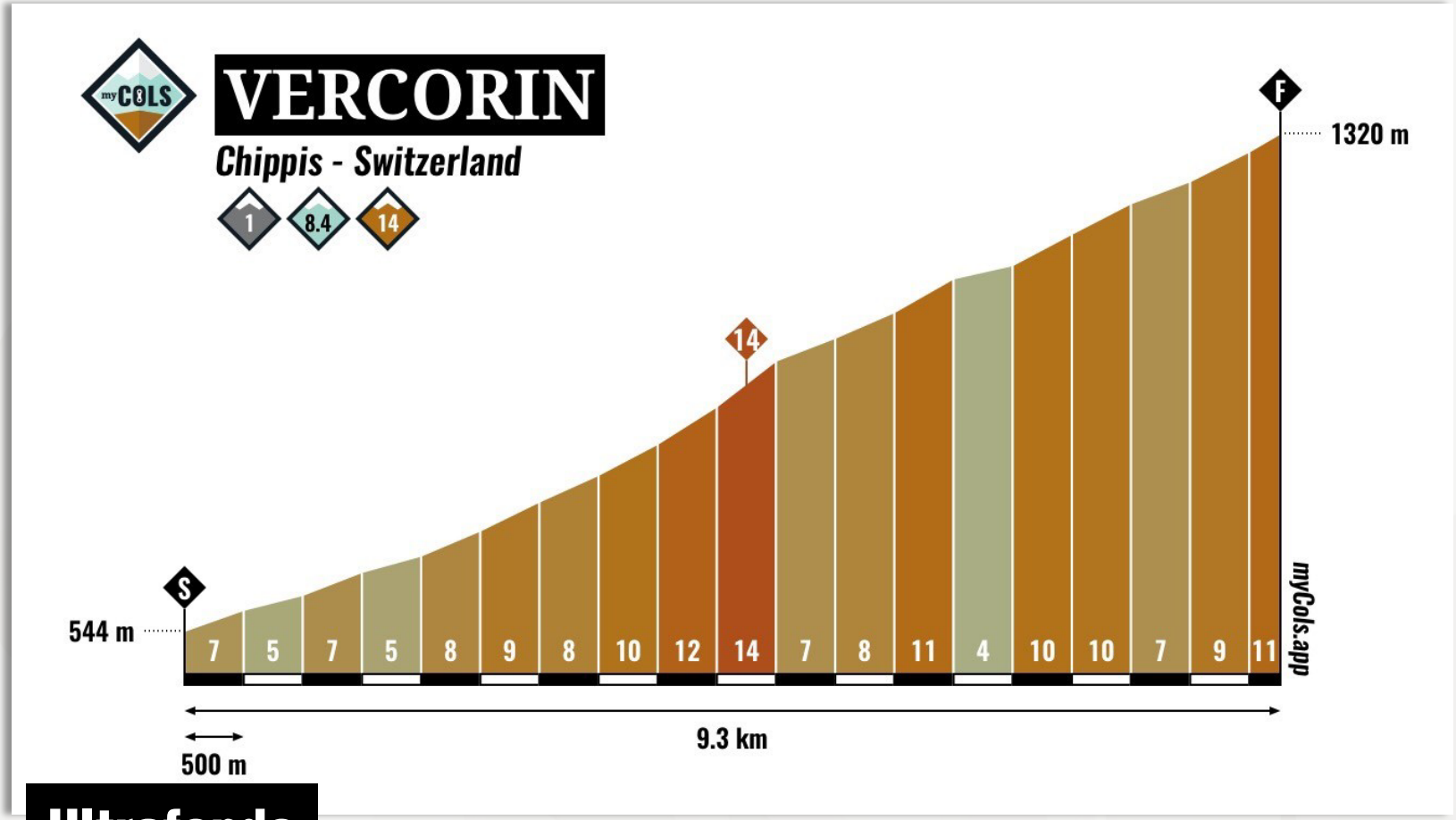
Col de Crans-Montana



Ultrafondo

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

Vercorin

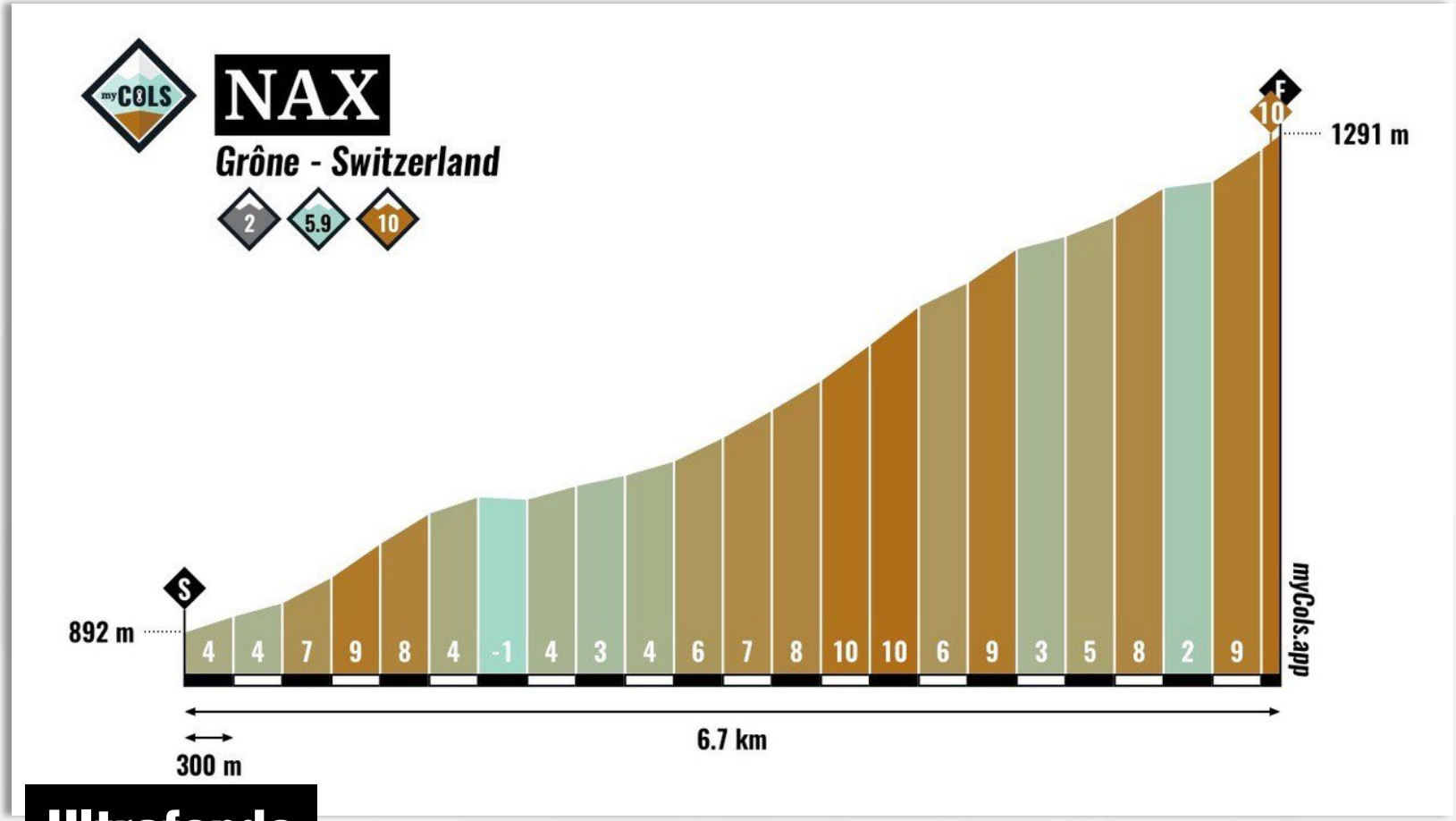


Ultrafondo

2022

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

Nax

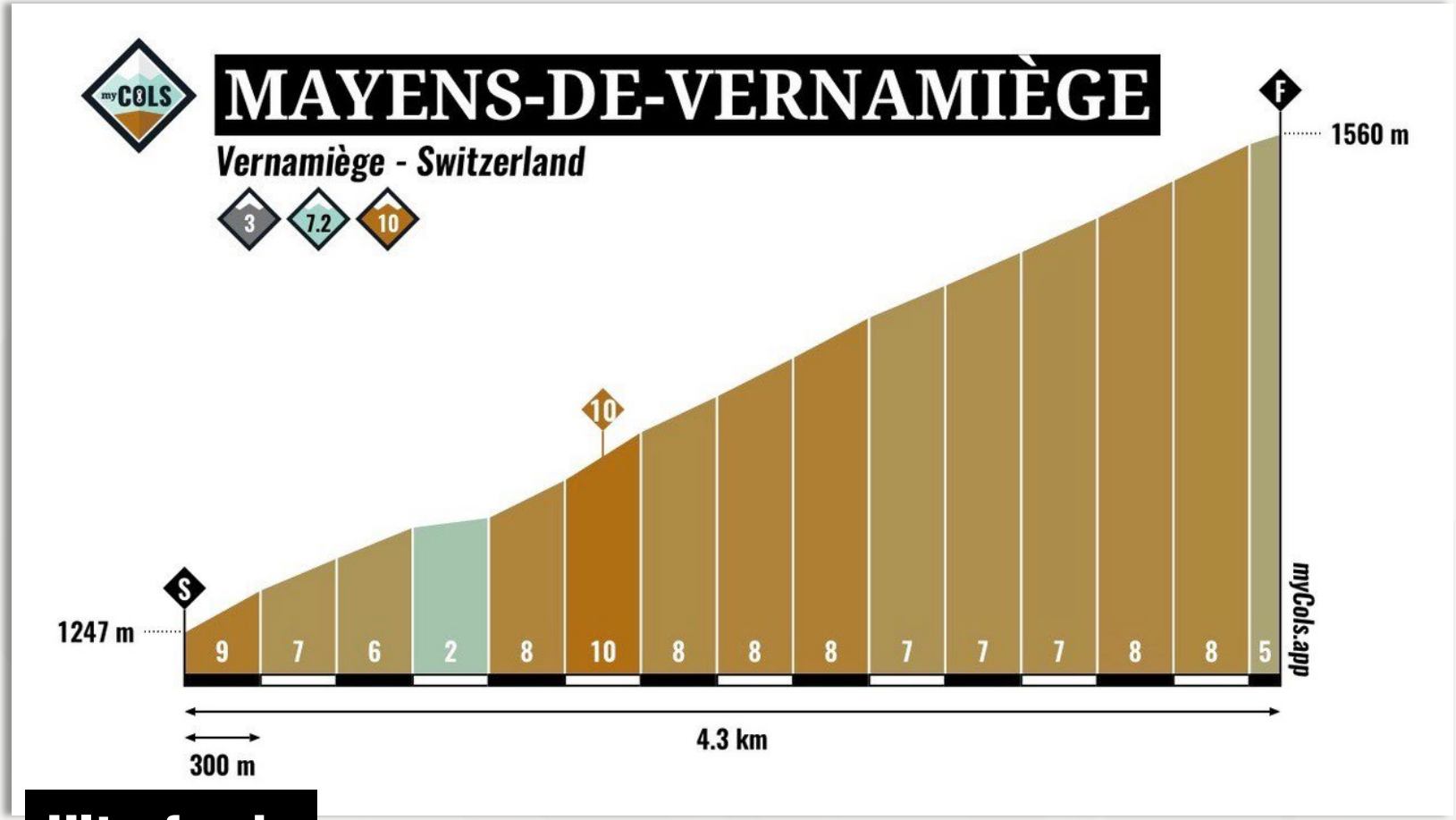


Ultrafondo

2022

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

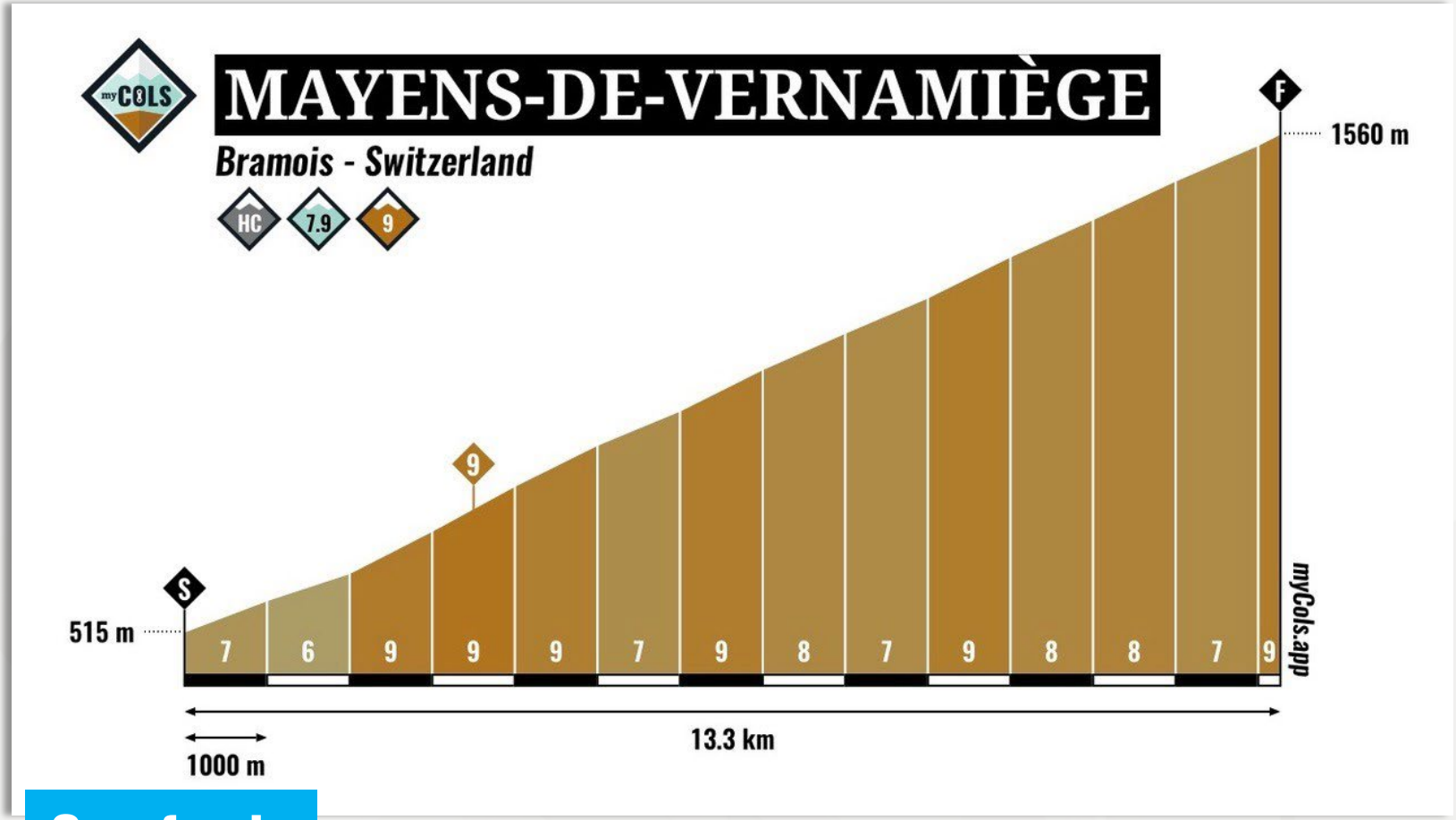
Mayens-de-Vernamiège (Ultrafondo)



Ultrafondo

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

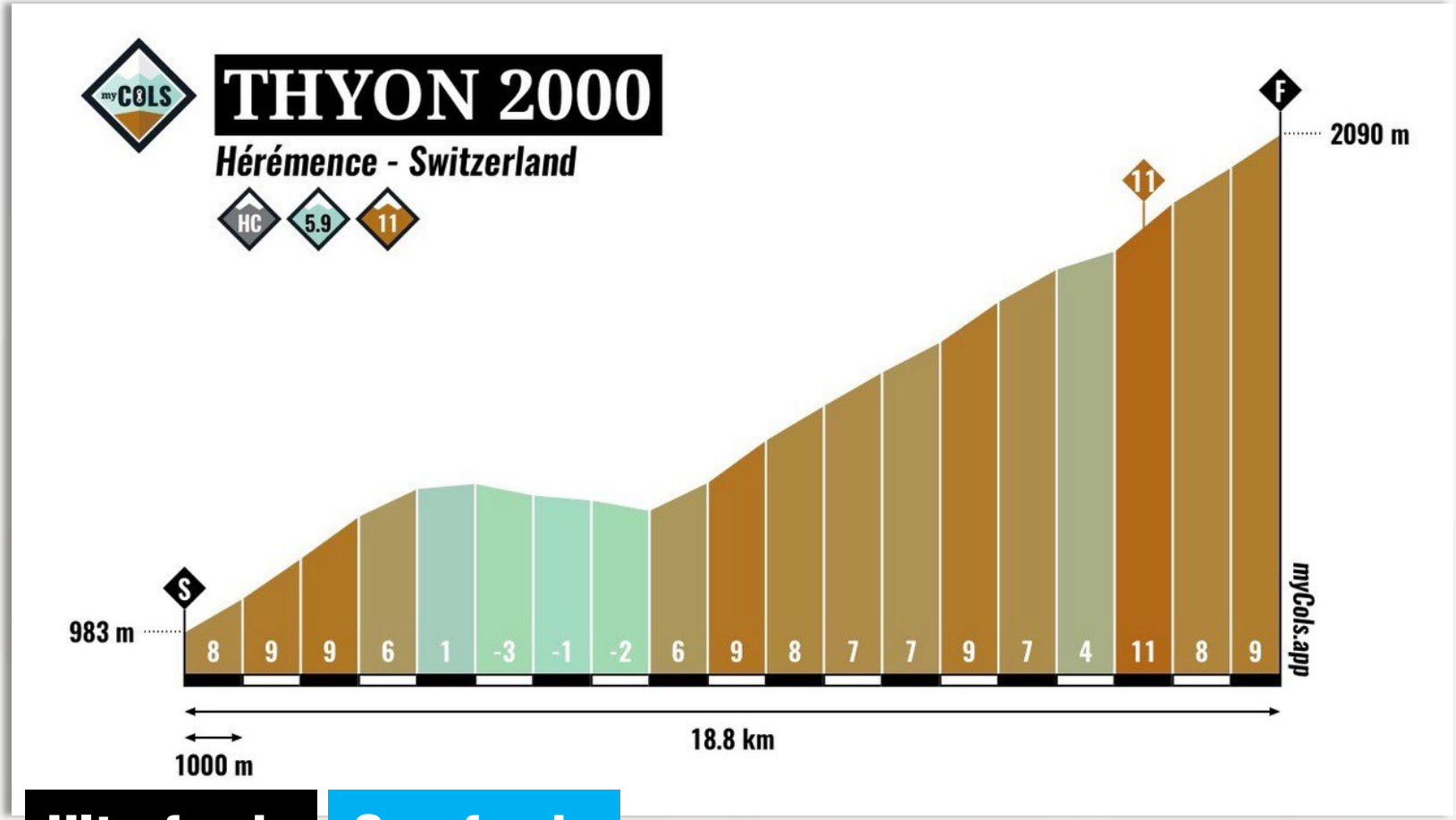
Mayens-de-Vernamiège (Granfondo)



Granfondo

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

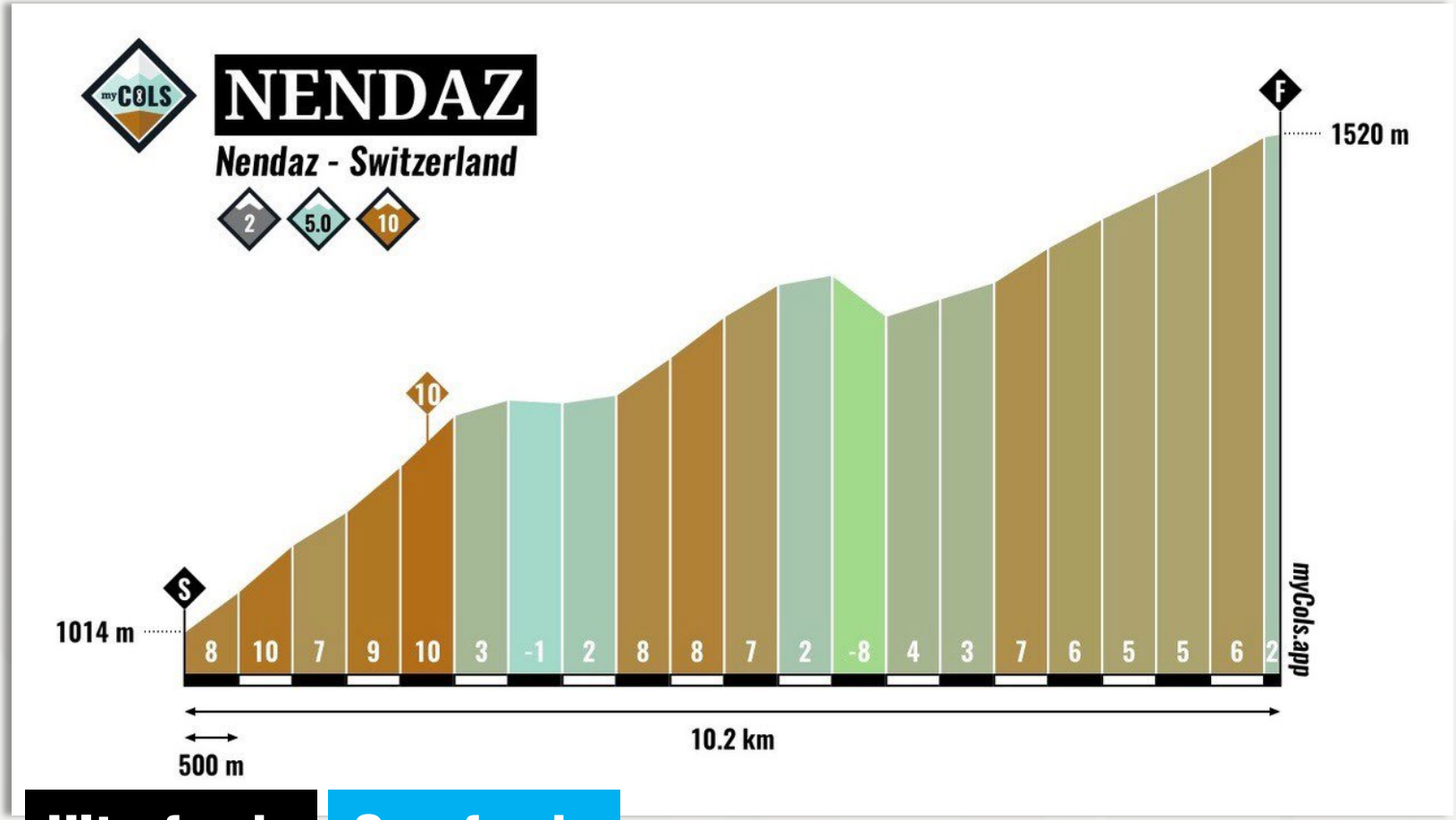
Thyon 2000



Ultrafondo **Granfondo**

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

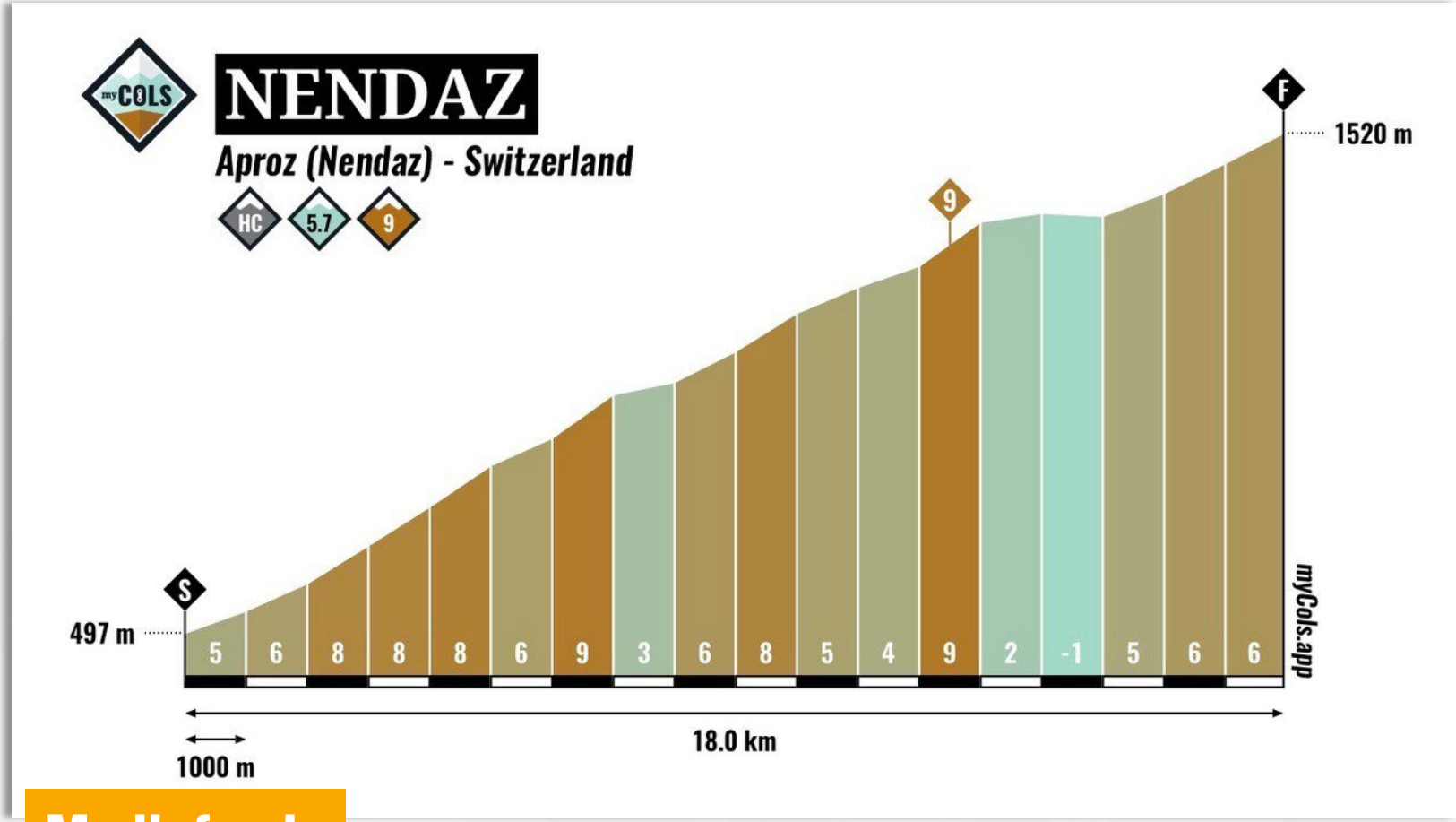
Nendaz (Ultrafondo / Granfondo)



Ultrafondo **Granfondo**

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

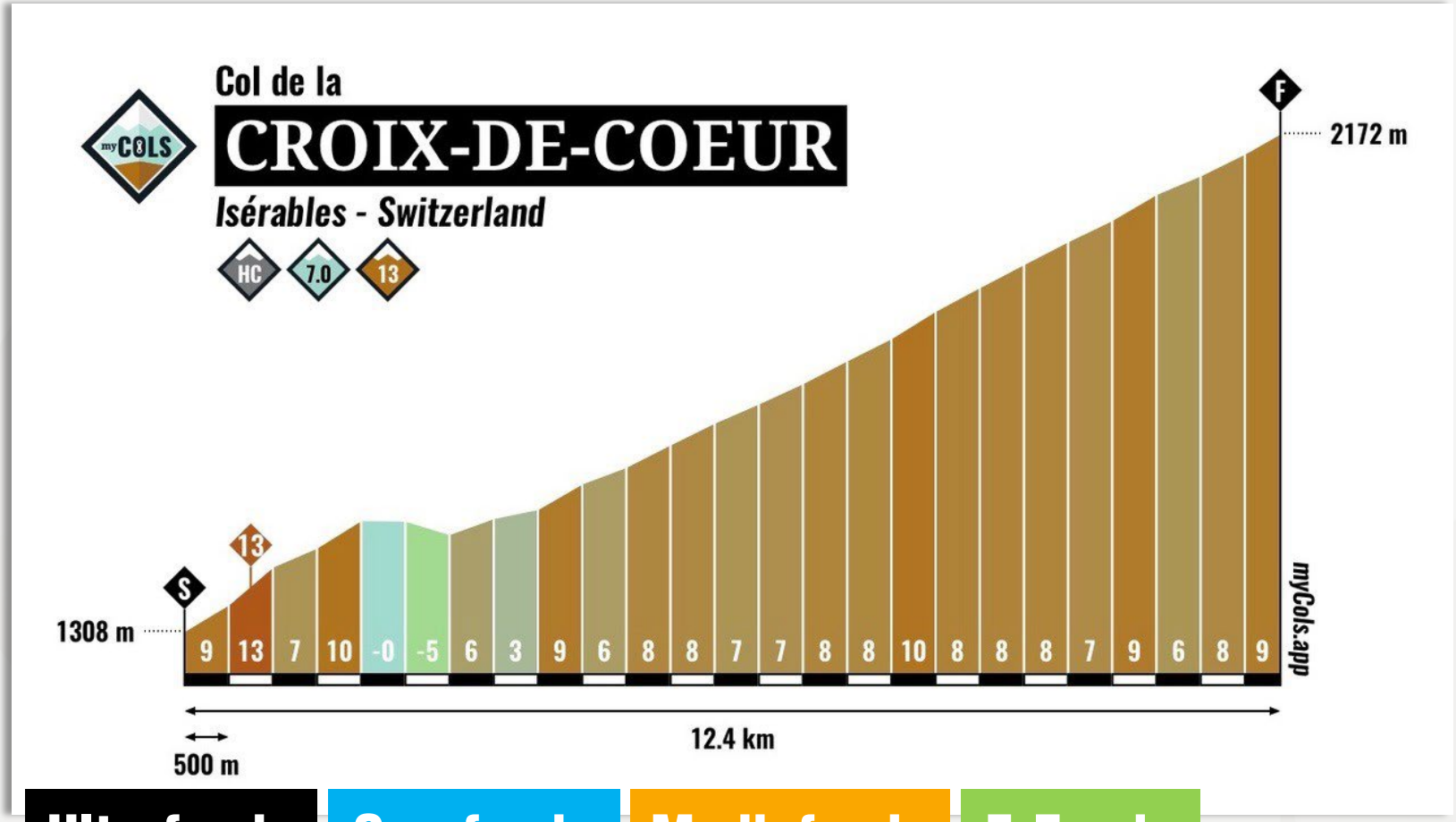
Nendaz (Mediofondo)



Mediofondo

PARCOURS - ASCENSIONS PRINCIPALES

Col de la Croix-de-Cœur



Ultrafondo **Granfondo** **Mediofondo** **E-Fondo**

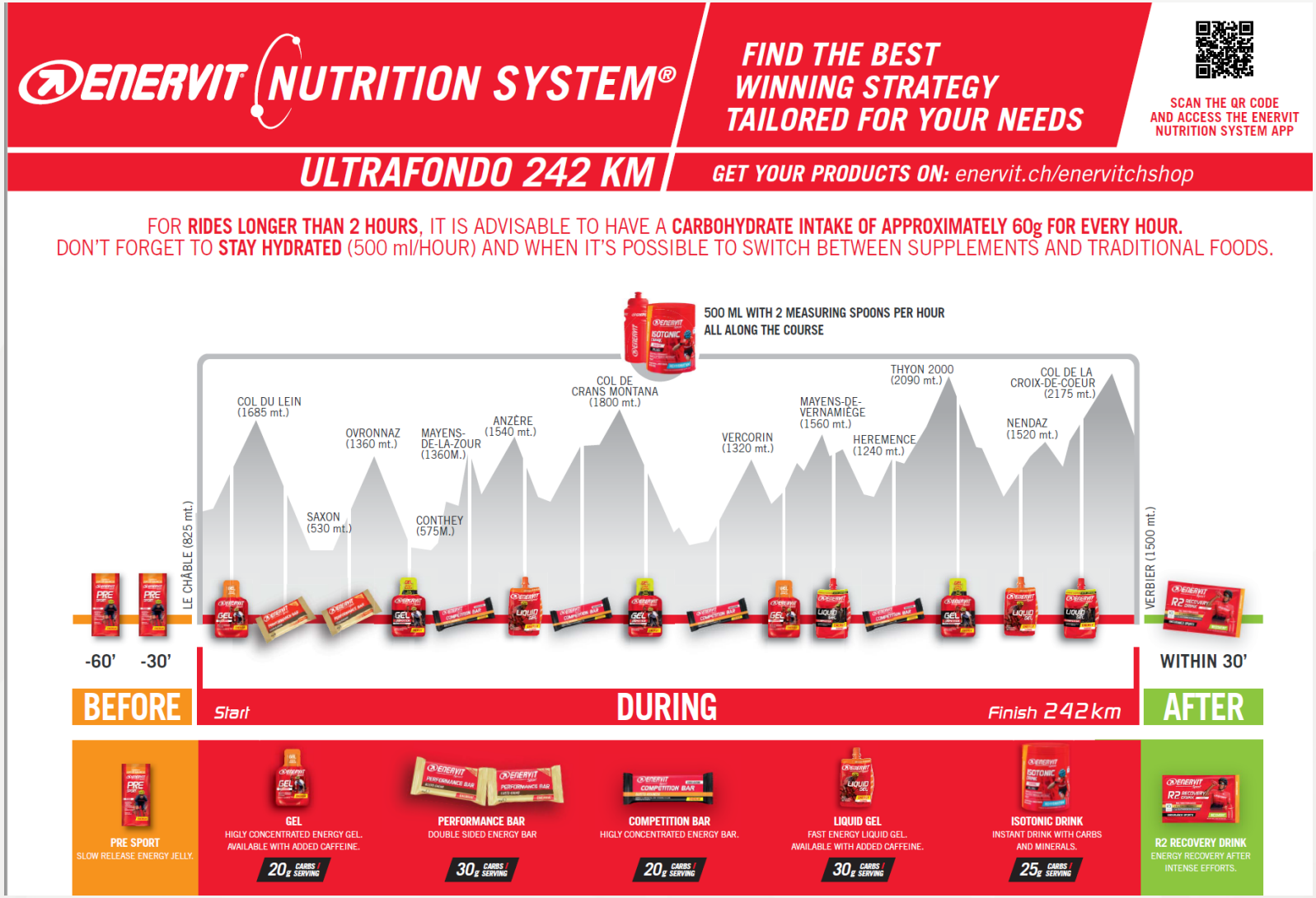
RAVITAILLEMENT
Résumé

	Col du Lein (E-FONDO)	Riddes	Conthey	Mayens-de-la-Zour	Anzère	Crans-Montana	Vercorin**	Saint-Martin	Hérémence	Thyon 2000	Nendaz	La Tzoumaz	Col Croix-de-Cœur	Verbier
FOOD														
ENERVIT Bars		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
ENERVIT Gels		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Oranges et Bananes		X		X	X		X	X		X	X	X		
Compotes IRIS		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		
Gaufres		X		X		X	X			X	X			
Biscuits & Chocolat		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		
Bonbons										X	X	X		
Chips										X	X	X		
Fromage	X			X		X				X	X			
Viande séchée					X		X	X			X	X		
Bouillon & Jambon			X		X	X	X	X		X	X	X		
Bouillon végétarien			X		X	X	X	X		X	X	X	X	
Pâtes										X*				X
Boissons														
ENERVIT Isotonic Drink		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Red Bull Cans												X	X	
Eau	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Jus	X													
Coca-Cola		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	
Bière «L'ÉCHAPPÉE»														X

* Pour les participants Ultrafondo

** Lors du retrait des dossards au Châble (jeudi ou vendredi), vous avez la possibilité de déposer un ravitaillement personnel dans un sac jetable qui sera transféré à Vercorin, situé au 151km du parcours Ultrafondo.

RAVITAILLEMENT
Stratégie de nutrition Ultrafonfo



RAVITAILLEMENT

Stratégie de nutrition Marmotte Granfondo

ENERVIT NUTRITION SYSTEM®

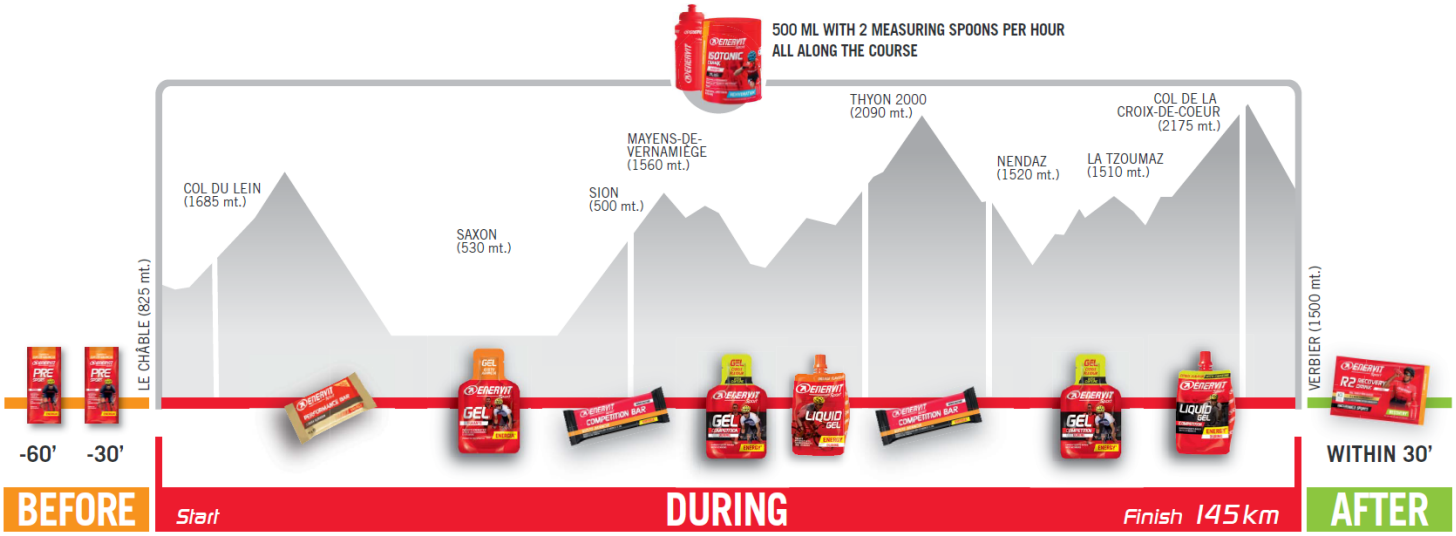
FIND THE BEST WINNING STRATEGY TAILORED FOR YOUR NEEDS

SCAN THE QR CODE AND ACCESS THE ENERVIT NUTRITION SYSTEM APP

MARMOTTE GRANFONDO 145 KM

GET YOUR PRODUCTS ON: enervit.ch/enervitchshop

FOR **RIDES LONGER THAN 2 HOURS**, IT IS ADVISABLE TO HAVE A **CARBOHYDRATE INTAKE OF APPROXIMATELY 60g FOR EVERY HOUR.**
DON'T FORGET TO **STAY HYDRATED** (500 ml/HOUR) AND WHEN IT'S POSSIBLE TO SWITCH BETWEEN SUPPLEMENTS AND TRADITIONAL FOODS.



PRE SPORT
SLOW RELEASE ENERGY JELLY.

GEL
HIGLY CONCENTRATED ENERGY GEL. AVAILABLE WITH ADDED CAFFEINE.
20g CARBS / SERVING

PERFORMANCE BAR
DOUBLE SIDED ENERGY BAR
30g CARBS / SERVING

COMPETITION BAR
HIGLY CONCENTRATED ENERGY BAR.
20g CARBS / SERVING

LIQUID GEL
FAST ENERGY LIQUID GEL. AVAILABLE WITH ADDED CAFFEINE.
30g CARBS / SERVING

ISOTONIC DRINK
INSTANT DRINK WITH CARBS AND MINERALS.
25g CARBS / SERVING

R2 RECOVERY DRINK
ENERGY RECOVERY AFTER INTENSE EFFORTS.

RAVITAILLEMENT

Stratégie de nutrition Mediofondo

ENERVIT NUTRITION SYSTEM®

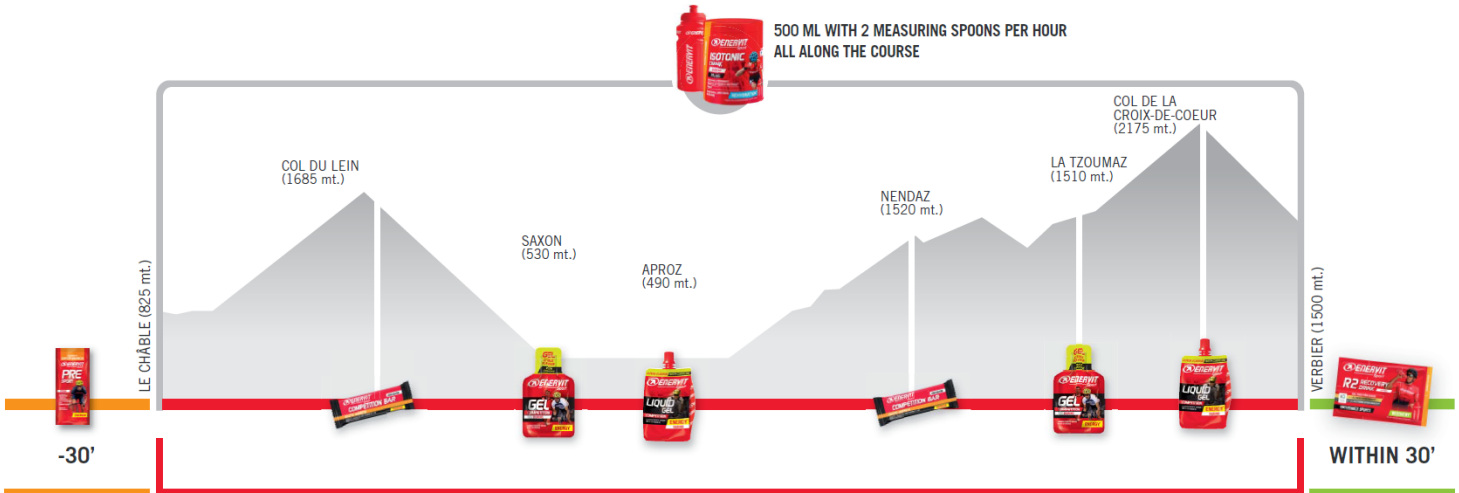
FIND THE BEST WINNING STRATEGY TAILORED FOR YOUR NEEDS

SCAN THE QR CODE AND ACCESS THE ENERVIT NUTRITION SYSTEM APP

MEDIOFONDO 85 KM

GET YOUR PRODUCTS ON: enervit.ch/enervitchshop

FOR **RIDES LONGER THAN 2 HOURS**, IT IS ADVISABLE TO HAVE A **CARBOHYDRATE INTAKE OF APPROXIMATELY 60g FOR EVERY HOUR.**
DON'T FORGET TO **STAY HYDRATED** (500 ml/HOUR) AND WHEN IT'S POSSIBLE TO SWITCH BETWEEN SUPPLEMENTS AND TRADITIONAL FOODS.



PRE SPORT
SLOW RELEASE ENERGY JELLY.

GEL
HIGLY CONCENTRATED ENERGY GEL.
AVAILABLE WITH ADDED CAFFEINE.
20g CARBS / SERVING

PERFORMANCE BAR
DOUBLE SIDED ENERGY BAR
30g CARBS / SERVING

COMPETITION BAR
HIGLY CONCENTRATED ENERGY BAR.
20g CARBS / SERVING

LIQUID GEL
FAST ENERGY LIQUID GEL.
AVAILABLE WITH ADDED CAFFEINE.
30g CARBS / SERVING

ISOTONIC DRINK
INSTANT DRINK WITH CARBS AND MINERALS.
25g CARBS / SERVING

R2 RECOVERY DRINK
ENERGY RECOVERY AFTER INTENSE EFFORTS.

RAVITAILLEMENT

Stratégie de nutrition E-Fondo

ENERVIT NUTRITION SYSTEM®

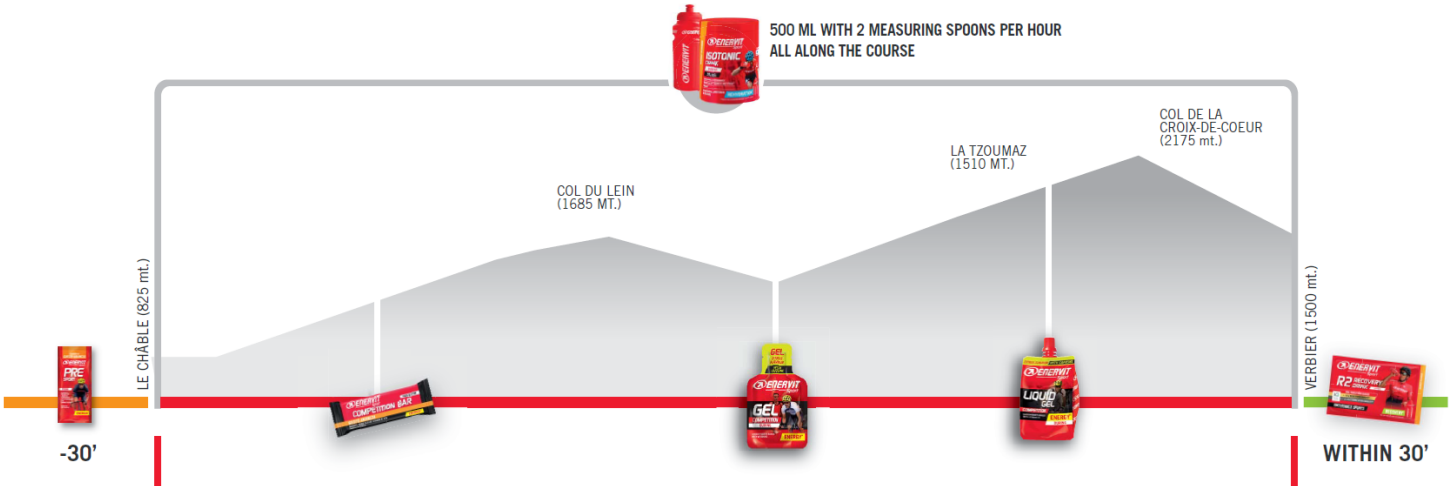
FIND THE BEST WINNING STRATEGY TAILORED FOR YOUR NEEDS

SCAN THE QR CODE AND ACCESS THE ENERVIT NUTRITION SYSTEM APP

E-FONDO 40 KM

GET YOUR PRODUCTS ON: enervit.ch/enervitchshop

FOR **RIDES LONGER THAN 2 HOURS**, IT IS ADVISABLE TO HAVE A **CARBOHYDRATE INTAKE OF APPROXIMATELY 60g FOR EVERY HOUR.**
DON'T FORGET TO **STAY HYDRATED** (500 ml/HOUR) AND WHEN IT'S POSSIBLE TO SWITCH BETWEEN SUPPLEMENTS AND TRADITIONAL FOODS.



PRE SPORT
SLOW RELEASE ENERGY JELLY.

GEL
HIGLY CONCENTRATED ENERGY GEL. AVAILABLE WITH ADDED CAFFEINE.
20g CARBS / SERVING

PERFORMANCE BAR
DOUBLE SIDED ENERGY BAR
30g CARBS / SERVING

COMPETITION BAR
HIGLY CONCENTRATED ENERGY BAR.
20g CARBS / SERVING

LIQUID GEL
FAST ENERGY LIQUID GEL. AVAILABLE WITH ADDED CAFFEINE.
30g CARBS / SERVING

ISOTONIC DRINK
INSTANT DRINK WITH CARBS AND MINERALS.
25g CARBS / SERVING

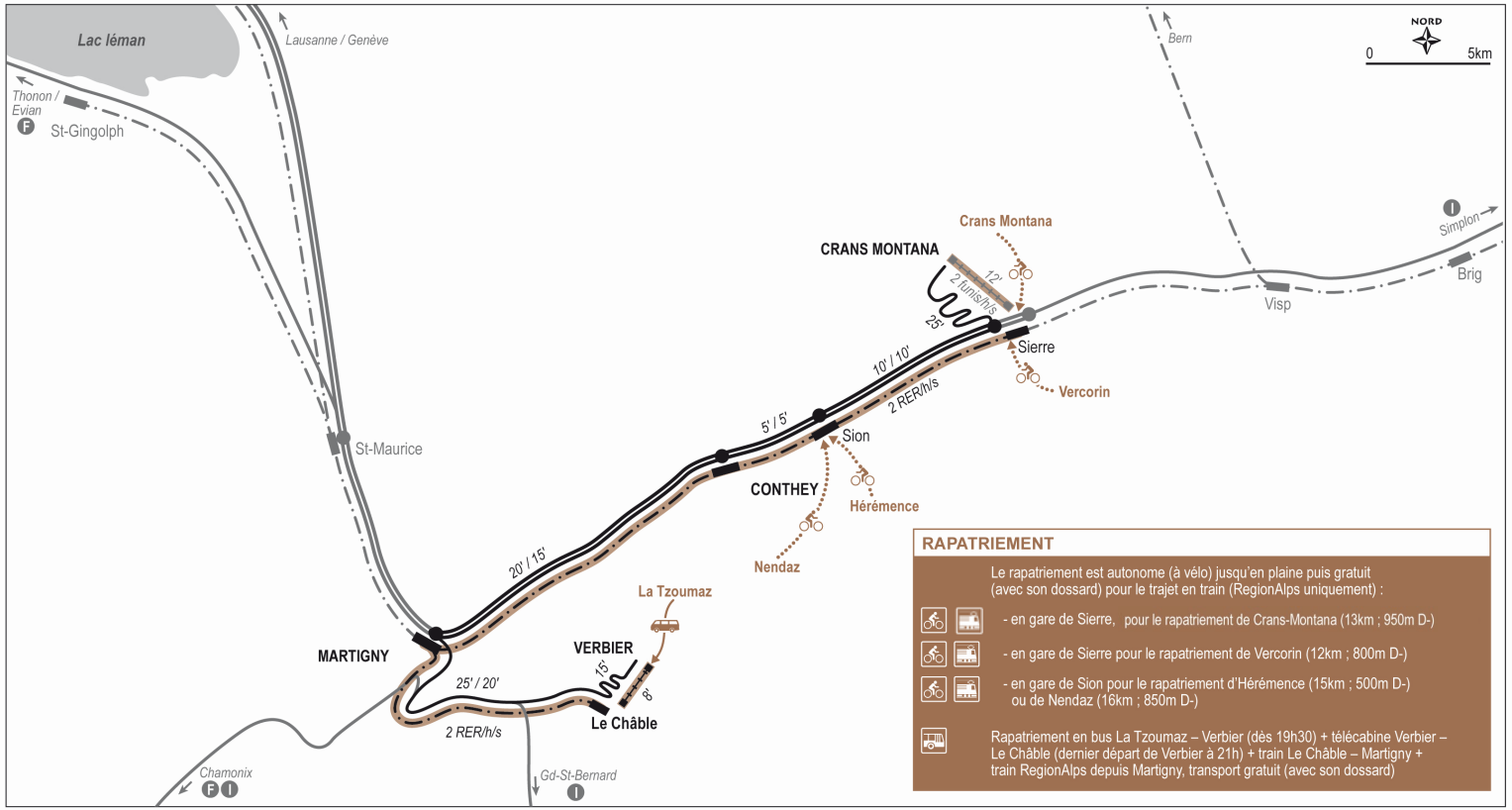
R2 RECOVERY DRINK
ENERGY RECOVERY AFTER INTENSE EFFORTS.

PLAN DE RAPATRIEMENT

Ultrafondo / Granfondo / Mediofondo / E-Fondo

RAPPEL
En cas d'abandon en dehors d'un poste de ravitaillement et sans staff, merci de vous annoncer au numéro d'urgence : +41 27 552 04 10

RAPATRIEMENT — TOUR DES STATIONS



Légende :

- Réseau ferré et gares
- X trains/h/s — Fréquence RER Valais / Wallis
- Liaison pas câble (télécabine / funiculaire)
- Réseau autoroutier et jonctions
- Réseau routier principal

XX' / XX'
- Temps de trajet en voiture
- Temps de trajet en train (RER)

Source : itinéraire Google Maps

Infographie Citec 2019

citec

2022

RESULTATS & PODIUMS

- Live Tracking & Résultats : www.tourdesstations.ch/resultats
- Podiums (Village Finishers – Rue de la Poste, Verbier)
  - Dès 15h30
    - Mur d'Hérémence Scratch Hommes / Femme
    - Mediofondo Femme Scratch
    - Mediofondo Homme Scratch
    - Mediofondo Homme 18-29 ans
    - Mediofondo Femme 18-34 ans
    - Mediofondo Homme 30-39 ans
    - Mediofondo Femme 35-49 ans
    - Mediofondo Homme 40-49 ans
    - Mediofondo Femme 50+ ans
    - Mediofondo Homme 50-59 ans
    - Mediofondo Homme 60-66 ans
    - Mediofondo Homme 67+ ans
  - Dès 16h30
    - Granfondo Homme 18-29 ans
    - Granfondo Homme 30-39 ans
    - Granfondo Homme 40-49 ans
    - Granfondo Homme 50-59 ans
    - Granfondo Femme Scratch
    - Granfondo Homme Scratch
    - Granfondo Femme 18-34 ans
    - Granfondo Femme 35-49 ans
    - Granfondo Femme 50+ ans
    - Granfondo Homme 60-66 ans
    - Granfondo Homme 67+ ans
  - Dès 17h30
    - Ultrafondo Homme Scratch
    - Ultrafondo Femme Scratch
    - Ultrafondo Team Relais Scratch
    - Ultrafondo Homme 18-29 ans
    - Ultrafondo Femme 18-34 ans
    - Ultrafondo Homme 30-39 ans
    - Ultrafondo Femme 35-49 ans
    - Ultrafondo Homme 40-49 ans
    - Ultrafondo Femme 50+ ans
    - Ultrafondo Homme 50-59 ans
    - Ultrafondo Homme 60-66 ans
    - Ultrafondo Homme 67+ ans

PHOTOS
Les photos personnelles sont disponibles dès le mardi suivant la course sur le site www.sportograf.com

PARTENAIRES

STATIONS PARTENAIRES

VERBIER PURE ENERGY
OVRONNAZ VALAIS ★ SUISSE
COMMUNE DE Conthey
MUNICIPALITÉ DE SAVIESE
anzère VALAIS SWITZERLAND
CRANS MONTANA Absolutely
vercorin VALAIS WALLIS SWITZERLAND
NAX REGION NAX - VERNAMIÈGE - MASE
VAL D'HÉRENS ST-MARTIN l'authentique
HEREMENCE VAL D'HÉRENS
THYON 4 VALLÉES
VEYSONNAZ 4 VALLÉES
NENDAZ 4 VALLÉES
LA TZOUMAZ VERBIER - 4 VALLÉES
SION CAPITALE SUISSE DES ALPES
VILLE DE SIERRE

PARTENAIRES PARCOURS

SAXON
MUNICIPALITÉ DE VÉTROZ
MUNICIPALITÉ DE GRIMISUAT
Case postale 17 | 1971 Grimisuat
Noble — Contrée COMMUNE

ULTRA PARTENAIRES

LOTERIE ROMANDE
FONDS DU SPORT SPORT-FONDS LOTERIE ROMANDE
RAIFFEISEN
Valais GRAVÉ DANS MON CŒUR.
VOLVO
ENERVIT
Santini

GRAN PARTENAIRES

TISSOT SWISS WATCHES SINCE 1853
Bâloise Assurances
QoQa
COMPRESSPORT
ROUVY
HAPPÉE brewed by the Alps Domaines Rouvinez, Valais Brasserie Cl. Princ. de Liège
NEUWERTH
axius

LE TOUR DES STATIONS
Presenting Sponsor coop
2022
SWISS CYCLING TOP TOUR
MARMOTTE GRANFONDO VALAIS

PARTENAIRES

FOURNISSEURS

PERSKINDOL

Unilabs

my COLS

LES BONS SIROPS 1889 Recette Originale MORAND

2SILICOM GROUP

Alp'in physio

SPORTOGRAF.COM

ALTIS

Iris LES FRUITS DE MARTIGNY S.A.

peoplefone VoIP Solutions Provider

PARTENAIRES MÉDIAS

RTS Sport

RTS LA 1ÈRE

Le Nouvelliste

Rhône FM

canal 9

Walliser Bote

rro.))) radio rottu oberwallis

cyclingheroes

PARTENAIRES TRANSPORT & SÉCURITÉ

CANTON DU VALAIS KANTON WALLIS
Département de la mobilité, du territoire et de l'environnement
Service de la mobilité
Departement für Mobilität, Raumentwicklung und Umwelt
Dienststelle für Mobilität

RegionAlps

TELEVERBIER VALAIS SUISSE

PLANZER

KargoBike

FEDERATION MOTORISEE VALAIS-WALLIS

HEMOSTAZ Since 1995

SECURITAS

LE TOUR DES STATIONS
Presenting Sponsor coop

2022

SWISS CYCLING TOP TOUR

MARMOTTE GRANFONDO VALAIS

CONTACT

info@rd-cycling.com
+41 27 552 04 14
www.tourdesstations.ch

LE TOUR DES STATIONS
Presenting Sponsor coop

2022

SWISS CYCLING TOP TOUR

MARMOTTE GRANFONDO VALAIS