

# SWISS CANYON TRAIL

6-7  
juin 2020  
111K  
81K 51K 31K

 next bank  
CRÉDIT AGRICOLE



## Conquer the canyons

SWISS  
CANYON  
ULTRA  
TRAIL 111K

SWISS  
CANYON  
TRAIL 81K

SWISS  
CANYON  
TRAIL 51K

SWISS  
CANYON  
TRAIL 31K



Championnats suisses de trail running / 81K



**25<sup>ÈME</sup>**  
ÉDITION DE  
L'ÉVÉNEMENT DANS  
SON ENSEMBLE  
(EX TRAIL DE L'ABSINTHE)

### CHIFFRES CLÉ

- 4** courses. Toutes se terminant par 1 : 111K – 81K – 51K – 31K
- 5'550 M** de dénivelé sur le parcours du **111K**
- 3'870 M** de dénivelé sur le parcours du **81K**
- 275 KM** de distance totale officielle des quatre courses
- 11** points de ravitaillement officiels sur le parcours du **111K**
- 8** points de ravitaillement officiels sur le parcours du **81K**
- 2** cantons traversés, Neuchâtel et Vaud
- + 26'600** coureurs ont terminé une des courses du Trail de l'Absinthe en 24 ans
- 30** nationalités représentées chaque année
- 26** cantons suisses
- 1'500** assiettes de pâtes servies lors de la soirée Pasta Party
- 10** tonnes de ravitaillement

## INTRODUCTION

### A LA CONQUÊTE DES CANYONS SUISSES

Le Swiss Canyon Trail est l'une des plus anciennes courses trail du vieux continent. Depuis 25 ans, elle accueille coureurs expérimentés et amateurs sur un terrain de jeu exceptionnel. C'est au cœur des montagnes de la chaîne du Jura que les trailers viennent de toute l'Europe pour tenter de décrocher le titre mais aussi pour vivre une aventure inoubliable. Les paysages escarpés de cette région, ses chutes d'eau magiques et ses impressionnants canyons ne laissent en effet personne indifférent...même dans l'effort.

### A CHACUN SON TRAIL

L'épreuve reine, particulièrement exigeante et technique, est l'Ultra Trail 111K avec un dénivelé de 5'550m. Son succès est grandissant et le nombre de places limité à 500. Le 81K est tout aussi difficile et attire de nombreux trailers en recherche de profil accidenté. La qualité de ce parcours a convaincu la fédération suisse d'athlétisme qui y organisera les championnats nationaux de la discipline en 2020. Les inscriptions sont également limitées. En plus de ces deux longues distances, le Swiss Canyon Trail propose un 51K et un 31K.

### HOSPITALITÉ ET ÉTAT D'ESPRIT FAMILIAL

Le Swiss Canyon Trail, c'est une course où coureurs amateurs et passionnés côtoient de grands noms de la discipline dans une chaleureuse ambiance. L'organisation déploie d'énormes efforts pour que chaque coureur vive un moment sportif unique dans des conditions de course optimales. Les participants y sont choyés; tout est mis en œuvre pour qu'ils repartent de la course fiers de leur performance et heureux! C'est dans ce même état d'esprit qu'un partenariat a été scellé avec la Diagonale des Fous. En participant au 111K ou au 81K du Swiss Canyon Trail, vous récoltez de précieux points ITRA mais vous êtes aussi assurés de pouvoir vous inscrire au Grand Raid de la Réunion sans passer par le tirage au sort!





UN PARTENARIAT ESSENTIEL POUR LES ATHLÈTES

## LA DIAGONALE DES FOUS & SWISS CANYON TRAIL

*En avril 2018, La Diagonale des Fous et le Swiss Canyon Trail ont entamé un nouveau partenariat, en s'appuyant sur les similitudes évidentes entre les deux courses et en offrant des opportunités passionnantes aux coureurs intéressés à participer aux deux courses.*

### DEUX COURSES, DES POINTS COMMUNS

Pour ceux qui ne connaissent pas ces deux courses, les similitudes, à première vue, peuvent ne pas sembler évidentes. L'une est située sur une île volcanique d'un petit territoire français dans l'océan Indien. Imaginez des plages, des massifs verdoyants et un volcan intempêtif.

L'autre est située dans la vallée sauvage de l'Absinthe en Suisse. Une terre d'aventure et de légende. Mais si nous creusons un peu plus, nous découvrons que la Diagonale des Fous et le Swiss Canyon Trail sont deux événements qualifiés d'ultra trail qui ont de nombreux points communs.

Les deux courses se caractérisent par leur environnement naturel. L'île de la Réunion et les vallées verdoyantes de l'ouest de la Suisse sont des terrains idéals pour les courses de trail. Les courses proposées au cours de ces deux événements ne se regroupent pas dans une seule caractéristique mais autour de l'aventure et de l'expérience. Pour La Diagonale de Fous, ce sont des pentes volcaniques fortement boisées, des gorges abruptes et des parcours techniques. En Suisse, la nature est tout aussi fascinante avec ses cascades et ses canyons, une caractéristique constante des courses complexes. Aucune de ces courses n'est définie par un seul sommet ou une seule ascension: c'est un défi mental et physique en continu, un changement constant d'altitude, des parcours escarpés, des rivières. Sans oublier un élément parfois intangible, le côté mystique des courses. En Suisse, vous serez guidé par l'absinthe et la fée verte tandis qu'à la Réunion, ce seront ti punch et le soutien partisan de ces habitants.

### AVANTAGES POUR LES ATHLÈTES

**En célébrant ce nouveau partenariat, les deux organisateurs ont instauré des avantages pour les athlètes participant aux deux courses et ayant accepté de partager leur expertise dans l'organisation de courses exceptionnelles. Quels sont ces avantages ?**

- **Les athlètes du Swiss Canyon Ultra Trail 111K et 81K souhaitant participer à la Diagonale des Fous 2020 et 2021 bénéficieront d'un passe-droit. Ils auront donc la possibilité de s'inscrire directement, sans tirage au sort. A mentionner lors de l'inscription à l'étape vos références.**
- **À leur tour, les coureurs participant à la Diagonale des Fous 2019 recevront une réduction de 20% sur leur inscription au Swiss Canyon Ultra Trail 111K ou 81K s'ils terminent leurs courses. Code de réduction à demander: [media@swisscanyontrail.com](mailto:media@swisscanyontrail.com).**
- **Les vainqueurs du 111K du Swiss Canyon Trail 2019 sont invités gratuitement à la Réunion pour participer au Grand Raid de 2020. Les meilleurs athlètes réunionnais, premier homme et première femme, sont invités en Suisse pour le Swiss Canyon Trail 2020.**

**De plus amples détails sur le partenariat, dont un concours commun, seront communiqués en temps utile.**





## POURQUOI PARTICIPER AU SWISS CANYON TRAIL ?

- Faites de la course votre **objectif de saison** ou faites de l'une des courses votre préparation à des compétitions avec un terrain ou un profil similaire, comme La Diagonale des Fous à la Réunion, L'échappée belle, UTMA ou UTMB
- Les athlètes du Swiss Canyon Ultra Trail 111K et 81K souhaitant participer à la **Diagonale des Fous 2020 ou 2021** bénéficieront d'un passe-droit. Ils auront donc la possibilité de s'inscrire directement, **sans tirage au sort**.
- Testez-vous sur un parcours qui ne se définit pas à un seul moment unique comme l'ascension d'un pic, mais à des **défis physiques et mentaux** en continu et des parcours riches en diversité à chaque angle.
- Expérimentez une **compétition unique** de par son esprit, ses parcours et son atmosphère.
- Participez à un événement en pleine ascension, au riche héritage et avec **vingt-cinq ans d'expérience** organisationnelle.
- **Découvrez** un coin magnifique et peu connu de la Suisse, une vallée verte unique.
- **Recueillez de précieux points ITRA** pour la suite de vos objectifs.

Camille Bruyas (vainqueur 111k 2019)



## OÙ A LIEU LE SWISS CANYON TRAIL ?

Le Val-de-Travers est situé dans le canton de Neuchâtel, en Suisse. La région se trouve dans la vallée du Jura suisse et à 30 minutes de Neuchâtel ; à 1 heure 15 de Genève ; à 2 heures de Zurich. Sa localité la plus peuplée est Fleurier, célèbre centre horloger. Le Val-de-Travers est mondialement connu comme berceau de l'absinthe.

### EN VOITURE

1 h 15 de Genève et de l'Aéroport de Genève  
1 h 30 de Besançon  
2 h de Zurich  
2 h 15 de Bâle  
2 h 20 de l'Aéroport de Zurich  
5 h 15 de Paris

### EN TRAIN

Connexions depuis Zurich, Bâle, Genève, Lausanne puis correspondance à Neuchâtel jusqu'à la gare de Couvet. Veuillez visiter le site internet CFF/SBB pour plus d'informations : <https://www.sbb.ch/fr/>

Pour plus de détails sur l'hébergement, veuillez consulter notre site Internet et le kit d'infos complet (en ligne courant octobre 2019).

### BÉNÉVOLES

Plus de 400 bénévoles œuvrent ensemble chaque année pour permettre la bonne marche de notre événement. Nous leur sommes infiniment reconnaissants de leur disponibilité et leurs disons un énorme MERCI! Nous formons tous ensemble un TEAM FORMIDABLE et nous nous réjouissons d'ores et déjà de nos futures collaborations. De plus, 10 sociétés locales s'activent aux postes de ravitaillement.

### SERVICE MÉDICAL

Un service de premiers secours est mis en place le long du parcours organisé conjointement par des médecins, le service des ambulances et les samaritains du Val-de-Travers.

## PROGRAMME 2020

Tous les départs et événements auront lieu au Centre Sportif de Couvet.

### VENREDI 5 JUIN

#### COURSES JEUNESSE

**Dès 17h00** Cérémonie d'ouverture officielle  
**Dès 18h00** Pasta party, barbecue, desserts pour tous  
**18h30** Début des courses Jeunesse  
**20h00** Départ dernière course Jeunesse  
**20h30** Proclamation des résultats  
**22h00** Clôture du bureau des courses et fin du service

#### IMPORTANT

Contrôle de l'équipement obligatoire pour le 81K et le 111K au moment de la prise de dossard.

**Vendredi de 17h00 - 21h00 | Samedi 04h00 - 04h45**

### SAMEDI 6 JUIN

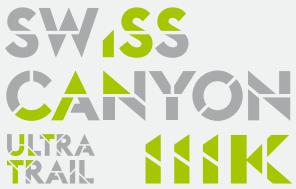



**05h00** Départ du 111K  
**06h00** Départ du 81K  
**07h15** Départ du 51K  
**10h15** Départ du 31K et du Nordic-Walking  
**11h45** Arrivée des premiers coureurs du 51K  
**12h00** Arrivée des premiers coureurs du 31K  
**14h00** Arrivée des premiers coureurs du 81K  
**14h15** Arrivée des premiers coureurs du Nordic-Walking  
**17h00** Arrivée des premiers coureurs du 111K

### DIMANCHE 7 JUIN

**10h00** Arrivée des derniers coureurs du 111K

## SWISS CANYON TRAIL

## CHOISISSEZ VOTRE COURSE

| COURSE*   | DISTANCE<br>MONTÉE | DÉPART | POINTS<br>CULMINANTS   | DIFFICULTÉ                                | TEMPS MOYEN<br>DE COURSE                  | TERRAIN   | POINTS FORTS  | POINTS<br>ITRA |
|---|--------------------|--------|--|---|---|---|---|----------------|
|    | 112.3km<br>5550m   | 05h00  | 1606m<br>Chasseron<br><br>1463m<br>Le Soliat<br><br>1271m<br>Mont de Baulmes | Ultra Trail<br>X Long -<br>Très difficile | Meilleur 10h<br>Moyen 20h<br>Dernier 33h  | 2% goudron<br>58% chemins<br>forestiers<br>40% sentiers<br>pédestres  | Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van; Le Chasseron; Gorges de Covatannaz; Gorges de l'Areuse; Mont de Baulmes; La Côte-aux-Fées<br><br>Le Swiss Canyon Trail inaugural livre un parcours exigeant et vertigineux comprenant des canyons, des falaises, des gorges, des cascades, des forêts luxuriantes et une végétation riche à n'en plus finir. Trois importantes ascensions offrent des vues magnifiques depuis leurs sommets respectifs. | 5              |
|   | 82.2km<br>3870m    | 06h00  | 1606m<br>Chasseron<br><br>1463m<br>Le Soliat                                 | Ultra Trail Long -<br>Difficile           | Meilleur 7h<br>Moyen 12h<br>Dernier 14h   | 2% goudron<br>58% chemins<br>forestiers<br>40% sentiers<br>pédestres  | Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van; Le Chasseron; Gorges de l'Areuse; La Côte-aux-Fées<br><br>Le Swiss Canyon Trail 81K est l'un des parcours les plus difficiles et pittoresques d'Europe. Peu de participants l'ont terminé sans que cette vallée, ces forêts et ces chemins escarpés aient laissé un signe indélébile dans leurs âmes de coureur et une place spéciale dans leurs palmarès.  | 4              |
|  | 50.6km<br>2470m    | 07h15  | 1463m<br>Le Soliat   | Ultra Trail Medium -<br>Assez difficile   | Meilleur 3h30<br>Moyen 5h<br>Dernier 8h   | 7% goudron<br>53% chemins<br>forestiers<br>40% sentiers<br>pédestres  | Cascade à Rousseau; Gorges de Poëta-Raisse; Creux du Van<br><br>Un test mais non une ascension extrême, l'expérience, des vues régulières à 360 degrés sur la beauté diversifiée de la Suisse, une aventure beaucoup plus difficile et gratifiante qu'une simple course de ville plate.   | 3              |
|  | 30.3km<br>1380m    | 10h15  | 1113m<br>La Mordetta   | Trail -<br>Challenge                      | Meilleur 1h30<br>Moyen 2h15<br>Dernier 4h | 10% goudron<br>50% chemins<br>forestiers<br>40% sentiers<br>pédestres | Cascade à Rousseau ; Gorges de Poëta-Raisse, château de Môtiers<br><br>Course idéale pour ceux qui finissent une série de course de 10 km comme le Tour du Canton. 1380m de dénivelé avec un passage au point le plus haut à 1200m d'altitude.  | 2              |





Benoît Girondel et Martin Kern (vainqueurs 111k 2019)

# SWISS CANYON

## ULTRA TRAIL

### 111K

En 2018, le Swiss Canyon Trail a lancé sa première course ultra. Officiellement, c'est un trail de 111 kilomètres exigeants et techniques. Le changement d'altitude est sans pitié, les récompenses visuelles sans fin. Plus de 5'500m d'ascension. Cette course ne consiste pas à grimper d'un côté et descendre d'un autre. Ce n'est pas non plus un pic qui définit la vue, un point à conquérir. Les points forts sont fréquents et souvent très personnels.

**SOYEZ RAPIDE. SEULEMENT 500 PLACES SONT DISPONIBLES POUR CETTE COURSE.**

**LES INSCRIPTIONS RAPIDES BÉNÉFICIENT DE RÉDUCTION DE PRIX**

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS LE 1er OCTOBRE 2019**

**DISTANCE OFFICIELLE** – 112,3km

**POINT CULMINANT** – 1606m (Chasseron)

**POINT INFÉRIEUR** – 715m (Noiraigue)

**DÉNIVELÉ** – 5550m

**POINTS INTRA** - 5

**DÉPART** – 05h00

**HEURE LIMITE** – 28 heures

**RÈGLES ET RÈGLEMENTS** – consulter notre site internet

**ÉQUIPEMENT** – consulter notre site internet

#### INSCRIPTION

Ouverture: 1er octobre 2019

Frais d'inscription : 150 CHF

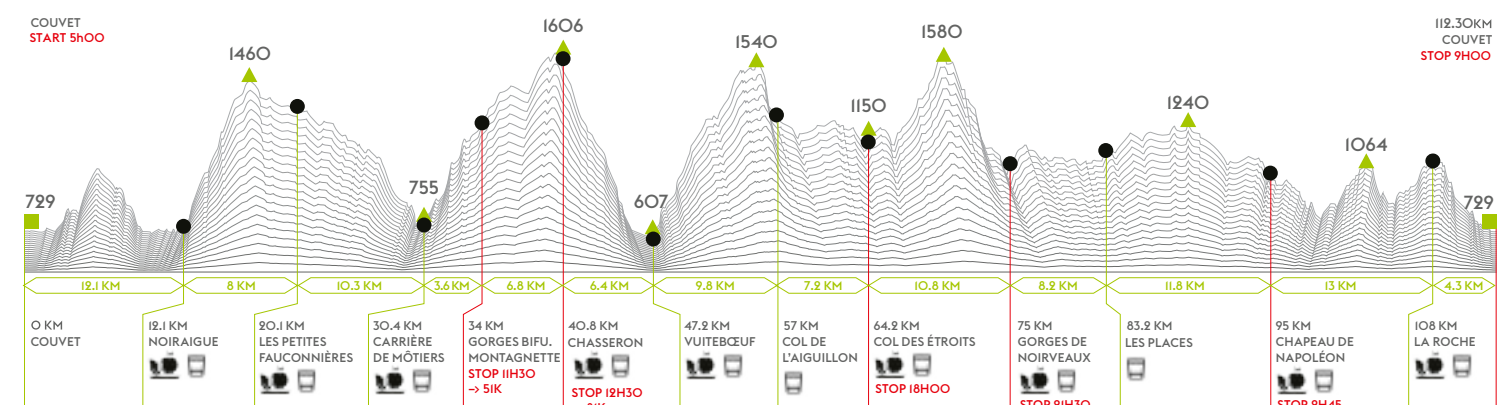
Inscription en ligne sur: [www.mso-chrono.ch](http://www.mso-chrono.ch)

20% de réduction pour les athlètes ayant terminé la Diagonale des Fous 2019.

Code de réduction à réclamer à : [media@swisscanyontrail.com](mailto:media@swisscanyontrail.com)

Inscription limitée à 500 athlètes.

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)





# SWISS CANYON TRAIL 81K

Le Swiss Canyon Trail 81K est l'un des parcours les plus variés et les plus exigeants d'Europe. Il propose un défi physique et mental constant. Même avec la naissance d'une nouvelle course de longue distance, la course de 82.2 km n'a rien perdu de son allure ni de son prestige.

**SOYEZ RAPIDE. SEULEMENT 500 PLACES SONT DISPONIBLES POUR CETTE COURSE.**  
**LES INSCRIPTIONS RAPIDES BÉNÉFICIENT DE RÉDUCTION DE PRIX**  
**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS LE 1er NOVEMBRE 2019**

**DISTANCE OFFICIELLE** – 82.2km  
**POINT CULMINANT** – 1606m (Chasseron)  
**POINT INFÉRIEUR** – 715m (Noiraigue)  
**DÉNIVELÉ** – 3870m  
**POINTS INTRA** – 4  
**DÉPART** – 06h00  
**HEURE LIMITE** – 27 heures  
**RÈGLES ET RÈGLEMENTS** – consulter notre site internet  
**ÉQUIPEMENT** – consulter notre site internet

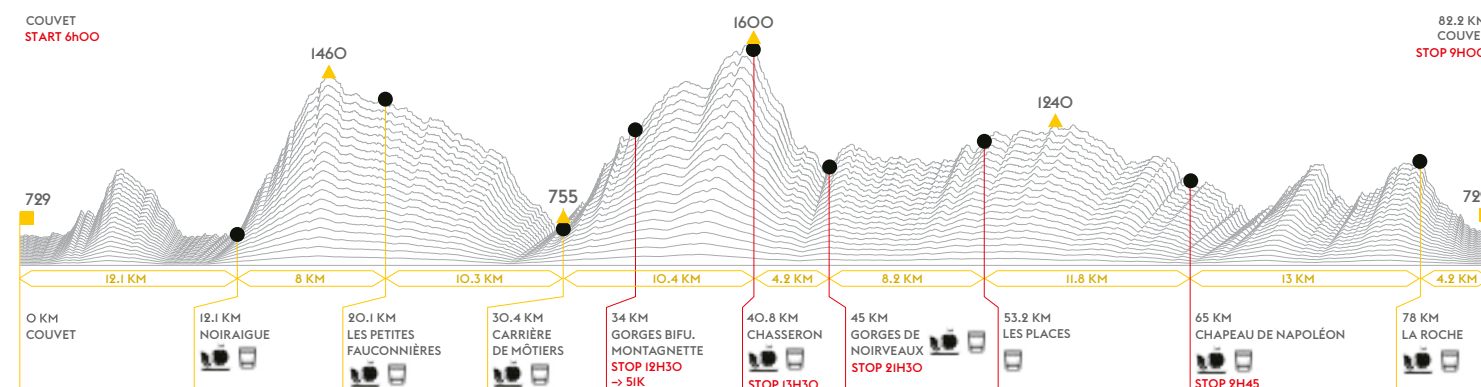
**INSCRIPTION**  
 Ouverture : 1er novembre 2019  
 Frais d'inscription : 120 CHF  
 Inscription en ligne sur : [www.mso-chrono.ch](http://www.mso-chrono.ch)  
 20% de réduction pour les athlètes ayant terminé la Diagonale des Fous 2019.  
 Code de réduction à réclamer à : [media@swisscanyontrail.com](mailto:media@swisscanyontrail.com)

Inscription limitée à 500 athlètes.  
[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)



Cette course est ouverte à tous et comptera également pour le titre de Champion Suisse de Trail Running.

**LES INFOS SUR LES AUTRES COURSES DU SWISS CANYON TRAIL - 51K, 31K ET NORDIC WALKING – SONT DISPONIBLES SUR NOTRE SITE INTERNET.**





## INSCRIPTION EN LIGNE

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)  
[www.mso-chrono.ch](http://www.mso-chrono.ch)

## PRIX

De nombreux prix viendront récompenser les 3 meilleurs coureurs de chaque catégorie.

Les détails seront communiqués avant l'événement.

Les prix comprennent une entrée gratuite à La Diagonale des Fous pour le gagnant chez les hommes et la gagnante chez les femmes du 111K. Et pour tous les finishers du 111K et 81K, l'occasion d'avoir un passe-droit pour participer à La Diagonale des Fous 2021 sans tirage au sort.

Chaque participant recevra des prix souvenir et prix finisher.

## RÈGLEMENT

Le règlement 2020 est en ligne sur [swisscanyontrail.com](http://swisscanyontrail.com)

## NOUVEAUTÉS ET MISES À JOUR

Retrouvez toutes les dernières mises à jour du Swiss Canyon Trail et bénéficiez d'offres spéciales sur Facebook, Instagram et notre site Internet.

[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)

Facebook et Instagram : [SwissCanyonTrail](#)

[@SwissCanyonTrail](#)

[#SwissCanyonTrail](#)

[#ConquerTheCanyons](#)

## CONTACT

T. +41 (0) 32 730 64 14  
[media@swisscanyontrail.com](mailto:media@swisscanyontrail.com)





# SWISS CANYON TRAIL

 next bank  
CRÉDIT AGRICOLE

## Conquer the canyons



SwissCanyonTrail  
[www.swisscanyontrail.com](http://www.swisscanyontrail.com)