



 UBS présente

38^e course des cinq 4000
SIERRE-ZINAL '11
14 août 11



Avec le soutien de la
 Loterie Romande



RENSEIGNEMENTS

- La course Sierre-Zinal est organisée par « l'Association Sierre-Zinal » avec la collaboration de la Société de développement de Zinal et du Club Athlétique de Sierre.
- On peut participer à Sierre-Zinal avec des chaussures de courses ordinaires munies d'un bon profil. Une partie de l'épreuve se déroule au-dessus de 2000 m ; en cas de temps incertain, il est conseillé de porter, soit des habits de montagne (pour les touristes), soit un survêtement.

- Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents. Les responsables sanitaires se réservent le droit de réclamer, dans des cas urgents, l'aide d'un hélicoptère. Les frais y relatifs sont à la charge de l'accidenté.

Unfälle können auf Wegen in mittlerer Höhenlage vorkommen. Die Organisatoren lehnen diesbezüglich jegliche Verantwortung ab. In Nottfällen behält sich das Sanitätspersonal das Recht vor, einen Hubschrauber einzusetzen. Die Kosten gehen zu Lasten des Verletzten.

The organizers decline all responsibility in case of accidents, which are always a possibility on mountain patches. In case of emergency, doctors may need to call a helicopter, the charges for which will be at the expense of the injured person.

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità in caso di incidente. I responsabili sanitari si riservano il diritto di richiedere l'intervento di un elicottero in casi urgenti. Le spese relative al trasporto in elicottero sono a carico dell'infortunato.

- Les effets personnels sont transportés gratuitement de Sierre à Zinal. Ils sont collectés à la deuxième distribution des dossards (Garage Zwissig) ou au lieu de départ. L'organisation ne prend pas la responsabilité des effets personnels lors du transport.

- Les touristes ont le choix entre le chemin passant par la Chapelle de St-Antoine et celui prévu pour les coureurs (voir le profil de la course). Pour les touristes, le départ a lieu de nuit, une lampe peut être utile.

- Le chronométrage et les contrôles de passage sur le parcours sont assurés par des puces. Seuls les participants ayant terminé l'épreuve en passant par les points de contrôle ont droit à la médaille. Les personnes inscrites et qui ne remplissent pas cette condition ont droit au repas à l'arrivée, sur présentation de leur dossard et remise de la puce. Les puces sont à rendre à l'arrivée ; celles qui manquent sont facturées CHF 40.- à leur porteur.

- **Les bâtons de ski ou de marche sont interdits. Les chiens sont interdits.** Des contrôles auront lieu sur le parcours et les contrevenants seront disqualifiés.

- **Sierre -Zinal prône la lutte antidopage. Le fait de s'inscrire à la course implique qu'on accepte de se soumettre aux contrôles antidopages.**

- Si, pour des raisons de sécurité (fortes chutes de neige en altitude), la course devait être modifiée, les frais d'inscriptions ne pourraient pas être remboursés, ni l'inscription reportée à l'année suivante; car dans ce cas-là tous les frais d'organisation sont déjà engagés. Pour le cas de neige en altitude, nous avons maintenant à disposition deux parcours de réserve, dont la longueur est équivalente à celle du parcours officiel, avec arrivée à Zinal.

- Des T-shirts portant le logo de la Course sont en vente à l'Office du Tourisme de Zinal, dans les magasins de sport de Sierre & de Zinal, au stand de distribution des dossards avant la Course et à la cantine après l'arrivée.

- La 39^e Course des Cinq 4000 aura lieu le 12 août 2012.

- La veille de la course, les participants ont la possibilité de loger en collectif à Sierre pour le prix de CHF 12.- Le versement de ce montant fait office de réservation. La prise des logements a lieu au stand de distribution des dossards (voir le plan), la veille de la course, de 14h30 à 18h30. En cas d'arrivée tardive, la permanence du poste de la police municipale (027 452 01 17), située Place de l'hôtel de ville, renseignera.

- On peut prendre un **petit-déjeuner** pour CHF 7.-, le matin de la course, au Café-Restaurant Le Bourgeois à Sierre. Le versement de ce montant fait office de réservation.

- **Les dossards** sont distribués à Sierre, la veille de la course de 14h30 à 18h30 dans le bâtiment de l'Hôtel de Ville, et le jour de la course de 3h30 à 8h30 au garage Zwissig (voir le plan). Les Juniors retirent leur dossard à Sierre le samedi ou à Chandolin le dimanche.

- **Pour se rendre à Sierre le matin avant la course :**

- des cars quittent Zinal à 3h30 pour les touristes;
- d'autres cars quittent Zinal et Chandolin à 6h45 pour les coureurs.

Ces courses sont **payantes**. Les abonnements généraux ne sont pas acceptés. Les billets peuvent être achetés au prix de CHF 7.- auprès de l'Office de poste de Zinal le samedi jusqu'à 10h00, à l'Office du Tourisme jusqu'à 17h00 ou auprès des chauffeurs le matin (en ayant préparé la monnaie).

Pour rallier Sierre après la course :

Un service de cars reliant Zinal à Sierre fonctionne dès 11h15 et jusqu'à 17h30 le dimanche après-midi.

Ces courses sont **gratuites** sur présentation de la médaille. Elles sont organisées par CarPostal Suisse SA et les frais (CHF 13.-) sont pris en charge par Sierre-Zinal.

Adresse: Course Sierre-Zinal, CH-3961 Zinal

Tél. +41 (0)27 475 41 61 ou +41 (0)27 475 13 70 – Fax +41 (0)27 475 61 41 ou +41 (0)27 475 29 77

Internet: www.sierre-zinal.com – E-mail: info@sierre-zinal.com



Trois des Cinq 4'000 veillent sur les coureurs, peu avant le dernier ravitaillement de Barneusa. (Photo : Gérard Berthoud)

«I would like to thank you, your family and complete organisation team for really nice time in Zinal. It was something special. The race and his organisation was absolutely TOP.»

Pavel Brýdl with wife Ivana

«C'était vraiment très très bien (...). Vous avez su garder l'esprit authentique de la course de montagne et du "hors stade": échanges, gentillesse et humilité. (...) De notre retour sur notre île, je tiens donc à vous féliciter pour l'ensemble de votre œuvre (bénévolat, organisation, etc..) »

Eric Lacroix, Président du club Déniv, France

«Now that the 2010 race is over, I hope the dust has settled and you are enjoying some downtime and celebrating your accomplishment of putting on a great race! (...). The support I received is something I am not accustomed (...). Looking back, it almost seems like a dream right now and it fuels the fire for me to get back to experience that dream again...»

John Tribbia, USA, 18 Aug 2010

«Je tiens d'abord à vous féliciter pour votre magnifique course. Je viens chaque année depuis 11 ans et je considère qu'elle est la plus belle course de montagne en Suisse voire même en Europe. Voilà je vous dis déjà à l'an prochain. Merci et encore merci de nous offrir chaque année du rêve.»

Marie-Josée Jordan, Août 2010

«Vous êtes une équipe extraordinaire. Je reviendrai l'année prochaine pour fêter mes 50 ans.»

Daniel Meyer, 2713 Bellelay, 11 août 2010

«Les douleurs du lendemain sont juste un doux rappel du bonheur que j'ai connu à participer à Sierre-Zinal 2010... Aujourd'hui, j'ai participé à cette course de fous et après 5h35'33" de vrai bonheur, je voudrais simplement remercier :

- Le premier comité pour avoir été assez fou pour inventer et organiser cette course. (...)*
- Cette force inconnue, venue de je ne sais où, qui m'a rendue assez folle pour participer à cette course...! MERCI et à l'année prochaine!»*

Dany Perseghini, 11 août 2010

PRIMES

Hommes	Arrivée	Femmes
< 3h00'	CHF 100.-	< 3h25'
< 2h50'	CHF 150.-	< 3h20'
< 2h45'	CHF 250.-	< 3h15'
< 2h40'	CHF 350.-	< 3h10'
< 2h37'	CHF 400.-	< 3h05'
< 2h35'	CHF 500.-	< 3h00'

RECORD HOMMES: CHF 1500.-

RECORD FEMMES: CHF 1500.-

Invitation des coureurs:

Alexandra Jodidio
 Chalet Amis de la Nature,
 Case postale 115, CH-3961 Grimentz
 Tél. +41 (0)78 739 85 77
 E-mail : acbj@bluewin.ch

Primes au rang

	Hommes	Femmes	Vét. I-II-III	Femmes I-II	Juniors
1	CHF 1'500.-	CHF 1'500.-	CHF 250.-	CHF 250.-	CHF 250.-
2	CHF 1'200.-	CHF 1'200.-	CHF 200.-	CHF 200.-	CHF 200.-
3	CHF 1'000.-	CHF 1'000.-	CHF 150.-	CHF 150.-	CHF 150.-
4	CHF 800.-	CHF 800.-	CHF 100.-	CHF 100.-	CHF 100.-
5	CHF 700.-	CHF 700.-	CHF 80.-	CHF 80.-	CHF 80.-

UBS est partenaire des courses suivantes:

Morat-Fribourg, 02.10.2011, www.morat-fribourg.ch
Escalade, Genève, 03.12.2011, www.escalade.ch

Les autres primes figurent sur le site.

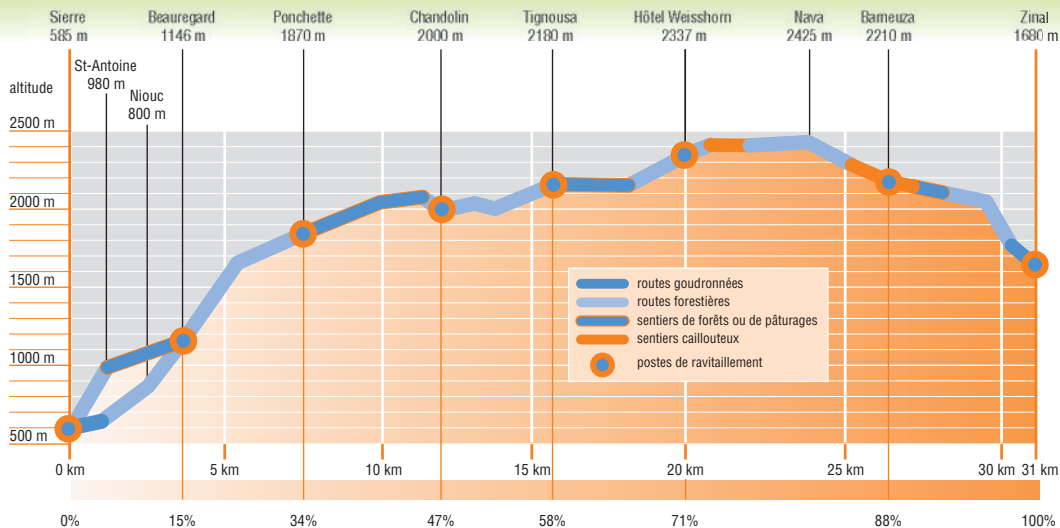
Dans tous les cas, seule la prime la plus élevée sera versée. Les primes sont offertes par nos généreux sponsors, distribuées lors de la proclamation des résultats ; les 10 premières femmes, les 20 premiers Elites hommes et les 3 premiers des autres catégories seront appelés sur le podium.

In jedem Fall werden nur die höchsten Prämien ausbezahlt. Die Prämien werden von unseren grosszügigen Sponsoren offeriert und anlässlich der Rangverkündigung verteilt: die ersten 10 Damen, die ersten 20 Elites Herren und die 3 ersten der anderen Kategorien werden auf das Podium gerufen.

In each case, only the highest prize obtained will be given. These prizes are given by our generous sponsors, and are distributed at the award ceremony. The first 10 women, the first 20 Elite men, as well as the first three placed in the other categories will be called to the podium.

In linea generale viene versato solo il premio più alto. I premi offerti dai nostri generosi sponsor sono consegnati durante la proclamazione dei risultati ; le prime 10 donne, i primi 20 Elites uomini e i primi 3 delle altre categorie saranno chiamati sul podio.

PROFIL DE LA COURSE



Les pourcentages indiqués sur ce graphique permettent à chacun d'estimer son temps de course final et de bien doser son effort. Ainsi, à Ponchette (34%), on a utilisé à peu près le tiers de son temps final. Ces pourcentages sont aussi indiqués le jour de la course sur les panneaux des divers postes de ravitaillement.

LA MÉDAILLE



Médaille

pour les catégories 1 à 8.
Les juniors recevront
une médaille différente.



UBS



Des photos des participants sont prises sur le parcours:

> info@photozoom.ch

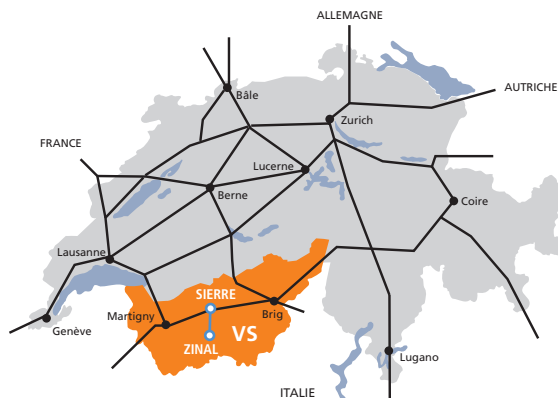
> www.marathon-photos.com

Animation du vendredi

Sous le grand chapiteau de Siere-Zinal, le vendredi 12 août, en concert, **Serge Lama**.
Renseignements et réservations des billets dans les Offices du Tourisme d'Anniviers.

Service de SMS

En collaboration avec Datasport, nous offrons un service de SMS gratuit aux participants de Siere-Zinal. Si vous le souhaitez, votre résultat vous sera communiqué par SMS dès que vous aurez franchi la ligne d'arrivée. Les participants peuvent également demander à ce que trois personnes de leur choix soient informées via SMS de leurs temps intermédiaire et final. Ces personnes savent ainsi où se trouve leurs amis et l'heure de leur arrivée.



INSCRIPTIONS

et résultats sur le site

www.sierre-zinal.com



Film DVD consacré à l'Édition 2009

«*Coups de Cœur à Siere-Zinal*», ainsi s'intitule le film consacré à l'édition 2009 de Siere-Zinal. Réalisé par Blaise Craviolini, Léon Maillard et Jean-Claude Pont, ce film de 26 minutes, augmenté de bonus portant la durée totale à 1 heure, est disponible en DVD. On peut l'obtenir pour le prix de CHF 29.- (port inclus) auprès du secrétariat de la Course (Course Siere-Zinal, CH-3961 Zinal, tél. +41 (0)27 475 41 61).

Le film de 2001 «*Sisyphes heureux*» (cassette VHS) est encore disponible à la même adresse pour le prix de CHF 20.-.

CATÉGORIES

1	Elites	de 20 à 39 ans	1991-1972	9 h	31 km	CHF 67.-
2	Vétérans I	de 40 à 49 ans	1971-1962	9 h	31 km	CHF 67.-
3	Vétérans II	de 50 à 59 ans	1961-1952	9 h	31 km	CHF 67.-
4	Vétérans III	60 ans et plus	1951 et antérieur	9 h	31 km	CHF 67.-
5	Femmes	de 20 à 39 ans	1991-1972	9 h	31 km	CHF 67.-
6	Femmes I	de 40 à 49 ans	1971-1962	9 h	31 km	CHF 67.-
7	Femmes II	50 ans et plus	1961 et antérieur	9 h	31 km	CHF 67.-
8	Touristes			5 h	31 km	CHF 67.-
						- Sans limite d'âge, sans classement, avec diplôme, repas et médaille - Ohne Altersbegrenzung, keine Klassierung, mit Diplom, Medaille und meal - No age limit, no official results, with diploma, medal and meal - Senza limite di età, senza classifica, con diploma, medaglia e pasto
9	Juniors Hommes	moins de 20 ans	1992 et postérieur	9 h 45	19 km *	CHF 25.-
10	Juniors Femmes	moins de 20 ans	1992 et postérieur	9 h 45	19 km *	CHF 25.-

*de Chandolin à Zinal

Délai d'adhésion: 7 août 2011

Proclamation des résultats: le 14 août à 15h 30

Adhésion: CHF 67.- par personne.

Cette adhésion donne droit notamment à la médaille (pour ceux qui ont effectué le parcours) et au repas après la course.

Ameldedfrist: 7. August 2011

Rangverkuändigung den 14. August um 15 Uhr 30

Einschreibgebühr: pro Person: CHF 67.-

Medaille und Mittagessen nach dem Lauf sind in der Einschreibgebühr inbegriffen.

No entries will be accepted after 7 August 2011

Results announce the 14th of August at 3.30 PM

Registration fee: CHF 67.- per person.

A medal and a meal after the race are included in this registration fee.

Termine d'iscrizione: 7 agosto 2011

Proclamazione dei risultati il 14 Agosto alle 15.30

Adesione: CHF 67.- per persona.

L'iscrizione dà diritto alla medaglia e al pasto dopo la gara.

16.30: fin de la course – Ende des Laufes – end of the race – Fine della gara.

Les temps de passage indiqués à Tignousa et à l'Hotel Weisshorn sont obligatoires sous peine d'être mis hors course.

Werden Tignousa und das Hotel Weisshorn nicht bis zum angegebenen Zeitpunkt passiert, erfolgt Disqualifikation.

The time indicated for the passage at Tignousa and the Hotel Weisshorn is compulsory in order to stay in the race.

I tempi di passaggio indicati a Tignousa e all'Hotel Weisshorn sono obbligatori, pena l'esclusione dalla gara.

Heures conseillées pour arriver dans les délais								
Empfohlene Richtzeiten, um das Ziel rechtzeitig zu erreichen								
Advised times in order to arrive within the time limit								
Ore consigliate per arrivare entro i tempi limiti								
		Touristes	Coueurs	Beauregard	Ponchette	Chandolin	Tignousa	Weisshorn
		6.10	10.00	8.00	10.45	9.15	10.30	12.30
						11.30	12.30	13.15

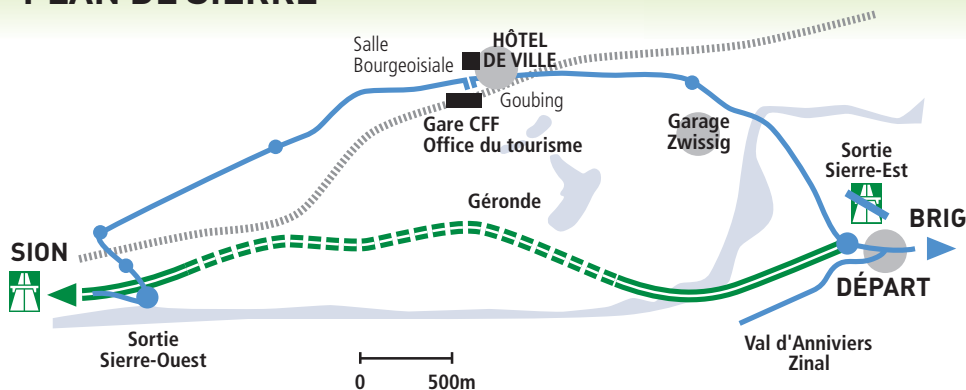
Adresse: Course Sierre-Zinal – CH-3961 Zinal – Tél. +41 (0)27 475 41 61 ou +41 (0)27 475 13 70 – Fax +41 (0)27 475 61 41 ou +41 (0)27 475 29 77

Internet: www.sierre-zinal.com – E-mail: info@sierre-zinal.com

● Cochez et complétez les différentes rubriques du bulletin de versement. Les coureurs étrangers remplissent également ce bulletin de versement et l'envoient à l'adresse officielle de la Course. Cet envoi doit être accompagné de la preuve du paiement (Eurocheque ou photocopie du récépissé du mandat postal).

● Please complete the pay form clearly. Foreign runners must also complete this form and send it to: the official address of the race (see below). The form should be accompanied by proof of payment (Eurocheque or photocopy of postal receipt), Sierre-Zinal office - CH-3961 Zinal - Switzerland.

PLAN DE SIERRE



VAINQUEURS (DÈS 1978)

1978

S. Soler (CH)	2h40'18"
M. Moser (CH)	3h48'00"

1979

P. Vigil (USA)	2h33'49"
Ch. Langlacé (F)	3h32'29"

1980

P. Vigil (USA)	2h35'09"
E. Ljungstroem (S)	3h22'53"

1981

P. Vigil (USA)	2h35'46"
M. Subot (F)	3h19'41"

1982

P. Vigil (USA)	2h37'57"
V. Billat (F)	3h19'44"

1983

A. Allegranza (I)	2h36'35"
M. Subot (F)	3h29'44"

1984

F. Valentini (CH)	2h37'49"
V. Marot (GB)	3h12'08"

1985

J. Maitland (GB)	2h36'11"
V. Marot (GB)	3h06'55"

1986

P. Makepierce (GB)	2h35'04"
A. Merot (CH)	3h28'05"

1987

B. Imhof (CH)	2h36'17"
V. Marot (GB)	3h01'57"

1988

P.-A. Gobet (CH)	2h34'16"
S. Goldsmith (GB)	3h04'37"

1989

P.-A. Gobet (CH)	2h33'15"
S. Goldsmith (GB)	3h11'00"

1990

J. Correa (CO)	2h34'05"
M. Ducret (CH)	3h12'49"

1991

F. Sanchez Martinez (CO)	2h32'51"
M. Ducret (CH)	3h10'59"

1992

J.-F. Cuennet (CH)	2h37'57"
O. Leveque (F)	3h22'55"

1993

J. Correa (CO)	2h32'44"
B. Redfern (GB)	3h11'31"

1994

J. Lopez (CO)	2h35'25"
B. Eustache (F)	3h24'29"

1995

J. Correa (CO)	2h34'21"
I. Moretti (CH)	3h09'44"

1996

E. Tesfaye (ETH)	2h41'05"
I. Moretti (CH)	3h05'23"

1997

M. Horacek (TCH)	2h39'53"
I. Crettenand-Moretti (CH)	3h04'21"

1998

R. Mejia (MEX)	2h34'45"
S. Neitcheva (RUS)	3h10'31"

1999

R. Mejia (MEX)	2h32'38"
V. Soukhova (RUS)	3h10'57"

2000

B. Burns (GB)	2h35'45"
I. Poupaza (RUS)	3h05'12"

2001

R. Mejia (MEX)	2h30'59"
A. Mudge (GB)	2h56'41"

2002

J. Wyatt (NZL)*	1h07'17"
G. De Pay (D)*	1h29'20"

2003

J. Wyatt (NZL) •	2h29'12"
T. Worku (ETH)	3h16'07"

2004

R. Mejia (MEX)	2h34'35"
A. Joly (CH)	3h09'22"

2005

R. Mejia (MEX)	2h34'10"
A. Joly-Flueckiger (CH)	2h55'35"

2006

T. Ançay (CH)	2h36'09"
A. Pichrtova (TCH)	2h58'42"

2007

J.C. Dupont (F)	2h41'44"
A. Pichrtova (TCH)	2h55'19"

2008

M. De Gasperi (I)	2h30'50"
A. Pichrtova (TCH) •	2h54'26"

2009

K. Jornet (E)	2h35'30"
A. Pichrtova (TCH)	2h58'24"

2010

K. Jornet (E)	2h37'27"
M. Lund (USA)	3h09'28"

• Record * La course s'est terminée à Chandolin.