



DIMANCHE 7 AOÛT 2016
www.thyon-dixence.ch

UNE CLASSIQUE DES COURSES DE MONTAGNE

Depuis 1982, chaque premier dimanche d'août, la course pédestre Thyon-Dixence rassemble plus de 1'000 marcheurs et coureurs qui sillonnent avec plaisir le parcours entre la station touristique de Thyon 2000 et le barrage de la Grande Dixence sur la commune d'Hérémece.

Le parcours a pour cadre une des plus belles vallées des Alpes Valaisannes. Le tracé suit des routes et des chemins de montagne à environ 2'200 m d'altitude sous le regard majestueux de sommets emblématiques tels que la Dent-Blanche ou le Cervin. La longueur du parcours est de 16km 350 pour une dénivellation positive de 700 m.

Le but de ce parcours dans le Val des Dix peut être aperçu dès le départ et vous narguera durant toute la course: le couronnement du barrage de la Grande Dixence.

Thyon-Dixence, c'est un bon mélange de montées et de descentes, et il est difficile d'imaginer plus spectaculaire arrivée que sur le barrage.

Billy Burns (GB/CH), vainqueur en 2000, 17 participations

Je suis uniquement là pour le plaisir et je constate que l'esprit «course de montagne» n'a pas pris une ride.

Jonathan Wyatt (NZ), sextuple champion du monde



PROGRAMME DU DIMANCHE 7 AOÛT 2016

- Thyon 2000**
- 6h30 - 8h15 Distribution des dossards et inscriptions tardives pour la catégorie Populaires à la salle polyvalente de Thyon 2000
Enrolment and distribution of numbers for Tourists category in the hall in Thyon 2000 (salle polyvalente)
 - 8h30 Départ de la catégorie Populaires / *Start for Tourists category*
 - 9h00 - 10h15 Distribution des dossards et inscriptions tardives pour les catégories Coureurs / *Enrolment and distribution of numbers for Runners category*
 - 10h30 Départ des catégories Coureurs / *Start for Runners Category*
- Dixence**
- Dès 11h30 Arrivée des meilleurs coureurs sur le barrage de la Grande Dixence / *Arrival of the best runners at the Grande Dixence dam*
 - 15h00 Résultats et distribution des prix devant l'hôtel Ritz à la Dixence / *Results and distribution of prizes in front of the Ritz at the Dixence*
- Spectateurs** Accès en bus ou en voiture jusqu'à la Dixence. Montée à pied (~30min.) ou en téléphérique sur le barrage

Inscription / Registration
www.thyon-dixence.ch

ACCÈS / ACCES TO COURSE

Bus et horaires / Bus timetable
 Accès en bus à Thyon 2000 et Dixence depuis la gare de Sion / *By bus to Thyon 2000 and to Dixence from Sion railway station.*

Sion Gare CFF	7.15*	8.30*		
Thyon 2000	7.55*	9.25*		
Dixence	10.30	12.30	15.30	16.55
Sion Gare CFF	11.30	13.30	16.30	17.55

* Course spéciale sur inscription, forfait spécial Coureur Sion-Thyon + Dixence-Sion à CHF 10.- / *Special price for runners: Sion-Thyon and Dixence-Sion CHF 10.-*

Horaires détaillés :
www.theytaz-excursions.ch
www.cff.ch

Navette retour

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

CATÉGORIES ET DÉPARTS

Départ / Start 8h30 - Populaires / Tourists

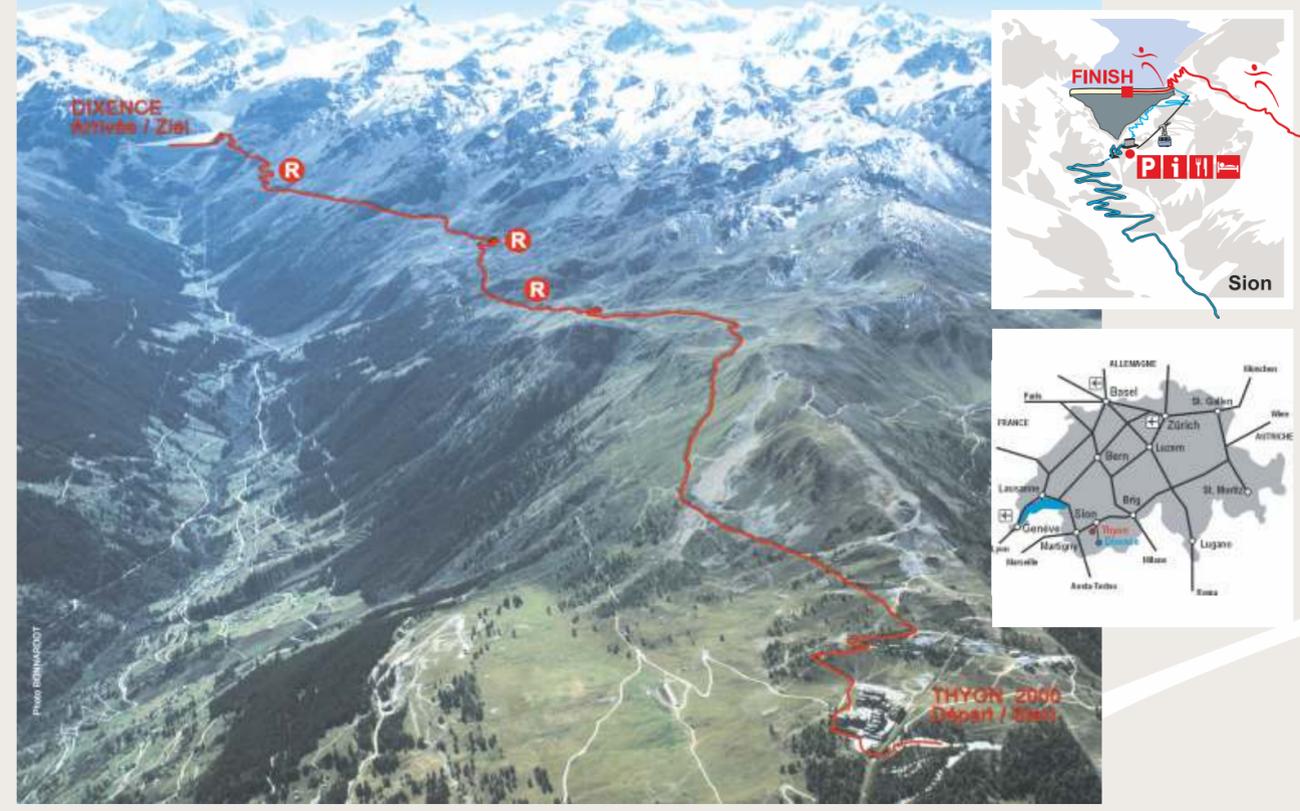
Sans limite d'âge / *Without age limit*
 Classement par ordre alphabétique avec indication du temps de course. Aucune récompense particulière aux premiers. Le parcours et le chronométrage sont les mêmes que pour la catégorie Coureurs.

This category is intended for all the walkers and the runners who have no ambition of classification. Ranking with time and place in alphabetical order. No prize for the best time

Départ / Start 10h30 - Coureurs / Runners

Femmes / <i>Ladies</i>	Hommes / <i>Seniors</i>	1977 - 1996
Femmes I / <i>Ladies I</i>	Vet. I	1967 - 1976
Femmes II / <i>Ladies II</i>	Vet. II	1957 - 1966
Femmes III / <i>Ladies III</i>	Vet. III	1956 et plus agé(e)s
Juniors / <i>Youth</i>		1997 - 2003

Classement scratch Hommes et Femmes, ainsi qu'un classement par catégorie. *Scratch ranking men/women and for each category.*



Vainqueurs 2015

Lucy Murigi (KEN) 1 h 19' 51" RECORD	Isaac Kosgei (KEN) 1 h 11' 28"
---	-----------------------------------



RENSEIGNEMENTS / INFORMATIONS

Inscription
 En ligne www.thyon-dixence.ch. Possibilité de recevoir un formulaire écrit avec un bulletin de versement sur demande (info@thyon-dixence.ch, +41 79 245 86 45). Par son inscription, chaque participant déclare accepter les conditions et règles détaillées sur le site internet de la course.

Frais d'inscription
 CHF 45.- par participant. Sont compris dans l'inscription le prix souvenir (T-Shirt), le transport des affaires personnelles à l'arrivée, la descente en téléphérique à la Dixence et le retour en bus au départ (Thyon 2000). Participants en âge AVS gratuit, s'annoncer sur place. Le chronométrage et les contrôles sur le parcours sont assurés par une puce intégrée au dossard à rendre à l'arrivée. **Une puce manquante sera facturée CHF 40.-**

Inscriptions tardives
 A partir du 25 juillet, les frais d'inscriptions sont majorés de CHF +10.-. Possibilité de s'inscrire le jour de la course au bureau de départ (salle polyvalente Thyon 2000) jusqu'à 30 minutes avant le départ.

Spécial Famille
 Inscription uniquement sur place à Thyon 2000 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 (grands-parents, parents, enfants). La famille paie un montant forfaitaire de CHF 120.-. Aucune récompense aux premiers, mais de nombreux prix tirés au sort dont une semaine de vacances à Zermatt pour 4 personnes.

Équipement et effets personnels
 Chaque participant est responsable d'adapter son équipement aux conditions météorologiques. L'épreuve se déroule au-dessus de 2'000 m d'altitude. Les conditions peuvent changer rapidement. Les effets personnels sont transportés par bus du départ jusqu'à la Dixence et de la Dixence à l'arrivée. Départs des bus à 8h30 et 10h30 à l'entrée du parking couvert de Thyon 2000.

Assurances
 Entièrement à la charge des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, dégâts ou vols. Les responsables sanitaires se réservent le droit de réclamer, en cas d'urgence, l'intervention d'un hélicoptère. Les frais y relatifs sont à la charge de l'accidenté.

Plus d'infos / More infos
www.thyon-dixence.ch

INFOS

Registration
 Online www.thyon-dixence.ch. Possibility of receiving a registration form and bank account details for payment on request (info@thyon-dixence). By registration, each participant declares to accept the conditions and rules detailed on the web site of the race.

Registration fee
 CHF 45.- per participant. The registration fee includes souvenir prize (T-Shirt), transportation of clothes to the arrival point, cable car transport and trip back to the start by bus (Thyon 2000). Free registration for people older than 65. Each participant will receive an electronic chip with his number. This must be returned at the finish. **If not a fee of CHF 40.- will be charged.**

Late Sign Up
 From July 25th, an extra cost of CHF 10.- must be paid. Late sign up is possible in Thyon 2000 until 30 minutes before the start.

Special Family
 Registration only 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. Fixed registration fee of CHF 120.- for all family. Lot of prizes to draw, e.g. a week holiday for 4 people in Zermatt.

Equipment and personal effects
 Each participant is responsible to adapt his own equipment according to weather local conditions. The race takes place at more than 2000 meters in height. The conditions can change quickly. Personal effects (clothes, ...) are transported by bus from start to the arrival point, **at the top of the dam**. Starts of buses at 8.30 am and 10.30 am at the entry of the covered parking in Thyon 2000.

Insurance
 Each participant is responsible for his own insurance. The organizers decline all responsibility in case of accident, damage or theft. In case of emergency, doctors may need to call a helicopter. The charges for which will be at the expense of the injured person.

MONTREUX-LES ROCHERS DE NAYE

La course de la Riviera et Thyon-Dixence ont de nombreux points en commun. Outre la distance, l'altitude ou la proximité d'un lac, elles comptent également le même nombre d'éditions, soit 35 en cette année 2016.

De nombreux prix seront mis en jeu pour récompenser les participants aux 2 courses (nuit et repas dans une yourte, ski-pass pour les 4 Vallées, produits du terroir, ...).

Inscrivez-vous et prenez de la hauteur en dominant le lac Léman le 3 juillet 2016 avant de dompter le barrage de la Grande Dixence le 7 août.



MÉDAILLE SPORTIVE SÉDUNOISE 2016

Depuis 1990, la ville de Sion propose chaque année un programme d'épreuves sportives dans dix disciplines.

La participation à des épreuves d'au moins trois disciplines donne droit à la MÉDAILLE SPORTIVE SEDUNOISE. Plus d'infos : www.sion.ch



THONY-DIXENCE est fier de constituer une de ces épreuves. Inscrivez-vous et recevez votre autocollant dès votre arrivée sur le mur du barrage de la Grande-Dixence.

Roux Jean-Richard Sàrl
 Av. Pratifiori 10, 1950 Sion | Av. du Marché 2, 3960 Sierre
 Tél. 027 323 10 25 | Tél. 027 456 10 25
 Fax 027 323 48 33 | Fax 027 456 10 35
 Natel 079 434 77 80 | Natel 079 434 77 80

ElectroMénager
 Réparations-Ventes

THEYTAZ EXCURSIONS
 excursions sur mesure transports de groupe autocars de 16 à 55 places

Avenue des Mayennets 7, 1950 Sion | Tél. +41 (0)27 322 71 72 | info@theytaz-excursions.ch
 Fax +41 (0)27 322 18 01 | www.theytaz-excursions.ch

GRANDE DIXENCE
 LE PLUS HAUT BARRAGE POIDS DU MONDE
 DIE HÖCHSTE STAUMAUER DER WELT

VAL D'HÉRENS
THONY
 VAL D'HÉRENS

Thyon - Val d'Hérens : Des activités pour tous les goûts !
 Thyon-Région Tourisme
 CH-1988 Les Collons, Tél. +41 (0)27 281 27 27
www.thyon.ch, info@thyon-region.ch

PRIX-PRIMES / PRIZES

Chaque participant reçoit un prix souvenir. Primes au temps et au rang pour les catégories Coureurs.

Each participant receives a souvenir prize (T-Shirt). Time and ranking prizes for runners categories. Record prize CHF 1'500.-

Primes au temps / Prizes - Start and Finish CHF 50.- à CHF 450.-

Primes au rang / Finishing Prizes CHF 50.- à CHF 300.-

Primes de record / Record Prizes

Hommes / Men CHF 1'500.- (Jairo Correa, COL, 1 h 08' 28" - 1990)
 Femmes / Women CHF 1'500.- (Lucy Murigi, KEN, 1 h 19' 51" - 2015)

CONTACT

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

HÉBERGEMENT / ACCOMMODATION

Arrangements nuit - petit-déjeuner / 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 Hérérence

1987 Hérérence
 tél. +41 27 281 15 33
 fax +41 27 281 33 70
heremence@valdherens.ch
www.heremence.ch

Acclimetez-vous et passez la nuit à quelques mètres de la ligne de départ !

OFFRE D'HÉBERGEMENT SPÉCIALE THYON-DIXENCE

CHF 85.-
 Prix par personne et par nuit.
 Base de 2 personnes. Occupation simple CHF 95.-

IMALP THYON VAL D'HÉRENS
 Informations et réservations info@imalp.ch / +41 27 282 57 61 thyon.ch / imalp.ch

Votre assureur suisse.

helvetia

Willy Mayoraz
Dominique Fivaz

Conseillers en Assurance et Prévoyance

Helvetia Assurances
 Agence générale Valais Central
 Rue de la Dent-Blanche 20
 1951 Sion
 T 058 280 68 11

bruno genolet & fils sàrl chauffage sanitaire ferblanterie couverture
 battene du village 251 1987 hérérence
 guy genolet 079 628 75 12 | nicolas genolet 079 381 17 42

ROCCIA Puccio
 Constructions métalliques.
 Ferronnerie - Serrurerie - Aluminium - PVC
 Jimmy Roccia 078 707 93 23
 Rue de l'Industrie 3 - 1964 Conthey
roccia@netplus.ch - fax 027 203 70 54

alfa
 fenêtres

FIDAG SA
 FIDUCIAIRE

Proximité - compétences
 MARTIGNY
 SION
 CRANS-MONTANA
 MONTHEY
 SIERRE
 VERBIER
 GENEVE
www.fidag-sa.ch



.FOLLOMI.

SPORTS
 RUE DU SCEX 45
 1950 SION

www.follomi.ch
info@follomi.ch

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

Gessler
 IMPRESSION

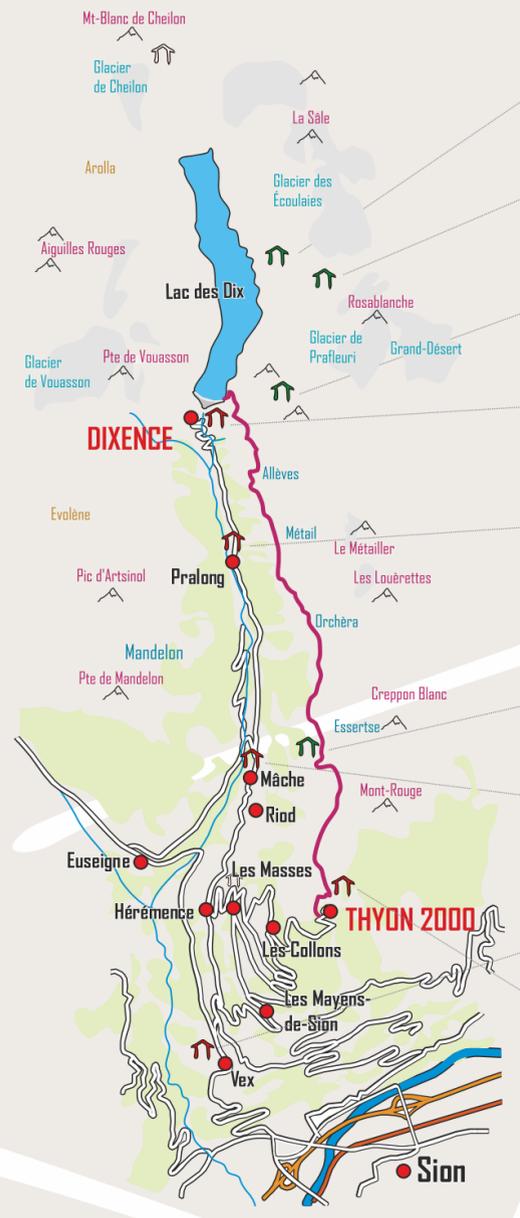
impression forte

Route des Ronquoz 86
 CH-1950 SION
 Tél. + 41 (0) 273 277 233
 Fax + 41 (0) 273 277 244
www.gesslersa.ch

CAFÉ DE LA POSTE

MARIE-BERNARD ROSSIER
 1981 VEX
 Tél. 027/207 31 96

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



Refuge de la Barmaz
 SG La Gentiane, tél. +41 27 281 27 93, fax +41 27 281 24 04,
www.gym-mache.ch, 50 places, gardien le week-end en été,
 réservation pour groupes



Cabane des Ecoulaies
 Ski-Club Les Pyramides, 1982 Euseigne, tél. +41 79 339 12 46,
www.lespyramides.ch, 22 places, gardien le week-end en été,
 réservation conseillée



Cabane Prafleuri Paul et Babeth Dayer
 Tél. +41 27 281 17 80, +41 79 628 46 32, www.prafleuri.ch,
prafleuri@bluewin.ch, fin-mars - 5 mai, juillet - mi-septembre,
 nombreux sentiers et parcours



Hôtel du Barrage Grande Dixence
 Famille Hays, tél +41 27 281 13 22, +41 79 771 99 55,
www.hotel-barrage.ch, info@hotel-barrage.ch, mi-juin à mi-
 octobre



Restaurant du Val des Dix
 1987 Pralong, tél. +41 27 281 20 60, www.val-des-dix.ch,
 chambres d'hôtes, cuisine non-stop, camping, terrasse,
 épicerie, pétanque, jeux pour enfant, balades...



Cabane d'Essertze
www.essertze.ch



Café restaurant des Aiguilles Rouges
 1987 Mâche - Hérérence, tél. +41 27 821 26 26, chambres et
 pension, terrasse



Café de la Poste
 Marie-Bernard Rossier, 1981 Vex, tél. +41 27 207 31 96



Restaurant l'Alpage 1988
 Thyon Val d'Hérens, tél. 027 282 57 80, accès en
 voiture par la route des Collons, une idée
 balade et saveurs