

Course Commando 2027

Règlement V.1.0 ENGLISH VERSION PAGE 4

Point de contact

Samedi 15 mai 2027, parking des Echuttes, 1950 Sion (carte page 3)

HORAIRE

- Dès 0800 Inscriptions, prise des dossards, pesée des sacs et préparation personnelle
- 0830 Donnée d'ordre
- 0830 Départ des marcheurs
- 0900 Déplacement sur la ligne de départ et échauffement
- **0930 Départ de la course**

Orientation

La Course Commando de la société des sous-officiers de Sion et environs est une course militaire, qui se dispute individuellement. L'âge minimum des participants est de 18 ans révolu mais les mineurs dès 16 ans peuvent s'inscrire avec une autorisation écrite des parents. Le règlement de la course avec signature des parents doit être présenté lors de l'inscription.

Exigences

Lors de la course, le parcours d'environ 10 km se trouve en vieille ville de Sion est composé d'obstacles qui sont facultatifs pour la catégorie civile. Les obstacles sont de type Alpin.

Inscriptions

La finance d'inscription est de :

- 30 CHF par personne payable jusqu'au 09.05.2027 **par TWINT « inscription course commando » au : 079 664 82 12 (S1 Sof Sion)**
- Ou 35 CHF sur place, en espèces (cash) ou TWINT

Catégories et conditions d'équipement

- **Catégorie militaire** : Un équipement d'ordonnance soit en tenue d'assaut 90 TAZ et casquette, avec des bottes de combat. Les tenues historiques de l'Armée suisse sont autorisées. Un sac à dos militaire peut être fourni mais la charge de 10 kg est à prendre. **Casque d'escalade, baudrier avec mousqueton de grimpe (disponibles sur place) et une paire de gants sont obligatoires.**
- **Catégorie élite** : Un équipement civil adapté, des bottes de combat sont obligatoires. Un sac à dos avec une charge de 10 kg est à prendre. **Casque d'escalade, baudrier avec mousqueton de grimpe (disponibles sur place) et une paire de gants sont obligatoires.**
- **Catégorie civile** : Un équipement civil adapté à une course à pied. Pour les civils qui désirent effectuer la course avec les obstacles : **Casque d'escalade, baudrier avec mousqueton de grimpe (disponibles sur place) et une paire de gants sont obligatoires.**



- **Classement des Vétérans** : Individuel de 55 ans et plus, dans les 3 catégories

Parcours

En ville de Sion et arrivée au château de Tourbillon. Le parcours sera indiqué par le staff et des rubalises. Une petite carte est distribuée aux participants.

Abandon

Tout abandon doit être annoncé à l'organisation, par téléphone ou à un poste de contrôle (arrivée ou départ).

Ravitaillement

Avant la course, le staff peut acheminer les affaires chaudes ou de rechange, un snack et boissons sur demande des participants. **Le sac devra être étiqueté avec nom, prénom et numéro de téléphone.** Il sera acheminé à la place Maurice Zermatten où un petit ravitaillement sera servi à la fin de la manifestation.

Sanitaire

Vu le faible risque de la course et dans un but d'alléger la logistique, il n'y aura aucun poste sanitaire pour la course. En cas d'accident il est du devoir de chaque participant d'arrêter la course pour prêter assistance.

Les cas sanitaires seront traités comme suit :

- 1^{ère} priorité : aide à soi-même et au camarade
- 2^{ème} priorité : annonce par téléphone respectivement par chef de chantier
- 3^{ème} priorité : annonce 144 si nécessaire

Assurance –Responsabilité

Tous les participants de la course de toutes catégories confondues (même les militaires) **doivent être assurés personnellement** contre les accidents et les risques inhérents à ce genre d'épreuve. En cas d'accident, l'organisation de la course décline toute responsabilité directe ou indirecte envers les concurrents, spectateurs ou tiers. Il est à noter que les activités liées aux cordes sont des activités où le risque zéro n'est pas possible. Le participant accepte le fait que cette partie de la course comporte un risque. Il en prend lors toutes les responsabilités. Il a l'obligation de refuser si un poste ou une activité lui paraît difficile ou dangereuse.

Compétences de la direction de la course

- Acceptation de la participation des coureurs.
- Disqualification des coureurs qui ne respecteraient pas le règlement de la course.
- Interruption ou suppression de l'épreuve si les conditions l'exigent. Une telle décision n'entraîne pas le remboursement de la finance d'inscription.
- Suppression de tous ou certains obstacles alpins en cas de météo pluvieuse.
- Décisions à prendre sur un point non prévu dans le présent règlement, et imposés par les circonstances.

Classement-Prix-Résultats

La Course Commando ne vise pas le chronomètre car les performances purement sportives sont moins importantes que le dépassement de soi et la ténacité. **Aucun chrono de course ne sera établi.**

Les 3 premiers des catégories élites et militaires mélangés partageront le podium.

Les 3 premiers civils, faisant les obstacles, partageront le podium.

Les civils faisant la course sans les obstacles n'auront pas de podium.

Comportement des patrouilles durant la course

Les participants s'engagent à faire preuve de sportivité à l'égard des coureurs, organisateurs et spectateurs. En cas d'accident sur le parcours, chacun est tenu de porter assistance à autrui. Par respect pour l'environnement, aucun déchet ne doit être abandonné sur le parcours.

Comportement des patrouilles sur les postes alpins

Si le coureur ne sent pas apte à franchir un obstacle alpin il doit l'annoncer spontanément au chef de poste et renoncer à l'obstacle.

Le coureur doit porter des gants lors des postes alpins. Le port d'un casque de grimpe est obligatoire.

A l'arrivée sur les postes alpins, il faut se mettre sur la file d'attente afin de ne pas perturber l'ordre d'arrivée des coureurs. La préparation personnelle sera faite (gants, casque, baudrier).

Avant de s'engager sur l'obstacle, il faut avoir suivi attentivement les consignes du staff sur place et les appliquer scrupuleusement.

Information générale

Il est obligatoire, vu le tracé de la course, d'être en excellente condition physique et de ne pas souffrir d'un problème de santé physique ou psychique pour y participer !

Parking et départ

La pesée des sacs et les inscriptions seront effectuées au parking des Echuttes à Sion.

Bien que les places de parc dans le quartier soient en suffisance, nous recommandons l'arrivée en co-voiturage.

Parking et place de départ :



Arrivée

Une fois l'arrivée passée au château de Tourbillon, le participant redescend spontanément à la place Maurice-Zermatten (place entre les deux châteaux), remet son dossard et attends la remise des prix.

Meeting point

Saturday 15 May 2027, Les Echuttes car park, 1950 Sion (map on page 3)

TIMETABLE

- From 0800 Registration, collection of race numbers, weighing of rucksacks and personal preparation
- 0830 Briefing
- 0830 Start of the walkers
- 09:00 Move to the starting line and warm-up
- 09:30 Start of the race

Guidelines

The Commando Race organised by the Non-Commissioned Officers' Association of Sion and the surrounding area is a military race, contested individually. The minimum age for participants is 18 years, but minors aged 16 and over may register with written parental consent. The race rules, signed by parents, must be presented at the time of registration.

Requirements

During the race, the approximately 10 km course is set in the old town of Sion and consists of obstacles which are optional for the civilian category. The obstacles are of the Alpine type.

Registration

The registration fee is:

- 30 CHF per person, payable by 9 May 2027 via TWINT, reference 'commando race registration', to: 079 664 82 12 (S1 Sof Sion)
- Or 35 CHF on the day, in cash or via TWINT

Foreign participants pay cash on site Saturday morning.

Equipment categories and requirements

- **Military category:** Standard issue kit, i.e. the 90 TAZ assault uniform and cap, with combat boots. Historical Swiss Army uniforms are permitted. A military rucksack may be provided, but participants must carry a 10 kg load. A climbing helmet, a harness with a climbing carabiner (available on site) and a pair of gloves are compulsory.
- **Elite category:** Suitable civilian kit; combat boots are compulsory. A rucksack carrying a 10 kg load must be carried. A climbing helmet, a harness with a climbing carabiner (available on site) and a pair of gloves are compulsory.
- **Civilian category:** Suitable civilian running gear. For civilians wishing to complete the course with obstacles: A climbing helmet, a harness with a climbing carabiner (available on site) and a pair of gloves are compulsory.
- **Veterans' classification:** Individual competitors aged 55 and over, across Military and Elite categories.

Route

Through the town of Sion, finishing at Tourbillon Castle. The route will be marked by staff and with barrier tape. A small map will be handed out to participants.

Withdrawal

Any withdrawal must be reported to the organisers, either by telephone or at a checkpoint (at the start or finish).

Refreshments

Before the race, staff can transport warm clothing, a change of clothes, a snack and drinks at the participants' request. The bag must be labelled with the participant's surname, first name and telephone number. It will be taken to Place Maurice Zermatten, where light refreshments will be served at the end of the event.

Medical facilities

Given the low risk involved in the race and in order to simplify logistics, there will be no medical stations along the route. In the event of an accident, it is the duty of every participant to stop the race and provide assistance.

Medical incidents will be handled as follows:

- 1st priority: help yourself and your fellow runners
- 2nd priority: report the incident by telephone or via the course marshal
- 3rd priority: call 144 if necessary

Insurance – Liability

All race participants across all categories (including military personnel) must be personally insured against accidents and the risks inherent in this type of event. In the event of an accident, the race organisers accept no direct or indirect liability towards competitors, spectators or third parties. It should be noted that rope-based activities are inherently risky and cannot be carried out with zero risk. Participants accept that this part of the race involves a risk. They assume full responsibility for this. They are obliged to withdraw if a section or activity appears difficult or dangerous to them.

Powers of the race organisers

- Approval of runners' participation.
- Disqualification of runners who fail to comply with the race regulations.
- Suspension or cancellation of the event if conditions so require. Such a decision does not entitle participants to a refund of the entry fee.
- Removal of all or some of the alpine obstacles in the event of rainy weather.
- Decisions to be taken on matters not covered by these rules, as dictated by circumstances.

Rankings – Prizes – Results

The Commando Race is not a timed event, as purely sporting performance is less important than pushing one's limits and demonstrating tenacity. No race times will be recorded. The top three finishers in the combined elite and military categories will share the podium. Civilians taking part in the race without the obstacles will not be eligible for a podium place.

Conduct of patrols during the race

Participants undertake to behave in a sportsmanlike manner towards other runners, organisers and spectators. In the event of an accident on the course, everyone is required to assist others. Out of respect for the environment, no rubbish must be left on the course.

Conduct of patrols at alpine checkpoints

If a runner does not feel able to negotiate an alpine obstacle, they must inform the checkpoint leader of this immediately and withdraw from the obstacle.

Runners must wear gloves at the alpine checkpoints. Wearing a climbing helmet is compulsory.

On arrival at the alpine checkpoints, runners must join the queue so as not to disrupt the order of arrival. Personal preparations must be made (gloves, helmet, harness).

Before attempting the obstacle, you must have listened carefully to the instructions given by the staff on site and follow them to the letter.

General information

Given the course layout, it is compulsory to be in excellent physical condition and not to suffer from any physical or mental health issues in order to take part!

Car park and start

Bag weighing and registration will take place at the Echuttes car park in Sion.

Although there are plenty of parking spaces in the neighbourhood, we recommend carpooling.

Car park and start location:



Finish

Once they have crossed the finish line at Tourbillon Castle, participants make their own way back down to Place Maurice-Zermatten (the square between the two castles), hand in their race numbers and wait for the prize-giving ceremony.