



COURSE MONTREUX LES ROCHERS-DE-NAYE

DIMANCHE 2 JUILLET 2023

COURSE DE MONTAGNE - BERGLAUF - MOUNTAIN RACE

DÉPART DE MONTREUX: 18,8 KM / 1600M • DÉPART DE CAUX: 9,5 KM / 920M

PARTENARIAT AVEC LA COURSE THYON-DIXENCE DU DIMANCHE 6 AOÛT 2023

PAS D'INSCRIPTION POSSIBLE SUR PLACE LE 2 JUILLET

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

www.montreuxlesrochersdenaye.ch

Tout ce que vous devez savoir sur l'édition 2023 de A jusqu'à Z

Cette année la Course Montreux-Les Rochers-de-Naye, à l'instar de la Course Thyon-Dixence dont elle est jumelée, fêtera sa 41e édition qui aura lieu comme d'habitude le premier dimanche du mois de juillet, soit le 2 juillet 2023.

Le tracé traditionnel sera à nouveau proposé avec la réouverture des Gorges du Chauderon, fermées pendant deux ans suite à un accident.

Pour ceux qui désirent recevoir leur dossard avec la puce électronique jetable par la poste, un montant de CHF 3.– leur sera facturé lors de leur inscription.

Pour la catégorie Junior, (garçon et fille) les coureurs(ses) partent depuis Caux avec un âge limite fixé à 14 ans révolus. Pour ceux désirant faire le parcours depuis Montreux ils (ou elles) doivent s'inscrire dans la catégorie «Marcheur» avec départ à 7h30.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une magnifique journée et une bonne course.



Accueil et Info

L'accueil et le Point Info se trouvent sur **Place de la Gare de Montreux** à proximité de la ligne de départ. C'est à l'accueil que vous obtiendrez toutes les informations que vous souhaitez (voir plan du village-départ à Montreux en pages 18-19).

Arrivée

L'arrivée de la course se situe aux **Rochers-de-Naye à près de 2000 mètres d'altitude** (1981m pour la précision) sur une portion plate devant le café-restaurant des Rochers-de-Naye. Dès l'arche franchie sont présents les ravitaillements, une unité sanitaire, un poste de massage et un stand où chercher votre prix souvenir. Sous le bâtiment se trouve la gare du chemin de fer à crémaillère du Montreux-Glion-Naye, vous y trouverez votre sac et vos affaires. Vous pourrez également manger au restaurant ou au snack (saucisses, pommes frites, etc.).

Assurance

L'assurance est l'affaire de chaque participant. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol.

Abandon

Mieux vaut abandonner quelquefois que de vouloir absolument continuer quand le corps dit stop. Dans ce cas-là, ce n'est pas un déshonneur, c'est de la sagesse.

ATTENTION

En cas d'abandon, veuillez avertir le poste de ravitaillement le plus proche et pour récupérer vos sacs rendez-vous au guichet du MOB à Montreux à partir de 15h00.



Départ de Montreux / 18,8 km

Les départs depuis Montreux se feront sur la Place de la Gare
Distance: 18,8 km / Dénivellation: 1600 m

7h30 pour les catégories 14 et 15 (Marcheurs et Nordic Walking).

9h00 pour les catégories 1 à 6 (Coureurs)

Afin de garantir la sécurité et diminuer les bouchons dans les passages étroits aux Planches, 4 départs distinctifs auront lieu. Une heure de départ (9h00, 9h05, 9h10 ou 9h15 sera attribuée à chaque coureur en fonction du temps de course qu'il aura estimé réaliser lors de son inscription.

Départ de Caux / 9,5 km

Distance: 9,5 km / Dénivellation: 920 m.

9h30 pour les catégories 7 à 13 (coureurs) et 16-17 (Marcheurs et Nordic Walking).

ATTENTION

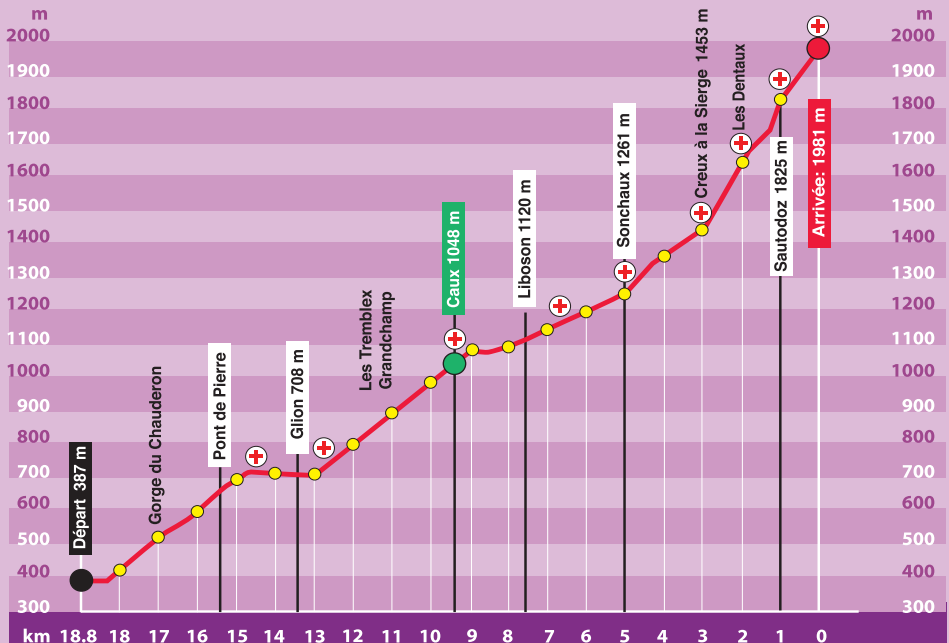
La route Glion-Caux est fermée à la circulation dès 8h00 et jusqu'à la fin de la course.

Bus navette gratuit: Dès 8h00 (lieu de départ, voir en page 18) Dernière navette: 8h45

Dénivellation

Le départ de Montreux est situé à une altitude de 387 m, avec son arrivée aux Rochers-de-Naye à 1981m **la dénivellation positive depuis Montreux est donc de 1594 m.**

Le départ de Caux est à 1048 m d'altitude, **la dénivellation depuis Caux est de 933 m.**



Dossards

Tous les dossards avec la puce électronique seront envoyés par la poste (les envois sont facturés CHF 3.– lors de l'inscription). Pour toutes les inscriptions tardives, les dossards seront remis au bureau de la course (Gare CFF de Montreux, sur le quai du «Montreux-Glion-Naye»). Ils pourront être retirés déjà le samedi de 14h00 à 17h00.

Les dossards tardifs pour la course depuis Caux sont à retirer au bureau de la course à Montreux.

ATTENTION

Pas de remise de dossards à Caux



Echauffement

Pour ne pas avoir ni le souffle ni les jambes coupées dès l'entame de la course qui présente des montées assez raides dans les premiers kilomètres, **nous conseillons aux coureurs de faire un bon échauffement** avec quelques accélérations, un peu de stretching et l'application d'une pommade ou d'un gel chauffant.

Elite fondations

La société **Elite fondations** est le sponsor principal de la course Montreux-Les Rochers-de-Naye depuis 2021. Cette société regroupe les offres de prévoyance hors obligatoire et de libre passage. Son objectif vise à améliorer la prévoyance de ses clients et de leurs collaborateurs et à optimiser leur rendement. www.elitefondations.ch



Finance d'inscription

Pour toutes les catégories, **la finance d'inscription est de CHF 55.– au départ de Montreux et de CHF 40.– au départ de Caux + CHF 3.– pour l'envoi postal du dossard.**

La finance comprend le dossard, la puce électronique, les ravitaillements, l'encadrement sanitaire, le chronométrage, le classement, le prix souvenir et le billet de train pour le retour à Montreux. Les inscriptions enregistrées durant la semaine qui précède la course soit du lundi 27 juin au samedi 2 juillet sont majorées de CHF 10.–

Formulaire d'inscription

Lors de votre inscription, via la plateforme Datasport, vous devez indiquer, votre nom, prénom, date de naissance, adresse postale, e-mail, catégorie choisie, estimation de votre temps et votre taille pour le Tee-shirt souvenir S - M - L - XL

Fléchage

Au départ de Montreux, la signalisation sous forme de fléchage vous indiquera les principaux sites: le bureau de la course, l'accueil, les WC, les vestiaires, le dépôt des sacs, les navettes pour Caux, etc.



Hélicoptère

Pour la sécurité de tous les participants, un hélicoptère d'Air-Glacier est présent sur la course, prêt à intervenir si un malaise ou une blessure grave devait frapper un concurrent. Selon la gravité des cas, l'hélicoptère médicalisé de la Rega intervient également en quelques minutes.

Heures de départ

Départ de Montreux

- **07h30:** Les catégories «*Marcheurs*» et «*Nordic Walking*»
- **09h00:** Les catégories «*Coureurs*» Premier bloc de coureurs à 9h00, puis 9h05, 9h10 et 9h15

Départ de Caux

- **09h30:** Toutes les catégories «*Coureurs, Marcheurs et Nordic Walking*».



Inscriptions

Les inscriptions se font uniquement via le site: www.datasport.ch

ATTENTION *Il n'y a pas d'inscription sur place le jour de la course.*

Pas d'inscription par bulletin de versement postal.

Pour des questions de transport (autonomie des trains au retour des Rochers-de-Naye) et de sécurité, le nombre des participants est plafonné à 1300.

Alors, n'attendez pas pour vous inscrire!



Jumelage

La course valaisanne Thyon-Dixence et la course vaudoise Montreux-les Rochers-de-Naye ont de nombreux points en commun, outre la distance, la dénivellation et la proximité d'un lac, elles comptent également le même nombre d'éditions, soit 41 cette année. Ce sont toutes ces similitudes qui ont donné aux organisateurs l'idée de jumeler leurs deux épreuves.

La Course Thyon-Dixence aura lieu le dimanche 6 août 2023.

Il en résulte un classement scratch récompensant les 3 meilleurs temps hommes et dames (addition des deux courses), ainsi qu'un tirage au sort richement doté en prix (Bon repas, ski-pass pour les 4 Vallées, carton de vin, article de sport, billet de train, etc.) qui récompensera les coureurs ayant participé aux deux courses.

Primes scratch (addition des 2 courses)	1er	2e	3e
Hommes	500.–	300.–	200.–
Femmes	500.–	300.–	200.–



Marcheurs

La catégorie «Marcheurs» est réservée aux personnes qui ne courent pas, mais qui désirent monter aux Rochers-de-Naye en empruntant le même parcours que les coureurs en bénéficiant des mêmes conditions de sécurité, ravitaillement, chronométrage, prix souvenir et descente en train.

Les personnes inscrites dans cette catégorie sont donc priées de ne pas se mettre à courir, mais de respecter l'allure de la marche. Merci de votre compréhension.

Mesures sanitaires

Concernant la crise sanitaire de ces dernières années et malgré le retour à la normalité, la prudence doit encore prédominer. C'est la raison pour laquelle nous préférons prévenir que guérir et **demandons à tous les participants de respecter encore une certaine distanciation sociale.**



Nordic Walking

Cette catégorie est réservée aux adeptes de Nordic Walking, soit une discipline qui est un mixte entre le ski de fond style classique (mais sans ski) et la marche rapide avec l'utilisation de deux bâtons qui servent à équilibrer, rythmer et amortir la progression.

ATTENTION *A l'instar de la catégorie «Marcheurs», il est interdit de courir.*



Parcours

Après un départ depuis le village des Planches en 2021, la course retrouve son parcours d'origine, soit départ sur la Place de la Gare à Montreux (327m d'altitude), puis passage par l'Avenue des Alpes et la rue Industrielle pour arriver aux Planches. A partir de là, le parcours retrouve cette année son parcours historique en **empruntant à nouveau les Gorges du Chauderon** (qui ont été fermées pendant 2 ans à la suite d'un accident). Après la traversée de ces magnifiques gorges sauvages et ombragées on arrive au Pont de Pierre. Ensuite la course reprend son tracé habituel en passant par les villages de Glion et Caux puis les lieux-dits Sonchoux, Les Dentaux, Sautodoz avant d'atteindre l'arrivée aux Rochers-de-Naye à près de 2000m d'altitude et 18,8 km d'effort.

Parking

Les transports publics sont à favoriser pour vous rendre à Montreux. Si vous vous rendez en voiture, vous pouvez trouver quelques places de parking aux abords de la zone départ (voir pages 18-19), dans le cas contraire nous vous conseillons l'un de ces parkings:

- Parking le long de la Grand'Rue à Montreux (gratuit).
- Parking de la Gare (payant). Pour bénéficier du tarif «Park&Rail», merci de présenter votre ticket de parking et votre dossard au guichet MOB de la gare de Montreux.
- Parking du Marché (payant, à 12 minutes de la Gare CFF).
- Park&Rail à Chailly-sur-Clarens, puis prendre le bus 204 jusqu'à l'arrêt «Escaliers de la Gare».

Primes et challenges

ATTENTION

Les primes et les challenges sont remis uniquement aux coureurs présents lors de la cérémonie officielle (podium) qui aura lieu dès 13h30 aux Rochers-de-Naye.

Primes au temps / Preisgelder für Tagessieger/-innen (CHF)

Start Montreux

N° Catégories / Kategorien	Classement / Klassement	1er	2e	3e	4e	5e
1 Elite Hommes / Elite Männer		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
2 Vétérans 1 Hommes / Senioren 1		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
3 Vétérans 2 Hommes / Senioren 2		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
4 Vétérans 3 Hommes / Senioren 3		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
5 Elite Dames / Elite Frauen		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
6 Dames 1 / Frauen 1		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
7 Dames 2 / Frauen 2		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
SCRATCH Hommes		1'500.–	750.–	400.–	200.–	100.–
SCRATCH Femmes		1'500.–	750.–	400.–	200.–	100.–

Primes au temps / Preisgelder für Tagessieger/-innen (CHF)

Start Caux

N° Catégories / Kategorien	Classement / Klassement	1er	2e	3e	4e	5e
8 Elite Hommes / Elite Männer		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
9 Vétérans 1 Hommes / Senioren 1		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
10 Vétérans 2 Hommes / Senioren 2		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
11 Vétérans 3 Hommes / Senioren 3		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
12 Juniors Hommes / Junioren		100.–	80.–	60.–	40.–	40.–
13 Elite Dames / Elite Frauen		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
14 Dames 1 / Frauen 1		150.–	120.–	100.–	80.–	50.–
15 Juniors Dames / Frauen Junioren		100.–	80.–	60.–	40.–	40.–

Primes de records / Preisgelder für Streckenrekord (CHF 1'000.–) Start Montreux

Record Dames / Rekord Damen: **Maude Mathys (SUI) en 1h 36'37"0 (2017)**

Record Hommes / Rekord Herren: **Jonathan Wyatt (NZE) en 1h 25'36"4 (2009)**

Photos des participants

La société Alphafoto AG assure la couverture photographique de la manifestation.

Elle prendra tous les participants en photo pendant leur effort et dans différents lieux. Vous pourrez visionner et commander directement vos photos préférées via le site de Datasport.

Vous pourrez également visionner des photos d'ambiance de la course 2022 sur le site internet de la course www.montreuxlesrochersdenaye.ch dans la rubrique «Galeries photo 2023».

Prix souvenir

Un tee-shirt technique customisé 41e édition de Montreux-Les Rochers-de-Naye est donné à chaque participant arrivant dans les délais, ce dernier est remis lors de la présentation de son dossard dans l'aire d'arrivée il recevra en plus **un eco-verre de notre sponsor Energiapro** qu'il pourra utiliser au stand de ravitaillement et garder en souvenir.

Puce électronique

Afin d'établir le classement exact de toutes les catégories, chaque participant est muni d'une puce électronique. Vous recevrez cette dernière par courrier postal en même temps que votre dossard.


Grande nouveauté, ces puces sont jetables et ne sont plus à restituer à l'arrivée.

ATTENTION

L'envoi du dossard par la poste est facturés CHF 3.–



Ravitaillement

Une course aussi exigeante que Montreux-Les Rochers-de-Naye nécessite de s'alimenter et de s'hydrater régulièrement. Ce sont pas moins de **9 postes de ravitaillement**  qui sont disposés sur tout le parcours de 18,8 km (voir carte pages 12-13).

Ces postes offrent des boissons et des barres énergétiques, des quartiers d'oranges, de citrons, de pommes et de l'eau minérale.

Résultats

Tous les résultats sont disponibles sur www.datasport.ch ou dès le lendemain sur le site de la course www.montreuxlesrochersdenaye.ch.



Sac de sport

Les sacs avec les effets que vous souhaitez retrouver à l'arrivée aux Rochers-de-Naye **sont à déposer avant 8h00 à côté du bureau de la course** (voir page 19) **muni de l'étiquette remise avec le dossard**. Aux Rochers-de-Naye, vous pourrez récupérer votre sac et vos affaires dans la gare du chemin de fer située sous le bâtiment du café-restaurant.

Service sanitaire et médical

Le service sanitaire est assuré par 2 samaritains se trouvant dans chacun des 9 postes de ravitaillement disposés sur le parcours (voir carte page 12-13). En outre 3 médecins urgentistes sont prêts à intervenir à la moindre alerte entre Sonchaux et les Rochers-de-Naye avec l'appui de l'hélicoptère si une évacuation d'urgence vers un centre hospitalier s'avère nécessaire.



Temps limite

Aux Rochers-de-Naye, **la fermeture du contrôle est fixée à 13h30**. Passé ce délai, tous les participants qui sont encore sur le parcours ne seront pas classés.

Train

La particularité de la Course Montreux-Les Rochers-de-Naye c'est de faire redescendre tous les participants à Montreux avec le train à crémaillère. Le forfait du train est compris dans votre inscription, votre dossard faisant office de titre de transport. Soyez patient si tous les trains sont complets et si vous devez attendre profitez d'aller voir le jardin alpin et le parc aux marmottes.



Verre souvenir

Chaque participant arrivant aux Rochers-de-Naye recevra avec son tee-shirt un eco-verre souvenir avec lequel il pourra se désaltérer au stand ravitaillement placé après la ligne d'arrivée. C'est la société ENERGIAPRO du groupe Holdigaz qui vous offre ce gobelet collector.

Village-départ

Le Village-départ est le centre stratégique de la course.

Il se trouve sur la Place de la Gare CFF de Montreux, au début de l'Avenue des Alpes.

Vestiaires

Des vestiaires hommes et femmes avec douches sont à disposition des participants au Collège Etraz de Montreux (voir balisage). Attention, les vestiaires n'étant pas surveillés, ne laissez aucun objet de valeur, papier d'identité ou vêtements.

VIP (Invités)

Les sponsors, partenaires et invités d'honneur sont priés de se retrouver à l'accueil dès 7h15 pour un petit café croissant avant d'assister à 9h00 au départ des coureurs de l'Elite. Puis ils rejoignent le quai du Montreux-Glion-Naye et prennent place dans le train en partance pour les Rochers-de-Naye.



WC

Des WC chimiques (TOI TOI water) seront installés sur la Place de la Gare non loin de la zone de départ. Sur le parcours, au poste de ravitaillement de Sonchaux, deux autres WC chimiques seront à disposition des participants ayant un besoin urgent. Aux Rochers-de-Naye, les toilettes du café-restaurant sont à disposition des coureurs.



Zones de départ et d'arrivée

Afin de ne pas créer des rassemblements importants dans la zone de départ, veuillez vous éloigner de l'arche si ce n'est pas encore votre fenêtre de départ. Lorsque vous avez terminé votre course, passez au ravitaillement puis n'oubliez pas d'aller chercher votre prix-souvenir et ensuite quittez la zone d'arrivée.

Et une B.A. pour terminer

A chaque édition, la course Montreux-Les-Rochers-de-Naye soutient une association à but non lucratif. Après «Zoé4life», «Puits à Madagascar», «La mucoviscidose» ou encore en 2022 «L'aiMant Rose», cette année nous avons choisi «**G4 Fondation**», une association qui a pour but d'offrir aux enfants gravement malades ou en phase terminale de réaliser leurs rêves.

G4 Foundation, en étroite collaboration avec les proches, les médecins et des spécialistes comme les hôpitaux de l'enfance en Suisse et à l'étranger, veut offrir à ces enfants malades une bouffée d'air pur en leur permettant de vivre une merveilleuse expérience.

En vous inscrivant à la course, vous soutenez cette association. En effet, Montreux-Les-Rochers-de-Naye versera 1 franc par coureur inscrit à l'association «**G4 Fondation**». Lors de votre inscription vous pouvez, si vous le désirez, verser un don pour cette bonne œuvre. Les bénévoles de cette Association vous en remercie par avance.