

FOLLOWMI.

SPORTS.

RUE DU SCEX 45
1950 SION

www.followmi.ch
info@followmi.ch

Tél. 027 323 34 71 / Fax. 027 323 67 51

Gessler
IMPRESSION

Impression forte

Route des Ronquoz 86
CH-1950 SION

Tél. + 41 (0) 273 277 233
Fax + 41 (0) 273 277 244
www.gesslersa.ch

Programme du dimanche 2 août 2015
6h30 - 8h15 Inscriptions et distribution des dossards pour la catégorie Populaires à la salle polyvalente de Thyon 2000 | **8h30** Départ de la catégorie Populaires | **9h00 - 10h15** Inscriptions et distribution des dossards pour les catégories Coureurs | **10h30** Départ des catégories Coureurs | **Dès 11h30** Arrivée des meilleurs coureurs sur le barrage de la Grande Dixence | **15h00** Résultats et distribution des prix devant l'hôtel Ritz à la Dixence.

Programm vom Sonntag, 2. August 2015
6.30 Uhr - 8.15 Uhr Einschreibung und Verteilung der Startnummern für die Kategorie Touristen im Mehrzwecksaal von Thyon 2000 | **8.30 Uhr** Start der Kategorie Touristen | **9.00 Uhr - 10.15 Uhr** Einschreibung und Verteilung der Startnummern für die Kategorie „Rennläufer“ | **10.30 Uhr** Start der Kategorie Rennläufer | **Ab 11.30 Uhr** Ankommen der schnellsten Läufer auf der Krone der Staumauer der Grande-Dixence | **15.00 Uhr** Bekanntgabe der Ranglisten und Preisverteilung vor dem Hotel Ritz / Dixence.

Programme Sunday 2 August 2015
6.30 am - 8.15 am Enrolment and distribution of numbers for Tourists category in the hall in Thyon 2000 (salle polyvalente) | **8.30 am** Start for Tourists category | **9.00 am - 10.15 am** Enrolment and distribution of numbers for Runners category | **10.30 am** - Start for Runners Category | **From 11.30 am** and onwards, arrival of the best runners at the Grande Dixence dam. | **3.00 pm** - Results - Distribution of prizes in front of the Ritz at the Dixence.

Catégorie Famille | Inscription sur place lors de la prise des dossards. Une famille se compose d'au minimum 3 personnes dont au moins un adulte. Seuls les liens familiaux directs sont pris en compte (grand-parents, parents, enfants). Chaque participant doit être inscrit individuellement selon les catégories et atteindre l'arrivée avant **13h30**. La famille paie un montant d'inscription forfaitaire de Frs. 120.-. Nombreux prix tirés au sort dont une semaine de vacances à Zermatt pour 4 personnes.

Kategorie Familie | Einschreibung an Orte und Stelle bei der Startnummernverteilung. Eine Familie besteht aus mindestens 3 Personen, davon 1 Erwachsener. Nur direkte Familiengrade werden berücksichtigt (Grosseltern, Eltern, Kinder). Jeder Teilnehmer muss einzeln gemäss üblicher Kategorie eingeschrieben werden und muss vor **13.30 Uhr** im Ziel ankommen. Familien zahlen eine pauschale Einschreibgebühr von 120.- Fr. Zahlreiche Preise zu Verlosen, zB eine Ferienwoche in Zermatt für 4 Personen.

Category Family | Enrolment at the same time as number distribution. A family must include a minimum of 3 members, of which at least one must be an adult. Only direct family ties are taken into account (grandparents, parents, children). Each participant must enrol individually in the usual category and finish the race before **1:30 pm**. The family pays a fixed amount of inscription of CHF 120.-. Lots of prizes to draw, e.g. week holiday for 4 people in Zermatt.

Animations | Récompenses aux participants ayant pris part plus de 10 fois à la course | Escalade du barrage | Descente en rappel | Danse folklorique | Cors des Alpes | Vente d'articles à l'effigie de la course | Visite commentée à l'intérieur du barrage.

Animationen | Auszeichnung für alle Teilnehmer, die mehr als 10 Mal am Lauf teilgenommen haben | Staumauer: Besteigung - Abseilen auf der Mauer | Volkstänze - Alphornbläser | Verkauf von Artikeln im Zusammenhang mit dem Lauf | Führung durch das Innere der Staumauer.

Various events | A reward for participants who have taken part to the race more than 10 times. | Climb the dam wall - Abseil down - Folk dancing - Alpine Horns | Souvenirs of the race on sale. | Guided tour of the interior of the dam wall.

Ravitaillement | 3 postes de ravitaillement sont répartis sur le parcours et à l'arrivée. Éponges rafraichissantes, eau, thé, fruits sont à disposition.

Offizielle Verpflegung | Drei entlang der Strecke verteilte Verpflegungsstände, sowie ein Stand am Ziel. Die Organisation stellt den Teilnehmern folgende Produkte zur Verfügung: Wasser, Tee, Früchte, Zucker, sowie erfrischende Schwämme.

Refreshment | 3 Refreshment posts are provided along the course and at the finish. Sponges, water, tea, fruit are provided by the organizers.

Sécurité | A chaque poste de ravitaillement, au départ et à l'arrivée, ainsi qu'à 2 autres points stratégiques sont disposés des postes de secours pour les premiers soins en cas de chute. Un médecin est à disposition sur le barrage à l'arrivée. Chaque participant est responsable d'adapter son équipement aux conditions météorologiques.

Sanität - Erste Hilfe | An jedem Verpflegungs-posten, zusätzlich zwei andere Sanitätsstellen, ebenso am Start und Ziel. Ein Arzt wird am Ziel anwesend sein. Jeder Teilnehmer ist für wetter feste Bekleidung selber verantwortlich.

Medical service and treatment | At each refreshment post first aid service is provided as well as at 2 other strategic points and at the start and the finish. A doctor is at disposition at the finish on the dam wall. Each participant is responsible to adapt his own equipment according to weather local conditions.

Effets personnels | Les effets personnels sont transportés par bus du départ jusque sur le barrage à l'arrivée. Départs à **8h30** et **10h30** à l'entrée du parking couvert de Thyon 2000.

Kleidertransport | Per Bus vom Start zum Grande-Dixence Damm (Ziel). Start um **8.30 Uhr** und **10.30 Uhr** am Eingang der Parking.

Transportation of clothes | Clothes are transported by bus from the start to the top of the dam (at the finish). Starts at **8.30 am** and **10.30 am** at the entry of the covered parking in Thyon 2000.

Vestiaires | Au départ à Thyon 2000 selon les indications en place. A l'arrivée, des douches sont à disposition à l'hôtel Ritz à la Dixence.

Garderobe und Waschräume | Am Start in Thyon 2000 gemäss Hinweise an Ort und Stelle. Am Ziel im Hotel Ritz.

Changing rooms | At the start in Thyon 2000 as indicated. Showers are available at the Ritz hotel in Dixence.

Transport | Chaque participant peut être ramené gratuitement par bus au départ à Thyon 2000. Départ devant le restaurant de la Dixence. Horaires : **12h00 - 12h30 - 13h00 - 13h30 - 13h45 - 14h15 - 14h45 - 15h15 - 16h00 - 16h15.**

Transport | Für jeden Teilnehmer Gratis-rückfahrt nach Thyon 2000 mit Pendelbus. Abfahrt: **12.00 Uhr - 12.30 Uhr - 13.00 Uhr - 13.30 Uhr - 13.45 Uhr - 14.15 Uhr - 14.45 Uhr - 15.15 Uhr - 16.00 Uhr - 16.15 Uhr.**

Transport | Each participant can be driven back for free to the start point in Thyon 2000 by a shuttle bus. Departure: **12.00 pm - 12.30 pm - 1.00 pm - 1.30 pm - 1.45 pm - 2.15 pm - 2.45 pm - 3.15 pm - 4.00 pm - 4.15 pm.**

Hébergement | Unterkunft | Accommodation
 Arrangements nuit - petit-déjeuner | Pauschalangebote: Übernachtung mit Frühstück | Arrangements for bed and breakfast
 Office du tourisme Thyon-Région : 1988 Thyon les Collons. Tél. +41 27 281 27 27. Fax. +41 27 281 27 83. info@thyon-region.ch, www.thyon.ch
 Office du tourisme Hérémence : 1987 Hérémence. Tél. +41 27 281 15 33. Fax. +41 27 281 33 70. heremence@valdherens.ch

FIDYAC
F I D U C I A I R E

Roccia
Compagnie d'Assurance et Prévoyance

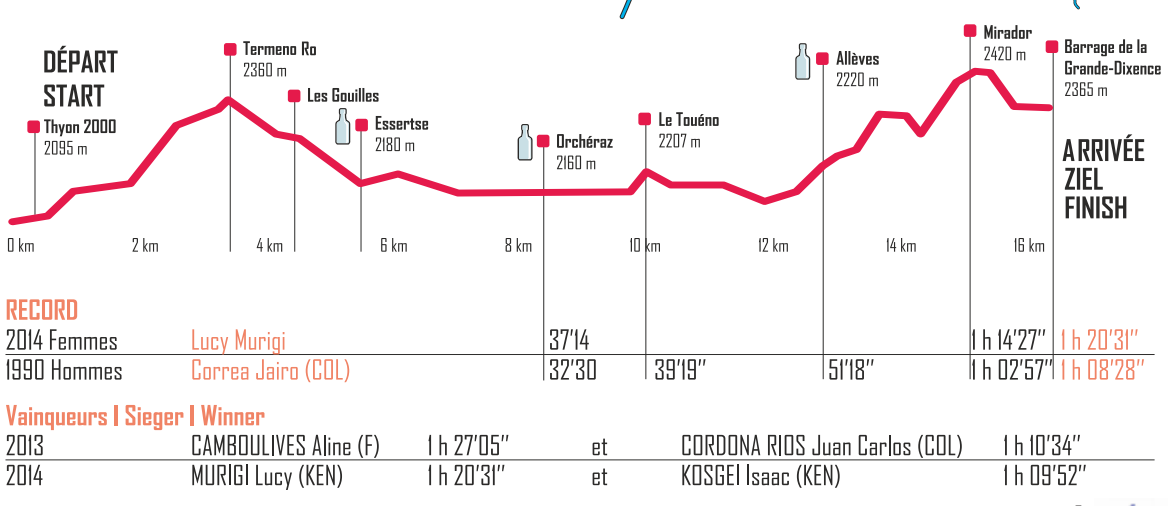
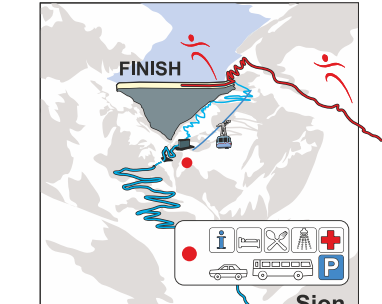
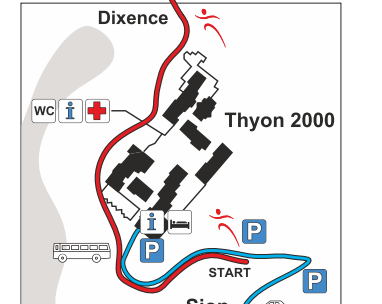
Jimmy Roccia
Rue de l'Industrie 3 - 1044 Genève
078 707 93 23

helvetia

Willy Mayoraz
Conseiller en Assurance et Prévoyance
Helvetia Assurances
Agence générale Valais Central
Rue de la Dent-Blanche 20
1951 Sion

T 058 280 68 29
M 079 572 35 55
willymayoraz@helvetia.ch

Infos générales | Allgemeine Informationen | Informations



Accès - Parcours | Zufahrt - Strecke | Access to course

La course | **Dimanche 2 août 2015** entre la station de Thyon 2000 et le barrage de la Grande Dixence. La course est ouverte à tous, marcheurs ou coureurs, jeunes et moins jeunes.

Der Lauf | **Sonntag, 2. August 2015** zwischen Thyon 2000 und der Dixence Staumauer. Jedermann ist teilnahmeberechtigt. Wanderer und Rennläufer.

The race | **Sunday 2 August 2015**, between Thyon 2000 and the Grande Dixence dam. The competition is opened to everybody, walkers or runners, young and less young.

Frais d'inscription | **45 CHF** par personne. Sont compris dans l'inscription le prix souvenir (T-Shirt), le transport des affaires personnelles à l'arrivée, la descente en téléphérique et le retour en bus au départ (Thyon 2000). Une liste de résultats peut être envoyée moyennant une contribution de **5 CHF**. A préciser sur le bulletin de versement. **Participants en âge AVS gratuit**, s'annoncer sur place.

Einschreibgebühr | **CHF 45.-** pro Teilnehmer. Inbegriffen sind der Erinnerungspreis (T-Shirt), der Transport der persönlichen Kleidungsstücke, der Seilbahntransport und die Rückfahrt nach Thyon 2000 (Start). Ranglisten können mit einem Zuschlag von **CHF 5.-** per Post verschickt werden. Auf dem Zahlungsschein erwähnen. **Teilnehmer im AHV-Alter gratis**, Meldung an Ort und Stelle anlässlich der Einschreibung.

Enrolment fee | **45.- CHF** per person. Included in the enrolment fee are souvenir prize (T-shirt), transportation of clothes, cable car transport and trip back to the start (Thyon 2000). Ranking list can be sent with an extra charge of **5.- CHF**. To stipulate on the enrolment bill. **Free enrolment for people Older than 65.**

Délais d'inscriptions et paiements | Au moyen du bulletin de versement ci-dessous au plus tard le **25 juillet 2015**, **CCP 19-82-4 c/c CH74 8057 2000 0109 6895 3** Banque Raiffeisen **1987 Hérémence** en faveur de la course pédestre Thyon-Dixence. Pour chaque participant un bulletin de versement.

Anmeldungs- und Einzahlungsfrist | Mit Einzahlungschein bis spätestens **25. Juli 2015**. Die Anmeldung ist gültig nach Empfang des Betrages auf Postcheckkonto **CCP 19-82-4 c/c CH74 8057 2000 0109 6895 3** Banque Raiffeisen **1987 Hérémence**. Ein Zahlungsschein pro Teilnehmer.

Date limit for enrolment bill | By pay at the latest **25 July 2015**. Enrolment is accepted upon receipt of registration fee postal through account **19-82-4** of Banque Raiffeisen - **1987 Hérémence** in favour of Course Pédestre Thyon - Dixence n° **CH74 8057 2000 0109 6895 3**. For each inscription one paying-in slip.

Inscriptions tardives | Possibilité de s'inscrire le jour de la course lors de la distribution des dossards (salle polyvalente Thyon 2000) jusqu'à **30 minutes** avant le départ (+ **10 CHF**).

Startnummernverteilung | In Thyon 2000 bei der Startnummernverteilung, spätestens **30 Minuten** vor dem Start. Zuschlag: **CHF 10.-**.

Late sign up | At the same place as for race number distribution (salle polyvalente Thyon 2000) until **30 minutes** before the start. With an extra cost of **10.- CHF**.

Distribution des dossards | A Thyon 2000 (salle polyvalente). **Dimanche 2 août 2015 dès 6h30**. Le dossard est muni d'une puce électronique à rendre à l'arrivée. Une puce manquante est facturée **40.- CHF** à son porteur.

Startnummer-Verteilung | In Thyon 2000 (Mehrzweckraum) **Sonntag 2. August 2015 ab 6.30 Uhr**. Jeder Teilnehmende erhält einen aktiven Chip, welcher am Ende des Rennens anzuzeigen ist. Ansonsten werden CHF 40.- verrechnet.

Distribution of start numbers | At Thyon 2000 (salle polyvalente). **Sunday 2 August 2015, 6.30 am**. Each participant will receive an electronic chip which must be returned at the finish. If not a fee of **40.- CHF** will be charged.

Lieu et heures de départ | Départ sur le parking à l'entrée Est de la station de Thyon 2000. Touristes à **8h30**. Coureurs à **10h30**.

Ort und Startzeiten | Auf dem Parkplatz eingangs Thyon 2000. Touristen um **8.30 Uhr**. Läufer um **10.30 Uhr**.

Start - Place and times | At the car park in front of Thyon 2000 buildings. Tourists at **8.30 am**. Runners at **10.30 am**.

Temps limites | A Orchères 11h pour les Populaires et 12h pour les autres catégories. Fermeture de l'arrivée à **13h30**.

Zeit-Begrenzung | In Orchères 11h für die Populären und 12h für die andere kategorien. Kontrollende um **13.30 Uhr**.

Latest finish time | In Orchères 11h for Tourists and 12h for other categories. Finish control closes at **1:30 pm** for all competitors.

Transports publics | Accès en bus à Thyon 2000 et Dixence depuis la gare de Sion. Course spéciale à **7h15** pour le départ de **8h30** et à **8h25** pour le départ de **10h30**. Forfait spécial Coureur Sion-Thyon + Dixence-Sion à Frs 10.-. S'inscrire sur le bulletin de versement.

Öffentliche Verkehrsmittel | Mit Bus nach Thyon 2000 und Dixence ab Bahnhof Sitten. Spezialfahrt um 7.15 Uhr für den Start um 8.30 und 8.25 für den Start um 10.30. Spezialpreis für Läufer: Sitten-Thyon und Dixence-Sitten Fr. 10.-. Einschreibung mittels Einzahlungsschein.

Public Transport | By bus to Thyon 2000 and to Dixence from Sion railway station. Special bus at **7.15 a.m.**, for the **8.30 a.m.** start and **8.25 a.m.** for the **10.30 a.m.** start. Special price for runners: Sion-Thyon and Dixence-Sion Fr. 10.-. Inscription by payment form.

Assurances | Entièrement à la charge des participants. Les organisateurs déclinent toutes responsabilités en cas d'accident, dégâts ou vols. Possibilité de souscrire au départ à une assurance (Air-Glacières) qui couvre les frais d'intervention en cas d'urgence (médecin, hélicoptère...) (10.- CHF).

Versicherung | Ist Sache des Teilnehmers. Die Organisation lehnt jede Haftung bei Unfällen, Schäden und Diebstählen ab. Versicherungsmöglichkeit am Start mit „Air-Glacières“ (CHF 10.-).

Insurance | Each participant is responsible for his or her own insurance. The organizers decline all responsibility in case of accident, damage or theft. Possibility is given before the start to contract an insurance (Air Glacières) which covers the charges of intervention in case of emergency (doctor, helicopter ...) (10.- CHF).

Disqualifications | Les coureurs qui ne portent pas de manière visible leur dossard ou qui n'empilent pas le parcours balisé peuvent être disqualifiés.

Disqualifikation | Die Startnummer muss gut sichtbar getragen werden. Die markierte Strecke des Laufes muss eingehalten werden. Bei Nichtbeachtung gibt es eine Disqualifikation.

Disqualification | Not wearing properly visible starting numbers and not keeping in the marked course can lead to disqualification.

Prix - Primes | Chaque participant reçoit un prix souvenir (T-Shirt). Des primes sont distribuées aux meilleurs coureurs. Pas de primes pour la catégorie Touristes.

Preise - Prämien | Jeder Teilnehmer erhält ein T-Shirt als Souvenir. Die schnellsten Läufer erhalten Prämien. Keine Prämien in der Kategorie der Touristen.

Prizes | Each participant receives a souvenir Prize (T-Shirt). Bonus prizes are distributed to the best runners. No bonus for the Tourist category.

Inscription et paiement possibles sur Internet www.thyon-dixence.ch

Einschreibung und Bezahlung via Internet www.thyon-dixence.ch möglich.

Enrolment and payment possible on internet www.thyon-dixence.ch

Organisation Société de gymnastique SG Mâche «La Gentiane» | **Information** Course pédestre Thyon-Dixence - info@thyon-dixence.ch - Case postale 4 - CH-1987 Hérémence - www.thyon-dixence.ch - Tél. +41 79 245 86 45 - Fax +41 86 079 245 86 45 | **Président** du CO François Genolet - francois.genolet@thyon-dixence.ch

Montreux - Les-Rochers-de-Naye : 5 juillet 2015
 Nombreux prix en jeu pour les participants aux deux courses !

Horaires bus | Busfahrplan | Bus timetable

Station	7:15*	8:25*
Sion Gare CF	7:55*	9:20*
Thyon 2000	10:30	12:30
Dixence	11:30	13:30
Sion Gare CF	13:30	15:30
Horaires détaillés: www.thyphaz-erc.ch/sms/inf		

bruno genolet & fils sàrl
 chauffage
 sanitaire
 ferblanterie
 couverture

Salève du Village 25 | 1987 Hérémence
 www.bruno.ch

CAFÉ DE LA POSTE

Marie-Bernard ROSSIER
 1981 VEX
 Tél. 027/207 31 96

Catégorie Populaires | Touristen | Tourists

Départ à 8h30	Sans limite d'âge	Ultramarathon	Without age limit
Femmes - Frauen - Ladies	Hommes - Senioren - Seniors	1976 - 1995	
Femmes - Frauen - Ladies I	1966 - 1975		
Femmes II - Frauen II - Ladies II	1956 - 1965		
Femmes III - Frauen III - Ladies III	1955 et plus âgées (e/s)		
Ver. III	1996 - 2002		
Juniors - Jugend - Youth			

Aweckel

Conseil neutre en prévoyance et assurances
 Av. de la Cure 30 - 1950 Sion - admin@aweckel.ch
 Tél. 027 323 74 50 - Fax 027 323 70 59

alfafenêtres