

SIERRE ZINAL®

LA COURSE DES CINQ 4000

“

BIENVENUE À SIERRE-ZINAL 2026 !

En tant que coureuse ou coureur invité du plateau élite de Sierre-Zinal, nous sommes très heureux de t'accueillir pour cette 53e édition.

Tu trouveras ci-dessous toutes les informations utiles pour préparer ton week-end de course. Merci de lire attentivement ce briefing et de consulter régulièrement les communications officielles de Sierre-Zinal en cas de mise à jour.

”



NOUVEAU DÉPART FÉMININ

Afin de renforcer la visibilité du plateau élite féminin et de proposer une course plus équitable, les femmes prendront le départ à **10h30**.

FEMMES

Départ du bus de Zinal : 08h30

Départ de la course à Sierre : 10h30

HOMMES

Départ du bus de Zinal : 09h00

Départ de la course à Sierre : 11h00

Cette nouvelle configuration impliquera des dépassements plus importants entre les différentes catégories. Nous comptons sur ton fair-play, ton respect des autres participants et ta vigilance.

ACCÈS AU DÉPART

Quel que soit ton mode d'arrivée à Sierre, **tu devras obligatoirement rejoindre la [zone d'accueil](#)**. Ce nouveau dispositif est lié aux travaux actuellement en cours sur le site de départ.

SI TU SÉJOURNES À ZINAL

Des bus réservés aux coureurs invités partiront aux horaires suivants :

 Femmes : 08h30

 Hommes : 09h00

Ils te déposeront directement à la zone d'accueil.

SI TU REJOINS SIERRE PAR TES PROPRES MOYENS

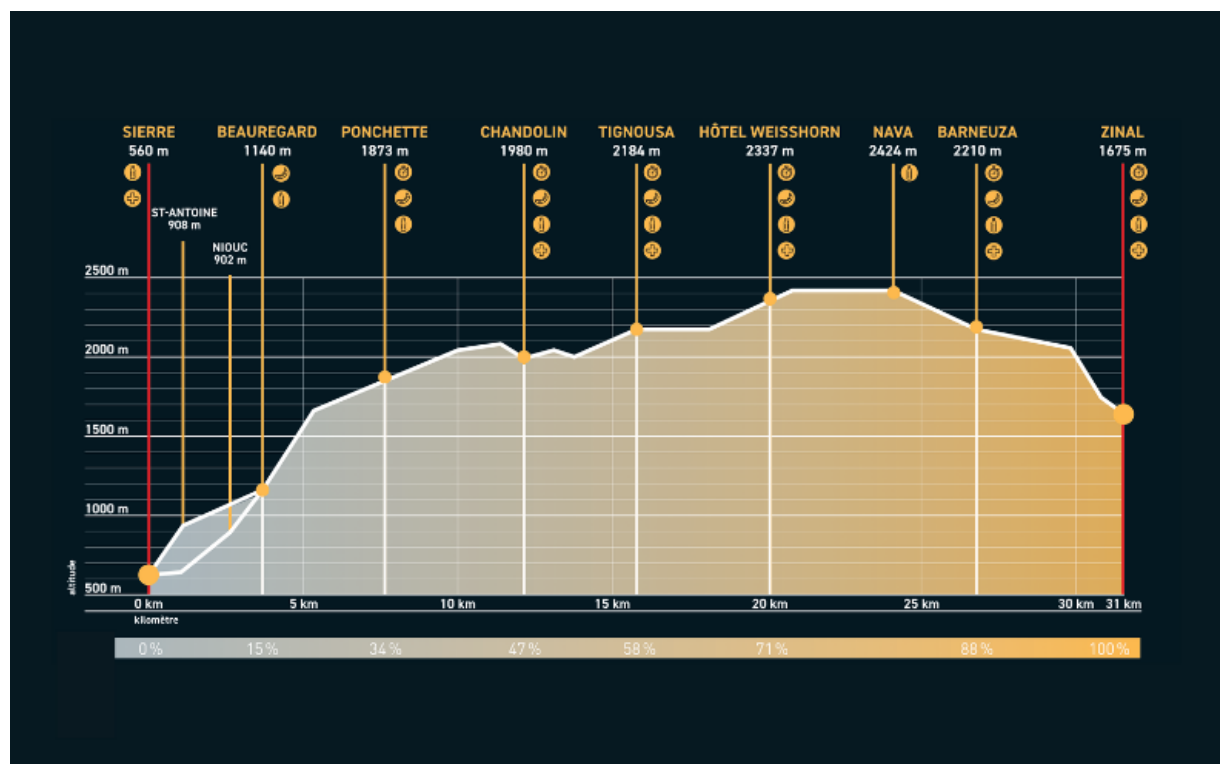
Tu devras rejoindre la zone d'accueil obligatoire en suivant les indications présentées sur les pages [Accès au départ depuis Sierre](#) et [Accès participants](#).

ZONE D'ÉCHAUFFEMENT

Dès 9h30 pour les femmes et dès 10h00 pour les hommes, nous te recommandons de franchir la zone d'accueil pour rejoindre l'espace d'échauffement situé sur les 600 mètres menant à la ligne de départ. Tu pourras utiliser librement ce tronçon pour t'échauffer.

HYDRATATION AU DÉPART

Aucun point d'eau ne sera disponible dans la zone de départ. Pense à prévoir ta propre boisson. En cas de forte chaleur, des glaçons seront distribués.



AIDE SUR LE PARCOURS

L'assistance extérieure est autorisée uniquement dans un périmètre de 200 mètres avant et après les ravitaillements officiels.

Toute assistance reçue en dehors de ces zones pourra entraîner une pénalité, voire une disqualification. Pense à bien transmettre cette information à ton équipe d'assistance.

PARCOURS

RAVITAILLEMENTS

INTÉGRITÉ SPORTIVE ET ANTIDOPAGE

Sierre-Zinal est pleinement engagée en faveur de l'intégrité de la compétition, de la protection de la santé des participants et du respect de l'éthique de l'événement.

Nous comptons sur toi pour adopter un comportement conforme aux règles et aux valeurs de la course.

Des contrôles antidopage pourront être réalisés :

- avant l'événement ;
- à l'arrivée.

RÈGLEMENTS

INVITATION WORKSHOPS AIU ET WMRA

La [WMRA](#), en collaboration avec l'[Athletics Integrity Unit \(AIU\)](#), et Sierre-Zinal, t'invite à une rencontre au cours de laquelle tu auras l'occasion d'en apprendre davantage et de poser toutes tes questions à **Aditya Kumar**, de l'AIU, sur l'intégrité dans le sport et la lutte contre le dopage.

L'AIU est responsable de l'ensemble des activités liées à la lutte contre le dopage et à l'intégrité au sein de [World Athletics](#).

Cette session se tiendra le **vendredi 7 août à 10h30**, à la salle polyvalente de Zinal. Nous souhaitons que tous les athlètes y participent, car c'est l'occasion de mieux connaître tes droits et tes responsabilités. **Cette session du matin est réservée exclusivement aux athlètes, et il est très important que vous y assistiez.**

Une deuxième session, organisée à **14h00 le vendredi**, s'adresse aux entraîneurs, managers, représentants des marques ainsi qu'à toute personne souhaitant rencontrer l'AIU et mieux comprendre son fonctionnement.

Un document préparatoire est disponible [ici](#)
Nous t'invitons à le consulter afin de préparer tes questions.

GUIDE DES ATHLÈTES

REMISE DES PRIX ET PRIMES

La remise des prix aura lieu à **16h45** sur la scène principale de Zinal, et durera environ une heure.

Seront appelées sur scène :

-  **les trois premiers de chaque catégorie ;**
-  **les hommes ayant réalisé un temps inférieur à 2H40 ;**
-  **les femmes ayant réalisé un temps inférieur à 3H10.**

Les hommes ayant réalisé un temps inférieur à 2H50 et les femmes un temps inférieur à 3H20 peuvent également bénéficier d'une prime, conformément au tableau officiel. Pour les athlètes primés qui ne sont pas appelés sur scène, les primes seront distribuées après la cérémonie, derrière la scène.

Aucune prime ne sera envoyée ultérieurement.

CONSULTER LE TABLEAU DES PRIMES

SEGMENTS GOLDEN TRAIL WORLD SERIES

Trois segments officiels de la Golden Trail World Series sont intégrés au parcours Sierre-Zinal :



BEST CLIMBER



BEST SPRINTER



BEST DOWNHILLER

Les cinq athlètes les plus rapides sur chacun de ces segments marqueront des points bonus pour le classement général de la GTWS. Ces points seront validés uniquement pour les athlètes qui terminent la course.

[LES SEGMENTS ET POINTS](#)[VOIR LA VIDÉO DES SEGMENTS](#)

MÉTÉO, SACS ET MATÉRIEL

En fonction des conditions météorologiques ou de circonstances particulières, l'organisation pourra communiquer des recommandations ou des consignes supplémentaires avant le départ.

Pense à consulter le règlement officiel de Sierre-Zinal, qui fait foi.

RÈGLEMENTS



Un service de dépôt des sacs sera disponible au départ. Tes affaires seront ensuite acheminées jusqu'à Zinal.



Les bâtons et les écouteurs ne sont pas autorisés.



Aucun matériel obligatoire n'est imposé dans les conditions habituelles de course.

INFORMATIONS OFFICIELLES

Jusqu'au jour de la course, pense à suivre régulièrement les communications officielles de Sierre-Zinal :

- les newsletters ;
- le site internet ;
- les réseaux sociaux officiels.

Les éventuelles adaptations liées à la météo, au parcours, à l'organisation ou au règlement seront communiquées exclusivement par ces canaux.

”

Merci de faire partie du plateau élite de cette 53e édition !
Nous te souhaitons une excellente fin de préparation et nous nous réjouissons de te retrouver très bientôt à Sierre-Zinal.

- L'Équipe Sierre-Zinal



UBS

SALOMON

Depuis 2018, la seule course suisse au croisement de deux circuits prestigieux.

**GOLDEN
TRAIL
WORLD
SERIES**



[Cliquez ici pour vous désinscrire](#)

SIERRE ZINAL® 
LA COURSE DES CINQ 4000

Rue Centrale 6 | 3960, Sierre | +41 79 710 96 09 | info@sierre-zinal.com

