38e COURSE PÉDESTRE THYON DIXENCE

Grande Dixence

DIMANCHE 4 AOÛT 2019

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'Hérémence.

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.

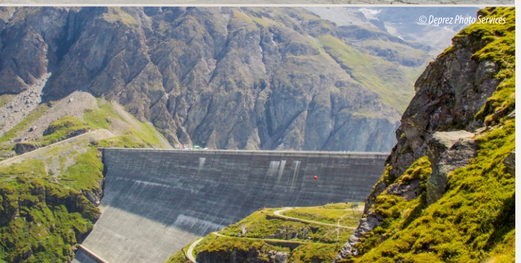
« Thyon-Dixence, c'est un bon mélange de montées et de descentes, et il est difficile d'imaginer plus spectaculaire arrivée que sur le barrage. »

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

© R. Nendaz



© Deprez Photo Services

PROGRAMME DU DIMANCHE 4 AOÛT 2019

THYON 2000

6h30 - 8h15	Distribution des dossards pour la catégorie Populaires à la salle polyvalente de Thyon 2000* Distribution of numbers for Tourists category in the hall in Thyon 2000 (salle polyvalente)*
8h30 - 9h00	Départs des blocs de la catégorie Populaires Start for Tourists category
9h00 - 10h15	Distribution des dossards pour les catégories Coureurs* Enrolement and distribution of numbers for Runners category*
10h30	Départ des catégories Coureurs Start for Runners Category

**Retrait des dossards également possible le samedi 3 août 2019 de 17h00 à 18h00 à la salle polyvalente de Thyon 2000*
**Numbers also available Saturday August 3rd 2019 between 17h00 - 18h00 (salle polyvalente in Thyon 2000)*

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 (~30 min.) 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	12.20	14.00*	15.30	16.55
Sion Gare CFF	11.30	13.20	14.45*	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.-*

Navette accompagnant CHF 5.-

Thyon 2000	08.45	10.45
Dixence	09.15	11.15

Navette retour

Chaque participant peut être ramené gratuitement par bus au départ à Thyon 2000. Départ devant le restaurant de la Dixence. Pour les non-coureurs : CHF 5.-

Horaires	12.00	13.00	13.45	14.45	16.00
des départs	12.30	13.30	14.15	15.15	16.15

Horaires détaillés www.theytaz-excusions.ch / www.cff.ch

CATÉGORIES ET DÉPARTS

Départ Start 8h30 à 9h00 - Populaires Tourists

Le départ des Populaires est séparé en blocs distincts avec des départs différés. Le bloc définitif sera communiqué avec le numéro de dossard.

Start of Tourist category in groups. Groups to be given with numbers.

Sans limite d'âge All ages

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	Ladies	Hommes	Seniors	1980 - 1999
Femmes I	Ladies I	Vet. I		1970 - 1979
Femmes II	Ladies II	Vet. II		1960 - 1969
Femmes III	Ladies III	Vet. III		1959 et plus agé(e)s
Juniors	Youth			2000 - 2006

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

Vainqueurs 2018

Murigi Lucy Wambui (KEN) 1 h 23' 41"

Mwenda Japhet Mutwiri (KEN) 1 h 13' 22"

RENSEIGNEMENTS / INFORMATIONS

Inscription
Inscription uniquement en ligne jusqu'au vendredi 3 août 2019 à 17h38. Par son inscription, chaque participant déclare accepter les conditions et règles détaillées sur le site internet de la course. A partir du 22 juillet, les frais d'inscriptions sont majorés de CHF +10.-

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. 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.-**

Spécial Famille
Une Famille se compose d'au minimum 3 personnes dont au moins un adulte et un jeune de moins de 19 ans. Seuls les liens familiaux directs sont pris en compte (grand-parents, parents, enfants). Chaque membre de la Famille doit être inscrit individuellement dans une des catégories proposées. Le rabais Famille peut ensuite être obtenu en s'annonçant le jour de la course au bureau de départ. La Famille paie un montant forfaitaire de CHF 120.-.

Equipement 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 **jusque sur le barrage à l'arrivée**. Départs des bus à 8h45 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 rédamer, en cas d'urgence, l'intervention d'un hélicoptère. Les frais y relatifs sont à la charge de l'accidenté.

Sécurité
Pour des raisons de sécurité, il est interdit de se faire accompagner par un chien. Les bâtons sont tolérés pour la catégorie marcheur.

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

INFOS

Registration
Online registration available until Friday August 3rd 2019 until 17:38. By registration, each participant accepts the conditions and rules detailed on the web site of the race. After July 22rd, signups are CHF 10.00

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.**

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 and one a young (<19 years old). The Family pays a package of CHF 120.-. Inquire to the office of departure in Thyon 2000 to obtain the discount.

Equipment and personal effects
Each participant is reponsible 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 8.45 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 cas 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.

Safety
For safety reasons, no dogs are allowed during the race. Walking poles are allowed for the walking category.

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 38 en cette année 2019.

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

Inscrivez-vous et prenez de la hauteur en dominant le lac Léman le 7 juillet avant de dompter le barrage de la Grande Dixence le 4 août.

MÉDAILLE SPORTIVE SÉDUNOISE 2019

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 MEDAILLE SPORTIVE SEDUNOISE. Plus d'infos : www.sion.ch

THYON-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.

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)

Classement combiné Montreux-Les Rochers-de-Naye / Thyon-Dixence
Primes pour les 3 premiers Hommes et les 3 premières Femmes Combined ranking prizes Montreux-Les Rochers-de-Naye / Thyon-Dixence for the first 3 men and the first 3 women. 1. CHF 500.- 2. CHF 300.- 3. CHF 200.-

CONTACT

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

Acclimatez-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

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

Base de 2 personnes. Occupation single CHF 95.-

helvetia Votre assureur suisse

Jean-Maurice Favre
Agent Général

Agence générale Valais Central
T 058 280 68 11, M 079 204 22 94
jean-maurice.favre@helvetia.ch

© Deprez Photo Services

bruno genolet & fils sàrl
chauffage
sanitaire
ferblanterie
couverture
batterie du village 25 | 1987 hérémence
guy genolet 079 628 75 12 | nicolas genolet 079 301 17 42

ROCCIA constructions métalliques
Jimmy Roccia
078 707 93 23
Rue de l'industrie 3
1964 Conthey
roccia@netplus.ch
027 203 70 54

© Deprez Photo Services

© Deprez Photo Services

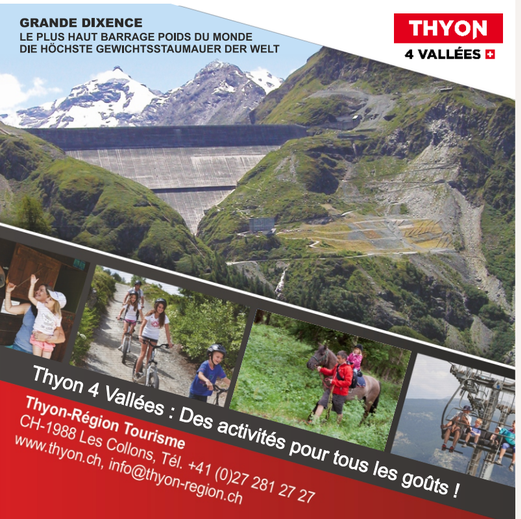
Roux Jean-Richard Sàrl
ElectroMénager Réparations-Ventes

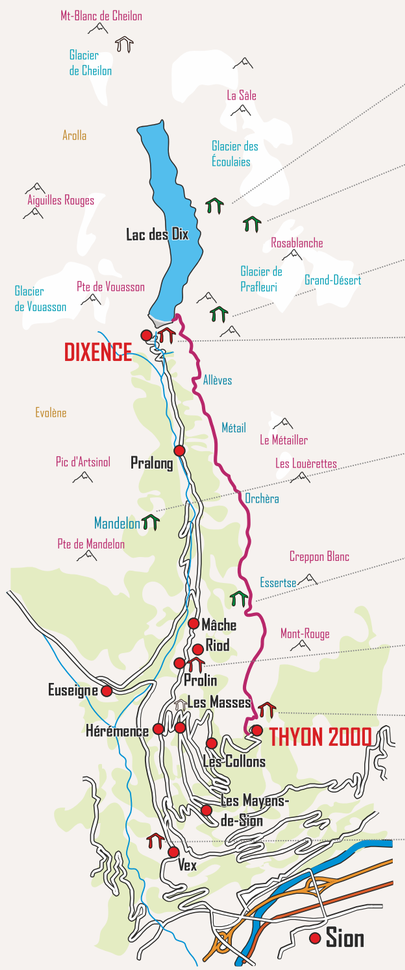
Av. Pratifori 10, 1950 Sion
Tél. 027 323 10 25
Fax 027 323 48 33
Natel 079 434 77 80

Av. du Marché 2, 3960 Sierre
Tél. 027 456 10 25
Fax 027 456 10 35
Natel 079 434 77 80

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
Fax +41 (0)27 322 18 01
info@theytaz-excursions.ch
www.theytaz-excursions.ch





Refuge de la Barmaz
SG La Gentiane, tél. +41 79 847 11 18, +41 79 869 70 17, 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 79 939 27 75, 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

Buvette et gîte de Mandelon Alexandre Monnard
tél. 078 617 61 69, www.mandelon.ch, Chottes transformées en gîtes tout confort, ouvert en été de mi-juin à octobre, l'hiver tous les week-ends de janvier à mars

Cabane d'Essertze
SC Hérémencia, Tél. +41 79 368 96 08, www.essertze.ch, info@essertze.ch, Cabane d'Essertze
mi-juin à mi-septembre

Café et Chambres d'hôtes Le Velazet
Prolin, 1987 Hérémence, tél. +41 79 220 52 28
www.levelazet.ch, 7/7 juillet et août
5 chambres, 10 lits, café et petite restauration

Restaurant l'Alpage 1988
Thyon Val d'Hérens, tél. +41 27 282 57 80,
accès en voiture par la route des Collons
une idée balade et saveurs

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

alfa portes de garage
HÖRMANN

DEPREZ SA photo - TV - vidéo
Crans - Montana
Av. de la Gare 3
CP 95
3963 Crans-Montana 1
027/481 22 13
deprezsa@dplanet.ch
Commandez LA photo de votre course !

FOLLOMI sports
Rue du Scex 45
1950 Sion
Follomi.ch
027 323 34 71

IMPRIMERIE SCHMID
www.imprimerie-schmid.ch
www.printshop-schmid.ch

FIDAG SA FIDUCIAIRE
Proximité - compétences
MARTIGNY
SION
CRANS-MONTANA
MONTHEY
SIERRE
VERBIER
GENÈVE
www.fidag-sa.ch

© Deprez Photo Services

Café de la Poste
Marie-Bernard Rossier
1981 Vex
Tél. 027/207 31 96

TROUVONS LA SOLUTION
Aweckel PRÉVOYANCE & ASSURANCES
Avenue de la Gare 30, 1950 Sion
Tél. 027 323 74 50 - Fax 027 323 70 59
admin@aweckel.ch www.aweckel.ch

TARCIS ANÇAY RUNNING