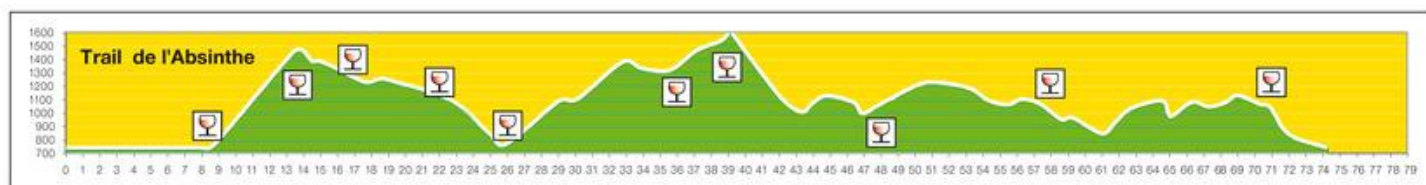


## TRAIL DE L'ABSINTHE, Samedi 18 juin 2011

Distance : 75 km Dénivelé : 2'952 m

- **Distance** : 75 km
- **Point culminant** : 1'606 m (Chasseron)
- **Point inférieur** : 723 m (Noiraigue)
- **Surface** : 15 % goudron / 45 % chemins forestiers / 40 % sentiers pédestres
- **Départ** : **07h15** au Centre Sportif de Couvet
- **Temps limite** : au 28ème km après 5h de course, soit à 12h15 (non éliminatoire).
- Les coureurs peuvent continuer leur course sur le marathon. Lieu : Après la carrière de Môtiers au 47ème km après 7h15 de course soit à 14h30 (éliminatoire). Les coureurs sont rapatriés sur Couvet. Lieu : Côte aux Fées ravitaillement
- **Ravitaillements** : tous les 5 à 6 km. 10 postes officiels avec eau / thé / bouillon / coca / boissons isotoniques / barres énergétiques / fruits secs et frais.
- **Catégories** : Hommes Elites, Séniors 1 / Séniors 2, / Vétérans  
Femmes Elites / Séniors 1 / Séniors 2 / Vétéranes
- **Retrait des dossards** sur présentation de la quittance de pmt au bureau des courses : le vendredi 17 juin de 18h00 à 22h  
le samedi 18 juin de 06h00 à 06h45
- **Remarques importantes** : choix du parcours au 28ème kilomètres après la Carrière de Môtiers
- **Obligatoire** : 1 gourde de 5 dl par coureur, 1 natel  
1 deuxième couche manche longue, 1 sac à dos  
Bâtons autorisés



**PRIX : Fr. 90.-- ou, Fr. 81.— pour**

Inscription et paiement Chez  jusqu'au 6 juin 2011

## MARATHON, samedi 18 juin 2011

Distance : 42 km Dénivelé : 1'346 m

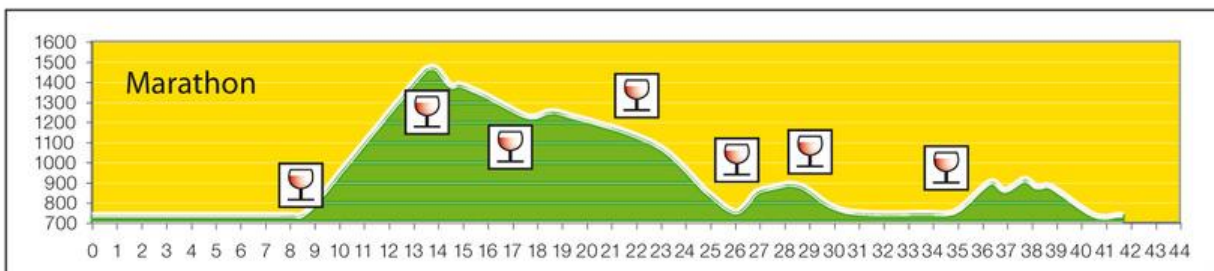
- **Distance** : 42 km
- **Point culminant** : 1'462 m (Le Soliat)
- **Point inférieur** : 723 m (Noiraigue)
- **Surface** : 15 % goudron / 45 % chemins forestiers / 40 % sentiers pédestres
- **Départ** : **07h15** au Centre Sportif de Couvet
- **Temps limite** : aucun
- **Ravitaillements** : tous les 5 à 6 km. 7 postes officiels avec eau / thé / bouillon / coca / boissons isotoniques / barres énergétiques / fruits secs et frais.
- **Catégories** : Hommes Elites, Séniors 1 / Séniors 2, / Vétérans  
Femmes Elites / Séniors 1 / Séniors 2 / Vétérans
- **Retrait des dossards** sur présentation de la quittance de pmt au bureau des courses :

le vendredi 17 juin de 18h00 à 22h

le samedi 18 juin de 06h00 à 06h45

**PRIX** : Fr. 90.-- ou, **Fr. 81.—** pour

Inscription et paiement Chez  jusqu'au 6 juin 2011:



## SEMI-MARATHON, samedi 18 juin 2011

Distance : 21 km    Dénivelé : 722 m

- **Distance** : 21 km
- **Point culminant** : 908 m (Le Couvent)
- **Point inférieur** : 729 m (Couvet)
- **Surface** : 15 % goudron / 45 % chemins forestiers / 40 % sentiers pédestres
- **Départ** : **14h15** au Centre Sportif de Couvet
- **Temps limite** : aucun
- **Ravitaillements** : 3 postes officiels avec eau / thé / bouillon / coca / boissons isotoniques / barres énergétiques / fruits secs et frais.
- **Catégories** : Hommes  
Elites, Séniors 1 / Séniors 2, / Vétérans / Juniors Femmes Elites / Séniors 1 / Séniors 2 / Vétéranes / Juniors
- **Retrait des dossards** sur présentation de la quittance de pmt au bureau des courses : le vendredi 17 juin de 18h00 à 22h  
le samedi 18 juin de 06h00 à 13h30

**PRIX** : Fr. 45.-- ou, Fr. 41.-- pour

Inscription et paiement Chez  jusqu'au 6 juin 2011:



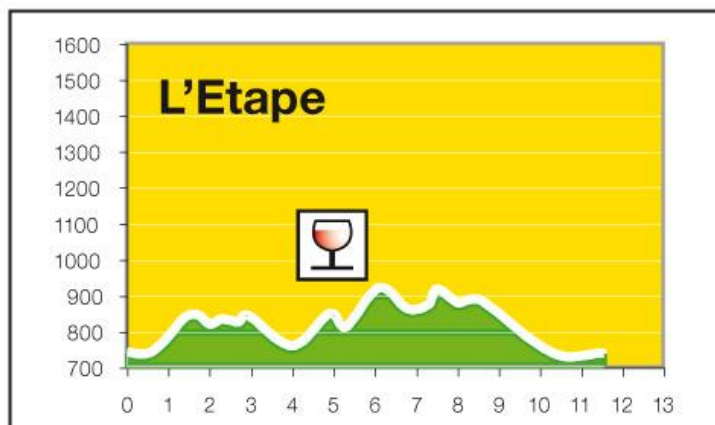
## L'ETAPE, samedi 18 juin 2011

Distance : 12 km    Dénivelé : 460 m

- **Distance** : 12 km
- **Point culminant** : 912 m
- **Point inférieur** : 729 m (Couvét)
- **Surface** : chemins pédestres
- **Départ** : **11h15** au Centre Sportif de Couvet
- **Temps limite** : aucun
- **Ravitaillement** : 1 poste officiel avec eau / thé / bouillon / coca / boissons isotoniques / barres énergétiques / fruits secs et frais.
- **Catégories** : Hommes  
Elites, Séniors 1 / Séniors 2, / Vétérans / Juniors Femmes Elites / Séniors 1 / Séniors 2 / Vétérane / Juniors
- **Retrait des dossards** sur présentation de la quittance de pmt au bureau des courses : le vendredi 17 juin de 18h00 à 22h  
le samedi 18 juin de 06h00 à 10h45

**PRIX** : Fr. 35.-- ou, **Fr. 32.—** pour

Inscription et paiement Chez  jusqu'au 6 juin 2011:



## RELAIS MARATHON, samedi 18 juin 2011

**Distance** : 3 x 14 km par équipe de 3 coureurs

Relais 1 : Etape de montée + 642 m de dénivelé (Couvét - La Baronne)

Relais 2 : Etape de descente - 607 m de dénivelé ( La Baronne - Carrière de Môtiers)

Relais 3 : Etape de plat + 120 m de dénivelé (Carrière de Môtiers - Couvét)

- **Point culminant** : 1'462 m (Le Soliat)
- **Point inférieur** : 723 m ( Noiraigue)
- **Surface** : 15 % goudron / 45 % chemins forestiers / 30 % sentiers pédestres
- **Départ** : **10h15** au Centre Sportif de Couvét
- **Temps limite** : aucun
- **Ravitaillements** : tous les 5 à 6 km. 7 postes officiels avec eau / thé / bouillon / coca /boissons isotoniques / barres énergétiques / fruits secs et frais.
- **Catégories** : Hommes / Femmes / Mixtes  
(les catégories seront validées à partir de min. 7 équipes par catégorie)
- **Retrait des dossards** sur présentation de la quittance de pmt au bureau des courses :
  - le vendredi 17 juin de 18h00 à 22h
  - le samedi 18 juin de 08h00 à 09h45

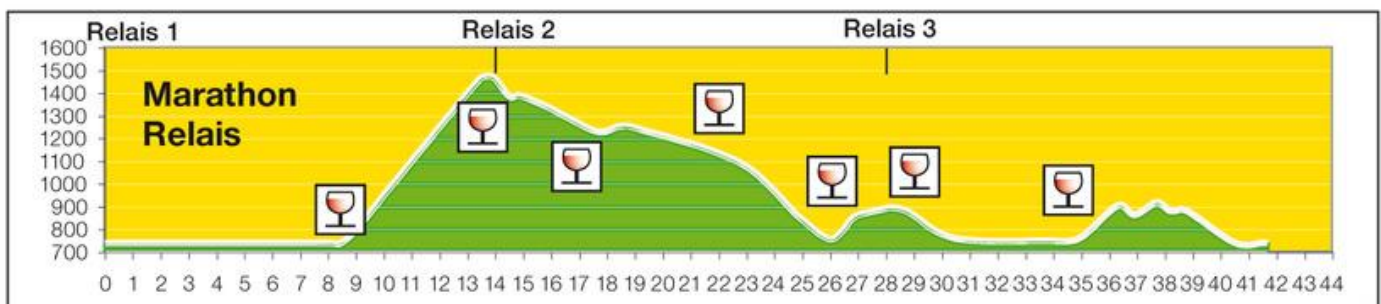
**Remarques importantes :**

**2ème & 3ème relayeur possibilité de prendre un sac, avec gourde, manche longue etc,... qui sera rapatrié par le relayeur précédent**

- **Horaire bus navette** : 10h30 départ du centre sportif direction la Baronne pour amener le 2ème relayeur.  
11h30 départ du centre sportif direction la Carrière de Môtiers pour amener le 3ème relayeur.

**PRIX** : Fr. 90.-- ou, **Fr. 81.—** pour

Inscription et paiement Chez  jusqu'au 6 juin 2011:



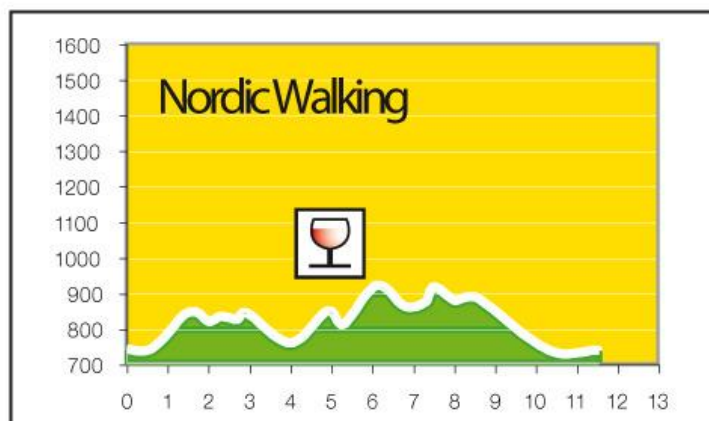
## NORDIC WALKING, samedi 18 juin 2011

Distance : 12 km Dénivelé : 460 m

- **Distance** : 12 km
- **Point culminant** : 912 m
- **Point inférieur** : 729 m (Couvét)
- **Surface** : chemins pédestres
- **Départ** : **11h15** au Centre Sportif de Couvet
- **Temps limite** : aucun. Ouvert à tous.
- **Ravitaillement** : 1 poste officiel avec eau / thé / bouillon / coca boissons isotoniques/ barres énergétiques / fruits secs et frais.
- 
- **Catégories** : Aucune. Ce n'est pas une compétition. Classement des temps de référence par ordre alphabétique !
- **Retrait des dossards** sur présentation de la quittance de pmt au bureau des courses : le vendredi 17 juin de 18h00 à 22h00  
le samedi 18 juin de 06h00 à 10h45
- **Remarques** : **Attention bâtons obligatoires.**

**PRIX** : Fr. 30.-- ou, Fr. 27.— pour

Inscription et paiement Chez  jusqu'au 6 juin 2011:



## **CHALLENGE ENTREPRISE**, samedi 18 juin 2011

### IDEM Relais - Marathon !

**Distance** : 3 x 14 km par équipe de 3 coureurs de la même entreprise.

**Relais 1** : Etape de montée + 642 m de dénivelé (Couvét - La Baronne)

**Relais 2** : Etape de descente - 607 m de dénivelé (La Baronne-Carrière de Môtiers)

**Relais 3** : Etape de plat + 120 m de dénivelé (Carrière de Môtiers - Couvet)

- **Point culminant** : 1'462 m (Le Soliat)
- **Point inférieur** : 723 m (Noiraigue)
- **Surface** : 15 % goudron / 45 % chemins forestiers / 40 % sentiers pédestres
- **Départ** : **10h15** au Centre Sportif de Couvet
- **Temps limite** : aucun
- **Ravitaillements** : tous les 5 à 6 km. 7 postes officiels avec eau / thé / bouillon / coca /boissons isotoniques /barres énergétiques / fruits secs et frais.
- **Catégories** : Hommes / Femmes / Mixtes
- **Retrait des dossards** sur présentation de la quittance de pmt au bureau des courses : le vendredi 17 juin de 18h00 à 22h  
le samedi 18 juin de 06h00 à 09h45
- **Remarques importantes** : 2ème et 3ème relayeur possibilité de prendre un sac avec gourde manche longue... qui sera rapatrié par le relayeur précédent.
- **Horaire bus navette** : 10h30 départ du centre sportif direction la Baronne pour amener le 2ème relayeur.  
11h30 départ du centre sportif direction la Carrière de Môtiers pour amener le 3ème relayeur.

**PRIX** : Fr. 90.-- ou, **Fr. 81.--** pour

Inscription et paiement Chez  jusqu'au 6 juin 2011:

## DEFI GOURMAND, samedi 18 juin 2011

Une bien belle façon de découvrir la région...une alliance subtile entre plaisir et gourmandise !

Une balade gourmande d'environ 10 km à faire en famille, entre amis ou en solo avec 4 postes de dégustation de produits du terroir tout au long de cette promenade.

**Samedi 18 juin 2011**

- **Lieu de départ** : Centre sportif de Couvet
- **Horaires** : de **10h à 15h** (dernier départ)
- **Détails du parcours** :

**Etape 1 : Couvet-Boveresse 4 km (env. 45 minutes)**

Apéritif à la Fête de l'Absinthe

**Etape 2 : Boveresse-Môtiers 1km (env. 15 minutes)**

Entrée

**Etape 3 : Môtiers - visite de ArtMôtiers -**

**Expo de sculptures internationales 3 km (env. 1h35)**

Plat principal / Assiette de produits du terroir

**Etape 4 : Môtiers-Couvet retour au centre sportif 5 km (env. 1h30)**

Dessert et café

Paysage, nature, effort et dégustation. ... .que du Bonheur !

- **Inscriptions** : sur réservation par mail à [info@defi-vdt.ch](mailto:info@defi-vdt.ch) ou par téléphone au **032 889 68 70**.  
**Aucune inscription sur place possible !**
- **Prix** : Adultes CHF 40.00  
Enfants jusqu'à 15 ans : CHF 15.00

## DEFI JEUNESSE / Vendredi 17 juin 2011

- **Distance** : de 300 m à 2'950 m
- **Point culminant** : 743 m
- **Point inférieur** : 729 m (Couvét)
- **Surface** : anneau d'athlétisme, chemins pédestres
- **Départ** : **dès 18h00** au Centre Sportif de Couvet
- **Temps limite** : aucun. Ouvert à tous.
- **Ravitaillement** : A l'arrivée, boissons...
  
- **Catégories** :
- Animation (filles et garçons) 2010- 2006 300 m 18h00
- Filles D Garçons D 2005 - 2004 800 m 18h15
- Filles C Garçons C 2003 - 2002 1340 m 18h30
- Filles B Garçons B 2001 - 2000 2550 m 18h45
- Filles A Garçons A 1999 - 1998 2550 m 19h05
- Cadets et Cadettes B 1997 - 1996 2950 m 19h25
- Cadets et Cadettes A 1995 - 1994 2950 m 19h25
  
- **Retrait des dossards** : bureau des courses le vendredi 17 juin dès 16h00.

**Animations pour les enfants dès 17h00**

- **PRIX** : Fr. 15.-- / (Pas de rabais dans cette catégorie)

Nous vous souhaitons à tous



une excellente journée



et bonne Course....