

MXT
MONTREUX
TRAIL
FESTIVAL

ROADBOOK

WE WILL ROCK YOU



6	Programme
7	Dossards
9	Règlement
11	Départ MXTREME / MXKIDS / VILLAGE TRAIL
12	Départ MXALPS
14	Départ MXSKY/MXFAMILY + FREDDIE' S
15	Arrivée - Clarens
17	Plan de Transports
18	Parking
19	Carnet de route MXTREME
21	Carnet de route MXALPS
22	Carnet de route MXSKY / MXFAMILY
24	Carnet de route Freddie' s Night
26	Equipement obligatoire
27	Sécurité
28	Informations utiles
31	Informations pour accompagnants

Montreux 2.0



L'équipe du Montreux Trail Festival est très heureuse de vous accueillir pour une 7ème édition avec son lot de nouveautés mais aussi quelques « retrouvailles ».

Un des hymnes moins connus du groupe Queen, qui nous accompagne largement sur notre événement depuis 2017, proposait de faire du farniente un dimanche après-midi « Lazing On A Sunday Afternoon » ; il fallait donc que l'on trouve une bonne raison pour vous proposer un tel programme. Notre nouvel écrin d'arrivée sur la plage de Clarens à environ 1.5 km de Montreux devrait, nous l'espérons, vous motiver à profiter d'une « After » au bord du Lac Léman. Et, comme nous aimons décidément beaucoup nous remettre en question, une nouvelle date vient ponctuer l'ensemble, afin de voir si la neige fond aussi vite que semblent vouloir l'indiquer les récents événements climatiques.

Notre course emblématique, la Freddie's Night verra cette année un départ unique pour les parcours de 15 et 7 km ce qui devrait rendre le départ encore un peu plus festif toujours devant la statue de Freddie Mercury à Montreux. On ne change pas une équipe qui gagne ! Mais on se réjouit surtout du retour pour l'ensemble des parcours, d'un tracé final empruntant les magnifiques gorges du Chauderon. On profite de remercier les services forestiers de Montreux qui ont œuvré durant plusieurs mois pour leur réouverture.

Cette année le Montreux Trail Festival tombera le même week-end que les Championnats du Monde qui auront lieu en Autriche, mais, pour notre organisation vous êtes évidemment tous nos propres Champions du Monde !

WE WILL ROCK YOU !





Une équipe, une passion

Que font un champion d'Ultra-trail et un amoureux des montagnes de l'Himalaya quand ils se rencontrent ?

L'idée du Montreux Trail Festival est née de la rencontre en 2015 de Diego Pazos et de Cédric Agassis dans le cadre de l'Humani'Trail, course créée par ce dernier, pour venir en aide aux enfants des montagnes népalaises. La sauce a bien pris entre ces deux passionnés et c'est ainsi que quelques mois plus tard le projet de créer un nouveau trail entre la Riviera et les Alpes vaudoises prenait forme grâce au soutien de la Commune de Montreux et du Canton de Vaud.

Depuis 2016, ce sont bien plus d'un millier de bénévoles qui sont venus donner de leur temps pour le succès de cette manifestation. À chacun, passé ou présent, nous souhaitons redire toute notre gratitude.

Après 6 belles éditions et une 7^{ème} qui pointe son nez, c'est un comité d'organisation d'une quinzaine de personnes qui s'engagent tout au long de l'année. Parmi ces personnes, nous ne pouvons garder sous silence Michaela Senft, notre G.O préférée et Paul Van der Linden, le plus suisse des « Oranje », sans qui rien ne serait possible.

Cet événement nous a également permis de rencontrer, outre Montreux, des communes « amies », Bex, Aigle et Corbeyrier, grands pourvoyeurs de bénévoles et de bonnes idées. Un grand merci à ces localités et à leurs habitants.



Demandez le programme

VENDREDI 9 juin



Dès 14H00

Dossards MXKIDS, MXTREME, MXALPS à Bex

17H00 – 20H00

Dossards MXSKY, MXFAMILY, FREDDIE'S à Clarens

17H15 – 18H50

MXKIDS à Bex

17h15 Béliers verts filles

17h30 Béliers verts garçons

17h45 Béliers rouges filles

18h00 Béliers rouges garçons

18h20 Béliers bleus filles

18h40 Béliers bleus garçons

17H00

Départ Navette 1 Montreux-Villeneuve-Bex

18H30

Départ Navette 2 Montreux-Villeneuve-Bex

18H45

Pasta-Party (MXTREME + MXALPS uniquement) à Bex. Concert de Yellow Dogs

20H00

Briefing MXTREME à Bex

21H00

Départ MXTREME à Bex

SAMEDI 10 juin



05H15

Départ Navettes MXALPS Montreux-Villeneuve-Aigle

05H30-06H45

Dossards MXALPS au Château d'Aigle

07H00

Départ MXALPS à Aigle

06H30-09H00

Dossards MXSKY, MXFAMILY à Montreux (Place du Marché)

09H10

Départ MXFAMILY à Montreux (Place du marché)

09H30

Départ MXSKY à Montreux (Place du marché)

14H30

Podiums MXSKY puis MXFAMILY à Clarens

15H00

Podiums MXTREME (scratch) à Clarens

16H00

Concert Chango Monks à Clarens

DIMANCHE 11 juin

17H00-18H45

Dossards FREDDIE'S 15 et 7 à Montreux (Place du Marché)

19H00

Départ Freddie's Night 15 et 7 à Montreux (Place du Marché)

19H30

Podiums MXALPS (scratch) à Clarens

19H45

Concert « Queen Tribute Band » à Clarens

22H30

Podiums FREDDIE'S NIGHT à Clarens

Dès 22H30

«MXT After Party» avec DJ Vanever à Clarens (salle omnisports)

08H00

Derniers «Finishers», café offert par Horizonte Coffee Roasters

10H00

Podiums MXALPS par catégorie

10H30

Podiums MXTREME par catégorie

Horaires Dossards



MXTREME

MXALPS

MXSKY

MXFAMILY

FREDDIE'S

MXKIDS

VENDREDI

14H00 – 20H30
à Bex



COMMUNE DE
BEX

14H00 – 20H30
à Bex



COMMUNE DE
BEX

17H00 – 20H00
à Clarens



CLARENS

17H00 – 20H00
à Clarens



CLARENS

17H00 – 20H00
à Clarens



CLARENS

14H00 – 17h00
à Bex



COMMUNE DE
BEX

SAMEDI

05H30-06H45
à Aigle



COMMUNE
D'AIGLE

6H30 à 9H00
à Montreux
Place du Marché



6H30 à 9H00
à Montreux
Place du Marché



17H00 à 18H45
à Montreux
Place du Marché





DOLCE RIVIERA

dolce-riviera.ch

www.montreuxriviera.com

Points principaux du règlement



ASSISTANCE PERSONNELLE

L'assistance personnelle sera autorisée uniquement sur les points de ravitaillement officiels.

Pour des questions d'équité sportive, l'accompagnement d'un coureur durant toute ou partie du parcours est interdite. Seul exception : 1km avant ou après le ravitaillement sur les parcours MXTREME et MXALPS.

BARRIÈRES HORAIRES

Elles sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans un temps maximum réaliste mais imposé. Elles sont indiquées sur les différentes fiches parcours présentes dans ce document. L'heure annoncée pour la barrière horaire est l'heure limite à laquelle les **concurrents devront repartir du poste de contrôle**. Dans certains cas, l'organisateur pourrait décider de modifier ces barrières pour des questions de sécurité.

PODIUMS

Les catégories suivantes hommes et femmes seront récompensés à l'issue de la course :

- Scratch : les 3 premiers sur l'ensemble des parcours
- Catégories : les vainqueurs uniquement sur MXTREME, MXALPS, MXSKY et MXFAMILY

ZONE DE REPOS

Tant pour l'hébergement payant à Bex que pour la zone située à la salle d'omnisports de Clarens, aucune couverture ne sera fournie, un sac de couchage est donc conseillé.

ABANDONS & RAPATRIEMENT

Sauf blessure vous empêchant de vous déplacer, nous vous prions de vous rendre au poste de ravitaillement le plus proche.

PARCOURS DE REPLIS

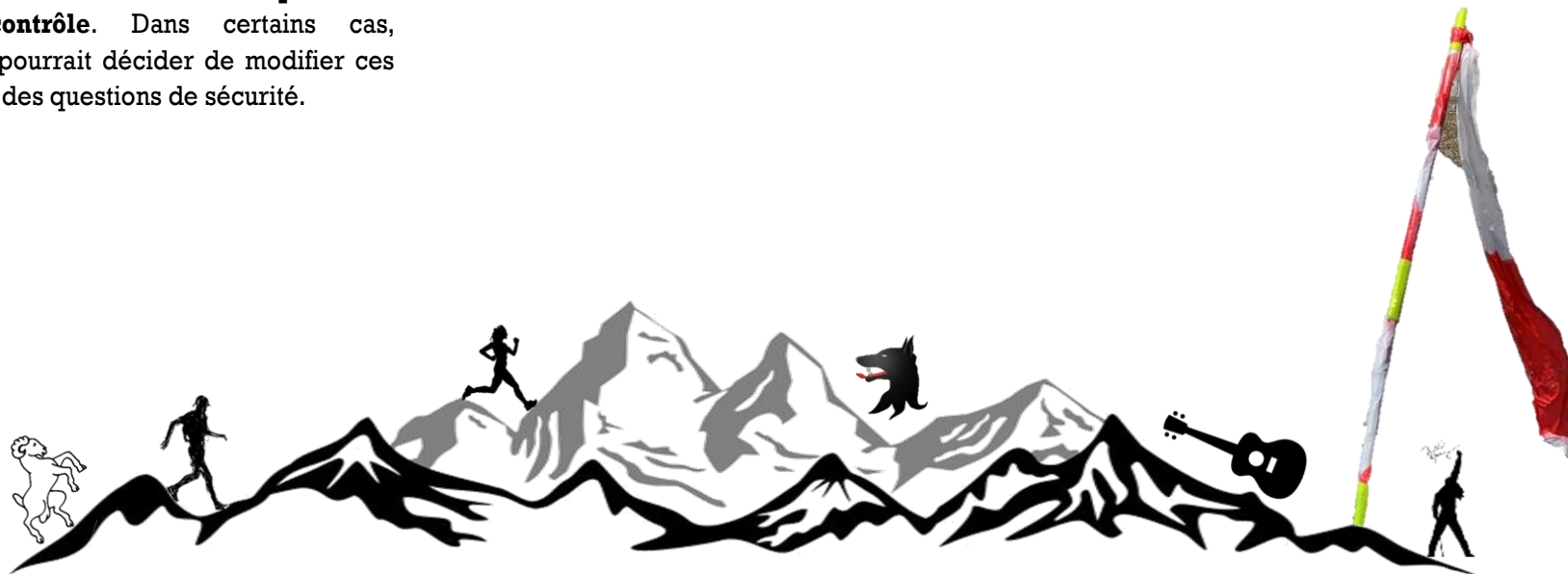
En cas de fortes précipitations ou de dangers naturels marqués, un parcours B pourra être décidé au plus tard le vendredi midi. De même, un parcours C existe en cas d'orages annoncés (situation 2019).

BALISAGE

Les balises de la course ne porte pas le nom de la manifestation. Elles possèdent toutes une zone réfléchissante pour permettre un déplacement nocturne et une rubalise classique rouge-blanche. Dans certains cas, la même rubalise pourra être suspendue.

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Voir page 26





Nous sommes tous source d'énergie!

Partenaire du Montreux Trail Festival,
nous sommes fiers de soutenir cet évènement
alliant valeurs sportives & environnementales.



Vers un avenir durable.

DÉPART MXTREME / MXKIDS / VILLAGE TRAIL de BEX



Une zone de départ unique sera installée à l'Ancien stand de Vauvris à Bex (Rte du Stand 42). Outre la **remise des dossards**, la **pasta party** (sur inscription) ainsi que le **briefing** pour la MXTREME (20h00), c'est également dans cette zone que se déroulera la **MXKIDS** dès 17h15. Ce « Village départ » permet aussi aux coureurs de la MXALPS de dormir dans l'abri de protection civile (CHF 10.- à payer sur place) ou de planter une tente gratuitement. Les camping-car peuvent également stationner jusqu'au samedi midi. Attention si vous souhaitez rentrer sur Bex après la course, vous devrez vous organiser par vous-même via la ligne CFF Montreux-Bex. La navette ne circulant qu'entre Bex et Villeneuve (parking gratuit).

DÉPART MXALPS

Attention, le vendredi 9 juin, les dossards de la MXALPS ne sont distribués que sur le village départ de la MXTREME à Bex. Le samedi matin 10 juin ils le seront dans l'enceinte du Château d'Aigle. Pour les coureurs de la MXALPS il est possible de dormir à l'abri PC de Bex le vendredi soir moyennant un paiement de CHF 10.- (inscription obligatoire). Une navette sera organisé le samedi matin pour ces coureurs.





Il était une fois, sur l'alpage...

Passion et labeur de toute
une famille d'agriculteurs
de montagne.

Les plus savoureuses
fleurs d'altitude.

Fabriqué exclusivement
sur feu de bois.



Découvrez l'univers
de ce fromage d'exception.

ETIVAZ-AOP.CH



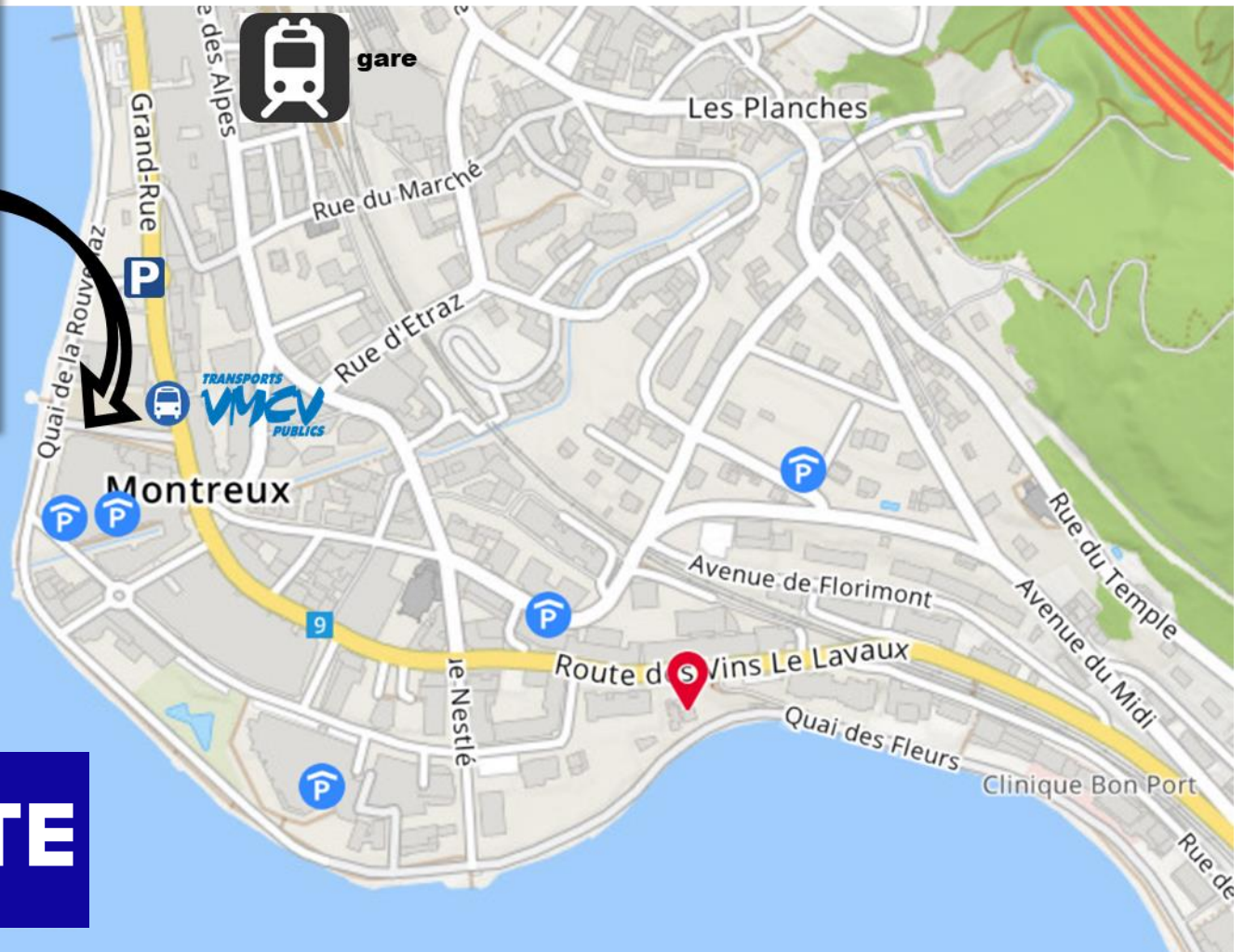
Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse. 

www.fromagesdesuisse.fr

DÉPART M^XSKY/M^XFAMILY/FREDDIE'S NIGHT

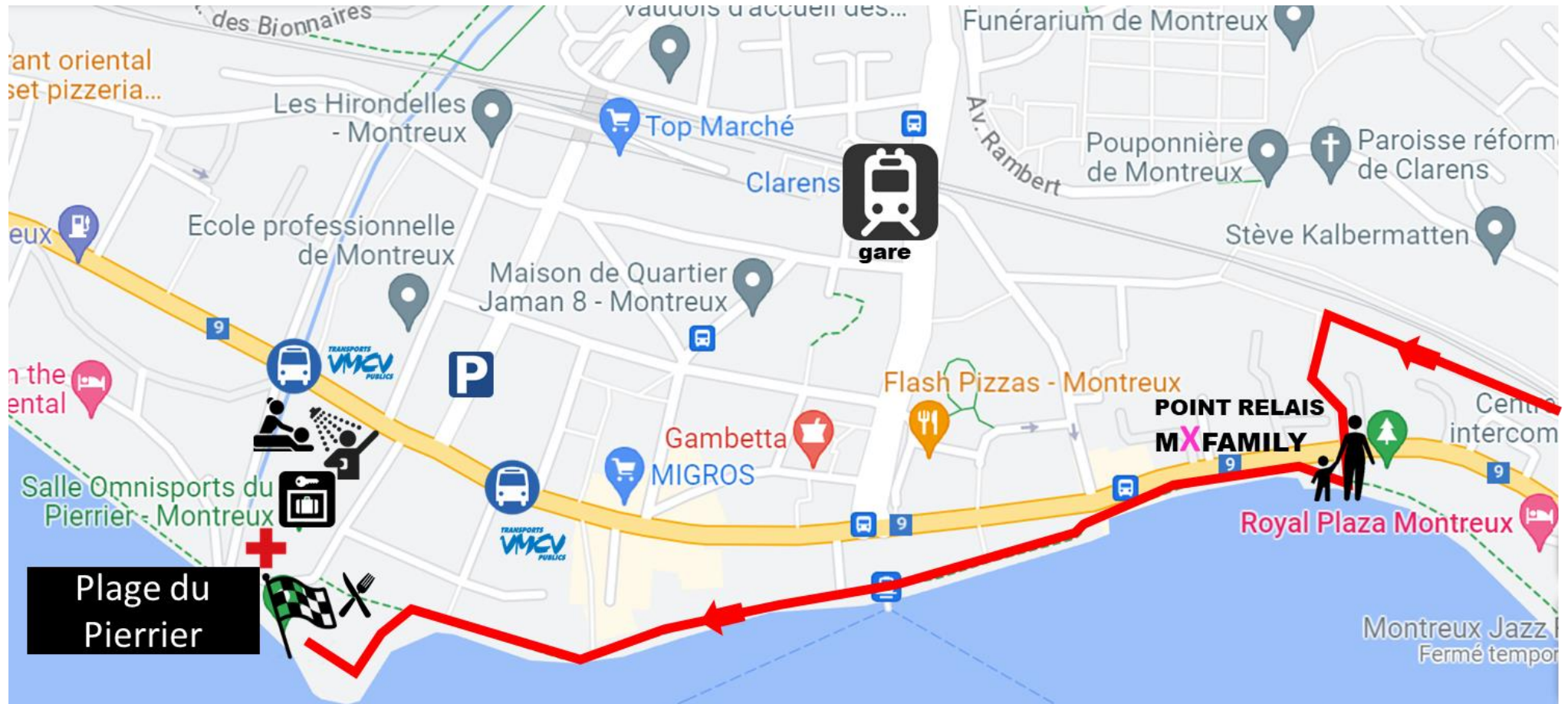
MONTREUX (Place du Marché)



HORIZONTE
COFFEE ROASTERS

ARRIVÉES CLARENS (Plage du Pierrier)

Toutes les courses





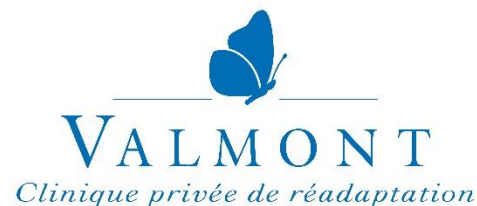
une clinique à la pointe de la RÉADAPTATION

Clinique Valmont : une réadaptation de pointe en Suisse romande

Située dans un cadre exceptionnel, face au Lac Léman et aux Alpes, la Clinique Valmont est un établissement phare dans la réadaptation, de par son efficacité thérapeutique inégalée, ses équipes compétentes et son plateau technique de dernière génération. Ses spécialités sont :

- Réadaptation neurologique
- Réadaptation orthopédique
- Réadaptation respiratoire
- Réadaptation des douleurs dorsales chroniques
- Reconditionnement général

Les médecins chefs sont secondés par une équipe expérimentée de physiothérapeutes, ergothérapeutes, neuropsychologues, logopédistes et maîtres de sport. La Clinique Valmont est dotée d'appareils d'entraînement innovants qui permettent d'accélérer la récupération des fonctions motrices et cognitives et dispose également d'un bassin thérapeutique entièrement rénové.



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Plan de transports

MX TREME + MX ALPS

NAVETTE ALLER MONTREUX-VILLENEUVE-DÉPART

Le bus navette est d'abord réservé aux coureurs qui se sont annoncés via notre [questionnaire](#) envoyé fin mai.

HORAIRES

Vendredi, direction Bex (navette 1)

- 17h00 : Place du Marché, Montreux
- 17h20 : Villeneuve, Tronchenaz

Vendredi, direction Bex (navette 2)

- 18h30 : Place du Marché, Montreux
- 18h50 : Villeneuve, Tronchenaz

Samedi, direction Aigle:

- 05h15 : Place du Marché, Montreux
- 05h30 : Villeneuve, Tronchenaz

NAVETTE RETOUR

Depuis Clarens, les participants pourront utiliser le bus public n° 201 des VMCV jusqu'à Villeneuve – arrêt Eau froide (trajet environ 15 min.). *Notez qu'entre 24h30 et 5h30, une navette de l'organisation remplacera le bus public.*
Attention : pas de navette retour sur Bex ou Aigle !

PARKING RECOMMANDÉ

A moins d'être accompagné, nous vous recommandons vivement d'utiliser le parking gratuit de **Villeneuve** (Rte de la Tronchenaz 22)

MX SKY + MX FAMILY

PARKING

Il est bien sûr possible d'utiliser les parkings payants à Montreux. Dans ce cas le trajet retour depuis Clarens sera offert par notre partenaire [VMCV](#) (ligne 201). L'alternative consistant à stationner gratuitement à Clarens. Attention places limitées au niveau de l'Avenue du Châtelard. Il est possible également d'utiliser le **Parking Relais** (P+R) à la sortie autoroutière de Montreux pour une somme de CHF 7.-/jour. Là aussi, la ligne [VMCV](#) (204) vous permettra de rejoindre le départ à Montreux.

Attention le parking du Pierrier à Clarens ne sera pas accessible pour les participants.



FREDDIE'S NIGHT

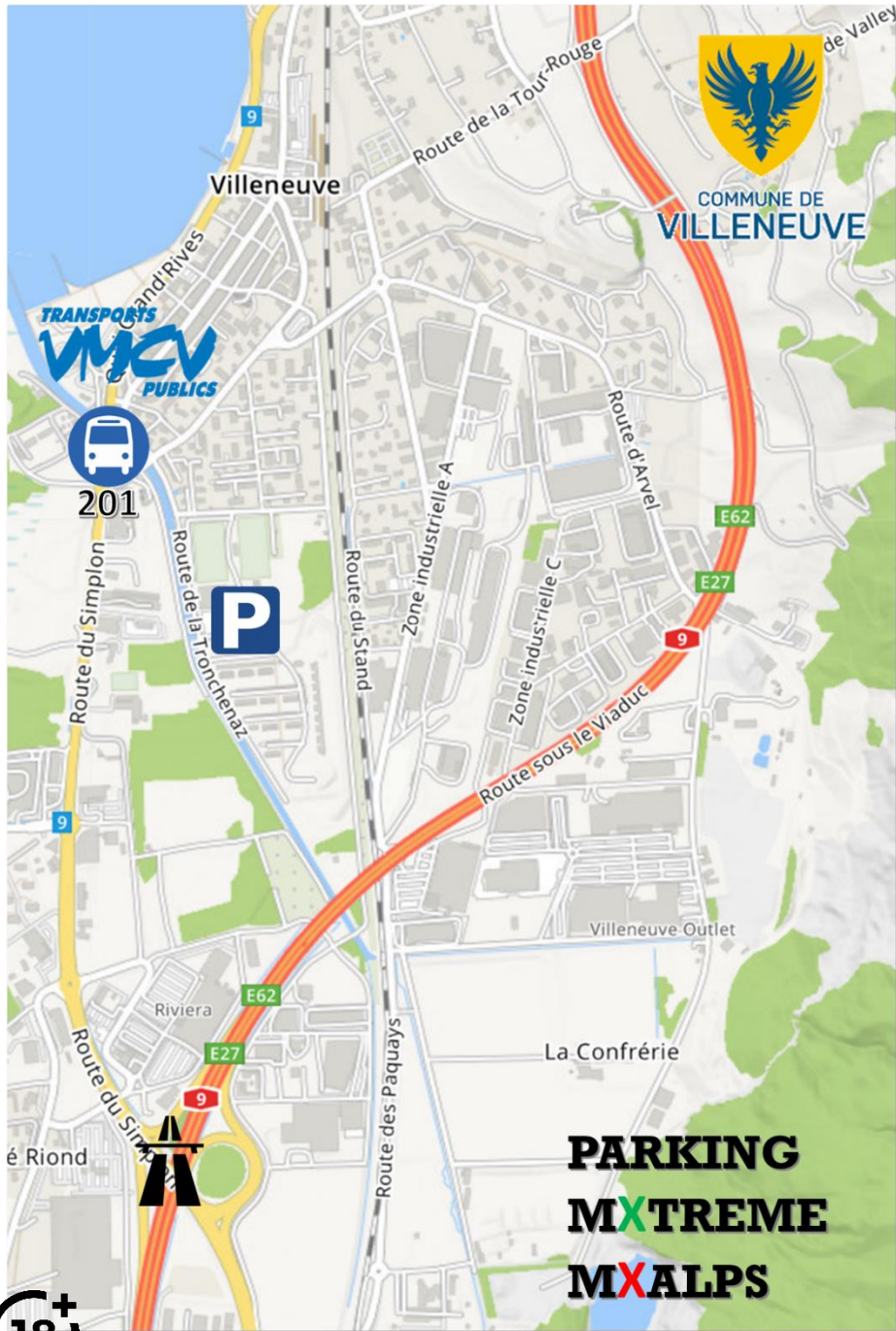
PARKING

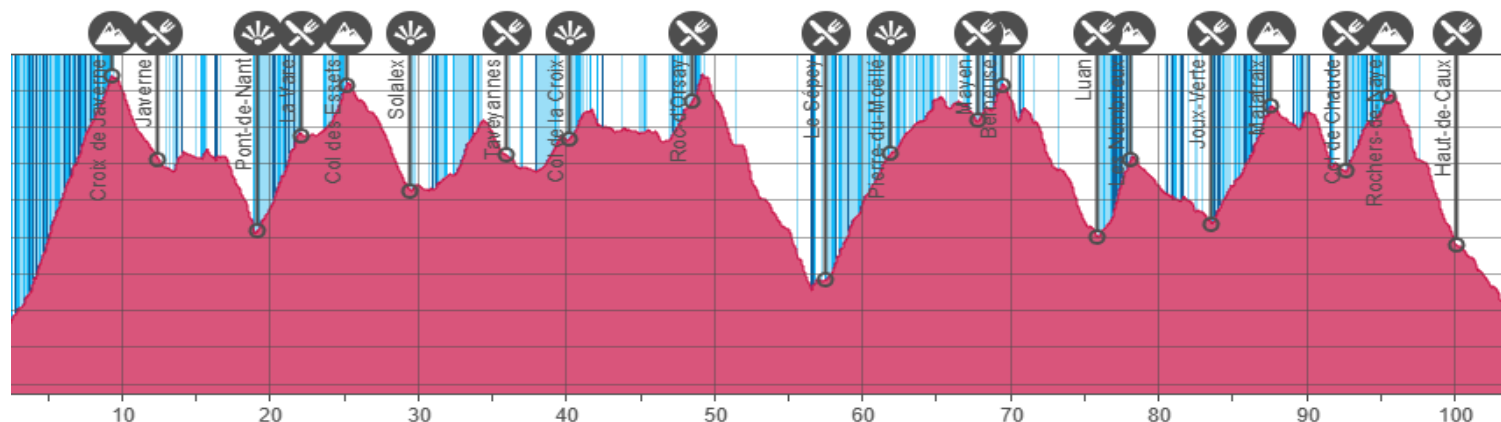
Etant donné l'horaire tardif, les participants de la Freddie's Night pourront utiliser, outre les parkings payants en tarif nocturne, les zones bleues de stationnement située à Montreux ou Clarens. En cas de stationnement à Montreux, le trajet retour depuis Clarens sera offert par notre partenaire [VMCV](#) (ligne 201). L'alternative consistant à stationner gratuitement à Clarens. Attention places limitées au niveau de la Rue du Grammont. Il est possible également d'utiliser le **Parking Relais** (P+R) à la sortie autoroutière de Montreux pour une somme de CHF 7.-/jour. Là aussi, la ligne [VMCV](#) (204) vous permettra de rejoindre le départ à Montreux.

BON DE TRANSPORT

Si vous deviez utiliser les transports publics VMCV avant d'avoir reçu votre dossard, merci de présenter le bon de transport [téléchargeable ici](#) en cas de contrôle.

Un bon de transport est également détachable sur le dossard





Passage	Alt.	Cumul			Intermédiaire			Type	Barrières horaires	Sac coureur	Substance spécifique
		Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-				
Bex	436	0	0	0	0	0	0	Départ		✓	
Croix de Javerne	2083	9,2	1684	36	9,2	1684	36	Sommet			
Javerne	1629	12,3	1690	495	3,1	6	459	Ravitaillement			
Pont-de-Nant	1243	19,1	1907	1100	6,8	217	605	Lieu de suivi			
La Vare	1759	22	2438	1115	2,9	531	15	Ravitaillement			
Col des Essets	2048	25,1	2731	1119	3,1	293	4	Sommet			
Solalex	1459	29,4	2731	1708	4,3	0	589	Lieu de suivi			
Taveyannes	1649	35,9	3168	1955	6,5	437	247	Ravitaillement	SA 08:00		
Col de la Croix	1742	40,1	3378	2072	4,2	210	117	Lieu de suivi			
Roc-d'Orsay	1946	48,4	3824	2315	8,3	446	243	Ravitaillement			roulade à la fraise
Le Sépey	972	57,4	4060	3524	9	236	1209	Base Vie	SA 16:00	✓	Pastèque/pâtes Napoli
Pierre-du-Moëllé	1662	61,9	4748	3524	4,5	688	0	Lieu de suivi			
Mayen	1844	67,7	5119	3711	5,8	371	187	Ravitaillement			jambon/melon
La Berneuse	2036	69,4	5333	3733	1,7	214	22	Sommet			
Luan	1207	75,8	5422	4651	6,4	89	918	Ravitaillement	SA 22:00		Taboulé
Les Nombrieux	1631	78	5846	4651	2,2	424	0	Sommet			
Joux-Verte	1279	83,5	5916	5071	5,5	70	420	Ravitaillement			Avocat
Malatraix	1920	87,6	6568	5084	4,1	652	13	Sommet			
Col de Chaudé	1566	92,6	6702	5572	5	134	488	Ravitaillement	DI 03:00		Raclette/pomme de terre
Rochers-de-Naye	1969	95,4	7134	5603	2,8	432	31	Sommet			
Haut-de-Caux	1159	100	7148	6425	4,6	14	822	Ravitaillement			
Clarens	375	108,9	7185	7245	8,9	37	820	Arrivée	DI 08:00	✓	



Sur chaque ravitaillement, les boissons classiques (coca, boissons isotoniques, sirop, thé,...) seront à disposition ainsi qu'une base de substance composée de barres céréales, fruits, bouillon, biscuits salés, chocolats,...).

Pas de demi-mesures pour ta santé.

La médecine complémentaire fait partie
de notre ADN.

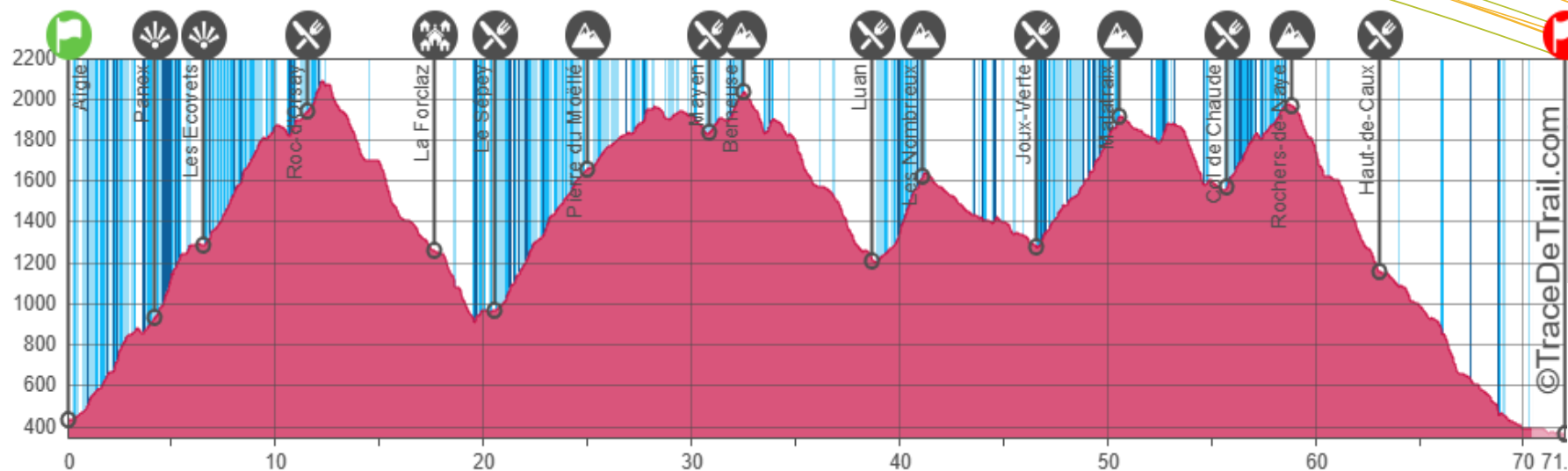


EGK-Caisse de Santé

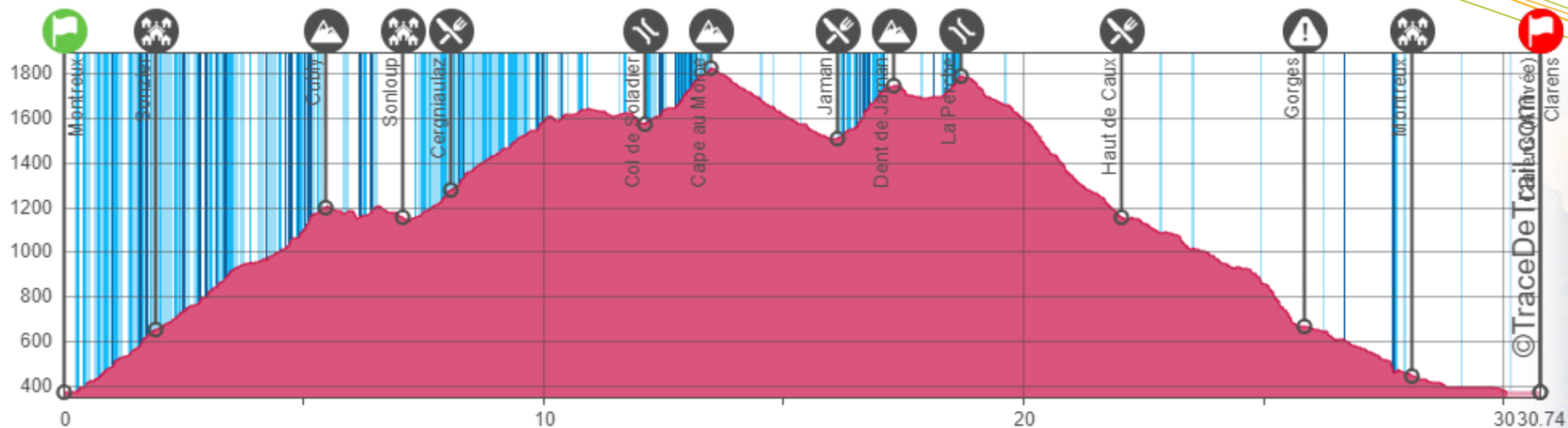
Agence Lausanne, lausanne@egk.ch, T 021 637 43 00, egk.ch



EGK
Sainement assuré



Passage	Alt.	Cumul			Intermédiaire			Type	Barrières horaires	Sac coureur
		Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-			
Aigle	439	0	0	0	0	0	0	Départ		✓
Panex	938	4,1	531	33	4,1	531	33	Localité		-
Roc-d'Orsay	1948	11,5	1622	113	7,4	1091	80	Ravitaillement		-
La Forclaz	1260	17,5	1775	954	6	153	841	Localité		-
Le Sépey	974	20,4	1857	1322	2,9	82	368	Ravitaillement	SA 13H00	-
Pierre du Moëllé	1662	24,9	2543	1322	4,5	686	0	Sommet		-
Mayen	1847	30,5	2915	1507	5,6	372	185	Ravitaillement		-
Berneuse	2039	32,4	3125	1524	1,9	210	17	Sommet		-
Luan	1217	38,7	3213	2433	6,3	88	909	Ravitaillement		-
Les Nombrieux	1634	41,1	3638	2443	2,4	425	10	Sommet		-
Joux-Verte	1279	46,5	3705	2863	5,4	67	420	Ravitaillement		-
Malatraix	1917	50,5	4354	2876	4	649	13	Sommet		-
Col de Chaude	1578	55,7	4503	3364	5,2	149	488	Ravitaillement		-
Haut-de-Caux	1159	63	4937	4217	7,3	434	853	Ravitaillement		-
Clarens	375	71	4976	5039	8	39	822	Arrivée	DI 08:00	✓



Passage	Alt.	Cumul			Intermédiaire			Type	Barrières horaires
		Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-		
Montreux	376	0	0	0	0	0	0	Départ	
Sonzier	656	1,9	283	4	1,9	283	4	Localité	
Sonloup	1157	7	916	134	5,1	633	130	Localité	
Cergniaulaz	1284	8	1049	142	1	133	8	Ravitaillement	
Col de Soladier	1583	12,1	1456	251	4,1	407	109	Sommet	
Cape au Moine	1829	13,4	1703	251	1,3	247	0	Sommet	
Col de Jaman	1516	16,1	1706	566	2,7	3	315	Ravitaillement	SA 13:30
Dent de Jaman	1752	17,3	1940	566	1,2	234	0	Sommet	
La Perche	1792	18,6	2038	621	1,3	98	55	Sommet	
Haut de Caux	1159	22	2041	1258	3,4	3	637	Ravitaillement	
Gorges du Chauderon	668	25,8	2048	1754	3,8	7	496	Lieu	
Montreux (vieille ville)	446	28	2073	2003	2,2	25	249	Localité	
Clarens	376	30,7	2073	2073	2,7	0	70	Arrivée	

MXFAMILY

20 min. avant le départ de la MXSKY, l'enfant effectue 1 km avant de passer le témoin au relayeur adulte qui pourra alors s'élancer sur le parcours de la MXSKY. L'enfant est ensuite sous la responsabilité d'un adulte (hors organisation). Grâce à l'application mobile LiveTrail, il sera possible d'obtenir une estimation de l'heure d'arrivée sur les quais Jean-Jacques Rousseau à Clarens (voir plan page 14) et de terminer main dans la main avec l'adulte depuis le point-relais situé environ 900 mètres avant la ligne d'arrivée. Le transport de l'enfant entre les différents points du parcours n'est pas sous la responsabilité de l'organisateur.





Félicitations

Pour refaire le plein d'énergie

Migros Montreux a le plaisir de vous accueillir
dans son supermarché à deux pas de l'arrivée.

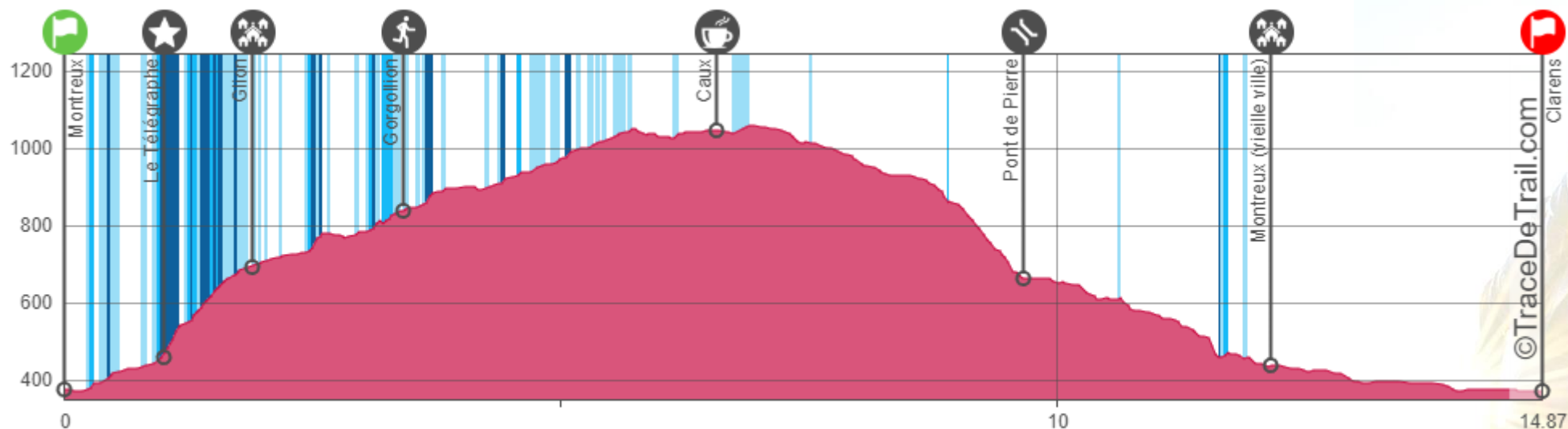
Place du Marché 6
1820 Montreux
058 573 66 00

Lundi - Vendredi 08h00 - 20h00
Samedi 08h00 - 19h00
Dimanche 10h00 - 18h00

MIGROS MONTREUX

FREDDIE'S NIGHT 15

QUALIFIER 20K 



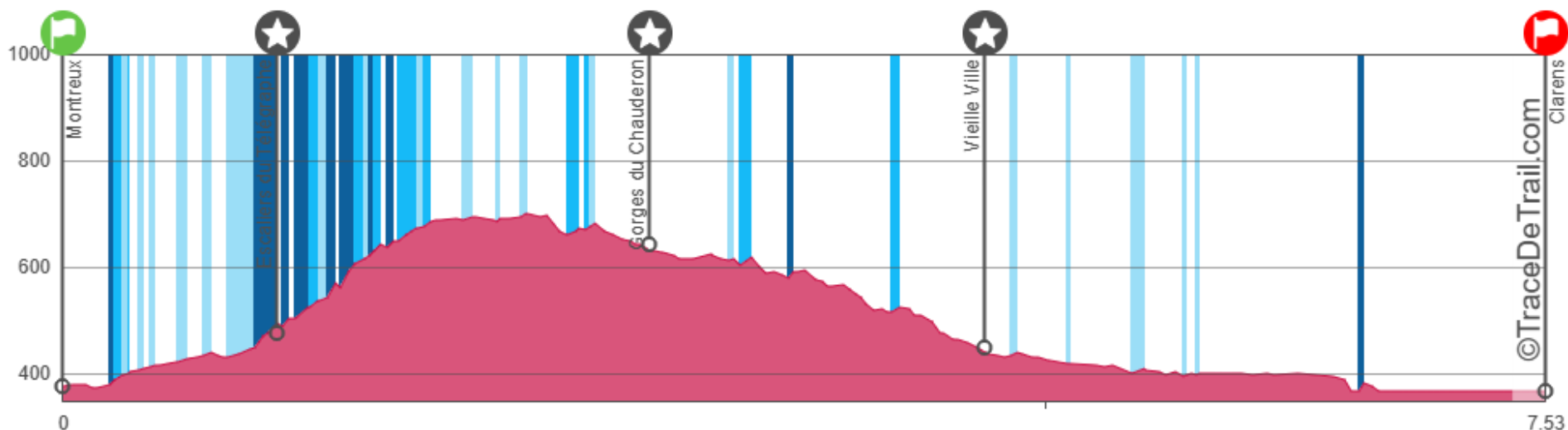
Du dénivelé bien sûr mais aussi beaucoup de musique tout au long des 15 km !

Pour cette 7^{ème} édition, le parcours débutera par le « terrible » sentier du Télégraphe et ses fameuses 1'055 marches d'escaliers entre l'église St Vincent et Glion.

Pour cette édition qui débute comme à son habitude à proximité de la statue de Freddie Mercury à Montreux, un concert du groupe « Queen Tribute Band » vous accueillera sur la plage de Clarens au son des tubes du célèbre groupe britannique - WE WILL ROCK YOU !



FREDDIE'S NIGHT 7



Pour ne pas faire de jaloux, cette année et pour la première fois en 7 éditions, les deux parcours partent à la même heure (19h00).

Là aussi, après la montée en direction de la vieille ville de Montreux, il s'agira de rejoindre Glion par les terribles 1'055 marches des escaliers du télégraphe.

Après la traversée des Gorges du Chauderon, l'arrivée et le concert du Queen Tribute Band sur la Plage de Clarens ne sera plus qu'à quelques respirations. WE WILL ROCK YOU !



MXTREME

MXALPS

MXSKY / MXFAMILY

FREDDIE'S NIGHT

OBLIGATOIRE



Contrôle
du
matériel
uniquement sur le
parcours
de façon
aléatoire.

- Réserve d'eau (minimum 1L)
- Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche¹
- Lampe frontale avec piles de rechange
- Lampe frontale de rechange
- Gobelet
- Couverture de survie
- Sifflet
- Réserve alimentaire
- Pantalon ou collant de course à jambes longues (corsaire + jambières accepté)
- Vêtements chauds longues manches (manchettes acceptées)
- Téléphone portable fonctionnant en Suisse en état de marche et allumé

- Réserve d'eau (minimum 1L)
- Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche¹
- Lampe frontale avec piles de rechange
- Gobelet
- Couverture de survie
- Sifflet
- Réserve alimentaire
- Pantalon ou collant de course à jambes longues (corsaire + jambières accepté)
- Vêtements chauds longues manches (manchettes acceptées)
- Téléphone portable fonctionnant en Suisse en état de marche et allumé

- Réserve d'eau (minimum 0.5L)
- Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche
- Gobelet
- Couverture de survie
- Sifflet
- Réserve alimentaire
- Téléphone portable fonctionnant en Suisse en état de marche et allumé

- Réserve d'eau (minimum 0.5L)
- Lampe frontale avec piles de rechange (si plus de 2h de course)
- Gobelet
- Téléphone portable fonctionnant en Suisse en état de marche et allumé

Si vous choisissez de prendre des bâtons, vous devez les avoir tout au long de la course.

RECOMMANDÉ

- Gants
- T-shirt de rechange
- Casquette ou bandana
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

- Gants
- T-shirt de rechange
- Casquette ou bandana
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

- Vêtements chauds longues manches
- Casquette ou bandana
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

- Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche
- couverture de survie

¹ pour la *MXTREME*, la veste doit être fabriquée avec une membrane imperméable (minimum conseillé 10 000 Schmerber) et respirante (RET conseillé inférieur à 13).

² En fonction des conditions météorologiques, l'organisation annoncera pendant le briefing précédant la course le matériel obligatoire qui pourrait devenir optionnel.

Sécurité



Pour votre propre sécurité, nous vous recommandons d'**installer l'application «EchoSOS»** disponible sur l'AppStore ou sur Google Play.

Configuration: il est nécessaire d'autoriser la localisation et les notifications lorsque l'application est ouverte. Vous n'avez rien à faire de plus. Le jour de la course, lorsque vous serez sur le parcours, l'application détectera automatiquement votre position une fois ouverte. Vous verrez alors le logo du Montreux Trail Festival. Si vous avez besoin de secours: cliquez sur le logo "Montreux Trail Festival", un appel sera lancé au PC Course et votre position sera automatiquement communiquée. Le numéro du PC Course reste cependant accessible à tout moment : **+41 (0)77 486 48 91 ou +41 (0)78 257 69 62**

En cas de besoin lié à la sécurité, nous pourrions vous contacter via une alerte EchoSOS.

Note: cette application ne sert en aucun cas au suivi des coureurs, et votre position n'est connue qu'en cas d'appel d'urgence.

 **echoSOS**
l'app d'urgence



En sécurité au Montreux Trail Festival
Envoie ta position et appelle les secours avec EchoSOS.



Pour les Clubs, Écoles, Fédérations,
Jeunesse+Sport, Associations,
Groupements, etc...



www.msvd.ch

Maison du Sport Vaudois à Leysin
L'idéal pour votre camp sportif

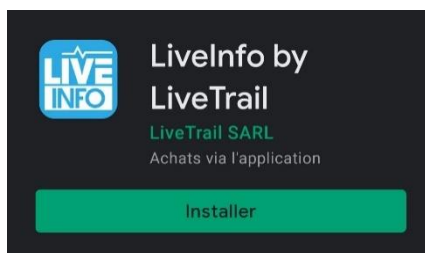
Informations utiles



SUIVI « LIVE » DES COUREURS

Suivi en ligne de chaque coureur avec indication des prévisions de passage aux postes de contrôle sur montreuxtrail.livetrail.net ou l'application gratuite «**Live Trail**»

- Sur la borne MSO, près du stand information
- Suivez nos réseaux sociaux pour les dernières informations, actualités et suivi en live



ASSURANCES

Un rapatriement par hélicoptère en Suisse coûte plus de 5'000 CHF. Chaque année, des coureurs se font piéger faute d'avoir été suffisamment prévoyants. Chaque coureur doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et



ZONE DE RÉTABLISSEMENT

Nouveau site d'arrivée oblige, les douches seront moins spartiates et disponibles à 100 mètres environ de l'arrivée dans la salle omnisports de Clarens. Les affaires personnelles pourront être récupérées au même endroit. Des massages seront également proposés par nos partenaires :

- Physio Clinics (<https://physio-clinics.ch/>)
- HygiFee (<https://www.clinique-podologique.ch/>)

Pour les coureurs de la **MX**TREME et **MX**ALPS un repas sera également servi gratuitement en présentant son dossard.



ZONE DE REPOS

Une zone située dans la salle omnisports de Clarens (100m. de l'arrivée) sera proposée uniquement aux coureurs de la **MX**TREME et **MX**ALPS pour se reposer après leur parcours. Il s'agit d'un confort basique et nous vous conseillons de prendre un sac de couchage car aucune couverture ne sera fournie.



AFFAIRES PERSONNELLES

MXTREME

Vos affaires personnelles pourront être déposées au retrait des dossards à Bex et récupérées à la zone de rétablissement à Clarens sur présentation de votre dossard.

De même **un sac d'allègement pourra être déposé à Bex et récupéré sur la Base Vie du Sépey. Un coureur abandonnant au Sépey est responsable de récupérer son sac d'allègement.**

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol ou autre dommage causé aux équipements et/ou objets de valeur.

MXALPS

Vos affaires personnelles pourront être déposées au retrait des dossards à Aigle et récupérées à la zone de rétablissement à Clarens sur présentation de votre dossard.

MXSKY / **MX**FAMILY / **FREDDIE'S NIGHT**

Vos affaires personnelles pourront être déposées au retrait des dossards et récupérées à la zone de rétablissement à Clarens sur présentation de votre dossard.





TRANSPORTS
VMCV
PUBLICS



@vmcv.moments

Orientation, suivez le guide



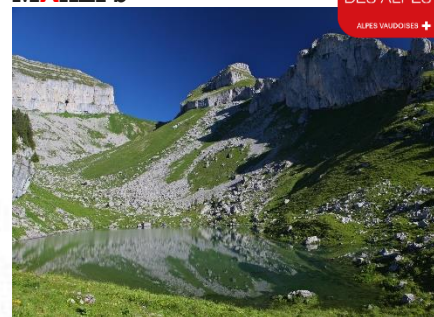
TAVEYANNE
46.30396, 7.12287
MXTREME



LE SÉPEY
46.36032, 7.05241
MXTREME
MXALPS



LEYSIN – LAC DE MAYEN
46.36649, 7.01420
MXTREME
MXALPS



LUAN-CORBEYRIER
46.35833, 6.97675
MXTREME
MXALPS



50 min. Montreux

35 min. Montreux - Aigle
15 min. Aigle – Le Sépey

30 min. Montreux + 20 min.
15 min. Leysin-Les Fers



35 min. Montreux

Transports publics



aucun

11 min. en train de Montreux à
Aigle, puis 28min. de train d'Aigle
au Sépey

11 min. en train de Montreux à
Aigle, puis 22 min. de train d'Aigle à
Leysin puis télésiège jusqu'aux Fers

11 min. en train de Montreux à Aigle,
puis 30min. en car postal



KM 39 (MXTREME)
Horaires : SA 02h00 – SA 08h00

KM 58 (MXTREME)
Horaires : SA 04h30 – SA 16h00

KM 21 (MXALPS)
Horaires : SA 09h30 – SA 12h30

KM 68 (MXTREME)
Horaires : SA 06h15 – SA 19h00

KM 31 (MXALPS)
Horaires : SA 10h30 – SA 16h00

KM 76 (MXTREME)
Horaires : SA 07h30 – SA 22h00

KM 39 (MXALPS)
Horaires : 11h00 – 18h00



Restaurant de Taveyanne

Hôtel-Restaurant du Cerf

Refuge des Mayens, Kuklos

Le Quart d'Heure Vaudois
Épicerie des Robaleux

Orientation, suivez le guide (2)

COL DE LA CHAUDE

46.42133, 6.99559

MXTREME
MXALPS



HAUT-DE-CAUX

46.43424, 6.94671

MXTREME
MXALPS
MXSKY / MXFAMILY



CERGNIAULAZ

46.46341, 6.94523

MXSKY
MXFAMILY



COL DE JAMAN

46.45096, 6.97634

MXSKY
MXFAMILY



Environ 30 minutes depuis
Montreux via Villeneuve

20 min. Montreux

20 min. Montreux
15 min. Col de Jaman

40 min. Montreux



Par le train Montreux-Rochers de
Naye puis 1h.

30 min. depuis la gare de
Montreux via la ligne du MOB

25 min. en train de Montreux aux
Avants par la ligne du MOB puis 5
min. en funiculaire jusqu'à
Sonloup. 15 min.

40 min. en train de Montreux à
Jaman par la ligne du MOB puis 20
min.



KM 93 (*MXTREME*)
Horaires : SA 09h30 – DI 03h00

KM 103 (*MXTREME*)
Horaires : SA 10h00 – DI 06h00

KM 8
Horaires : 10h20 – 12h00

KM 16
Horaires : 11h10 – 15h30

KM 56 (*MXALPS*)
Horaires : SA 14h00 – DI 03h30

KM 64 (*MXALPS*)
Horaires : SA 15h00 – DI 06h00

KM 22 (*MXSKY / MXFAMILY*)
Horaires : 11h30 – 16h00



Buvette du Col de Chaud
(15 min.)

Le Coucou

Auberge de la Cerngniaulaz

Le Manoïre, Buvette de Jaman
Fromagerie du Revon.

「KU
VA」

Des **IMAGES**
uniques à
la hauteur de
ta **PERFORMANCE!**



SCAN ME



**DISPONIBLES QUELQUES HEURES
APRÈS TA COURSE DIRECTEMENT SUR
WWW.KUVA.SWISS**

Orientation, suivez le guide (3)



SOLALEX

Il existe deux parkings payant à Solalex (CHF 5.-)

ROC D'ORSAY

Etant donné la période de l'année il n'est pas possible d'accéder au ravitaillement par le télécabine mais le train circule depuis Villars-sur-Ollon jusqu'au Col de Bretaye à environ 20 minutes à pied du ravitaillement.

PIERRE-DU-MOËLLÉ

Le col du même nom situé à 1 661 mètres d'altitude, peut être rejoint par une route étroite depuis Le Sépey en une vingtaine de minutes. Durant la journée, le restaurant vous accueillera pour attendre votre coureur favori.

<https://www.alpesvaudoises.ch/fr/service-providers/ET-SERVICEPROVIDER-16480>

BERNEUSE

Même si aucun ravitaillement n'est prévu au sommet de la Berneuse, l'endroit est particulièrement attrayant pour voir passer les coureurs. N'hésitez pas à utiliser le télécabine au départ de Leysin.

<https://www.tele-leysin-mosses.ch/>

PRAFANDAZ

Le Chalet-restaurant de Prafandaz est situé à quelques mètres des tracés de la MXTREME et MXALPS en descendant depuis la Berneuse. Il est l'un des spots très facile d'accès depuis Leysin

[Cusine Suisse Chalet | Chalet-restaurant de Prafandaz | Leysin](#)

CORBÉYRIER

Sympathique village perché sur les hauteurs de la Vallée du Rhône avec une vue spectaculaire sur les Dents-du-Midi. Pour rejoindre le ravitaillement il faut traverser le village et rejoindre Luan 2km plus haut.



JOUX-VERTE

Nous prions les accompagnants de ne pas se rendre sur le ravitaillement de Joux-Verte. Non seulement la route est dangereuse avec la traversée du tunnel de la Sarse mais la route est interdite à la circulation depuis Grand Ayerne.

CERGNIULAZ

Merci de ne pas utiliser les places réservées pour le restaurant mais celles se situant quelques mètres en dessus du ravitaillement.

RIVIERA CARD

Si vous séjournez dans un hôtel, un logement de vacances, un Bed & Breakfast ou un camping lors de votre visite dans la région, la Montreux Riviera Card vous sera remise à votre arrivée et vous fera bénéficier des musées, parcs de loisirs, bateaux, transports, à prix doux.



Château
d'Aigle

VIN CULTURE
GASTRONOMIE





FONDATION CASINO
BARRIÈRE
 MONTREUX



MOB

COMPAGNIE DU CHEMIN DE FER
 MONTREUX OBERLAND BERNOIS



HygiFeet® 
 par Clinique Podologique Paez Sàrl

Venez découvrir
 notre resto-bar!



BRASSERIE LA MINE

ROUTE DE MASSONGEX 4 - 1880 BEX

WWW.BIEREDELAMINE.CH  

Remerciements



Nous avons déjà pu faire un clin d'œil de gratitude à l'ensemble de nos bénévoles dans ce Roadbook mais nous ne pouvons manquer de conclure en réitérant notre message de remerciement à l'ensemble des personnes qui contribuent à l'organisation de notre événement.

Avec les nombreux changements qui rythment cette 7ème édition, un homme aura été sollicité plus qu'à l'accoutumée par nos questions. Merci à Julien Chevalley, responsable des Sports à la commune de Montreux mais surtout l'une des personnes qui a crû à notre événement en 2016. Avec l'aide de la commission des Sports de Bex et de son représentant à la Municipalité, Daniel Hediger, près d'un tiers du parcours de la MXTREME peut être préparé et accueillir les participants à cette traversée des Alpes vaudoises. Sans eux, ce parcours XL ne sera simplement pas envisageable.

Cette année, nous allons pouvoir inaugurer un nouveau tracé pour la Freddie's Night où nous retrouverons les Gorges de Chauderon. Cet itinéraire est notamment possible grâce à l'accès dans les zones privées de l'Hôtel Victoria et du Caux Palace dont nous remercions les propriétaires. Certains groupes viennent aussi régulièrement nous soutenir activement durant la course ; cette année nous aurons une pensée particulière pour Alessandro Palmieri et ses équipes de Léman Running qui tiendront de main de maître, deux ravitaillements de la MXSKY. Avant pour certains, d'aller se défouler sur la Freddie's Night.

Avec un peu d'humour, nous prouvons aussi à certains, que les montagnes vaudoises ne sont pas que des collines à faire paître les bovins. Nos différents soutiens publics et privés présents dans ce Roadbook ne s'y sont pas trompés.

Merci enfin à l'ensemble des communes traversées et à leurs autorités.

YOU ROCK ! MERCI À TOUS ! YOU ROCK ! MERCI À TOUS !





LIGHTING FOR YOUR EXTREMES

Flashlight / Headlamp / Lantern / Bike Light / Tactical Light



FACEBOOK



INSTAGRAM

Fenix

<50KM



HL18R-T

500 lm 82 m 43 h

55-100KM



HL32R-T

800 lm 132 m 150 h

>100KM



HM65R-T

1500 lm 170 m 300 h

ROCK YOU

WE WILL



Association dénivelé positif
Pierre-Ozaire 2B
CH-1073 Savigny
SUISSE