



Bienvenue à notre anniversaire !

Sponsors principaux

MIGROS

Migros



**St.Galler
Kantonalbank**

Banque Cantonale de Saint-Gall

Co-sponsors



**EGK-Gesundheitskasse –
Agentur St.Gallen**

die Mobiliar

Generalagentur Rheintal

**die Mobiliar –
Generalagentur Rheintal**

JANSEN

Jansen

Partenaires précieux



Ville d'Altstätten



**IG
Sport
SG**

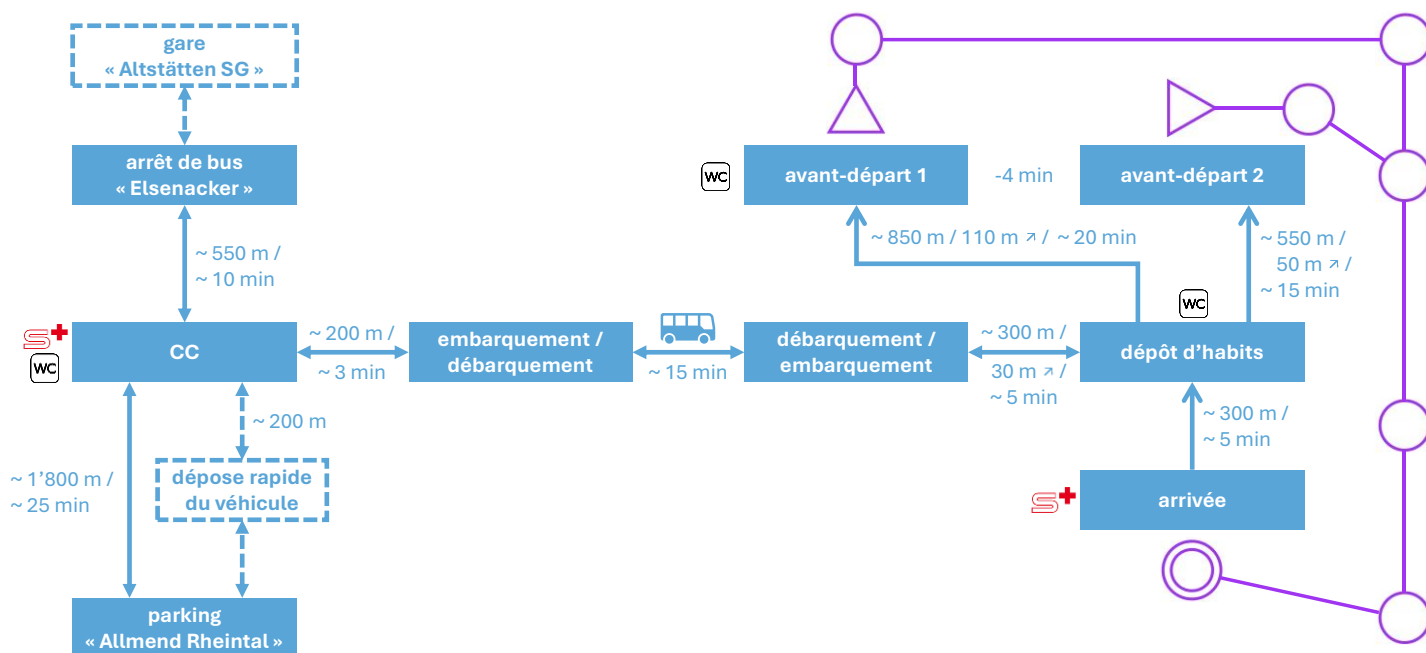
IG Sport SG

RHEINTALER OL-WEEKEND

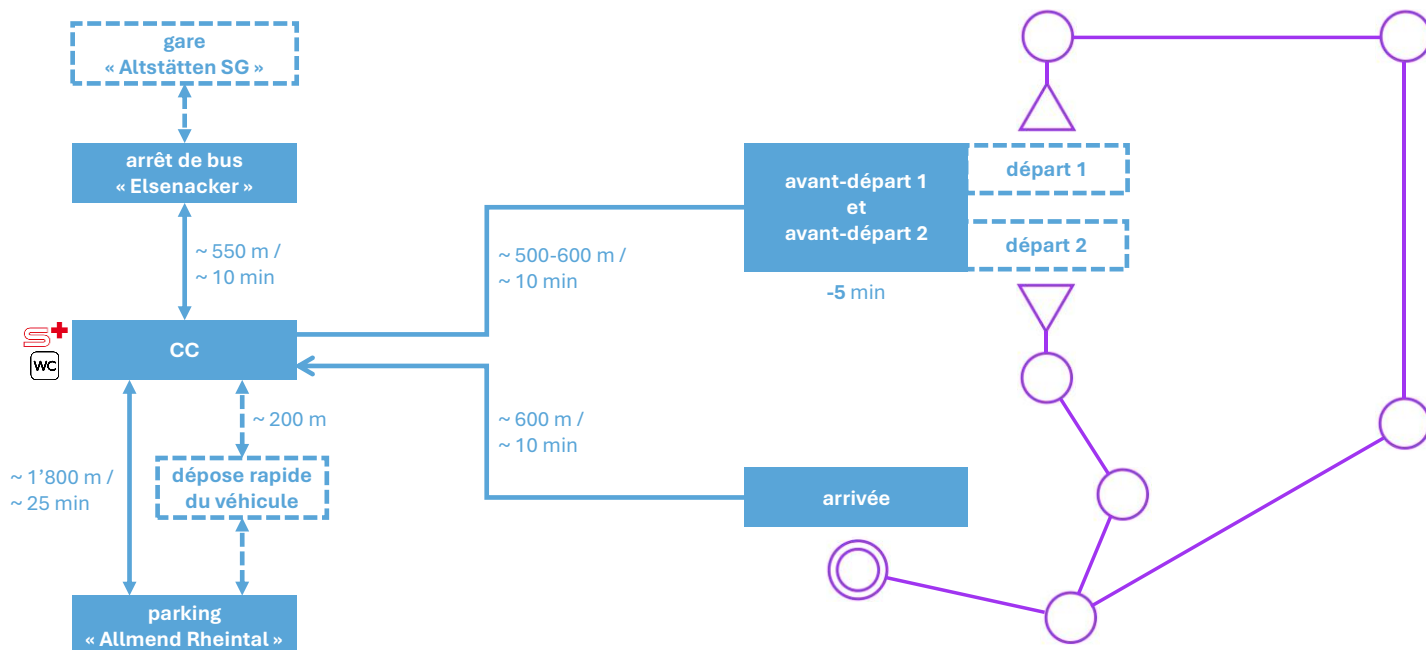
18./19. April 2026




Plan de situation – 3^{ème} CO nationale / Samedi 18 avril 2026



Plan de situation – 4^{ème} CO nationale / Dimanche 19 avril 2026





Directives	3 ^{ème} CO nationale	4 ^{ème} CO nationale
	57 ^{ème} CO d'Engelburg – comptant pour le championnat junior de ROLV NOS IOF World Ranking Event (WRE)	76 ^{ème} CO de St-Gall – comptant pour le championnat junior de ROLV NOS et pour le « Stadt OL Cup » IOF World Ranking Event (WRE)
Dates	Samedi 18 avril 2026	Dimanche 19 avril 2026
Forme de compétition	CO de longue distance	CO de sprint
World Ranking Event (WRE)	Les catégories nationales DE et D20 forment ensemble la catégorie WRE W21E, les catégories nationales HE et H20 forment ensemble la catégorie WRE M21E (regroupement des catégories selon les directives du sport d'élite).	
Organisateur & site web	Orientierungslauf-Gruppe St.Gallen/Appenzel (OLG SGA), www.olgsga.ch/row	
Chef de course & renseignements	Erwin Wälter, +41 76 472 13 68, row2026@olgsga.ch	
Relation presse	Christoph Ammann, +41 78 636 07 46, medien@olgsga.ch	
Traçage / contrôle	Michael Huber / Miklas Kossert	Mario & Monika Ammann
Délégué technique	Beat Okle (DT) / Christian Schneebeli (IOF EA)	Christian Schneebeli (IOF EA)
Juge de course	Heinz Weber	
Jury	Christian Schneebeli (IOF EA, présidence sans droit de vote), Urs Hofer, Beat Oklé (DT), Stefan Schlatter, Erwin Wälter (représentant de l'organisateur sans droit de vote)	Christian Schneebeli (DT/IOF EA, présidence sans droit de vote), Therese Achermann, Marc Eyer, Simone Niggli, Erwin Wälter (représentant de l'organisateur sans droit de vote)
Carte	Carte de CO « Schwamm » Échelle : selon les données de parcours Équidistance : 5 m État : printemps 2026 Cartographe : Beat Imhof Impression : impression numérique Papier : Teslin Format : selon les données de parcours	Carte de CO « Altstätten » Échelle : selon les données de parcours Équidistance : 2 m État : printemps 2026 Cartographe : Beat Imhof Impression : impression numérique Papier : Teslin Format : selon les données de parcours
Terrain	Il s'agit d'une forêt dense d'épicéas située entre 500 et 900 m d'altitude, avec peu de jeunes pousses et de coupes à blanc, ainsi que du bois mort par endroits. Le versant est sillonné de grands fossés, d'innombrables rigoles, ruisseaux et anciens chemins de halage, et est physiquement exigeant. Photos et ancienne carte générée par LIDAR : www.olgsga.ch/row	Il s'agit d'une vieille ville « classique » avec des rangées de maisons fermées et des quartiers résidentiels environnants. Il y a également plusieurs établissements scolaires et quelques espaces verts ressemblant à des parcs. Le terrain est principalement plat ou en pente modérée, mais il peut également présenter des montées « raides ». Photos et ancienne carte : www.olgsga.ch/row
Terrains interdits	Les terrains interdits sont visibles sur www.swiss-orienteeing.ch/fr/competitions/gelaendesperren.html . Pour les participants de la 4 ^{ème} CO, il est permis d'entrer dans le périmètre de course jusqu'au samedi sans carte ; il est interdit d'entrer dans le périmètre de course le dimanche, sauf pendant sa propre course et après la fermeture de l'arrivée (cf. art. 31 & 53 RC). Exceptions : - cf. « Accès en TP » et « Accès en voiture » ci-dessous - Les participants qui passent la nuit dans le périmètre de course doivent l'avoir quitté le dimanche avant 8h30 en empruntant les routes vertes (cf. « Plan d'accès » ci-dessous).	

Centre de course (CC)	<p><u>Complexe scolaire Schöntal</u> (Bildstrasse 10, 9450 Altstätten) avec vestiaires/douches, information, inscriptions catégories ouvertes, restauration, vendeurs CO, garderie, CO enfants / CO scolaire</p> <p>Horaires d'ouverture du CC le samedi : 9h30 à 19h00 Horaires d'ouverture du CC le dimanche : 8h30 à 14h30</p>	
Toilettes (WC)	WC au CC, WC mobiles au dépôt d'habits et à l'avant-départ 1	WC et WC mobiles au CC, pas de WC à l'avant-départ
Accès en TP	<p>Grâce aux bonnes liaisons et aux distances courtes, il est recommandé de venir en TP !</p> <p>Arrivée en train à la gare « Altstätten SG », puis correspondance en bus (lignes 300, 321, 331 ou 335) jusqu'à l'arrêt « Altstätten SG, Elsenacker » (durée du trajet : 2 min). Marche à pied de l'arrêt de bus jusqu'au CC : env. 550 m / 10 min, balisé.</p> <p>L'accès via Marbach SG en bus jusqu'à l'arrêt « Altstätten SG, Depot » ainsi que l'accès via Reute AR en bus jusqu'à l'arrêt « Altstätten SG, Spital/Heime » sont également possibles (non balisés).</p> <p>L'accès via Gais AR jusqu'à la gare « Altstätten Stadt » est également possible. Le dimanche, il est toutefois interdit de prendre des bus de « Altstätten Stadt » qui traversent le périmètre de course. Pour rejoindre le CC, il faut emprunter les routes vertes à pied (cf. « Plan d'accès » : env. 900 m / 10-15 min, non balisé).</p>	
Accès en voiture	<p>Parking officiel « Allmend Rheintal » (Oberrieterstrasse 44, 9450 Altstätten). L'accès se fait le plus facilement via les sorties A13 « 4-Kriessern » ou « 5-Oberriet » (non balisé, signalisation uniquement à proximité du parking). Une taxe de stationnement unique de Fr. 5.– est perçue. Elle doit être payée via TWINT ou en espèces – merci de préparer la monnaie. La carte de stationnement reçue donne droit à l'utilisation du parking pour les deux jours (pas pour la nuit). Les instructions du service du parking doivent être suivies. Marche à pied du parking jusqu'au CC : env. 1'800 m / 25 min, balisé.</p> <p>L'accès via Gais AR, Trogen AR ou Reute AR est également possible (non balisé). Le dimanche, le périmètre de course ne peut être traversé que via les routes vertes (cf. « Plan d'accès » ci-dessous).</p> <p>Dépose rapide (Drop off) du véhicule près du CC : Il est possible de déposer des passagers près du CC. Pour cela, il faut utiliser le parking « <u>Friedhof</u> » (Bildstrasse 7A, 9450 Altstätten). Le véhicule peut y rester max. 3 min et doit ensuite être garé sur le parking officiel « Allmend Rheintal ». Marche à pied depuis la dépose rapide jusqu'au CC : env. 200 m.</p> <p>En raison des exigences d'autorisation, seul le parking officiel « Allmend Rheintal » peut être utilisé pour le stationnement. Des contrôles seront effectués. Le non-respect peut entraîner une non-classification ou une disqualification.</p>	
Camping-cars/ mobil-homes	Le parking « Allmend Rheintal » est également un emplacement officiel pour camping-cars (paiement séparé auprès de l'exploitant : https://allmend-rheintal.ch/stellplaetze/).	
Inscriptions tardives & mutations	<p>Après la publication de la liste de départ, les mutations suivantes peuvent être effectuées jusqu'au vendredi 17 avril 2026 à 12h00 via le portail de mutation modify.picoevents.ch :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inscriptions tardives (s'il reste des places disponibles) * Fr. 10.– plus finance d'inscription - Transfert de la place de départ à une autre personne ** Fr. 10.– - Changement de la SICard *** sans frais <p><i>* Il y a deux places vacantes par catégorie (principe : « premier arrivé, premier servi »).</i> <i>** En cas d'empêchement, la place de départ peut être mise à disposition sur le portail. Au WRE [DE/HE/D20/H20], le transfert de la place de départ n'est pas possible.</i> <i>*** Le changement de la SICard est également possible au CC à l'information.</i></p>	
Inscriptions catégories ouvertes	Les inscriptions pour les catégories ouvertes sont également possibles – sans frais supplémentaires – le jour de la course jusqu'à 13h30 (3 ^{ème} CO) ou 11h00 (4 ^{ème} CO) au CC (détails : cf. <u>l'annonce</u> , paiement par TWINT ou en espèces). Les personnes souhaitant courir à la fois dans une catégorie de compétition et dans une catégorie ouverte doivent d'abord effectuer la course dans la catégorie de compétition.	
Antidopage	Le statut concernant le dopage de Swiss Olympic s'applique à ces courses. Dans les catégories WRE [DE/HE/D20/H20], seules les personnes ayant confirmé par leur signature avoir pris connaissance des dispositions en matière de dopage sont autorisées à prendre le départ. Les informations et le formulaire correspondant peuvent être consultés ou téléchargés sur www.swiss-orienteeing.ch/de/integritaet/uebersicht-antidoping.html . Nous attirons également votre attention sur le fait que des contrôles antidopage sont également possibles dans toutes les autres catégories.	

Dossards	Sans dossard, pas de départ ! Retrait des dossards en libre-service au CC. Même dossard pour les deux courses. Le dossard doit être porté de manière bien visible. - Les participants des catégories WRE [DE/HE/D20/H20] qui n'ont pas encore signé la déclaration de soumission au statut antidopage reçoivent leur dossard contre signature de cette déclaration à l'information. - Les participants des catégories ouvertes reçoivent leur dossard à l'information et y choisissent une heure de départ disponible.	
Heures de départ	12h00 à env. 15h30	10h00 à env. 12h30
Ordre de départ	Toutes les catégories de compétition sauf les catégories WRE : tirage au sort régional ; Catégories WRE [DE/HE/D20/H20] selon la méthode IOF B : La grille de départ est divisée en groupes de 5, les groupes sont formés selon le World Ranking au 6 avril 2026 (le groupe le mieux classé part en dernier). À l'intérieur de chaque groupe, l'ordre de départ est tiré au sort. De ce fait, l'intervalle de départ n'est pas le même au sein des différentes catégories DE/HE/D20/H20 (contrairement à l'art. 102 RC).	
Listes de départ	Les listes de départ seront publiées env. 1 semaine avant la course sur www.swiss-orienteeing.ch .	
CC → départ 1 & 2	<p>1) Marche à pied du CC jusqu'au point de l'embarquement des navettes (balisé) : env. 200 m / 3 min</p> <p>2) Transport des coureurs en navette : env. 15 min. Les éventuels temps d'attente ne sont pas pris en compte.</p> <p>3) Marche à pied du débarquement des navettes via le dépôt d'habits jusqu'au départ (balisé) : → départ 1 : env. 1'150 m et 140 m ↗ / 25 min → départ 2 : env. 850 m et 80 m ↗ / 20 min</p> <p>Transport des coureurs : Les navettes circulent toutes les 10 min et ont une capacité de 90 personnes. Merci de remplir les navettes de manière optimale ! Les chaussures avec pointes Dobb doivent être retirées dans les navettes. Premier départ des navettes : 10h30. Les accompagnateurs ne sont transportés que s'il reste des places ; les participants sont prioritaires.</p>	<p>Marche à pied du CC jusqu'au départ 1 et départ 2 (balisé) : env. 500-600 m / 10 min</p> <p>→ même avant-départ pour le départ 1 et le départ 2 (Détails : cf. « Départ 1 » et « Départ 2 » ci-dessous)</p>
Dépôt d'habits	Un dépôt d'habits partiellement couvert est disponible sur le chemin entre le débarquement des navettes et le départ, ainsi qu'entre l'arrivée et l'embarquement des navettes.	Pas de dépôt d'habits, pas de transport d'habits
Échauffement / Carte d'échauffement	À l'avant-départ 1, une carte d'échauffement avec quelques postes (sans unité SI) est proposée. Les cartes sont en libre-service et doivent être rendues après l'échauffement.	À l'avant-départ, une carte d'échauffement avec quelques postes (sans unité SI) est proposée. Les cartes sont en libre-service et doivent être rendues après l'échauffement.
Départ 1 (pour les catégories de compétition)	<p>Heure de départ</p> <p>-4 min: entrée selon la liste de départ, effacement et contrôle de la SICard</p> <p>-3 min: libre-service de la description des postes</p> <p>-2 min: affichage d'arrangement des boîtes à cartes</p> <p>-1 min: start-check de la SICard, accès aux boîtes à cartes</p> <p>La carte de course ne peut être prise dans la boîte qu'au signal sonore de départ. Chaque participant est responsable d'effacer/vérifier sa SICard et de partir avec la bonne carte.</p> <p>Parcours obligatoire jusqu'au point de départ (poste sans unité SI) : 30 m</p>	<p>Heure de départ</p> <p>-5 min: entrée selon la liste de départ, effacement et contrôle de la SICard</p> <p>-4 min: traversée de la rue</p> <p>-3 min: libre-service de la description des postes</p> <p>-2 min: affichage d'arrangement des boîtes à cartes</p> <p>-1 min: start-check de la SICard, accès aux boîtes à cartes</p> <p>La carte de course ne peut être prise dans la boîte qu'au signal sonore de départ. Chaque participant est responsable d'effacer/vérifier sa SICard et de partir avec la bonne carte.</p> <p>Parcours obligatoire jusqu'au point de départ (poste sans unité SI) : 25 m</p>



Départ 2 (pour les catégories ouvertes)	Les participants se présentent 4 min avant leur heure de départ auprès de l'équipe de départ. Le départ est déclenché par la SICard. Le point de départ se trouve directement au départ.	Même avant-départ pour les départs 1 et 2. Les participants entrent dans le couloir séparé des catégories ouvertes 5 min avant leur heure de départ. -5 min: entrée selon la liste de départ, effacement et contrôle de la SICard -4 min: traversée de la rue Après la traversée, les participants se séparent selon leur attribution de départ. Les participants des catégories ouvertes se rendent au départ 2 et y reçoivent leur description des postes et leur carte. Le départ est déclenché par la SICard. Le point de départ se trouve directement au départ.
Départ retardataires	Les participants en retard doivent se présenter à l'équipe de départ.	
Appareils GPS	Les appareils GPS (montres, etc.) peuvent être portés pendant la course, à condition qu'ils ne soient pas utilisés pour communiquer ou naviguer.	
Parcours	Le parcours est imprimé sur la carte de course. Les postes sont numérotés de manière continue et doivent être effectués dans l'ordre correct.	
Description des postes	La description des postes est imprimée sur la carte de course avec les symboles IOF. Elle est également disponible en libre-service 3 min avant le départ 1 ou au départ 2. Pour les catégories ouvertes, des descriptions de postes en texte y sont également disponibles (en allemand seulement).	
Système de contrôle	SPORTident, AIR+ activé. SIAC Battery Check est possible au CC lors de la lecture.	
Postes de CO / Contrôle des postes	Drapeau blanc-orange conforme au RC, équipé d'unités SPORTident. Les postes doivent être validés avec la SICard. En cas de dysfonctionnement de l'AIR+ (batterie SIAC vide), il faut insérer la SIAC dans l'orifice de l'unité SI pour valider. Si l'unité SI ne fonctionne pas (aucun signal sonore ni lumineux) ou si elle manque, il faut poinçonner la carte de course avec la pince, informer spontanément l'équipe d'arrivée et remettre la carte de course annotée du nom pour contrôle. Lors de la lecture de la SICard, il faut également en informer le personnel.	
Zones interdites	Les zones interdites imprimées sur la carte de course doivent être respectées. Les zones interdites avec ligne de bordure sont en plus balisées sur le terrain. Les zones vert olive ne peuvent pas être pénétrées. Le non-respect entraîne une non-classification ou une disqualification. De manière générale, les <u>fiches d'information concernant les symboles de carte</u> doivent être respectées.	
Particularités	Aménagements de ruisseaux : description et photo cf. ci-dessous	Objets/symboles particuliers : descriptions et photos cf. ci-dessous
Circulation	Une route de montagne asphaltée traverse le terrain de course et connaît un trafic d'excursion important — en particulier par beau temps. Veillez faire preuve de prudence lors des traversées ; la loi sur la circulation routière s'applique !	Dans le terrain de course, la circulation est réduite (pas de trafic de transit). Il faut néanmoins s'attendre à des voitures, bus de ligne, motos, vélos ainsi qu'à des piétons. La loi sur la circulation routière s'applique !
Ravitaillement	Les postes de ravitaillement pour les catégories ayant un temps de référence supérieur à 45 min sont indiqués sur la carte de course ou sur la description des postes. Ravitaillement : eau.	Pas de ravitaillement
Changement de carte pour WRE	Les catégories WRE [DE/HE/D20/H20] ont un changement de carte à un poste. La carte utilisée doit être déposée dans un récipient prévu à cet effet. Ensuite, la nouvelle carte peut être prise dans la boîte à cartes (en libre-service). Retour des cartes : les cartes de course peuvent être récupérées dimanche dès 8h30 au CC à l'information.	Pas de changement de carte
Temps maximum & fermeture de l'arrivée	150 min, fermeture de l'arrivée : 150 min après le dernier départ	90 min, fermeture de l'arrivée : 90 min après le dernier départ
Arrivée	Même arrivée pour toutes les catégories.	

	Le chemin du dernier poste à l'arrivée est balisé pour les catégories D10/H10/D12/H12/OK/FAM. Pour toutes les autres catégories, un couloir balisé est aménagé entre le dernier poste et l'arrivée. L'arrivée doit être validée avec la SICard. Ravitaillement à l'arrivée : eau et sirop.	Le chemin du dernier poste à l'arrivée est balisé. L'arrivée doit être validée avec la SICard. Ravitaillement à l'arrivée : eau et sirop.
Fair-play	Les cartes de course peuvent être conservées à l'arrivée, mais ne doivent pas être montrées aux participants qui n'ont pas encore pris le départ. De manière générale, il est interdit de partager des informations sur la course avec des participants qui n'ont pas encore couru. La publication de la course sur internet (Strava, etc.) n'est autorisée qu'après le dernier départ.	
Arrivée → CC	<p>1) Marche à pied de l'arrivée via le dépôt d'habits jusqu'à l'embarquement des navettes (balisé) : env. 600 m / 10 min</p> <p>2) Transport des coureurs en navette : env. 15 min. Les éventuels temps d'attente ne sont pas pris en compte.</p> <p>3) Marche à pied du débarquement des navettes jusqu'au CC (balisé) : env. 200 m / 3 min</p> <p>Transport des coureurs : les navettes circulent toutes les 10 minutes. Les chaussures avec pointes Dobb doivent être retirées dans les navettes. Dernier départ des navettes : 18h00.</p>	<p>Marche à pied de l'arrivée au CC (balisé) : env. 600 m / 10 min</p>
	<p style="text-align: center;">Astuce pour le samedi : À proximité de l'embarquement des navettes se trouve une charmante ferme-boutique. Une visite en vaut la peine !</p>	
Samaritains	Personnels samaritains à l'arrivée et au CC	Personnels samaritains au CC
Lecture de la SICard	La SICard doit être lue immédiatement après le retour au CC. Les participants qui abandonnent doivent également faire lire leur SICard. Les recherches inutiles sont à la charge des participants fautifs.	
Classements	Les résultats en direct sont publiés sur https://results.picoevents.ch . Le classement définitif est publié sur www.swiss-orienteeing.ch .	
LiveloX	activé dès 18h00	activé dès 14h00
Restauration au CC	Offre : pâtes avec viande/végétariennes, hot-dog, birchermüesli, délicieux buffet de gâteaux, boissons Horaires d'ouverture le samedi : 9h30 à 18h30 (cuisine chaude : 11h00 à 18h00) Horaires d'ouverture le dimanche : 8h30 à 14h30 (cuisine chaude : 11h00 à 14h00) Paiement : en espèces ou via TWINT En plus, un stand de glaces externe sera présent au CC.	
Garderie	Une garderie pour les enfants à partir de 2 ans sera disponible au CC pendant les deux jours. Horaires d'ouverture le samedi : 9h30 à 18h30 Horaires d'ouverture le dimanche : 8h30 à 14h00 L'inscription est obligatoire via le formulaire disponible sur www.olgsga.ch/row/kinderhort jusqu'au mardi 14 avril 2026.	
CO enfants / CO scolaire	Un CO enfants / CO scolaire gratuit est proposé au CC les deux jours (CO ficelle et petits parcours simples avec chronométrage). Horaires d'ouverture le samedi : 9h30 à 18h30 Horaires d'ouverture le dimanche : 8h30 à 14h00	
Protection des données	Les directives de Swiss Orienteering du 24 août 2021 s'appliquent. Toute personne participant à une manifestation d'orientation figurant sur le calendrier de Swiss Orienteering à l'adresse www.o-l.ch accepte que son nom apparaisse dans les listes de départ et les classements publiés. Tout retrait ultérieur du nom, du temps ou du classement du classement est exclu. Swiss Orienteering détermine la durée pendant laquelle les listes de départ et les classements restent accessibles au public. En s'inscrivant, les participants prennent également connaissance de la déclaration de protection des données de l'organisateur sur www.olgsga.ch/datenschutzerklaerung .	
Réclamation selon art. 159 ss. RC	Avant de déposer une réclamation, il faut consulter le juge de course afin de tenter de résoudre la situation à l'amiable. Si aucune solution à l'amiable n'est trouvée, la réclamation doit être déposée par écrit au plus tard une heure après la fermeture de l'arrivée, à l'information. Le formulaire disponible sur place peut être utilisé. Les personnes concernées doivent collaborer autant que possible.	
Assurance	L'assurance est à la charge des participants. Toute responsabilité de l'organisateur et de ses auxiliaires est rejetée dans la mesure où la loi le permet.	

Éventuelle annulation de course	En cas de conditions météorologiques extrêmes, une information concernant une éventuelle annulation de la course sera communiquée au plus tard le samedi 18 avril 2026 à 8h00 (3 ^{ème} CO) ou le dimanche 19 avril 2026 à 6h00 (4 ^{ème} CO), sur www.olgsga.ch/row et dans le forum sur www.swiss-orienteing.ch .	
SIAC Battery Change	Pas de service de remplacement de batterie SIAC	Mix Sieber propose un service de remplacement de batterie SIAC au CC. Une inscription préalable est souhaitée. Plus d'informations : https://entry.picoevents.ch/siac.php


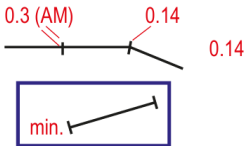

Particularités – 3^{ème} CO nationale / Samedi 18 avril 2026

Aménagements de ruisseaux


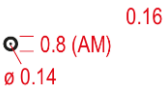

Photo : 	Carte de course : 	Remarque : Certains ruisseaux sont entièrement aménagés par des ouvrages de régulation pouvant atteindre plusieurs mètres de hauteur. Attention ! En amont de ces ouvrages, le ruisseau est large, peu profond et facilement franchissable.
--	--	---

Objets particuliers – 4^{ème} CO nationale / Dimanche 19 avril 2026


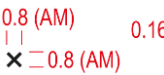

Tyrolienne sur une place de jeux

Photo : 	Objet sur la carte de course : « 510 Ligne électrique, câble porteur, ou télésié » 	Symbole sur la description des postes : « 5.5 Ligne électrique » 
--	---	---

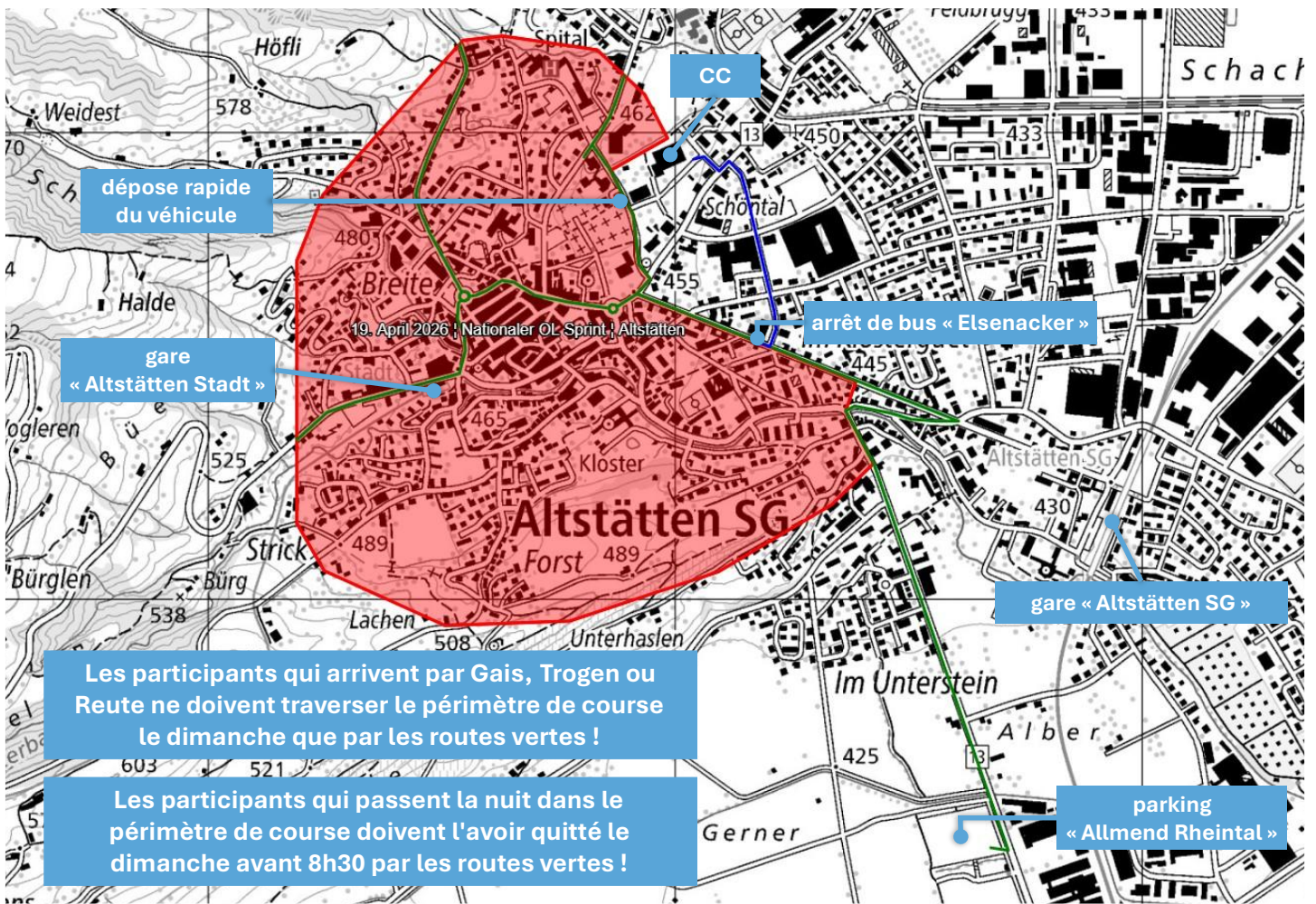
Poteau publicitaire

Photo : 	Objet sur la carte de course : « 526 Cairn ou borne frontière » 	Symbole sur la description des postes : « 5.17 Borne de limite, cairn » 
---	--	--

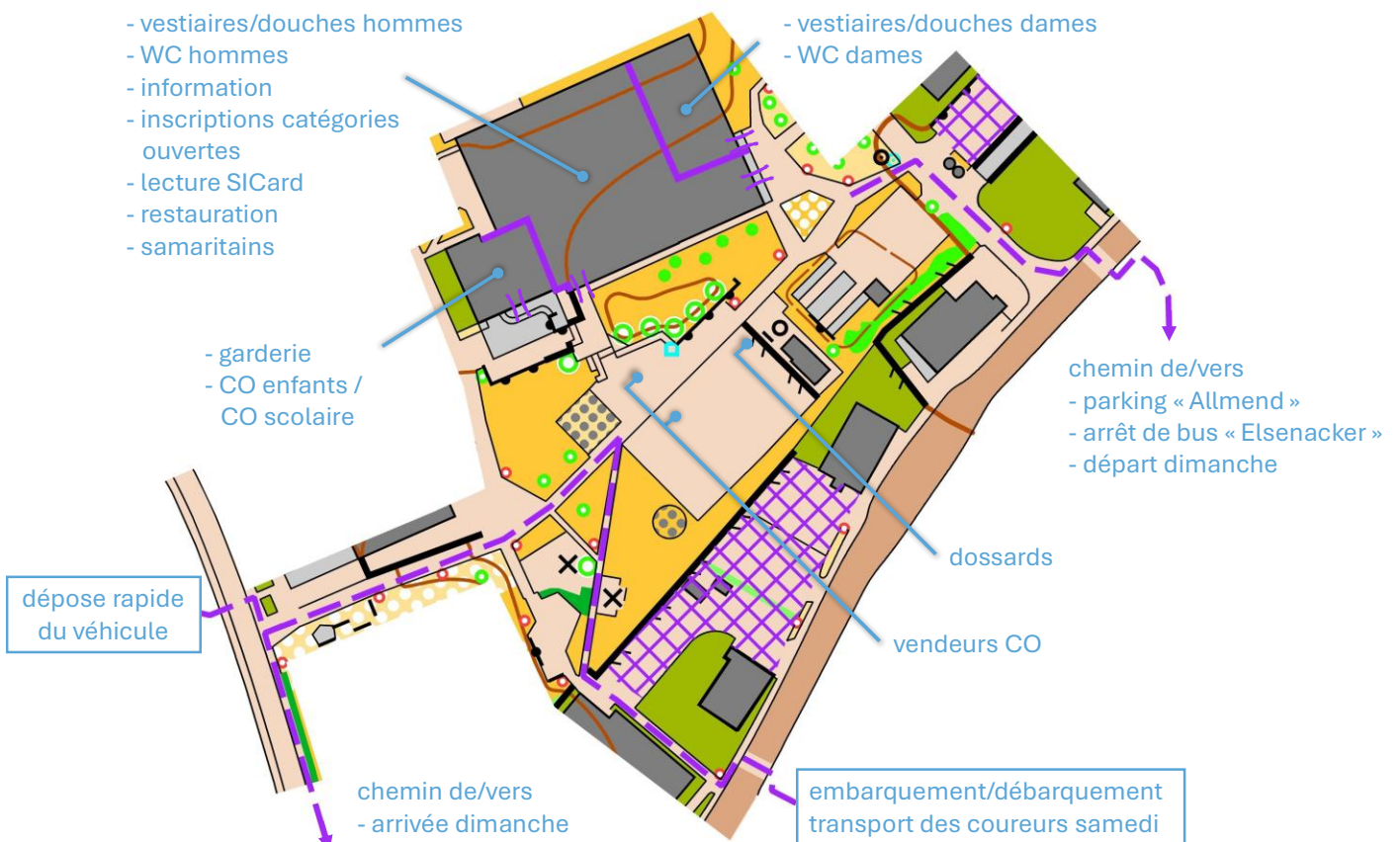
Équipements de jeu / drapeaux

Photos : 	Objet sur la carte de course : « 531 Élément significatif dû à l'homme - x » 	Symbole sur la description des postes : « 6.1 Objet particulier » 
---	---	--

Plan de situation pour l'accès avec restrictions le dimanche



Plan de situation du CC



Données des parcours – 3^{ème} CO nationale / Samedi 18 avril 2026

Catégorie	Distance	Dénivelé ↗	Postes	Départ	Échelle	Format
H10	2,5 km	55 m	10	1	1:10'000	30x21 cm
H12	3,9 km	175 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
H14	5,0 km	230 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
H16	6,1 km	275 m	17	1	1:15'000	30x21 cm
H18	7,6 km	405 m	14	1	1:15'000	30x21 cm
H20 *	10,6 km	575 m	21	1	1:15'000	30x21 cm
HE *	10,6 km	575 m	21	1	1:15'000	30x21 cm
HAL	8,8 km	430 m	15	1	1:15'000	30x21 cm
HAM	5,7 km	255 m	15	1	1:10'000	30x21 cm
HAK	3,4 km	120 m	10	1	1:7'500	40x28 cm
HB	4,1 km	180 m	11	1	1:10'000	30x21 cm
H35	6,2 km	265 m	16	1	1:10'000	30x21 cm
H40	6,3 km	310 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
H45	6,2 km	310 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
H50	6,3 km	265 m	16	1	1:7'500	40x28 cm
H55	5,9 km	260 m	17	1	1:7'500	40x28 cm
H60	5,6 km	250 m	16	1	1:7'500	40x28 cm
H65	5,0 km	235 m	13	1	1:7'500	40x28 cm
H70	4,4 km	170 m	13	1	1:7'500	40x28 cm
H75	3,6 km	140 m	12	1	1:7'500	40x28 cm
H80	3,2 km	105 m	11	1	1:7'500	40x28 cm
H85	2,2 km	65 m	8	1	1:7'500	40x28 cm

FAM	2,1 km	70 m	9	2	1:10'000	30x21 cm
OK	2,1 km	70 m	9	2	1:10'000	30x21 cm
OM	2,6 km	150 m	9	2	1:10'000	30x21 cm
OL	4,1 km	230 m	10	2	1:10'000	30x21 cm

Catégorie	Distance	Dénivelé ↗	Postes	Départ	Échelle	Format
D10	2,5 km	55 m	10	1	1:10'000	30x21 cm
D12	3,5 km	145 m	12	1	1:10'000	30x21 cm
D14	4,2 km	180 m	11	1	1:10'000	30x21 cm
D16	5,4 km	250 m	16	1	1:15'000	30x21 cm
D18	6,0 km	300 m	12	1	1:15'000	30x21 cm
D20 **	8,3 km	450 m	18	1	1:15'000	30x21 cm
DE **	8,3 km	450 m	18	1	1:15'000	30x21 cm
DAL	6,5 km	320 m	13	1	1:15'000	30x21 cm
DAM	4,5 km	200 m	11	1	1:10'000	30x21 cm
DAK	2,9 km	85 m	9	1	1:7'500	40x28 cm
DB	3,9 km	155 m	10	1	1:10'000	30x21 cm
D35	4,7 km	195 m	12	1	1:10'000	30x21 cm
D40	5,5 km	245 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
D45	5,7 km	250 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
D50	4,9 km	230 m	12	1	1:7'500	40x28 cm
D55	4,6 km	200 m	11	1	1:7'500	40x28 cm
D60	4,5 km	185 m	13	1	1:7'500	40x28 cm
D65	3,8 km	145 m	10	1	1:7'500	40x28 cm
D70	3,6 km	130 m	12	1	1:7'500	40x28 cm
D75	2,8 km	75 m	9	1	1:7'500	40x28 cm
D80	2,2 km	65 m	8	1	1:7'500	40x28 cm

* = Catégorie WRE M21E (même parcours pour HE/H20), temps de référence : 65-70 min

** = Catégorie WRE W21E (même parcours pour DE/D20), temps de référence : 65-70 min

Données des parcours – 4^{ème} CO nationale / Dimanche 19 avril 2026

Les données des parcours correspondent à l'itinéraire idéal présumé.

Catégorie	Distance	Dénivelé ↗	Postes	Départ	Échelle	Format
H10	2,4 km	40 m	25	1	1:4'000	30x21 cm
H12	2,9 km	40 m	27	1	1:4'000	30x21 cm
H14	3,3 km	45 m	24	1	1:4'000	30x21 cm
H16	3,2 km	50 m	25	1	1:4'000	30x21 cm
H18	3,4 km	45 m	24	1	1:4'000	30x21 cm
H20 *	3,7 km	55 m	26	1	1:4'000	30x21 cm
HE *	3,7 km	55 m	26	1	1:4'000	30x21 cm
HAL	3,3 km	55 m	23	1	1:4'000	30x21 cm
HAM	3,0 km	40 m	22	1	1:4'000	30x21 cm
HAK	2,5 km	35 m	18	1	1:3'000	32x23 cm
HB	2,3 km	35 m	19	1	1:4'000	30x21 cm
H35	3,2 km	45 m	23	1	1:4'000	30x21 cm
H40	3,0 km	45 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
H45	3,0 km	50 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
H50	3,1 km	50 m	20	1	1:3'000	32x23 cm
H55	3,1 km	45 m	21	1	1:3'000	32x23 cm
H60	2,9 km	45 m	22	1	1:3'000	32x23 cm
H65	2,4 km	45 m	19	1	1:3'000	32x23 cm
H70	2,4 km	35 m	18	1	1:3'000	32x23 cm
H75	2,1 km	25 m	18	1	1:3'000	32x23 cm
H80	1,9 km	25 m	19	1	1:3'000	32x23 cm
H85	1,6 km	20 m	13	1	1:3'000	32x23 cm

FAM ***	1,8 km	30 m	20	2	1:3'000	32x23 cm
OK ***	1,8 km	30 m	20	2	1:3'000	32x23 cm
OM	2,1 km	30 m	25	2	1:3'000	32x23 cm
OL	2,6 km	40 m	23	2	1:4'000	30x21 cm

Catégorie	Distance	Dénivelé ↗	Postes	Départ	Échelle	Format
D10	2,2 km	40 m	24	1	1:4'000	30x21 cm
D12	2,7 km	40 m	25	1	1:4'000	30x21 cm
D14	2,7 km	35 m	19	1	1:4'000	30x21 cm
D16	2,9 km	40 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
D18	2,9 km	45 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
D20 **	3,2 km	45 m	22	1	1:4'000	30x21 cm
DE **	3,2 km	45 m	22	1	1:4'000	30x21 cm
DAL	2,7 km	35 m	19	1	1:4'000	30x21 cm
DAM	2,7 km	45 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
DAK	2,5 km	40 m	21	1	1:3'000	32x23 cm
DB	2,1 km	40 m	17	1	1:4'000	30x21 cm
D35	2,3 km	40 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
D40	2,5 km	40 m	19	1	1:4'000	30x21 cm
D45	2,6 km	40 m	20	1	1:4'000	30x21 cm
D50	2,5 km	40 m	20	1	1:3'000	32x23 cm
D55	2,5 km	40 m	19	1	1:3'000	32x23 cm
D60	2,2 km	40 m	20	1	1:3'000	32x23 cm
D65	2,2 km	40 m	19	1	1:3'000	32x23 cm
D70	2,0 km	40 m	18	1	1:3'000	32x23 cm
D75	1,6 km	20 m	15	1	1:3'000	32x23 cm
D80	1,4 km	20 m	15	1	1:3'000	32x23 cm

* = Catégorie WRE M21E (même parcours pour HE/H20), temps de référence : 12-15 min

** = Catégorie WRE W21E (même parcours pour DE/D20), temps de référence : 12-15 min

*** parcours adaptés aux poussettes

Tous les
mercredis
10 × 50.–

+ Special
Prize

Migros en fait plus pour te motiver à courir.

Participer à MIGROS RUN, la course virtuelle de
5 km et participer à des cartes-cadeaux Migros et
gagner des produits Running.

[migros.ch/migrosrun](https://www.migros.ch/migrosrun)



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

MIGROS

en fait plus pour la Suisse

Heute Bewegung.

Morgen Sicherheit.

Wie Daria Policante
für ein Leben
voller Möglichkeiten
vorsorgt:
sgkb.ch/meineziele

Meine erste Bank.



St.Galler
Kantonalbank



IG
Sport
SG



Wir fördern
Vielseitigkeit
im Sport.

www.igsportsg.ch

**Mit Freude, Leidenschaft
und Respekt gemeinsam
sportliche Leistung
erbringen.**

Die IG Sport SG wünscht
allen Teilnehmern, Helfern
und Zuschauern eine
erfolgreiche, spannende
Veranstaltung.

IG Sport SG

Toggenburgerstrasse 99
9500 Wil

T +41 58 229 43 93,
igsport@sg.ch

SWISSLOS

**Kanton St.Gallen
Sportförderung**



Bonne chance et bon parcours !