

# VALERETTE ALTISKI

SAMEDI 25 JANVIER 2020

MASSONGEX - VEROSSAZ

Course de ski alpinisme individuelle

Course Populaire

Coupe Suisse / Championnat Suisse

Youth Cup CAS



# BRIEFING

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



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



**RAIFFEISEN**

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**BIENVENUE  
WELCOME**

**24<sup>EME</sup> 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

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



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

**BIENVENUE  
WELCOME  
WILLKOMMEN  
BENVENUTI**



**RAIFFEISEN**

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

## 24<sup>EME</sup> 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.

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



*www.sc-cime-est.ch*

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



**RAIFFEISEN**

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**INFORMATION GENERALE  
GENERAL INFORMATION**

**Dès 07h45**

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

Equipment and DVA control when leaving Massongex by bus

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



*www.sc-cime-est.ch*

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



**RAIFFEISEN**

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PROGRAMME GENERAL  
GENERAL PROGRAMME

Dès 07h45 OBLIGATOIRE

Pour tous les coureurs : départ des cars de Massongex  
**2 cars sont réservés** pour les catégories cadets et FUN POP  
(dossards bleu  jaune  et vert  )

Mandatory for ALL competitors: bus departure at Massongex.  
2 buses are reserved for fun pop and juniors

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



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

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**PROGRAMME GENERAL  
GENERAL PROGRAMME**

Effets personnels à déposer à la sortie du car

**Attention ! tous les parcours , départ des Cerniers**

Se présenter sur la ligne de départ PARCOURS A (grand parcours)

**1ère ligne**

**Séniors no 1 à 10 rouge**

**Dames no 45 et 46 rouge**

**2ème ligne**

**No 11 à 50**

**3 ème ligne**

**Dossards 51 à 350**



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



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



**hmd.**  
The Home of Nokia Phones



**PO  
MO  
CA**  
SWISS MADE

**BERDOZ**  
VISION & AUDITION  
MONTHÉY



**JEAN PELLISSIER**  
SPORT

**RAIFFEISEN**

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PROGRAMME GENERAL  
GENERAL PROGRAMME – **horaire des départs**

**09h30**

Départ Coupe suisse – dossard blanc

**Parcours A - Les Cerniers**



**10h00**

Départ de la catégorie  
Juniors garçons – **dossard jaune**

**Parcours B - Les Cerniers**



**10h15**

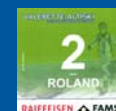
Départ de la catégorie  
FUN POP – **dossard bleu**

**Parcours C - Les Cerniers**



**10h15**

Départ Youth Cup Cas - **dossard vert**  
**Parcours D + juniors filles Chindonne**



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



*www.sc-cime-est.ch*

www.valerettealtiski.ch



**RAIFFEISEN**

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PROGRAMME GENERAL  
GENERAL PROGRAMME

**10h50 AIRE D'ARRIVEE – Les Jours 1550m**

Ravitaillement - PODIUM des Fleurs

Descente à ski (hors course) jusqu'aux Cerniers

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



www.valerettealtiski.ch



**LES CERNIERS**

Récupération des affaires personnelles

Retour en car à Massongex

Return by bus in Massongex



**RAIFFEISEN**



**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**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"

**12h00**

**Repas** à la salle polyvalente

**Massages pour coureurs** - *ALPIN physio Leuk*

**Warm meals** served at the "Salle polyvalente"

**Massage** for the competitors

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



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



**RAIFFEISEN**

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**PROGRAMME GENERAL  
GENERAL PROGRAMME**

**Dès 12h00**

Stands matériels – sponsors

Stands gâteaux - boissons

Tirages au sort des dossards – nombreux prix en nature

**GRAND CONCOURS** pointe de Valerette

**14h30**

Affichage des résultats officiels

**Official results display**

**15h00**

Cérémonie de remise des prix

**Titles and prizes distribution ceremony**

**17h00**

Soirée bénévoles et coureurs - Raclette

**Dinner**

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



*www.sc-cime-est.ch*

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



**hmd.**  
The Home of Nokia Phones



**PO  
MO  
CA**  
SWISS MADE

**BERDOZ**  
VISION & AUDITION  
MONTHÉY



**JEAN PELLISSIER**  
SPORT

**RAIFFEISEN**

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

## PREVISION METEO

Temps généralement assez ensoleillé, malgré des passages nuageux qui cacheront par moment le soleil.

8°C vers 1000m

Température de -2°C à 1800 - 2000m

vent faible en montagne

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



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



**hmd.**  
The Home of Nokia Phones



**PO  
MO  
CA**  
SWISS MADE

**BERDOZ**  
VISION & AUDITION  
MONTHÉY



**JEAN PELLISSIER**  
SPORT

**RAIFFEISEN**

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

# PARCOURS A

départ 09h30 Les Cerniers

## PARCOURS ELITE - DOSSARD BLANC

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



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

VALERETTE ALTISKI  
course de ski alpinisme individuelle

MSC-CHRONO.CH

# 2

986862

# ROLAND



RAIFFEISEN  FAMSA



**hmd.**  
The Home of Nokia Phones



**PO  
MO  
CA**  
SWISS MADE

**BERDOZ**  
VISION & AUDITION  
MONTHEY



**JEAN PELLISSIER**  
SPORT

# RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

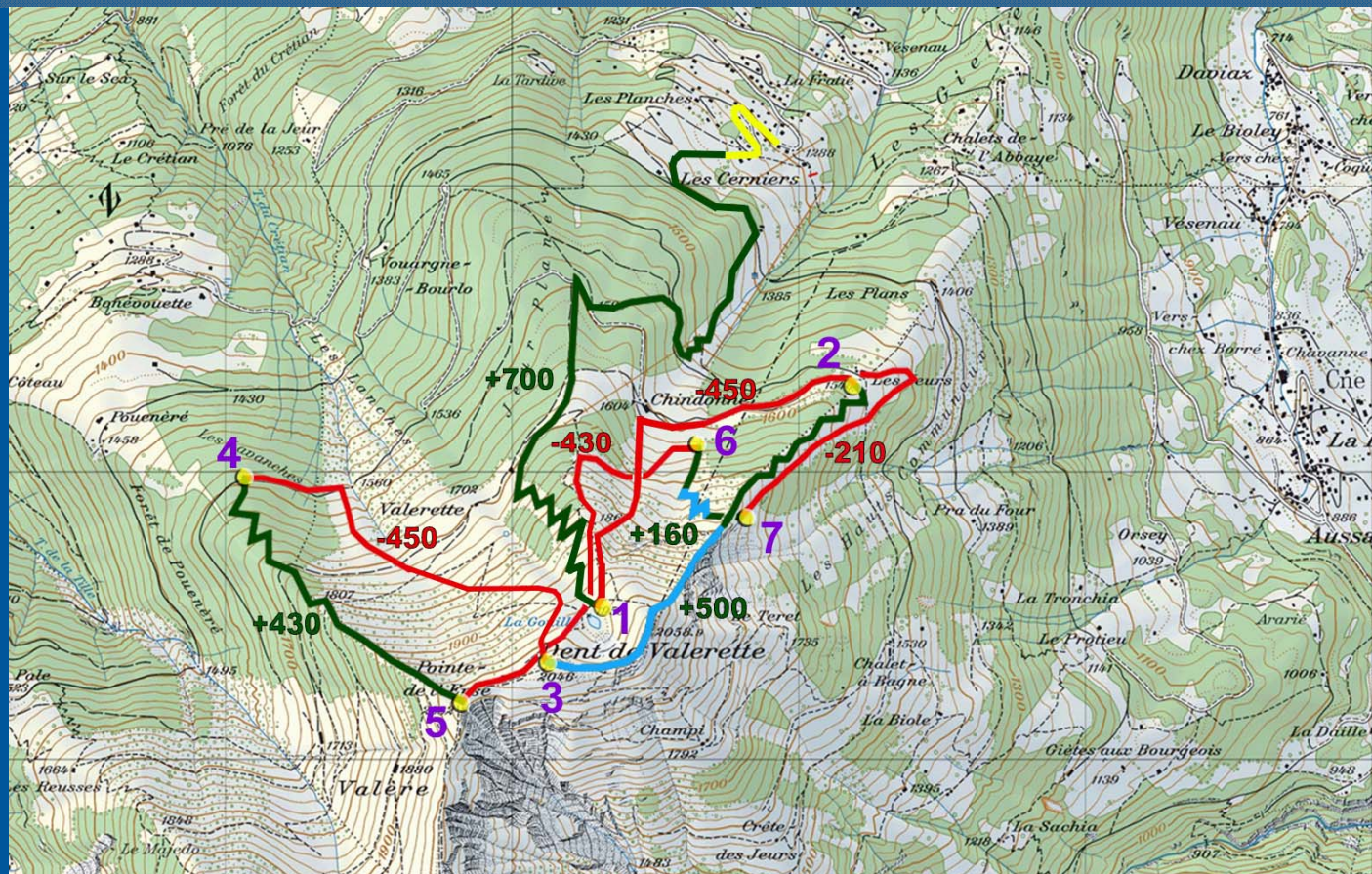
PARCOURS A - départ Les Cerniers 09h30  
DAMES - ESPOIRS - SENIORS



PROFIL ELITE RACE

dénivellation

+ 1790 / - 1540 m



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



[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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

Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

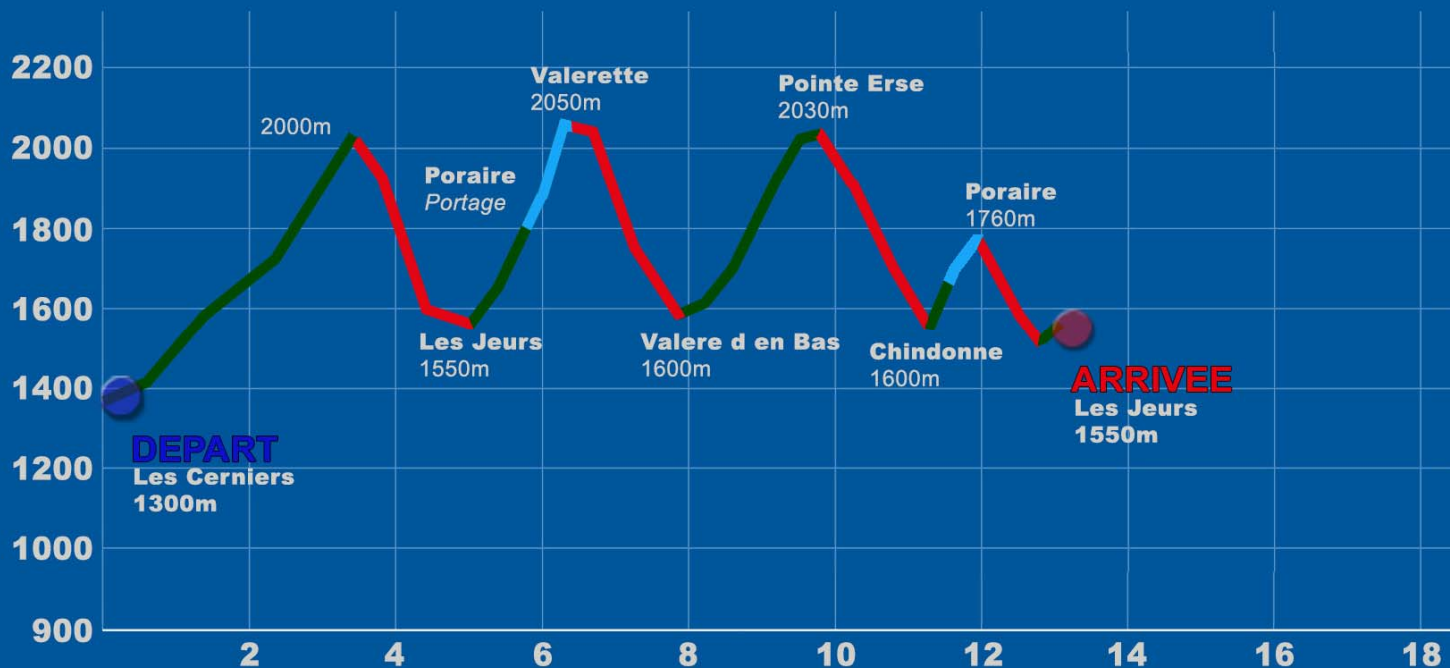
PARCOURS A - départ Les Cerniers 09h30  
DAMES - ESPOIRS - SENIORS



PROFIL ELITE RACE

dénivellation

+ 1790 / - 1540 m



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



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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

Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020



## RECOMMANDATION IMPORTANTE - SECURITE PRUDENCE DANS LES DESCENTES

Au vu des conditions d'enneigement faible sur certains secteurs et du vent qui a travaillé la neige ce début de semaine, les descentes seront techniques et difficiles.

Nous rappelons qu'il s'agit d'une course de ski alpinisme en milieu alpin, les descentes peuvent comporter des obstacles naturels.

Chaque participant doit **assurer sa technique et adapter sa vitesse en fonction de ces conditions.**

Des comportements à risque dans les descentes pour soi et pour autrui est susceptible de disqualification.

Skiez dans les descentes à proximité des fanions rouges.

A l'entrée du couloir de la 1<sup>ère</sup> descente .

**RESPECTER les CONSIGNES des BENEVOLES**

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



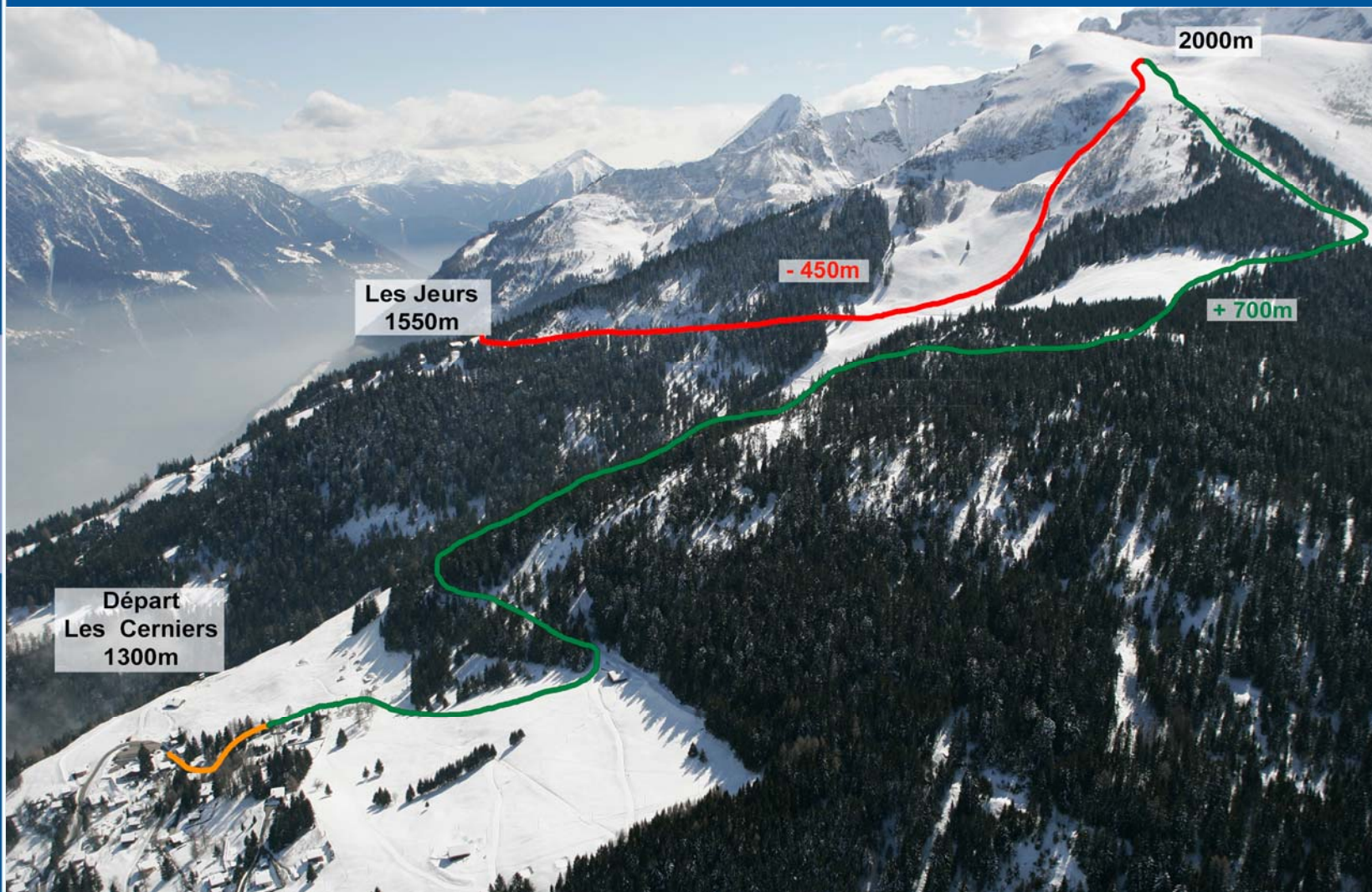
www.valerettealtiski.ch



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS A - départ Les Cerniers 09h30  
DAMES - ESPOIRS - SENIORS



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



Départ  
Les Cerniers  
1300m



www.valerettealtiski.ch

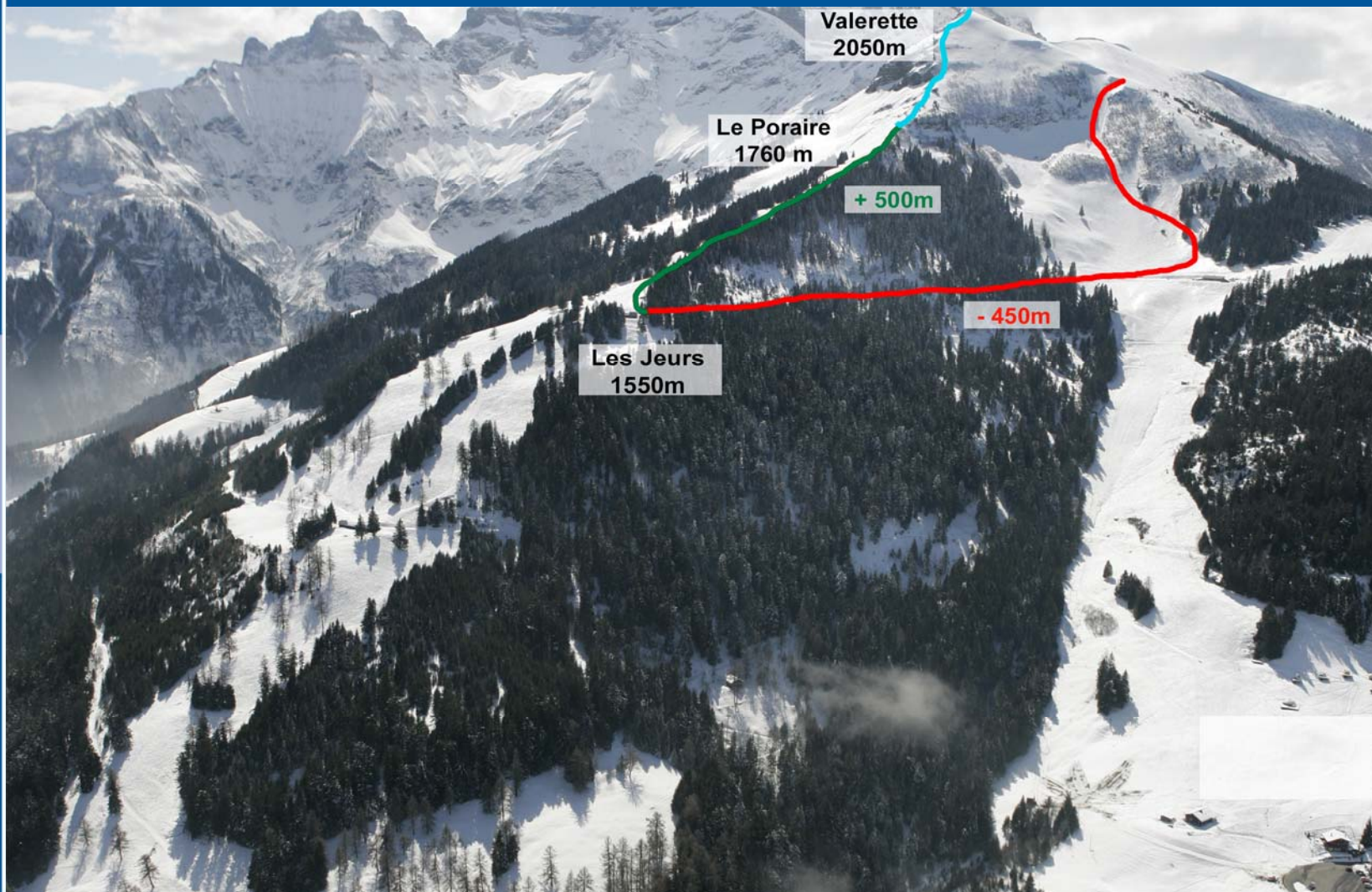


RAIFFEISEN



SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS A - départ Les Cerniers 09h30  
DAMES - ESPOIRS - SENIORS



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



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

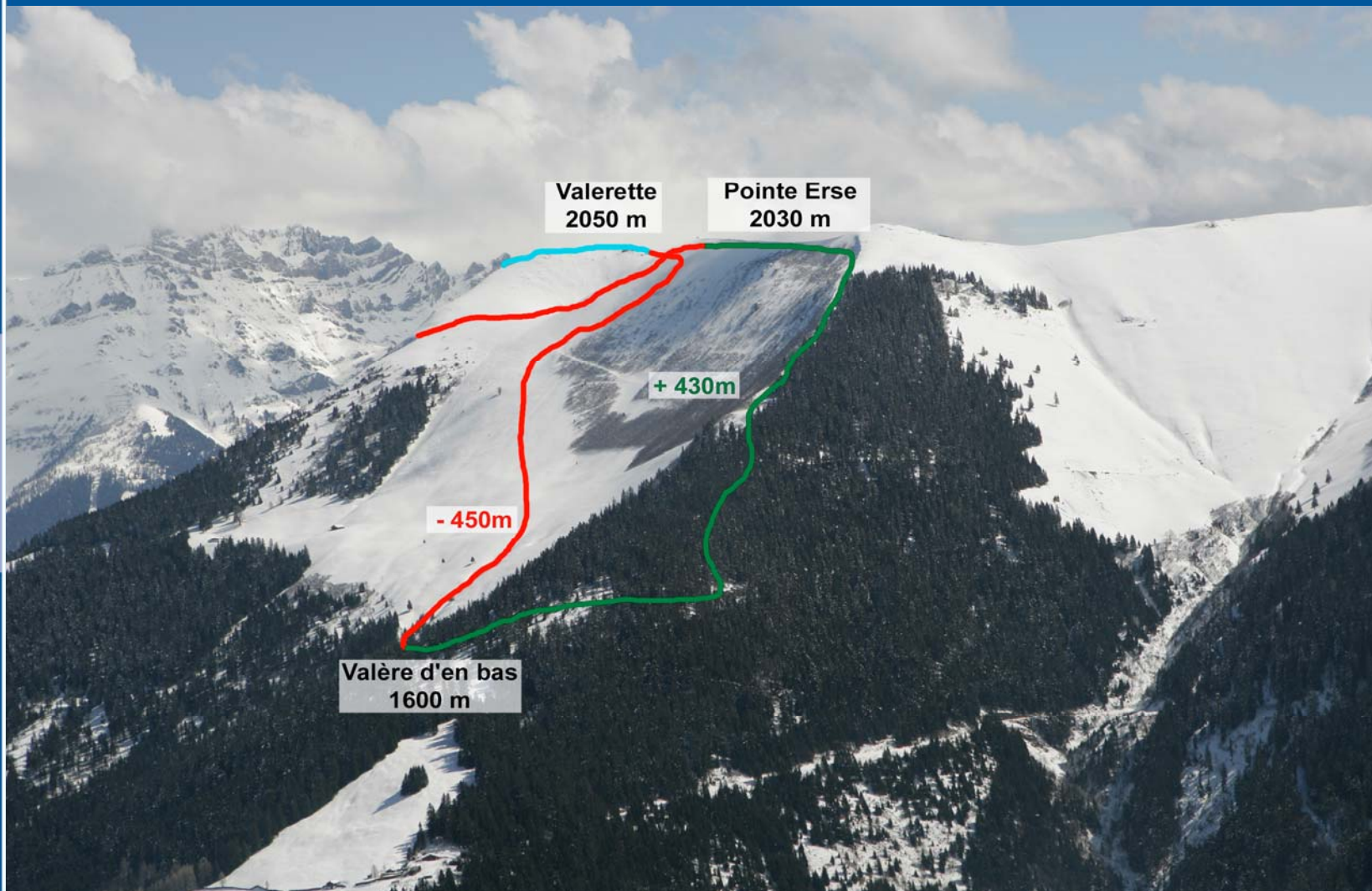
PARCOURS A - départ Les Cerniers 09h30  
DAMES - ESPOIRS - SENIORS



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



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



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS A - départ Les Cerniers 09h30  
DAMES - ESPOIRS - SENIORS



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



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

# PARCOURS B

départ Les Cerniers 10h00

JUNIORS GARCONS - DOSSARD JAUNE

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



www.valerettealtiski.ch

VALERETTE ALTISKI  
course de ski alpinisme individuelle

2

986862

ROLAND

MSO-CHRONO.CH

RAIFFEISEN  FAMSA



hmd.  
The Home of Nokia Phones



PO  
MO  
CA  
SWISS MADE

BERDOZ  
VISION & AUDITION  
MONTHÉY



JEAN PELLISSIER  
SPORT

RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

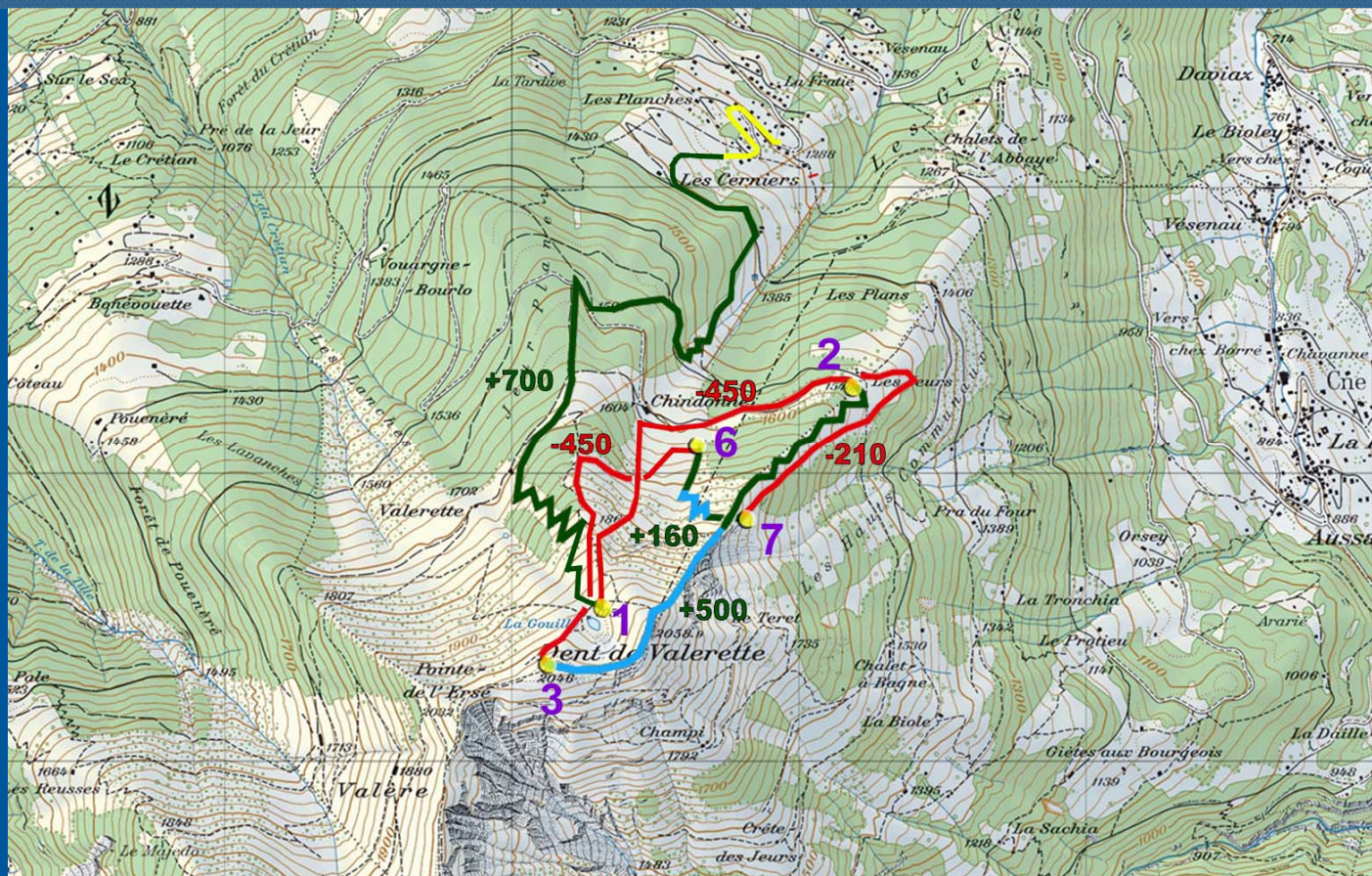
PARCOURS B - départ Les Cerniers 10h00  
JUNIORS Garçons / 18- 20 ans / dossard jaune



PROFIL

dénivellation

+ 1360/ -1110m



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



www.valerettealtiski.ch

Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS B - départ Les Cerniers 10h00  
JUNIORS Garçons / 18- 20 ans / dossard jaune



PROFIL

dénivellation

+ 1360/ -1110m



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



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

Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020



## RECOMMANDATION IMPORTANTE - SECURITE PRUDENCE DANS LES DESCENTES

Au vu des conditions d'enneigement faible sur certains secteurs et du vent qui a travaillé la neige ce début de semaine, les descentes seront techniques et difficiles.

Nous rappelons qu'il s'agit d'une course de ski alpinisme en milieu alpin, les descentes peuvent comporter des obstacles naturels.

Chaque participant doit **assurer sa technique et adapter sa vitesse en fonction de ces conditions.**

Des comportements à risque dans les descentes pour soi et pour autrui est susceptible de disqualification.

Skiez dans les descentes à proximité des fanions rouges.

A l'entrée du couloir de la 1<sup>ère</sup> descente .

**RESPECTER les CONSIGNES des BENEVOLES**

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



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



**hmd.**  
The Home of Nokia Phones



**PO  
MO  
CA**  
SWISS MADE

**BERDOZ**  
VISION & AUDITION  
MONTHÉY

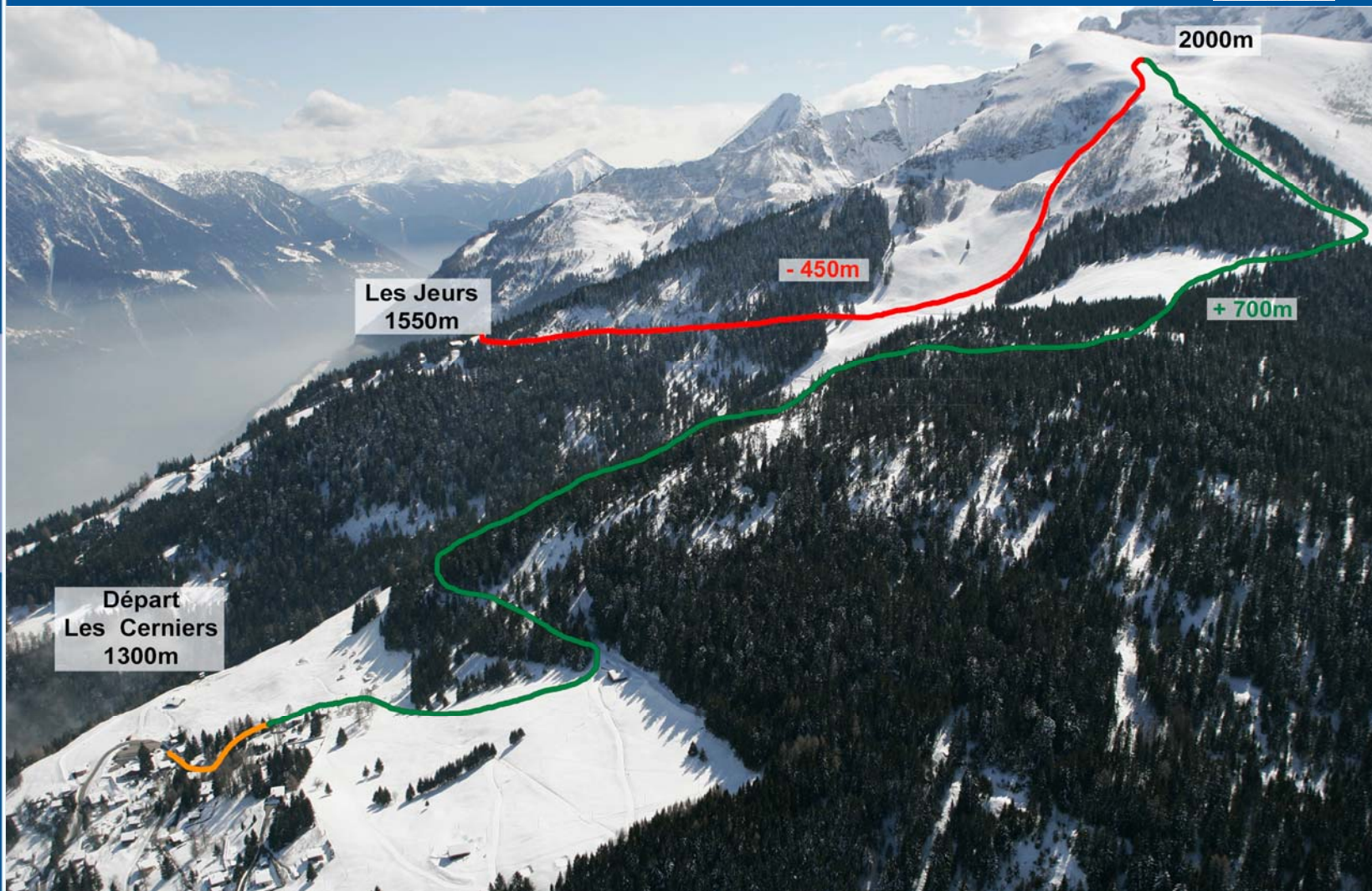


**JEAN PELLISSIER**  
SPORT

**RAIFFEISEN**

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS B - départ Les Cerniers 10h00  
JUNIORS Garçons / 18- 20 ans / dossard jaune



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



Départ  
Les Cerniers  
1300m

[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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



RAIFFEISEN



SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS B - départ Les Cerniers 10h00  
JUNIORS Garçons / 18- 20 ans / dossard jaune



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



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

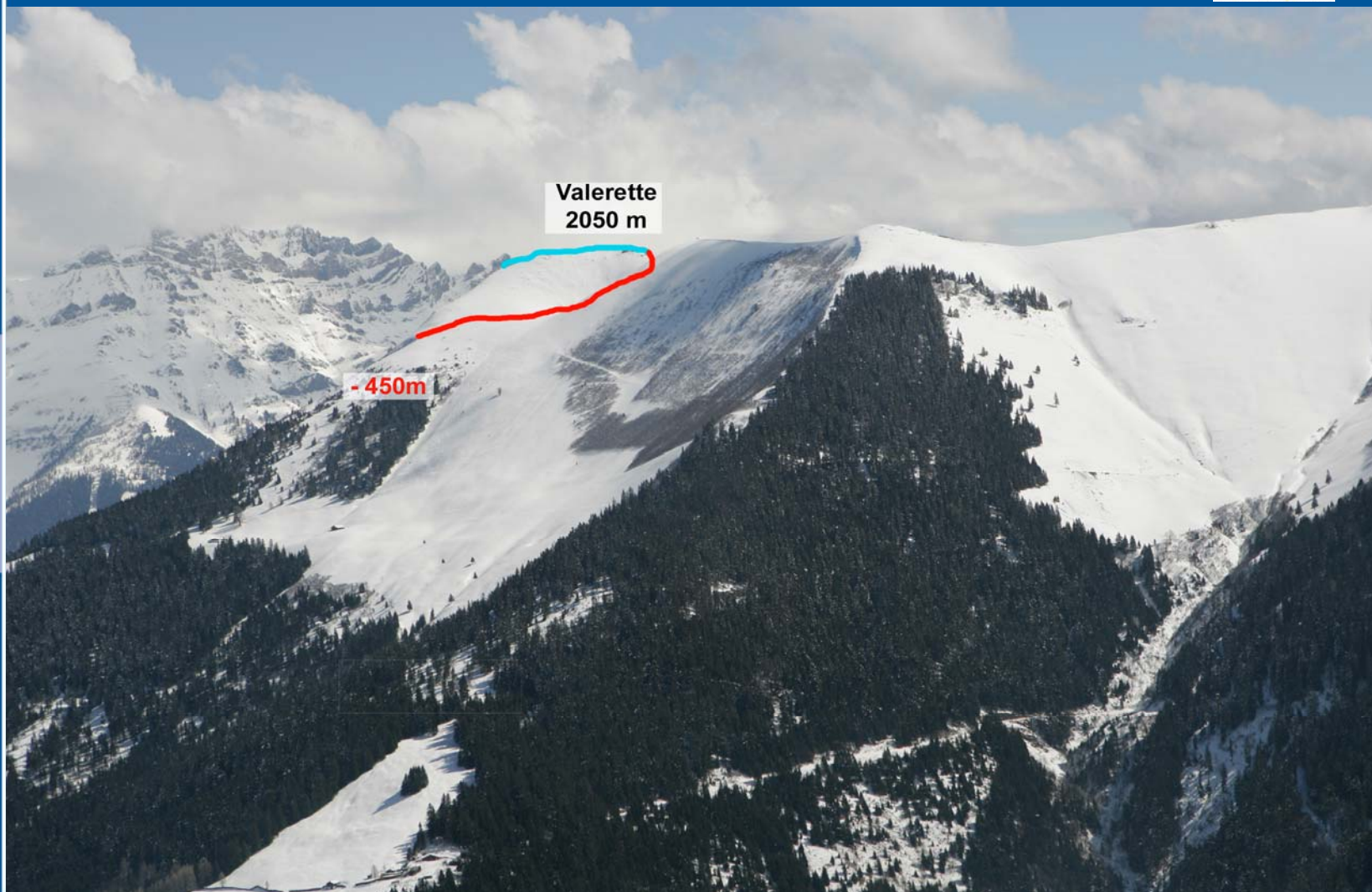
[www.valerettealtiski.ch](http://www.valerettealtiski.ch)



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS B - départ Les Cerniers 10h00  
JUNIORS Garçons / 18- 20 ans / dossard jaune



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



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS B - départ Les Cerniers 10h00  
JUNIORS Garçons / 18- 20 ans / dossard jaune



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



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

# PARCOURS C

départ Les Cerniers 10h15

PARCOURS FUN POP - DOSSARD BLEU

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



www.valerettealtiski.ch

VALERETTE ALTISKI  
course de ski alpinisme individuelle

2

986862

ROLAND

MSD-CHRONO.CH

RAIFFEISEN FAMSA



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

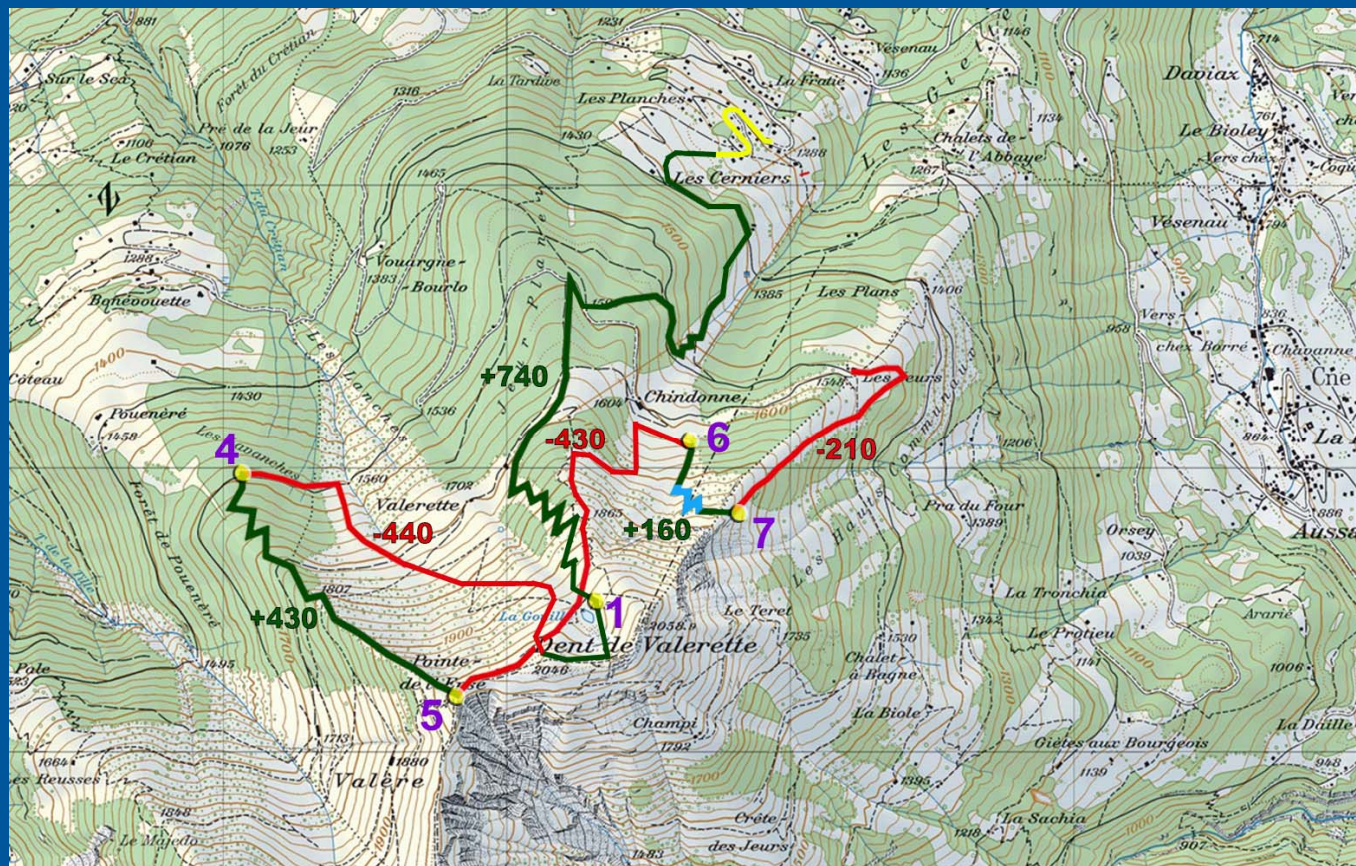
PARCOURS C départ Les Cerniers 10h15  
FUN POP et inter-génération – dossard bleu



PROFIL

dénivellation

+ 1330/ -1080m



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



[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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

Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS C départ Les Cerniers 10h15  
FUN POP et inter-génération – dossard bleu



PROFIL

dénivellation

+ 1330/ -1080 m



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



www.valerettealtiski.ch

Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020



## RECOMMANDATION IMPORTANTE - SECURITE PRUDENCE DANS LES DESCENTES

Au vu des conditions d'enneigement faible sur certains secteurs et du vent qui a travaillé la neige ce début de semaine, les descentes seront techniques et difficiles.

Nous rappelons qu'il s'agit d'une course de ski alpinisme en milieu alpin, les descentes peuvent comporter des obstacles naturels.

Chaque participant doit assurer sa technique et adapter sa vitesse en fonction de ces conditions.

Des comportements à risque dans les descentes pour soi et pour autrui est susceptible de disqualification.

Skiez dans les descentes à proximité des fanions rouges.

A l'entrée du couloir de la 1<sup>ère</sup> descente .

**RESPECTER les CONSIGNES des BENEVOLES**

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



www.valerettealtiski.ch



hmd.  
The Home of Nokia Phones



PO  
MO  
CA  
SWISS MADE

BERDOZ  
VISION & AUDITION  
MONTHÉY



JEAN PELLISSIER  
SPORT

RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS C départ Les Cerniers 10h15  
FUN POP – dossard bleu



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



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



RAIFFEISEN



SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

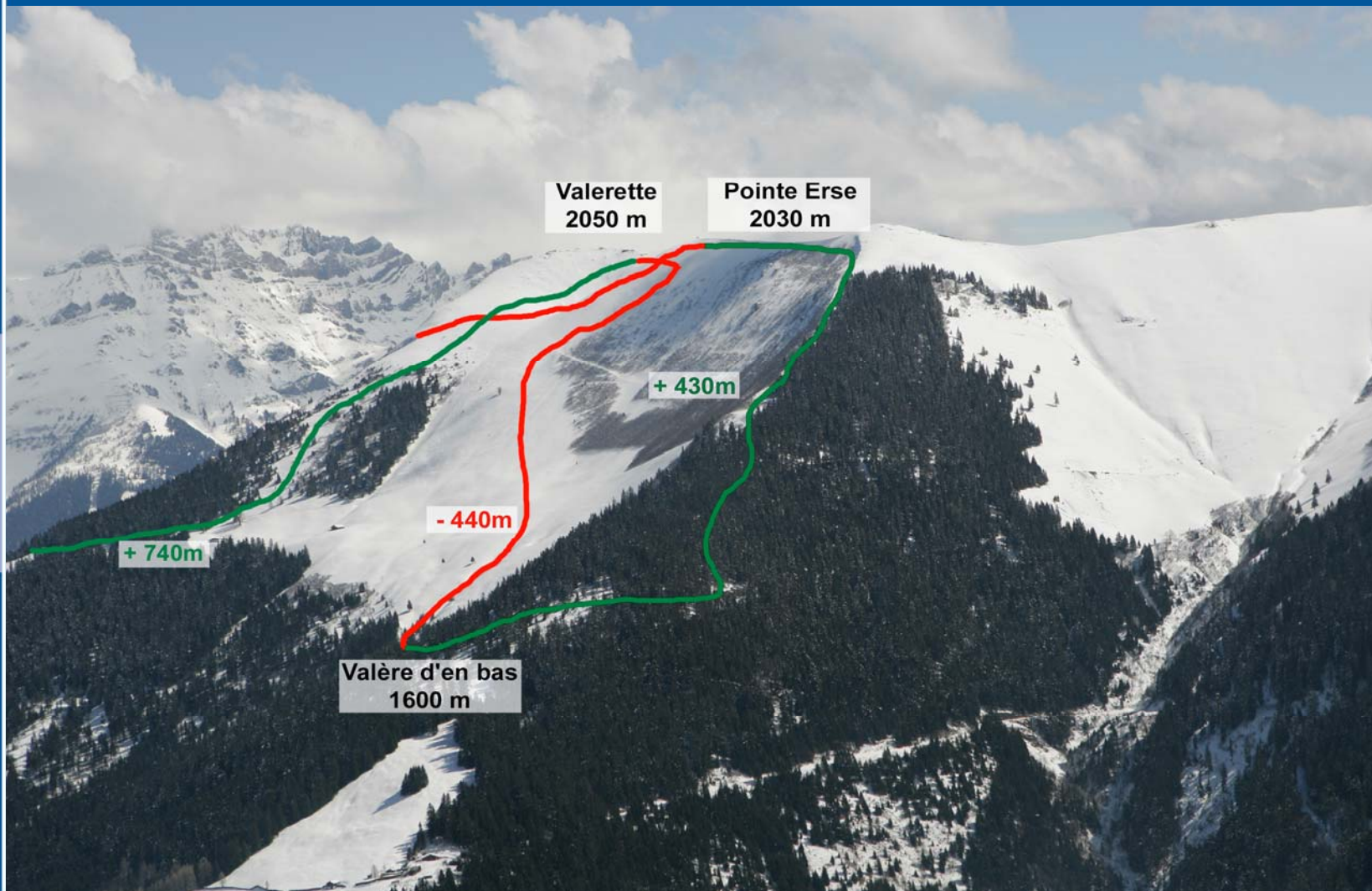
PARCOURS C départ Les Cerniers 10h15  
FUN POP – dossard bleu



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



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



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS C départ Les Cerniers 10h15  
FUN POP – dossard bleu



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



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

# PARCOURS D

départ Chindonne 10h15

PARCOURS CADETS - DOSSARD VERT  
PARCOURS Juniors filles – dossard jaune



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



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

VALERETTE ALTISKI  
course de ski alpinisme individuelle

2

986862

ROLAND

RAIFFEISEN FAMSA



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

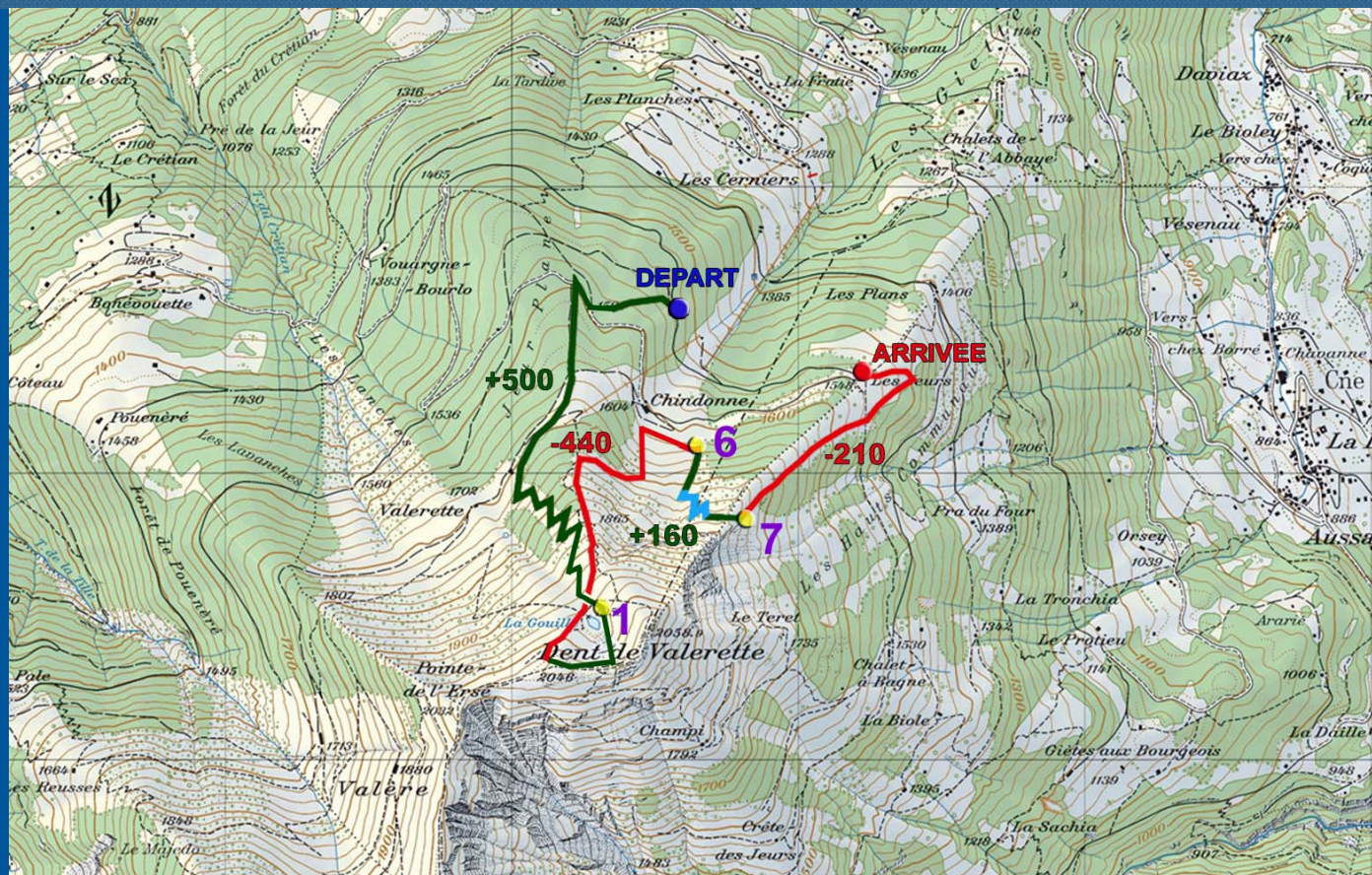
PARCOURS D départ Chindonne 10h15  
Youth Cup 15-17 ans / juniors filles / dossard vert



PROFIL

dénivellation

+ 660/ -650m



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



[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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

Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

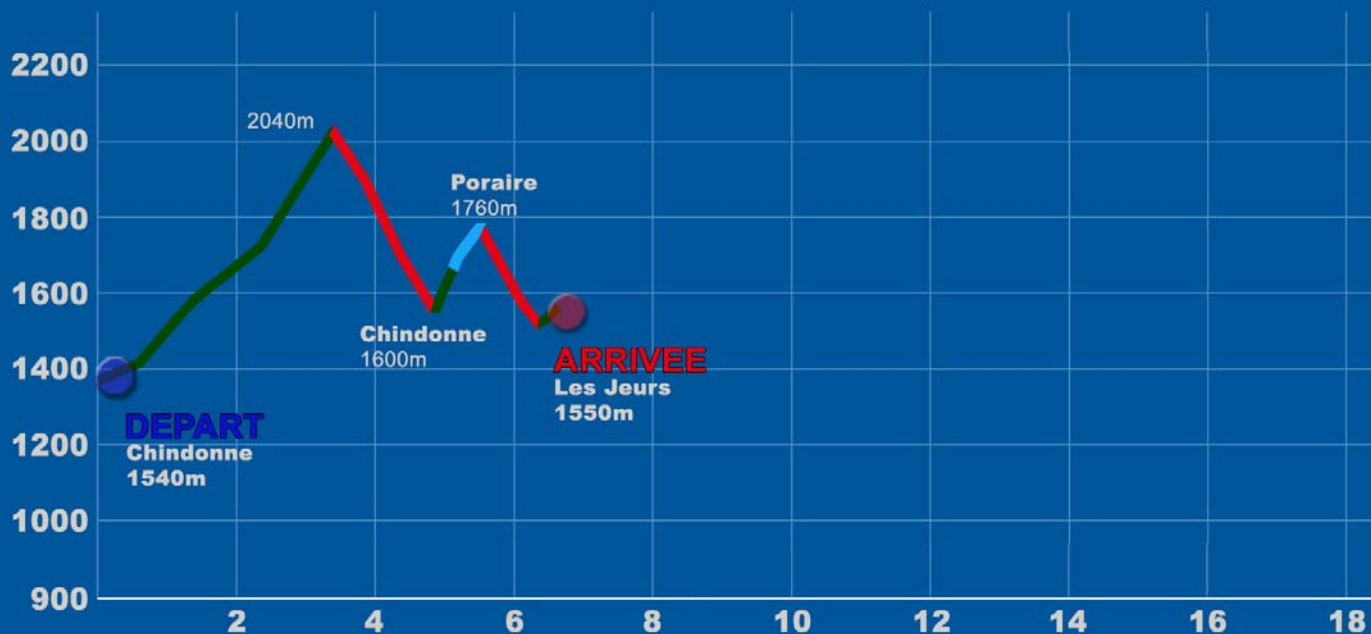
PARCOURS D départ Chindonne 10h15  
Youth Cup 15-17 ans / juniors fille / dossard vert



PROFIL

dénivellation

+ 660/ -650m



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



[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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

Selon les conditions du jour, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours



SAMEDI  
25 JANVIER  
2020



## RECOMMANDATION IMPORTANTE - SECURITE PRUDENCE DANS LES DESCENTES

Au vu des conditions d'enneigement faible sur certains secteurs et du vent qui a travaillé la neige ce début de semaine, les descentes seront techniques et difficiles.

Nous rappelons qu'il s'agit d'une course de ski alpinisme en milieu alpin, les descentes peuvent comporter des obstacles naturels.

Chaque participant doit **assurer sa technique et adapter sa vitesse en fonction de ces conditions.**

Des comportements à risque dans les descentes pour soi et pour autrui est susceptible de disqualification.

Skiez dans les descentes à proximité des fanions rouges.

A l'entrée du couloir de la 1<sup>ère</sup> descente .

**RESPECTER les CONSIGNES des BENEVOLES**

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



www.valerettealtiski.ch



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS D départ Chindonne 10h15  
Youth Cup 15-17 ans / juniors fille / dossard vert

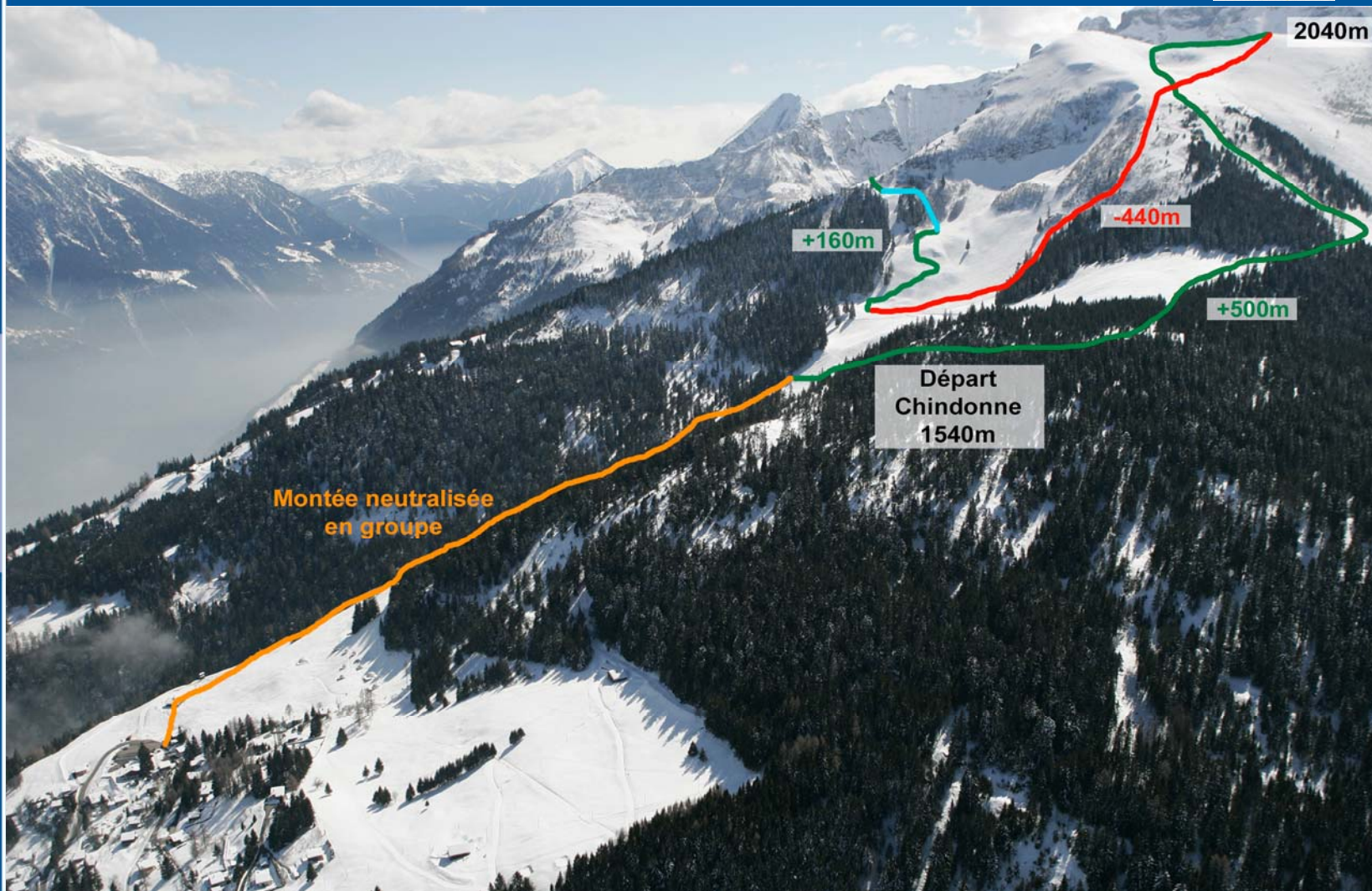


Club Alpin Suisse CAS  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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



RAIFFEISEN

SAMEDI  
25 JANVIER  
2020

PARCOURS D départ Chindonne 10h15  
Youth Cup 15-17 ans / juniors fille / dossard vert



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



  
[www.sc-cime-est.ch](http://www.sc-cime-est.ch)

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



RAIFFEISEN



**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**INSTRUCTIONS  
INSTRUCTIONS**

Port du dossard sur la cuisse droite  
**Number-card must be worn on the right leg and on the rucksack**

Skis attachés sur le sac pour tous les portages - obligatoire  
**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**

Important - SUIVRE LA TRACE à la montée  
**Important - Follow the trail up**

**SECURITE - OBLIGATOIRE**

**Port du casque durant toute la course**

**Port des gants durant toute la course**

Coureurs et spectateurs doivent respecter vos consignes

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



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



**RAIFFEISEN**

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**MATERIELS OBLIGATOIRES (1) selon règlement coupe suisse**  
**MANDATORY EQUIPMENT**

Skis avec fixations  
**Skis with bindings**

Chaussures  
**Chaussures**

Bâtons de ski  
**Skis poles**

Paire de peaux  
**Skins**

Sonde  
**Sonde**

Détecteur victime d'avalanche **DVA**

Pelle à neige avec manche  
**Snowshovel**

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



*www.sc-cime-est.ch*

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



**hmd.**  
The Home of Nokia Phones



**PO  
MO  
CA**  
SWISS MADE



**RAIFFEISEN**

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**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**

Casque de ski alpinisme homologué UIAA

**Helmet**

Couverture de survie

**Survivalblanket**

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



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



**RAIFFEISEN**

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**MATERIELS OBLIGATOIRES (3)  
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**

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



*www.sc-cime-est.ch*

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



**RAIFFEISEN**

**SAMEDI  
25 JANVIER  
2020**

**DIVERS**

Voir également règlement 2020 de la Coupe Suisse  
[www.sac-cas.ch](http://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



# **Prudence dans les descentes**

**BONNE COURSE A TOUS**

**UN GRAND MERCI A NOS PARRAINS  
ET NOS PARTENAIRES**

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



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



**RAIFFEISEN**