

SWISS
HIGHLANDS
TRAIL

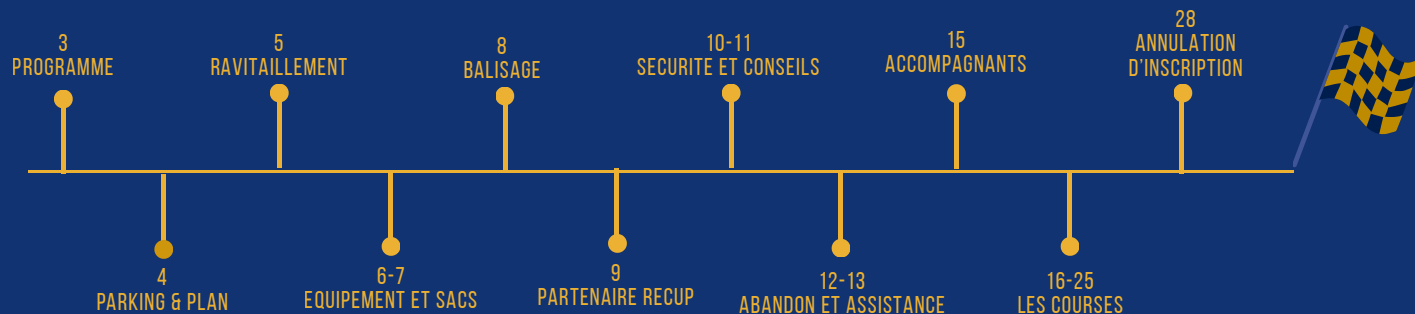


ROADBOOK



v1 - 17 SEPTEMBRE 2026

TABLE DES MATIÈRES



LE PROGRAMME

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

18:00 - 20:00 : distribution des dossards

Kirchgemeindehaus

Untergstaadstrasse 8 Gstaad (voir plan)



Lors du retrait des dossards, une pièce d'identité sera demandée et un contrôle du matériel effectué. Merci de présenter le mail reçu 2 à 3 jours avant la course, contenant votre numéro de dossard.

Une tierce personne peut retirer votre dossard, à condition de respecter les mêmes exigences.

Le dossard doit être porté visiblement sur la poitrine ou le ventre.

Pour éviter tout stress avant la course, nous vous invitons à ne pas venir au dernier moment : le retrait des dossards ferme 30 minutes avant le départ, et des files d'attente sont possibles.

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

Dès 04:30 : distribution des dossards

(Promenade 58, Gstaad)

START

06:00 : Départ du Highlander 60

08:00 : Départ du Highlander 42

10:45 : Départ du Highlander FAMILY

11:00 : Départ du Highlander 25

13:30 : Départ du Highlander 15

14:30 : Podiums scratch 60, 42, 25 et Family

15:30 : Podiums scratch 15 et toutes catégories

PARKING & PLAN

Bien évidemment le train reste une possibilité recommandée et agréable avec une gare à seulement 100m de la zone départ/arrivée-

Vous trouverez également de nombreux parkings à disposition.

Attention, il n'y a pas de parking gratuit et celui-ci N'EST PAS compris dans le prix du dossard.

A mi-chemin entre les dossards et le départ se trouve le Parking Unter-Gstaad (400m à pied).

D'autres parkings que ceux figurant sur cette carte sont disponibles [ici](#).



RAVITAILLEMENTS

RAVITAILLEMENT



Boissons : eau plate et gazeuse, boissons isotoniques, Coca-Cola, café, thé, sirop, soupe/bouillon

Solide : barres énergétiques, gâteaux, biscuits salés, chocolat, bananes, oranges, fruits secs, fromage, charcuterie, pain.

* Cette liste constitue une base. Chaque point de ravitaillement peut également proposer d'autres denrées.

WISPILE (60 ET 42KM)

A 7km du départ, ce poste sera un ravitaillement liquide..

GELTENHÜTTE (60KM)

En raison de l'accès alpin, l'offre de produits disponibles sur ce poste sera limité. Dans ce cadre, les participants seront toutefois autorisés à acheter des produits supplémentaires directement auprès de la cabane.



ÉQUIPEMENT

La météo de fin septembre est particulièrement instable, avec des risques de précipitations et de fortes variations de température. L'organisation peut activer l'un des trois plans météo ci-dessous et rendre l'équipement correspondant obligatoire jusqu'à 12 heures avant le départ.

Quelle que soit la situation, le port de lunettes de soleil, l'usage de crème solaire ou de gants reste fortement recommandé. Les soins des pieds, le traitement des ampoules et l'application de K-tape ne sont pas fournis par l'organisation.

Afin d'être prêts à toute éventualité, nous recommandons vivement à tous les participants de se présenter au départ avec l'intégralité de leur matériel.

KIT STANDARD ET OBLIGATOIRE

voir le détail sous le chapitre
concernant chacun des parcours

KIT " FROID "

- Veste chaude avec capuche en duvet
- Surpantalon imperméable
- Gants chauds et imperméables
- Bonnet



KIT MAUVAIS TEMPS

- Veste imperméable (10'000 mm/h) avec capuche
- Vêtement chaud à manches longues



¹ La veste doit être conçue avec une membrane imperméable (minimum recommandé: 10 000 Schmerber) et respirante (RET recommandé inférieur à 13).

Si vous choisissez d'utiliser des bâtons, vous devez les porter durant toute la course ou les laisser au camp de base (le cas échéant).

AFFAIRES PERSONNELLES



Les participants pourront déposer leurs affaires personnelles au départ à Gstaad (samedi uniquement), et les récupérer à leur arrivée au même endroit.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration.

Une étiquette portant le numéro de dossard sera remise à chaque coureur et fixée à son sac personnel.

Ils pourront être récupérés sur présentation du numéro de dossard et devront être retirés au plus tard le samedi 26 septembre à 21h00 au même endroit. Passé ce délai, les sacs seront archivés.

BALISAGE

BALISAGE

Le balisage est constitué de rubalises, panneaux directionnels et fanions rouges, disposés régulièrement tout au long du tracé.

Les coureurs sont invités à :

- rester attentifs au balisage en permanence
- ne pas suivre d'autres groupes sans vérifier la signalisation
- signaler immédiatement toute anomalie à l'organisation

En complément du balisage physique, il est recommandé de disposer de la trace GPX officielle du parcours.

En cas de doute, faites demi-tour jusqu'au dernier balisage visible.



PARTENAIRE RÉCUPÉRATION

RÉCUPÉREZ COMME UN HIGHLANDER AVEC POTASCHI SAUNA CHALET

Après l'effort, place à la récupération ! Nous sommes heureux de compter Potaschi Sauna Chalet parmi les partenaires du Swiss Highlands Trail.

Deux saunas seront à votre disposition pendant l'événement :

- Un sauna installé directement au village du trail, idéal pour détendre vos muscles après votre course.
- Un deuxième sauna à Gsteig, à l'Heiti Lodge, pour prolonger votre récupération dans un cadre alpin exceptionnel.

Les participants du Swiss Highlands Trail bénéficient d'une réduction de 25 % avec le code HIGHLANDS26.

⚠ Réservation obligatoire afin de garantir votre place.

Le sauna de Gstaad sera disponible jusqu'au dimanche 27 septembre. Au-delà de cette date, vous pourrez profiter du sauna de Gsteig à l'Heiti Lodge.



INFOS ET RÉSERVATIONS



SÉCURITÉ

ASSURANCE INDIVIDUELLE

Nous recommandons vivement à chaque participant de disposer d'une assurance individuelle couvrant les frais de recherche et d'évacuation en Suisse. Un rapatriement en hélicoptère peut coûter jusqu'à 5'000 CHF, et il n'est pas rare que des coureurs doivent assumer une telle dépense par manque d'anticipation.

Cette assurance peut être souscrite auprès de la compagnie de votre choix. La REGA, par exemple, propose un abonnement annuel de 40 CHF couvrant les frais de recherche et de sauvetage. La Fédération Internationale de Trail Running (ITRA) offre également une police d'assurance avec une couverture mondiale.

+41 (0)77 528 23 49

+41 (0)76 210 62 68

PC COURSE

SWISS MOBILE



L'application gratuite Swiss Mobile peut également s'avérer très utile, car elle inclut les sentiers de randonnée officiels sur lesquels se basent les parcours de la course.



CONSEILS

ANTICIPER LA BAISSÉ DE LUMIÈRE

La fin septembre marque une chute rapide de la luminosité : sous couvert forestier, il peut faire fonctionnellement nuit 20 minutes avant le coucher du soleil .

Recommandé :

Emporter une lampe frontale même pour les distances courtes.

Vérifier l'heure du coucher du soleil avant le départ.

Prévoir des éléments réfléchissants pour la visibilité dans la brume ou la pénombre.

GÉRER LES SOLS GLISSANTS ET LES FEUILLES MORTES

Les feuilles humides cachent les racines, trous et pierres et deviennent très glissantes, ce qui augmente fortement le risque de chute .

Recommandé :

Raccourcir la foulée dans les zones couvertes de feuilles.

Ralentir les descentes.

Porter des chaussures avec bon grip.

Rester attentif aux zones ombragées et humides.

SE PRÉPARER AUX VARIATIONS DE TEMPÉRATURE

Le matin peut être froid et humide, l'après-midi plus chaud, surtout en montée. Le corps se refroidit plus vite qu'il ne se réchauffe une fois arrêté .

Recommandé :

Utiliser le système de couches.

Emporter une veste coupe-vent légère.

Prévoir une couche chaude pour l'après-course ou les arrêts prolongés.



ABANDON



PROCÉDURE D'ABANDON

Sauf en cas de blessure, les coureurs ne peuvent abandonner qu'à un point de contrôle officiel. Ils doivent en informer le personnel du poste, qui invalidera alors leur dossard. Selon l'horaire et le lieu, le rapatriement peut prendre un certain temps, Merci de votre compréhension,

Si un coureur n'est pas reparti avant la barrière horaire, il sera déclaré HORS COURSE. Tout coureur ayant été mis hors course et souhaitant poursuivre pourra le faire uniquement après avoir rendu son dossard, et entièrement sous sa propre responsabilité et autonomie.

Tout coureur quittant le parcours sans en informer l'organisation sera responsable des éventuels frais de recherche engagés. En cas de conditions météorologiques défavorables entraînant un arrêt partiel ou total de la course, l'organisation organisera le transport de tous les coureurs arrêtés depuis les postes de ravitaillement dans les plus brefs délais.

ASSISTANCE



- Les assistants sont tenus de respecter le règlement, faute de quoi le coureur sera disqualifié.
- Le responsable du poste de ravitaillement a le droit d'exclure tout assistant perturbant les coureurs engagés dans la course ou ne respectant pas les règles. Il/Elle peut aussi limiter le nombre d'accompagnants si/elle juge que cela perturbe le bon fonctionnement du poste.
- L'assistance personnelle est tolérée uniquement et exclusivement dans les postes de ravitaillement, dans une zone prévue à cet effet et sous la responsabilité du responsable du site.
- L'assistant peut apporter des vêtements et chaussures de rechange, de la nourriture et/ou des compléments alimentaires pour le coureur.
- Les zones dédiées au repos, aux douches et à l'assistance médicale sont strictement et exclusivement réservées aux coureurs ; l'accès y est interdit aux accompagnants.
- Toute forme d'assistance personnelle hors des postes de ravitaillement, est interdite, sous peine de disqualification du coureur.
- Les assistants/accompagnants doivent respecter les restrictions de circulation sur les routes. Tout manquement entraînera la disqualification du coureur.



SWISS
CRAFT DRINKS

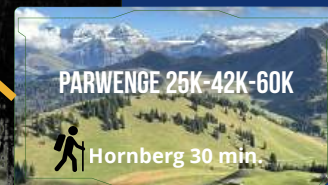
Boisson artisanale Suisse



“SPOTS” POUR ACCOMPAGNANTS



*via Saanenmöser



LES COURSES



HIGHLANDER 60

INFORMATIONS DÉTAILLÉES



	LIEU	DATE	HORAIRE
RETRAIT DES DOSSARDS	KIRCHGEMEINDE HAUS GSTAAD	25 SEPTEMBRE 26 SEPTEMBRE	18H-20H 04H30-05H30
DÉPART DE LA COURSE	KAPPELIPLATZ, GSTAAD	26 SEPTEMBRE	6H00
PODIUM SCRATCH PODIUM CATÉGORIES	KAPPELIPLATZ	26 SEPTEMBRE	14H30 15H30

KIT FROID *

- Veste chaude avec capuche en duvet
- Surpantalon imperméable
- Gants chauds et imperméables
- Bonnet



*activation communiquée par mail au minimum 12h avant le départ

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Réserve d'eau (1 litre minimum), veste imperméable à capuche (10 000 mm/h), lampe frontale avec piles de rechange, lampe frontale de rechange, gourde individuelle, couverture de survie, sifflet, réserve de nourriture, pantalon de course long (leggings ou legging et chaussettes hautes autorisés), chemise chaude à manches longues (manches libres autorisées), téléphone portable allumé et fonctionnel en Suisse

MATÉRIEL CONSEILLÉ

Gants, t-shirt de rechange, casquette ou bandana, lunettes de soleil, crème solaire

BARRIERES HORAIRES(SORTIE)

Lauenen - 15km : 09h30

Türli - 37km : 14h30

Horneggli - 52km : 18h15

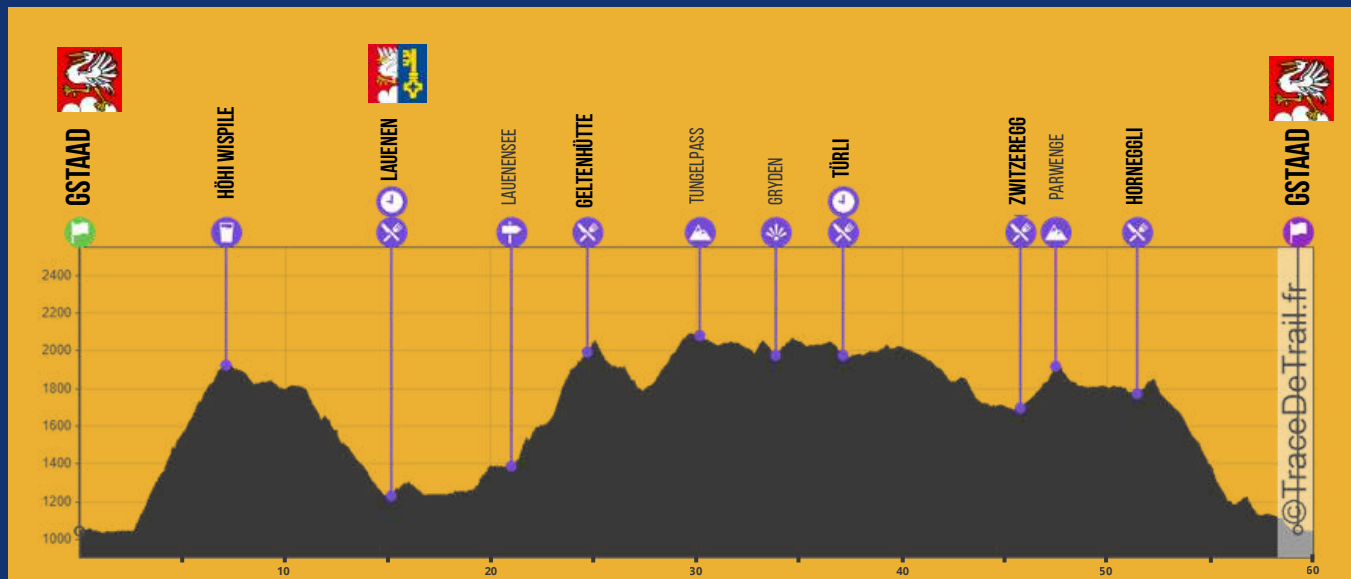
Gstaad (arrivée) : 20h00



* La veste doit être conçue avec une membrane imperméable (minimum recommandé: 10 000 Schmerber) et respirante (RET recommandé inférieur à 13).

Si vous choisissez d'utiliser des bâtons, vous devez les porter durant toute la course.

HIGHLANDER 60



HIGHLANDER 42



DEPART SAMEDI
26 SEPTEMBRE

	LIEU	DATE	HORAIRE
RETRAIT DES DOSSARDS	KIRCHGEMEINDE HAUS GSTAAD	25 SEPTEMBRE 26 SEPTEMBRE	18H-20H 04H30-07H30
DÉPART DE LA COURSE	KAPPELIPLATZ, GSTAAD	26 SEPTEMBRE	08H00
PODIUM SCRATCH PODIUM CATÉGORIES	KAPPELIPLATZ	26 SEPTEMBRE	14H30 15H30

INFORMATIONS DÉTAILLÉES



¹ La veste doit être conçue avec une membrane imperméable (minimum recommandé: 10 000 Schmerber) et respirante (RET recommandé inférieur à 13).
Si vous choisissez d'utiliser des bâtons, vous devez les porter durant toute la course.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Réserve d'eau (0,5 litre minimum), veste imperméable à capuche (10 000 mm/h), gourde individuelle, couverture de survie, sifflet, réserve de nourriture, téléphone portable fonctionnel en Suisse (allumé).

MATÉRIEL CONSEILLÉ

Gants, t-shirt de rechange, casquette ou bandana, lunettes de soleil, crème solaire

BARRIERES HORAIRES(SORTIE)

Türli - 21km : 13h30

Gstaad (arrivée) : 18h00



KIT FROID*

- Veste chaude avec capuche en duvet
- Surpantalon imperméable
- Gants chauds et imperméables
- Bonnet

*activation communiquée par mail au minimum 12h avant le départ

HIGHLANDER 42



HIGHLANDER 25

INFORMATIONS DÉTAILLÉES



	LIEU	DATE	HORAIRE
RETRAIT DES DOSSARDS	KIRCHGEMEINDE HAUS GSTAAD	25 SEPTEMBRE 26 SEPTEMBRE	18H-20H 09H00 - 10H30
DÉPART DE LA COURSE	KAPPELIPLATZ, GSTAAD	26 SEPTEMBRE	11H00
PODIUM SCRATCH PODIUM CATÉGORIES	KAPPELIPLATZ	26 SEPTEMBRE	14H30 15H30

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Réserve d'eau (0,5 litre minimum), veste imperméable à capuche (10 000 mm/h), gourde individuelle, couverture de survie, sifflet, réserve de nourriture, téléphone portable fonctionnel en Suisse (allumé).

MATÉRIEL CONSEILLÉ

Gants, t-shirt de rechange, casquette ou bandana, lunettes de soleil, crème solaire

BARRIÈRES HORAIRES

Gstaad (arrivée) : 17h00



KIT FROID *

- Veste chaude avec capuche en duvet
- Surpantalon imperméable
- Gants chauds et imperméables
- Bonnet

**activation communiquée par mail au minimum 12h avant le départ*

¹ La veste doit être conçue avec une membrane imperméable (minimum recommandé : 10 000 Schmerber) et respirante (RET recommandé inférieur à 13). Si vous choisissez d'utiliser des bâtons, vous devez les porter durant toute la course.

HIGHLANDER 25 (+ FAMILY)



25.1 KM

1'342M+
1'342M-

HIGHLANDER 15

INFORMATIONS DÉTAILLÉES



	LIEU	DATE	HORAIRE
RETRAIT DES DOSSARDS	KIRCHGEMEINDE HAUS GSTAAD	25 SEPTEMBRE 26 SEPTEMBRE	18H-20H 10H00 - 13H00
DÉPART DE LA COURSE	KAPPELIPLATZ, GSTAAD	26 SEPTEMBRE	13H30
PODIUM SCRATCH PODIUM CATÉGORIES	KAPPELIPLATZ	26 SEPTEMBRE	15H30

KIT FROID *

- Veste chaude avec capuche en duvet
- Surpantalon imperméable
- Gants chauds et imperméables
- Bonnet

**activation communiquée par mail au minimum 12h avant le départ*

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Réserve d'eau (0,5 litre minimum), gobelet personnel
téléphone portable fonctionnant en Suisse activé, couverture
de survie.

MATÉRIEL CONSEILLÉ

Gants, t-shirt de rechange, casquette ou bandana, lunettes de
soleil, crème solaire

BARRIÈRES HORAIRES

Gstaad (arrivée) : 18h00



¹ La veste doit être conçue avec une membrane imperméable (minimum recommandé : 10 000 Schmerber) et respirante (RET recommandé inférieur à 13).
Si vous choisissez d'utiliser des bâtons, vous devez les porter durant toute la course.

HIGHLANDER 15



15.3 KM



910M+
910M-

HIGHLANDER FAMILY

INFORMATIONS DÉTAILLÉES



	LIEU	DATE	HORAIRE
RETRAIT DES DOSSARDS	KIRCHGEMEINDE HAUS GSTAAD	25 SEPTEMBRE 26 SEPTEMBRE	18H-20H 09H00 - 10H30
DÉPART DE LA COURSE	KAPPELIPLATZ, GSTAAD	26 SEPTEMBRE	10H45
PODIUM SCRATCH PODIUM CATÉGORIES	KAPPELIPLATZ	26 SEPTEMBRE	14H30

KIT FROID *

- Veste chaude avec capuche en duvet
- Surpantalon imperméable
- Gants chauds et imperméables
- Bonnet

**activation communiquée par mail au minimum 12h avant le départ*

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Réserve d'eau (0,5 litre minimum), veste imperméable à capuche (10 000 mm/h), gourde individuelle, couverture de survie, sifflet, réserve de nourriture, téléphone portable fonctionnel en Suisse (allumé).

MATÉRIEL CONSEILLÉ

Gants, t-shirt de rechange, casquette ou bandana, lunettes de soleil, crème solaire

BARRIERES HORAIRES

Gstaad (arrivée) : 17h00



DÉROULÉ DE LA COURSE

L'enfant s'élance dans les rues de Gstaad pour environ 1km et transmet ensuite le témoin à l'adulte qui s'élance seul sur le Highlander 25. Les deux équipiers se retrouvent au panneau de relais (Hotel Alpina - 46.476203, 7.289850) environ 1km avant l'arrivée pour ensuite terminer ensemble.

¹ La veste doit être conçue avec une membrane imperméable (minimum recommandé: 10 000 Schmerber) et respirante (RET recommandé inférieur à 13). Si vous choisissez d'utiliser des bâtons, vous devez les porter durant toute la course.

YOUR KEY TO GSTAAD

SINCE 1970



GERAX
REAL ESTATE
GSTAAD

SALES | RENTALS | ADMINISTRATION

Gschwendstrasse 2 | CH-3780 Gstaad | T +41 33 748 45 50 | www.gerax.ch

YOUR KEY TO GSTAAD

SINCE 1970



GERAX
REAL ESTATE
GSTAAD

SALES | RENTALS | ADMINISTRATION

Gschwendstrasse 2 | CH-3780 Gstaad | T +41 33 748 45 50 | www.gerax.ch

PÉNALITÉS

CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Tout concurrent peut être soumis à un contrôle antidopage pendant l'épreuve ou à l'arrivée. En cas de refus ou d'abstention, l'athlète sera sanctionné de la même manière que s'il ou elle avait été contrôlé(e) positif(ve).



Les concurrents refusant de se conformer à ces règles peuvent être éliminés, notamment pour :

- Absence de dossard
- Falsification du dossard
- Coupe de parcours
- Arrivée tardive au départ de la compétition (selon le retard)
- Omission de se présenter aux postes de contrôle
- Pollution ou dégradation des sites traversés (coupure de sentiers, abandon de déchets)
- Refus d'être examiné par le personnel médical
- Non-assistance à un concurrent en détresse
- Absence de matériel obligatoire

Toute personne souhaitant déposer une réclamation doit le faire par écrit auprès du Comité de course à l'arrivée.

JURY DE COURSE

Il est composé de :

- Le directeur de course
- Le vice-président de l'organisation
- Le responsable technique
- Les responsables des postes concernés
- Ainsi que toute personne compétente désignée à la discrétion du Président du Comité d'organisation

Le jury est habilité à statuer, dans un délai compatible avec les exigences de la course, sur tout litige ou toute disqualification survenant durant l'épreuve. Ses décisions sont sans appel.

ANNULATION D'INSCRIPTION



Tout participant peut souscrire à la garantie d'annulation au moment de l'inscription, à condition que le paiement soit effectué en ligne par carte de crédit. Le coût de cette garantie est ajouté aux frais d'inscription dans la même transaction.

L'objectif de cette garantie est de permettre le remboursement des frais d'inscription à la course si le coureur demande l'annulation pour l'un des événements suivants :

- Accident, maladie grave ou décès du coureur.
- Maladie grave nécessitant une hospitalisation, ou décès du conjoint/partenaire du coureur, ou d'un ascendant ou descendant au premier degré, survenant dans les trente jours précédant l'événement.
- En cas d'accident ou de maladie grave touchant le coureur, un certificat médical attestant l'incapacité à participer doit être fourni. Toute autre raison d'annulation doit être justifiée par un document officiel émis par l'autorité compétente.
- En cas d'accouchement prévu pour le participant ou son conjoint pendant la course. Une décision peut être prise jusqu'à 24 heures avant la course de la personne concernée.

Toute demande d'information, de remboursement, de précision supplémentaire, ainsi que toute réclamation doit être adressée exclusivement à :

Helvetica Trail Sàrl

Rte de Pierre-Ozaire 2B

CH-1073 Savigny

E-mail: info@helvetica-trail.ch



Ensemble, tout est possible!

Encourager le bénévolat ou transformer durablement notre système énergétique : ces défis ne peuvent être relevés qu'en travaillant ensemble. C'est pourquoi l'Association Suisse de l'Industrie Gazière soutient Swiss Volunteers, sans qui de nombreuses manifestations ne pourraient tout simplement pas avoir lieu.

En unissant leurs forces, les deux organisations continueront à s'engager avec conviction et détermination pour répondre à ces enjeux sociaux. Parce qu'ensemble, nous pouvons faire bouger les choses.

Pour en savoir plus : gazenergie.ch et swissvolunteers.ch

SUIVEZ LA COURSE

RÉSEAUX SOCIAUX



Fil d'actualité sur les réseaux sociaux
Naturellement, de nombreuses informations en direct seront disponibles sur nos principales plateformes numériques. Restez connectés.

suivi LIVE



La course peut être suivie avec l'application Live Trail



GSTAAD

COME UP - SLOW DOWN



MERCI À NOS PARTENAIRES

