



RUNNER'S GUIDE 2025_FR



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Infos générales	5
Programme général.....	6
Parcours	8
Baliseage & Marquage	10
PLANS	12
AVANT LA COURSE	16
Retrait des dossards	18
JOUR DE COURSE.....	19
Informations Départ.....	20
Matériel.....	20
Réseaux sociaux	21
Barrières horaires.....	22
Procédure en cas d'abandon.....	24
Ravitaillements.....	26
APRÈS LA COURSE	29
Informations Arrivée	31
DIVERS	32
Service photo	33
Suivi de course	33

Introduction

Cher·e Coureur·se,

La cinquième édition du Villars Ultraks approche à grands pas, et nous sommes impatients de vous y accueillir !

Cette année encore, vous pourrez parcourir l'un de nos trois itinéraires emblématiques : “**CHAM**”, “**ROC**” ou “**ARGENTINE**” – chacun offrant une expérience unique au cœur des Alpes Vaudoises.

Comme lors des éditions précédentes, les départs et arrivées se tiendront au **Centre des Sports de Villars**.

Nous nous réjouissons de vous retrouver à Villars !

Le Team Ultraks



Infos générales

DÉPART PAR VAGUES

Les départs pour les courses « ROC » et « CHAM » se feront par vagues (détails page 20).

REPAS COUREURS

La distribution des repas se fera sur le parking du Centre des Sports de Villars, lors de l'arrivée. Un espace couvert avec des tables et des bancs sera prévu sur le parking. Le repas est réservé aux coureur·euses avec dossard et remise du coupon attaché au dossard.

T-SHIRT FINISHER

Votre t-shirt finisher vous sera remis une fois la ligne d'arrivée franchie. La taille correspondra à celle donnée à l'inscription et qui sera inscrite sur le dossard. Il n'y aura ni essayage, ni échange avant la fin de la course.

REMISES DES PRIX

Les podiums récompenseront les trois premiers de chaque catégorie, ainsi que les trois premiers hommes et les trois premières femmes au classement général de chaque course.

MÉDAILLES

Les médailles souvenirs commandées lors de l'inscription seront données en même temps que les t-shirts finishers.

VESTIAIRES

Les vestiaires, douches et WC du niveau -1 du Centre des Sports sont disponibles.

MASSAGES

Un service de massage sera proposé gratuitement au Centre des Sports. Les coureur·euses pourront en profiter après avoir pris leur douche.

CONSIGNE DE SACS

Une consigne pour les sacs sera disponible toute la journée du samedi au Centre des Sports de Villars, au même endroit que la remise des dossards. Des casiers seront également à disposition, utilisables avec une pièce de CHF 2.–.

PARKING

Aucune place de parking n'est disponible au Centre des Sports.

Vous pouvez vous garer gratuitement au parking Du Rendez Vous (Roc d'Orsay), situé à environ 10–15 minutes à pied. Un service de navette gratuit est mis en place le samedi 5 juillet, entre 6h et 10h, au départ du haut du parking (voir plan page 16).

D'autres parkings sont également accessibles, mais payants : Parking du Centenaire / Parking de la Coop.

Attention : En raison de travaux, la Route des Layeux ne sera accessible qu'à pied lors de l'événement.



Programme général

VENDREDI 4 JUILLET

16h00 - 20h00 Distribution des dossards pour toutes les courses

SAMEDI 5 JUILLET

06h00 - 06h45 Distribution des dossards « ARGENTINE »
06h30 - 08h45 Distribution des dossards « ROC »
08h00 - 10h15 Distribution des dossards « CHAM ».

DÉPARTS DES COURSES

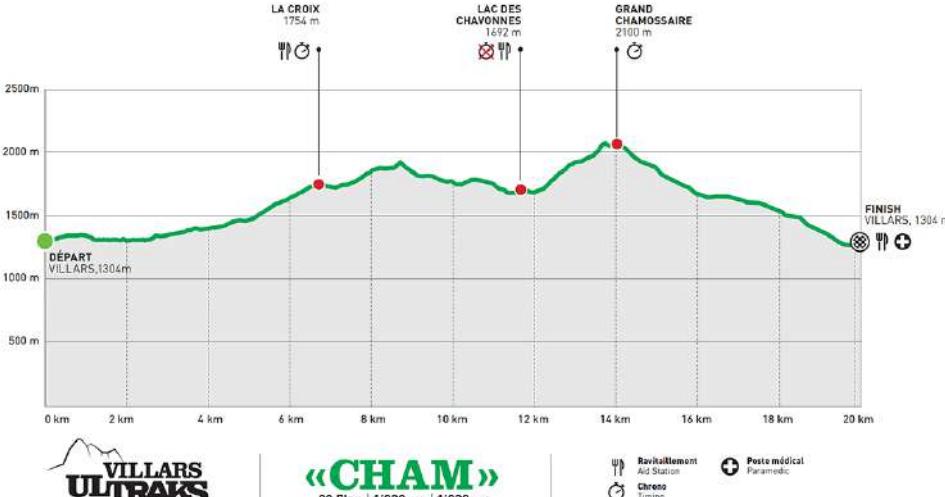
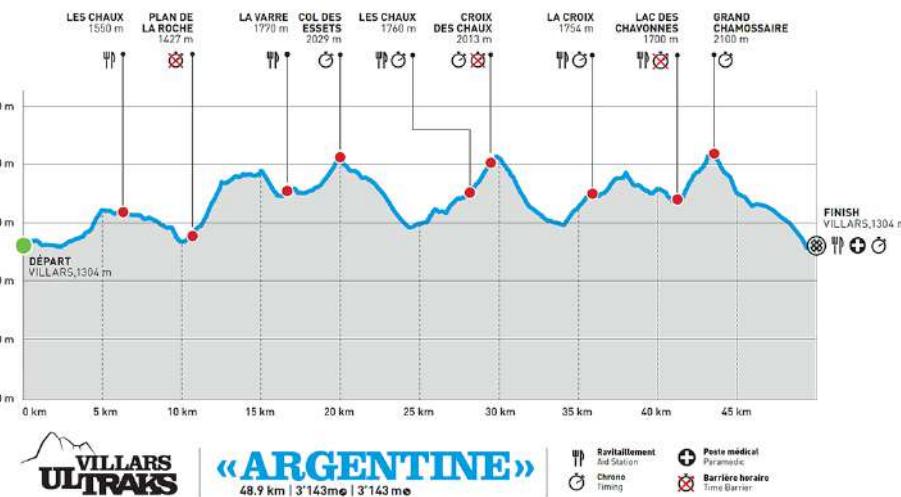
07h00 Départ de la course « ARGENTINE »
09h00 Départ de la course « ROC »
10h30 Départ de la course « CHAM »

ARRIVÉES & REMISE DES PRIX

12h 00 Arrivée des premiers coureurs au Centre des Sports
15h 00 Remise des prix « CHAM », « ROC » et « ARGENTINE »
18h 15 Clôture des arrivées



Parcours



[Fichier GPX CHAM](#)

[Fichier GPX ROC](#)

[Fichier GPX ARGENTINE](#)

COULEURS DE BALISAGE

- La couleur orange est la couleur générique utilisée pour marquer le tracé ;
- Les indications propres à chaque parcours sont affichées dans la couleur du parcours (par ordre d'apparition sur scène).

«ARGENTINE»

48.9 km | 3'143 m[¶] | 3'143 m[¶]

«ROC»

28.8 km | 1'849 m[¶] | 1'849 m[¶]

«CHAM»

20.7 km | 1'228 m[¶] | 1'228 m[¶]

Balisage & Marquage



OUTILS DE BALISAGE



Portes snowboard



Fanions



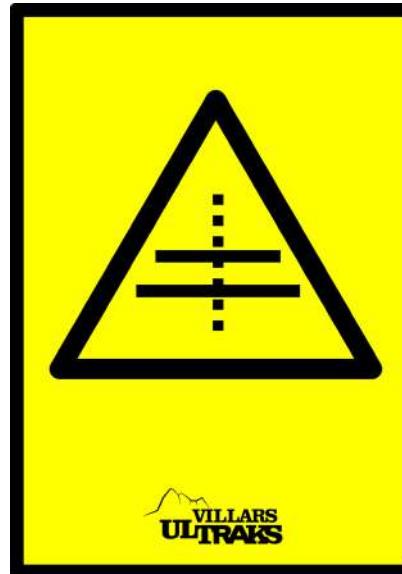
Changement de direction



Fanions de distance



Distance jusqu'à l'arrivée



Croisement de routes



Passage de voiture

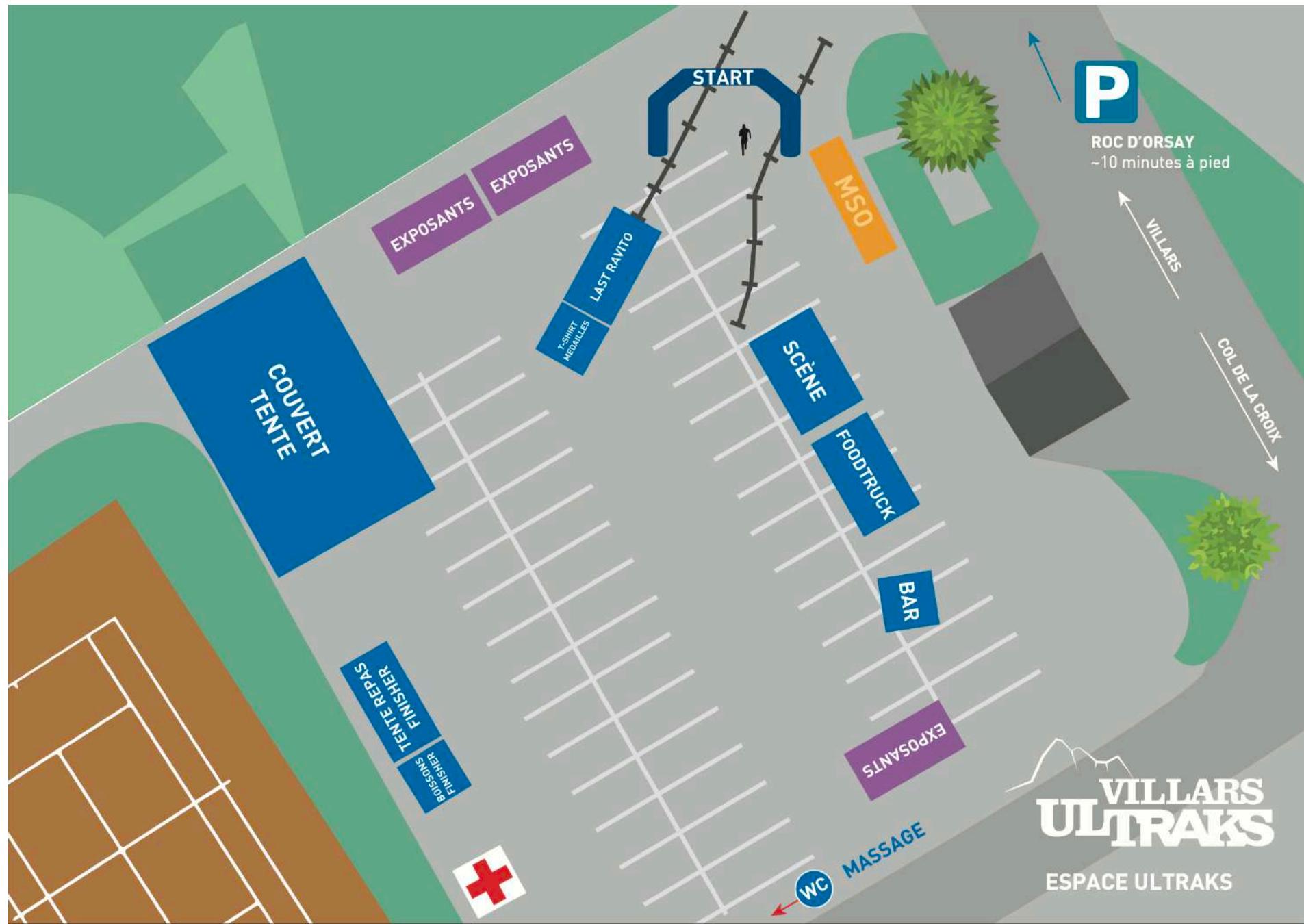
PLANS

- 1 = Prise de dossards / Bibs Pick Up**
- 2 = Accès vestiaires / Douches, WC**
- 3 = Box de départ / Start Box**
Ligne d'arrivée / Finish Line
- 4 = Box de préparation / Prep Box**
- 5 = Espace repas / Meal Area**



ROC D'ORSAY
~10 minutes à pied







AVANT LA COURSE

VILLARS
ULTRAKS



Retrait des dossards

Le retrait des dossards se fait au Centre des Sports de Villars qui se situe sur votre droite au début de la route du Col de la Croix.

Pour éviter des pics de fréquentation, nous vous suggérons de respecter les horaires que nous vous indiquons.

POUR LA COURSE « ARGENTINE »

- Vendredi de 16h 30 à 20 heures.
- Samedi de 6h 00 à 6h 45

POUR LA COURSE « ROC »

- Vendredi de 16h 30 à 20 heures.
- Samedi de 6h 30 à 8h 45

POUR LA COURSE « CHAM »

- Vendredi de 16h 30 à 20 heures.
- Samedi de 8h 00 à 10h 15

Les dossards peuvent être retirés au plus tard 15 min avant le départ de la course concernée.

DOCUMENTS NÉCESSAIRES AU RETRAIT

- Pour retirer votre dossard, vous aurez besoin d'une pièce d'identification ou du « Bon de Retrait » que MSO vous enverra par email.
- Si vous retirez le dossard d'une autre personne, il est indispensable d'avoir le bon de retrait.



JOUR DE COURSE

Informations Départ

PARKING

Le parking Du Rendez Vous (Roc d'Orsay) est à votre disposition gratuitement. Il se situe à environ 10-15 min de marche du Centre des Sports. Un échauffement parfait 😊

Navette : Une navette sera mise en place entre le parking Du Rendez Vous (Roc d'Orsay) et le Centre des Sports entre 6h et 10h le samedi 5 juillet. Le point de prise en charge se trouvera en haut du parking au niveau du beachflag Villars Ultraks.

Attention : En raison de travaux, la Route des Layeux ne sera accessible qu'à pied. L'accès devra se faire par l'Avenue Centrale.



COMPORTEMENT AU DÉPART

Les coureurs s'élanceront par vagues de 100-120 personnes environ pour les courses ROC et CHAM.

Les vagues sont établies sur la base des temps indiqués à l'inscription.

Le temps de course commencera lors du passage de la ligne.

Toutefois, seul un coureur de la première vague peut prétendre s'imposer au scratch.

Lorsqu'une vague est prête à partir, la vague suivante se préparera sur la zone spécialement dédiée.

La vague est indiquée par une lettre inscrite sur le dossard (voir ci-contre).

TOILETTES

Des WC provisoires sont installés à proximité immédiate de la ligne de départ, le long des terrains de tennis. Ils complètent les WC du Centre des Sports.



Matériel

MATÉRIEL RECOMMANDÉ

Au Villars Ultraks, nous misons sur la responsabilisation des athlètes et il n'y a donc presque pas de matériel obligatoire, mais un matériel recommandé.

Les conditions atmosphériques et votre niveau technique influent largement sur le matériel. Nous vous recommandons donc de prendre connaissance de la météo et de vous équiper en conséquence.

Nous vous recommandons :

- Veste imperméable à manches longues
- Couverture de survie
- Une bande « strap » pour remédier à une entorse.
- Boissons

Nous vous rappelons que le Villars Ultraks est une course en semi-autonomie et il est donc de votre responsabilité de disposer de suffisamment de boissons et nourriture pour aller d'un point de ravitaillement à l'autre.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE



- Deux éléments sont requis : un téléphone portable avec un numéro d'urgence enregistré, ainsi qu'un gobelet réutilisable. Aucun gobelet sera disponible sur les ravitaillements.

Possibilité d'acheter un gobelet réutilisable lors du retrait des dossards.

BÂTONS

Les bâtons sont autorisés sur tous les parcours.

Réseaux sociaux

Partager vos meilleurs souvenirs de la course !

#villarsultraks2025

@villarsultraks

Barrières horaires

NOTE IMPORTANTE : La Direction de course garde la possibilité d'adapter ces horaires en fonction de la météo notamment. Merci de respecter les indications du staff de course si vous deviez arriver à un point de contrôle après l'heure limite.

Le présent document prime sur toute autre information (site internet, règlement, etc.)

	LIEU	SOLALEX	CROIX DES CHAUX	LAC DES CHAVONNES	FINISH
	HEURE	9h	13h 45	16h 15	18h 30
ARGENTINE	Distance approximative en km	10	28.7	40.3	48.9
	Dénivelée approximative en mètres	+549/-423	+2'094/-1'412	+2'708/-2'305	+3'143/-3'143
	Temps indicatif depuis le départ de la dernière vague	2h	6h 45	9h 45	11h 30
	LIEU		CROIX DES CHAUX	LAC DES CHAVONNES	FINISH
	HEURE		13h 45	16h 15	18h 30
ROC	Distance approximative en km		8.8	20.4	28.8
	Dénivelée approximative en mètres		+824/-135	+1'434/-1031	+1'849/-1'849
	Temps indicatif depuis le départ de la dernière vague		3h 20	7h 40	9h 25
	LIEU			LAC DES CHAVONNES	FINISH
	HEURE			16h 15	18h 30
CHAM	Distance approximative en km			12	20.7
	Dénivelée approximative en mètres			+670 /-50	+ 1'228/-1'228
	Temps indicatif depuis le départ de la dernière vague				5H30

Barrières horaires

MARQUAGE TIMING ET BARRIÈRE HORAIRE

Les points de chronos et les barrières horaires sont indiqués sur le terrain comme suit :



Procédure en cas d'abandon

1. INFORMER

Informez immédiatement le bureau de course par SMS ou WhatsApp au **+41 79 765 94 74** en précisant :

- Votre numéro de dossard
- Votre nom
- Votre position

ou

Informez un membre du staff (gilet orange)

2. ENLEVER LE DOSSARD

Pour éviter toute confusion, il est préférable qu'après un abandon vous ayez le dossard dans votre poche.

NUMÉRO DU BUREAU DE COURSE
+41 79 765 94 74



Ravitaillements



AID STATIONS PLANS

	CHAUX	LA VARRE	LA CROIX	LAC DES CHAVONNES	FINISH
Barres Overstim's/ Energieriegel/ Energy Bars	X	X	X	X	
Oranges / Orangen / Oranges	X		X	X	X
Bananas / Bananen / Bananes	X	X	X	X	X
Chocolate / Schokolade / Chocolat	X		X	X	X
Dark Bread / Dunkles Brot / Pain complet	X		X	X	X
TUC biscuits	X	X	X	X	X
Fromage de l'Alpage				X	
LIQUIDE					
Tea / Tee / Thé	X	X	X	X	X
Vegetables Broth / Gemüsebouillon / Bouillon de légumes	X	X	X	X	X
Overstim's Boisson isotonique /Isotonische Getränk/Isotonic Drink	X	X	X	X	
Water / Wasser / Eau	X	X	X	X	X
Coca-Cola	X	X	X	X	X



NUTRITION SPORTIVE

Boisson

OVERSTIM'S est le fournisseur de boisson énergétique.

Ainsi, à chaque point de ravitaillement, vous trouverez une boisson énergétique isotonique et antioxydante aux arômes naturels, qui vous permettra de vous hydrater et de maintenir vos performances grâce aux apports en Electrolytes (sodium et magnésium) et aux Vitamines C et B6 (Réduction de la fatigue). Cette boisson est sans gluten.



Barres énergétiques

Côtés barres, c'est également OVERSTIM'S qui proposera une sélection de leur assortiment aux différents points de ravitaillement.



SPEEDCUP

Nous vous rappelons que nous ne distribuons pas de gobelets aux ravitaillements.

Il est donc de votre responsabilité d'avoir une bouteille ou un gobelet réutilisable.

Possibilité d'acheter un gobelet réutilisable sur place lors de la remise des dossards.

APRÈS LA COURSE



Informations Arrivée

REPAS COUREUR

Cette année nous avons le plaisir d'accueillir [LFB – Le Futur Bio SA](#) comme partenaire pour le repas finisher. Vous aurez le choix entre deux plats froids :



- Salade poulet, Ebly et légumes
- Salade boulgour avec légumes et pois chiches - Vegan

Vous recevrez également une boisson de notre partenaire Swiss Craft Drinks.



Le repas et la boisson vous seront remis contre les coupons attachés à votre dossard.

LIEU DE RESTAURATION

Parking du Centre des Sports

FINISHER T-SHIRT

Vous pourrez récupérer votre t-shirt finisher à la ligne d'arrivée.

La taille inscrite sur le dossard fait foi. Il n'y aura ni essayage, ni échange.

DIVERS

Service photo

KUVA délègue de nombreux photographes tout le long du parcours pour vous offrir un maximum de photos.

Deux variantes possibles :

- Le pack photos a été commandé avant la course : il faut donc entrer le code promo reçu par mail. Les photos pourront être téléchargées.
- Le pack photos n'a pas été pré-commandé. Vous pouvez l'acheter après la course directement sur le site kuva.swiss



Suivi de course

GÉNÉRAL

Vos proches pourront suivre votre course grâce à l'application MSO.

<https://live.mso-chrono.ch/live/glive/g-live.html?f=../2025/villars-ultraks/villarsultraks.clax>

Nous avons mis en place plusieurs temps intermédiaires sur le parcours ce qui permettra d'avoir des points de passages réguliers.





VILLARS ULTRAKS