



TOUR DU VAL DE BAGNES

BIENVENUE - WELCOME

DISTANCE DE LA SECTION: 20 km | DÉNIVELÉ: 830 md+

LENGTH OF THE SECTION: 20 km | DROP: 830 md+

Si vous souhaitez tout de même faire la course en relai, veuillez à ne participer qu'avec un seul téléphone et à ne pas arrêter l'application en vous passant le téléphone. Il ne faut pas s'arrêter aux points intermédiaires. Le résultat affiché sera au nom du compte utilisé.

If you still want to run the course together with two colleagues, please use a single phone and pass it to each other. Make sure that you do not accidentally quit the Timmy app while handing over the phone. In order to receive a score, the entire route must be completed. Only the account that is used on the phone will be scored.



DIFFICULTÉ 2/3
DIFFICULTY 2/3

NUMÉROS D'URGENCE EMERGENCY NUMBERS

ambulance 144
feu - fire 118
police 117

Le Tour du Val de Bagnes est une course populaire en 3 parties. La première partie (5km Le Châble - Verbier) est réservée plutôt aux grimpeurs, la deuxième (7,7km Verbier - Lourtier) aux coureurs sur route et la troisième (7,3km Lourtier - Le Châble), très variée, aux athlètes tout-terrain (descente, plat, montée et descente). Dans cette version Timmy et suite aux mesures sanitaires, le Tour du Val de Bagnes se fera idéalement en solo.

The Tour du Val de Bagnes is a popular race with three sections. The first part (5km Le Châble - Verbier) is dedicated to mountain runners, the second (7.7km Verbier - Lourtier) is mainly run on the road and the third (7.3km Lourtier - Le Châble), takes you on a varied trail through the typical terrain of the region (downhill, flat, uphill and downhill). In the Timmy version, the three sections are to be completed by the runners in one piece. The race is normally run as a relay. Due to the sanitary situation, the Timmy course is ideally run solo.

www.tourduvaldebagnes.ch

EN CAS D'ACCIDENT - IN CASE OF ACCIDENT

Observer

Evaluer la situation. Que s'est-il passé ?
Qui est impliqué ? Qui est blessé ?

Observe

*Assessing the situation. What happened?
Who is involved? Who is hurt?*

Réfléchir

Ecarter tout danger pour les sauveteurs et les blessés.

Think

Remove all danger from yourself, the injured person-s and the rescuers.

Agir

Assurer votre protection personnelle, alerter les secours et donner les premiers secours aux blessés.

Act

Ensure your own protection. Alert the rescuers, give first aid to the wounded.



CHRONOMÉTRÉZ VOTRE PARCOURS !

Grâce à l'application MSO Timmy, vous pouvez mesurer votre performance évaluer votre progression au fil de vos passages comparer votre temps à ceux des autres coureurs.

TIME YOUR TRAILS!

Thanks to the MSO TIMMY app, you can calculate your performance. Evaluate your progression. Compare your time with other participants.

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



Pour signaler des défauts ou pour toute question:
lechable@verbiertourisme.ch

To report malfunctions or for any questions:
lechable@verbiertourisme.ch