



WAKE UP AND RUN

For an active and healthy lifestyle

TOUR 2018

SIERRE / SIDERS

24.05 – 25.05.18 | 5:30

COURSE

La course sera ouverte par **un cycliste**.
Le parcours sera marqué à l'aide de **ballons**,
de rubans Coop, de **bracelets lumineux**
et de **flèches lumineuses**. Merci de prendre
une **lampe frontale** si vous en possédez une.

MOBILITÉ

Nous vous encourageons à utiliser la mobilité
douce pour vous déplacer (à pied ou à vélo).
Voir la carte pour les emplacements
des parkings vélos et voitures.

ECHAUFFEMENT

Une animation sera proposé par notre
partenaire QoQa de **5:20 à 5:30**.

VESTIAIRES & DOUCHES

Les vestiaires et douches
de la Halle de Gym Borzuat
sont ouverts de **04:30 à 7:30**.

WALKING

Les personnes désirant marcher pendant
la course sont priées de se placer à l'arrière
du peloton lors du départ.

ENTREPRISES

Toutes les personnes inscrites via leur
entreprise doivent récupérer leur dossard
au stand « **Entreprise** ».

DÉPART

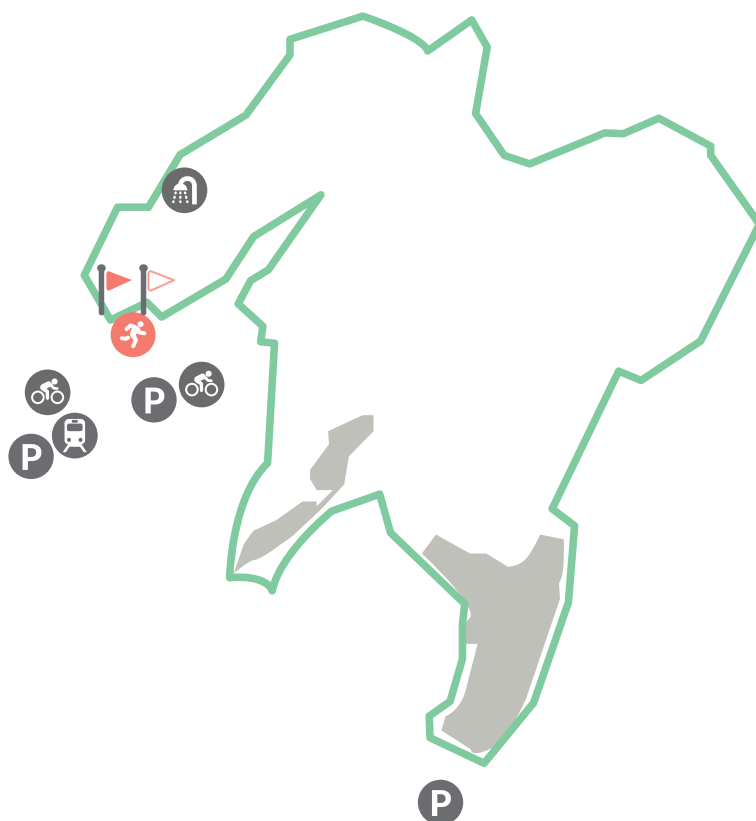
Hôtel de Ville

ARRIVÉE

Hôtel de Ville

RETRAIT DU MATÉRIEL DE COURSE

Retrait des dossards : **jeudi 24.05.18 de 15:00
à 19:00 à la Place de l'Hôtel de Ville.**



PLUS D'INFORMATIONS

www.wake-up-and-run.ch



Retrait du matériel
de course le 24.05



Gare



Parc à vélos



Départ



Douches et
vestiaires



Bus spécial



Parking



Arrivée