

R B

O O

A O

D K



T 2

B O

S 2

L 6

Table des matières

Le mot du comité	p.3
Informations importantes	p.4
Accès & stationnement	p.5
Plan horaire de la journée	p.6
Zone de départ	p.7
Retrait des dossards & vestiaire	p.8
La Narcisse 10km	p.9
La Follychonne 30km	p.10
La Dzo' 50km	p.11
La Kids	p.12
Ravitaillement et barrières horaires	p.13
Matériels obligatoires	p.14
Espace bien-être	p.15
Respect de l'environnement	p.16 & 17
Catégories et classement	p.18
Infos pour les accompagnants	p.19
Sponsors principaux	p.20
Partenaires	p.21
Contact	p.22



Le mot du comité

Salut à toutes et à tous,

Quel plaisir de vous retrouver ! On a encore des étoiles dans les yeux en repensant aux moments partagés avec vous en 2025. Vos sourires, votre énergie et cette ambiance incroyable nous ont portés tout au long de l'année pour vous préparer cette nouvelle édition.

Le trail, c'est avant tout des rencontres et des émotions partagées. Et pour cette année, on a eu envie de pimenter un peu l'aventure... Avis aux plus solides d'entre vous : la famille TBSL s'agrandit avec l'arrivée de la **Dzo'**, notre tout nouveau parcours de **50 km**. Un sacré défi qui vous emmènera encore plus haut au cœur de notre région.

Que tu viennes pour dompter la Dzo', te challenger sur les autres tracés ou mettre l'ambiance au village : tu es le ou la bienvenue. On t'a concocté une journée à notre image : nature, sportive et résolument festive.

Alors, prépare tes baskets et ta motivation, on a tellement hâte de réitérer l'expérience avec vous. On se réjouit de vous croiser le 9 mai !

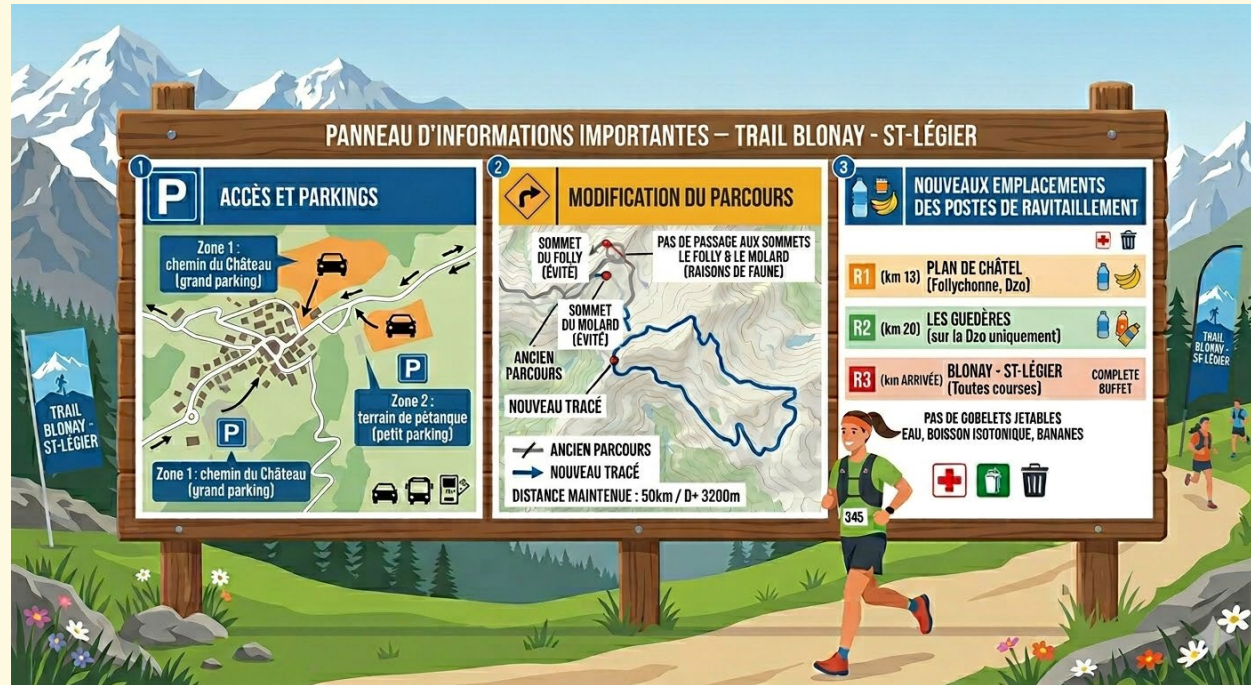
À bientôt sur les sentiers,
Le Comité TBSL



Informations importantes :

Voici les dernières nouvelles croustillantes :

- **Parking** : Plusieurs manifestations ont lieu le jour de la course, les accès sont donc très limités. Nous recommandons les transports publics. Plus d'informations p.5 pour les parkings.
- **Parcours** : Pas de passage au sommet du Folly et du Molard, pour la protection du Tétralyre.
- **Ravitaillement** : Suppression du ravitaillement du col de soldatier pour un ravitaillement au Plan de Châtel et un ravitaillement aux Guedères.



Accès & stationnement

Accès et Stationnements : Privilégie le train !

On ne va pas se mentir : le 9 mai, la commune de Blonay va être très animée ! Plusieurs événements ont lieu en même temps et nos infrastructures de parking seront **très limitées**. On ne peut malheureusement pas garantir de place pour tout le monde, alors on compte sur toi pour anticiper.

Le top : Venir en train

C'est l'option la plus zen ! La gare de Blonay est située juste à côté de l'événement. Les trains circulent toutes les 30 minutes depuis la gare de Vevey. Pas de stress de parage, juste à profiter du paysage avant le départ.

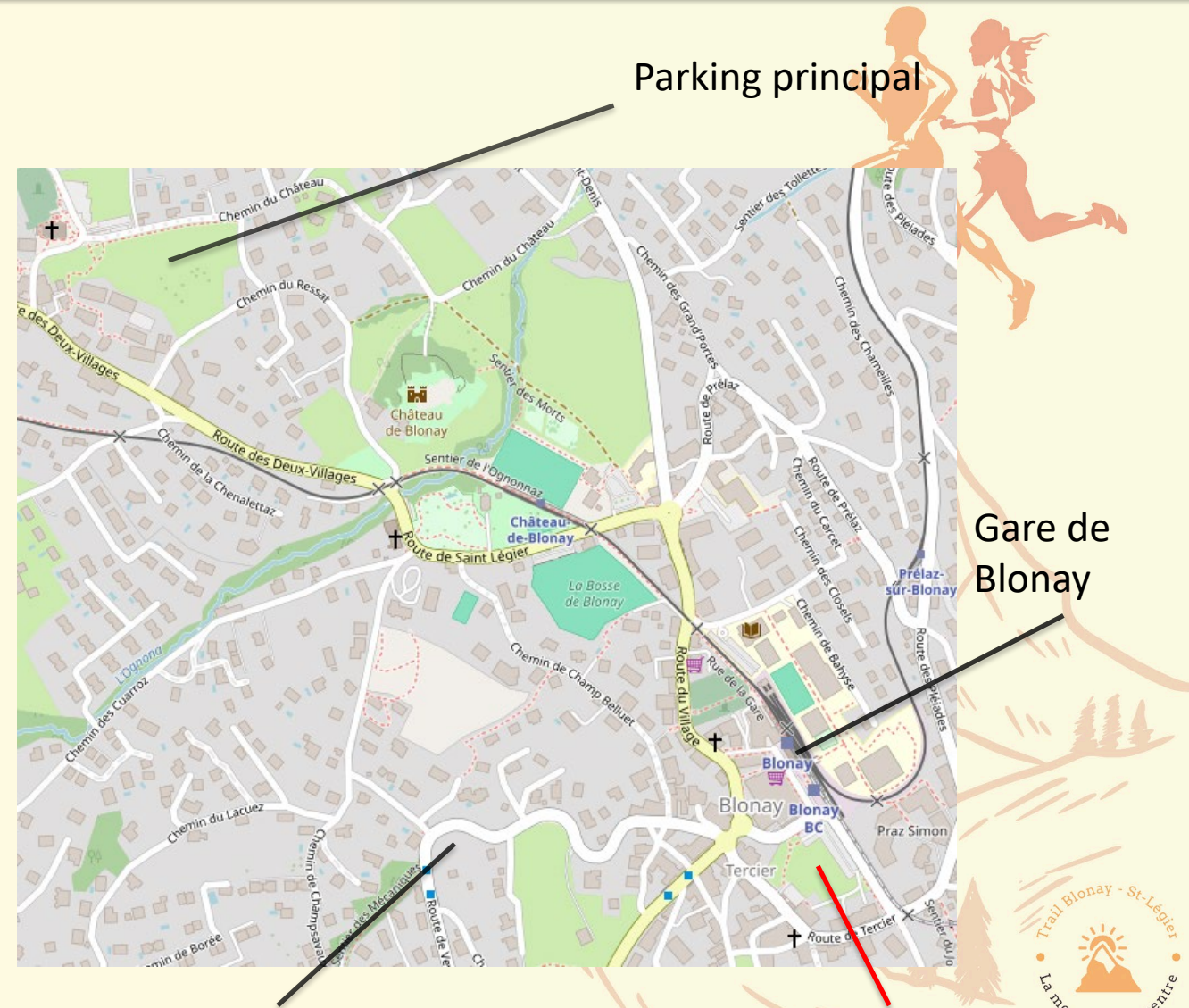
Tu viens quand même en voiture ? Si tu n'as pas d'autre option que la voiture (pense au covoiturage !), voici ce qu'il faut savoir :

Parking principal : Il se situe proche de l'Église de la Chiésaz.

Prévois environ **20 minutes de marche** pour rejoindre le lieu de l'événement.

Autres options : Quelques emplacements très restreints existent, comme vers l'**Eco-Point Fossaulion (10min de marche)**, mais attention : on parle de 15 à 20 places maximum. Premier arrivé, premier servi !

En résumé : pour une journée réussie et sans stress, **privilégie les transports publics**



Parking principal

Gare de Blonay

Eco-Point Fossaulion

Départ de la course



Plan horaire - Samedi 9 mai 2026

Heure	Événement
06h30 - 09h45	Retrait des dossards & inscriptions courses adultes (⚠ carte/Twint only)
06h30	Ouverture de la cantine
07h30	Départ de la course 50 km la Dzo'
08h30	Départ de la course 30 km la Follychonne
10h00	Départ de la course 10 km la Narcisse
12h30 - 13h45	Retrait des dossards & inscriptions Kids (⚠ carte/Twint only)
13h00	Podium 10 km
14h00	Course enfants
15h00	Podium 30 km
16h00	Podium 50 km
19h30	Fermeture stands nourriture
20h00 – 21h00	Fermeture bar et fin manifestation

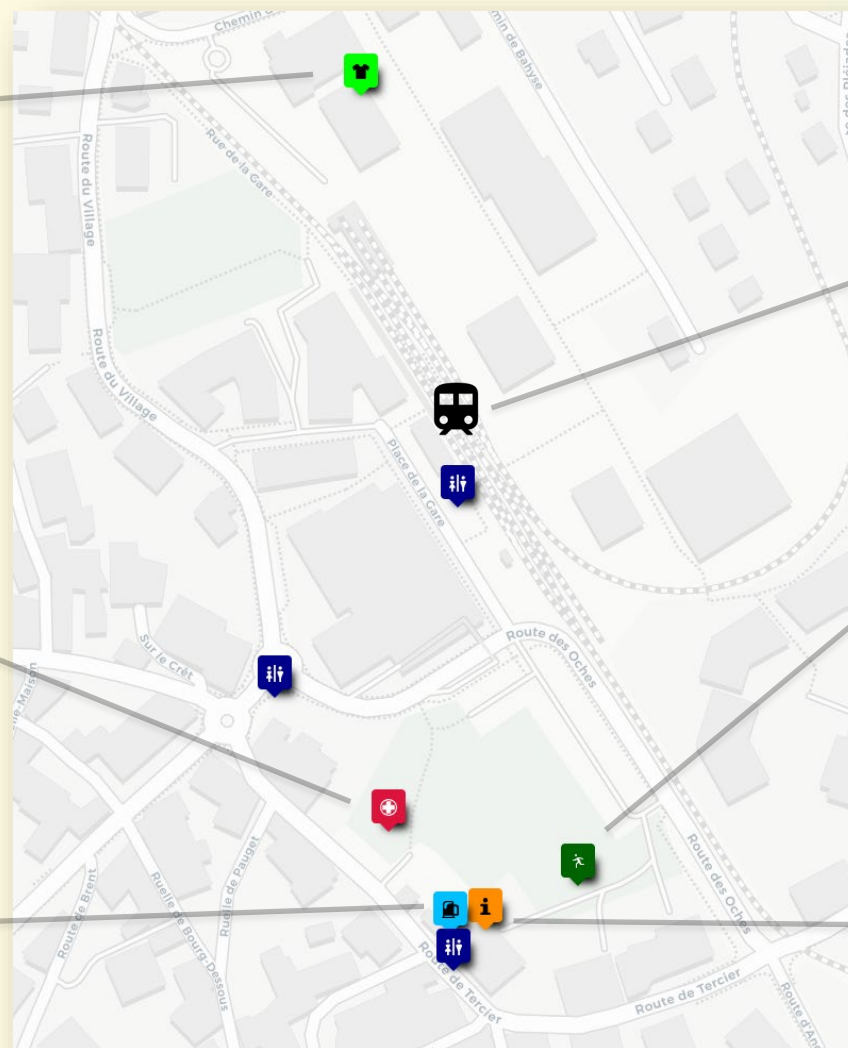


Plan de la zone de départ et arrivées

Vestiaires &
Douches

Poste de
secours &
Stand
massage

Bar et
restauration



Gare de Blonay

Zone départ
et arrivée

Retrait des
dossards et
information



Retrait des dossards & Vestiaires

Retrait des dossards

À partir de **06h30**, à proximité immédiate de la zone de départ/arrivée.
Merci de **venir avec ton numéro de dossard** ainsi qu'une **pièce d'identité**.
Sans ces deux éléments, nous ne pourrons pas te remettre ton dossard.
Pour les dossards des **plus jeunes**, tu peux venir le récupérer à partir de 12h30

Vestiaires

Tu pourras te changer et déposer tes affaires aux vestiaires situés à la salle de gym **Bahyse (ancienne)**, à quelques minutes à pied de la zone de départ/arrivée.
Sur place, tu auras accès à des **vestiaires avec douches** ainsi qu'à un espace pour déposer ton sac, **consigné avec ton numéro de dossard**, pour courir l'esprit léger et profiter de l'après-course dans les meilleures conditions.

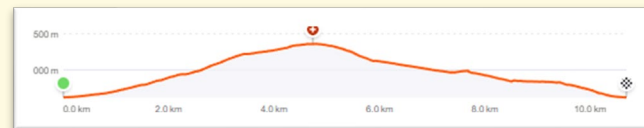


La Narcisse – 10km

Pourquoi la Narcisse ? Si tu oses quitter le sentier des yeux, tu découvriras alors un immense manteau blanc.

Quelques foulées sur le bitume pour t'échauffer te mèneront jusqu'au restaurant du Signal. Après le restaurant, tu rejoindras les premiers bouts de sentiers. Au fil du dénivelé, tu retrouveras la section préférée de l'association : les fameux escaliers, parfaits pour faire monter la machine en température. Une fois sorti de la forêt, tu traverseras un champ qui te fera vite oublier le dénivelé... si tu arrives à lever la tête ! S'ensuit un dernier passage dans la forêt avant de rejoindre le sommet des Pléiades et le ravitaillement.

La descente commence avec une première section raide et technique, parfaite pour tester la résistance de tes quadriceps. La suite de la descente est beaucoup plus roulante, alors il faudra chercher à allonger la foulée. La fin de la course promet d'être explosive avant l'arrivée au village.



La Follychonne – 30km

La Follychonne est faite pour toi si tu es assez costaud pour t'attaquer au Folly, n'est-ce pas de la folie ?

Quelques foulées sur le bitume pour t'échauffer te mèneront jusqu'au restaurant du Signal. Après le restaurant, tu rejoindras les premiers bouts de sentiers. Au fil du dénivelé, tu retrouveras la section préférée de l'association : les fameux escaliers, parfaits pour faire monter la machine en température. Une fois sorti de la forêt, tu traverseras un champ qui te fera vite oublier le dénivelé... si tu arrives à lever la tête ! S'ensuit un dernier passage dans la forêt avant de rejoindre le sommet des Pléiades et le ravitaillement.

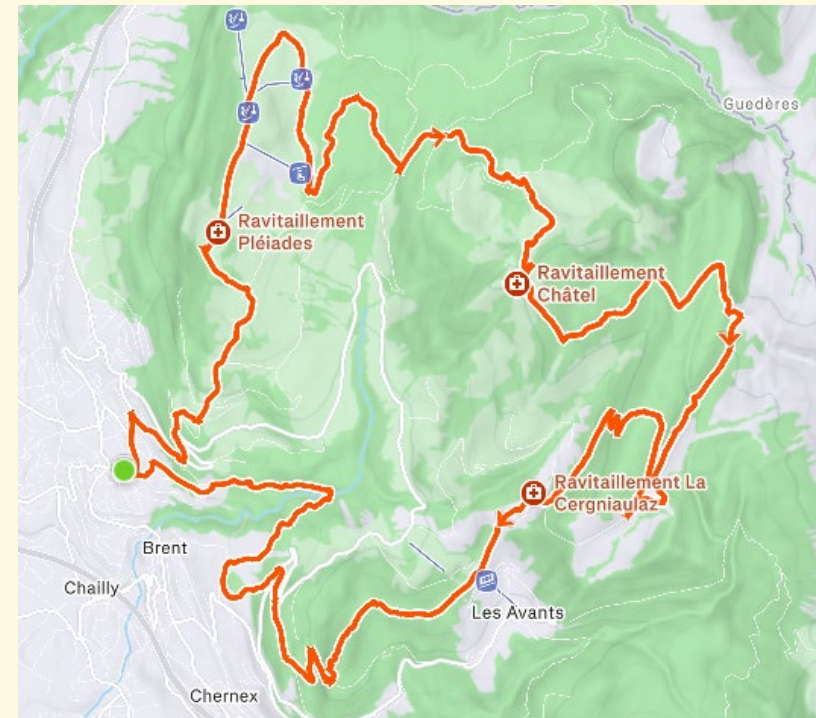
La pause te laissera que peu de repis, une petite montée pour la Châ suivi d'une courte descente avant d'attaquer une partie roulantes travers les passerelles des Tenasses pour arriver sur la fontaine des Pautex.

On attaque les choses sérieuses maintenant : la montée en direction du ravitaillement du Plan de Châtel. Environ 300 m de D+ te permettront d'atteindre le ravitaillement. La clé de cette montée ? Il n'y en a pas ! Une fois arrivé, profite de la superbe vue sur le lac. Même le Grammont n'a qu'à bien se tenir !

Après le ravitaillement de Châtel, une partie vallonnée t'attend avec une petite montée jusqu'à l'arrêt sous le Folly. Ensuite, un joli single rapide à flanc de coteau te mènera en direction du Molard. Finalement, quelques petites descentes entrecoupées de quelques bosses te permettront d'atteindre le col de Soladier.

La prochaine étape est le ravitaillement de la Cergniaulaz, situé à environ 5 kilomètres du col de Soladier. La suite du parcours te fera descendre jusqu'à la cabane de la Planiaz, puis remonter jusqu'à la Goille aux Cerfs (attention, elle pique cette montée !), pour finalement redescendre vers le dernier ravitaillement.

La fin du parcours est très vallonnée et te permettra de montrer ta capacité à bien relancer en gérant les transitions entre montées et descentes. Tu passeras par le Cubly avant de descendre vers la gare de Cornaux, puis de remonter sur les hauteurs de Blonay pour enfin attaquer la dernière descente jusqu'au village.



La Dzo' – 50km

La Dzo' est faite pour toi si tu aimes le gruyère, la crème double, les meringues, la tutti quanti quoi ! Plus sérieusement, nos amis dzodzets ont également un super terrain de jeu, alors pourquoi ne pas en profiter ?

Quelques foulées sur le bitume pour t'échauffer te mèneront jusqu'au restaurant du Signal. Après le restaurant, tu rejoindras les premiers bouts de sentiers. Au fil du dénivelé, tu retrouveras la section préférée de l'association : les fameux escaliers, parfaits pour faire monter la machine en température. Une fois sorti de la forêt, tu traverseras un champ qui te fera vite oublier le dénivelé... si tu arrives à lever la tête ! S'ensuit un dernier passage dans la forêt avant de rejoindre le sommet des Pléiades et le ravitaillement.

La pause te laissera que peu de repis, une petite montée pour la Châ suivi d'une courte descente avant d'attaquer une partie roulantes travers les passerelles des Tenasses pour arriver sur la fontaine des Pautex.

On attaque les choses sérieuses maintenant : la montée en direction du ravitaillement du Plan de Châtel. Environ 300 m de D+ te permettront d'atteindre le ravitaillement. La clé de cette montée ? Il n'y en a pas ! Une fois arrivé, profite de la superbe vue sur le lac. Même le Grammont n'a qu'à bien se tenir !

Après le ravitaillement de Châtel, une partie vallonnée t'attend avec une petite montée jusqu'à l'arrêt sous le Folly. Ensuite, un joli single rapide à flanc de coteau te mènera en direction du Molard. Finalement, quelques petites descentes entrecoupées de quelques bosses te permettront d'atteindre le col de Soladier.

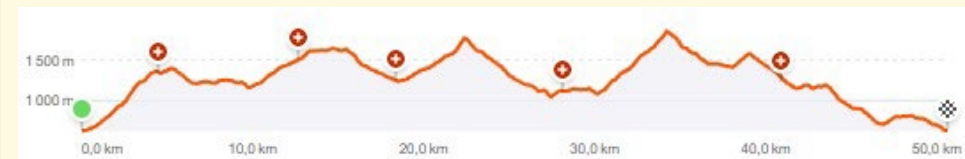
La suite ? L'objectif suivant est le ravitaillement des Guedères. Pour cela, il va falloir dévaler la descente jusqu'aux Guédères en traversant la Veveyse. Profite du ravito pour bien t'hydrater avant d'attaquer la suite de la course.

On enchaîne directement avec une montée en direction des Paccots-Dessous. Un petit cadeau final t'y attend avec le petit mur avant d'atteindre le col de Lys. Si tu doutes à ce moment-là, prends le temps de regarder autour de toi, tu ne douteras plus. Pour terminer cette section, une descente d'environ 5 km en direction de la Mytha t'attend. Le chemin sera un peu plus technique que les autres descentes effectuées jusqu'à présent.

Une fois arrivé à la Mytha refais bien ton plein d'énergie c'est l'étape la plus longue jusqu'au prochain ravitaillement 13km et 1000m. Il te reste la grosse montée jusqu'à Pierra Perchia avant de rebasculer sur le canton de Vaud. Avant d'attaquer la grimpée, tu auras un long single vallonné de 3 km à parcourir à flanc de coteau. Après cette traversée, 800 m de D+ brutaux t'attendent pour rejoindre le col. Tu trouveras ici la partie la plus alpine de la course, entouré de magnifiques lapiaz. Au moment d'atteindre le col, lève la tête pour retrouver le Léman, qui t'avait probablement manqué pendant ta petite escapade fribourgeoise. Une descente bien raide t'attend pour rejoindre à nouveau le col de Soladier. Bravo, tu auras réussi la nouvelle boucle alpine TBSL.

La prochaine étape est le ravitaillement de la Cergniaulaz, situé à environ 5 kilomètres du col de Soladier. La suite du parcours te fera descendre jusqu'à la cabane de la Planiaz, puis remonter jusqu'à la Goille aux Cerfs (attention, elle pique cette montée !), pour finalement redescendre vers le dernier ravitaillement.

La fin du parcours est très vallonnée et te permettra de montrer ta capacité à bien relancer en gérant les transitions entre montées et descentes. Tu passeras par le Cubly avant de descendre vers la gare de Cornaux, puis de remonter sur les hauteurs de Blonay pour enfin attaquer la dernière descente jusqu'au village.



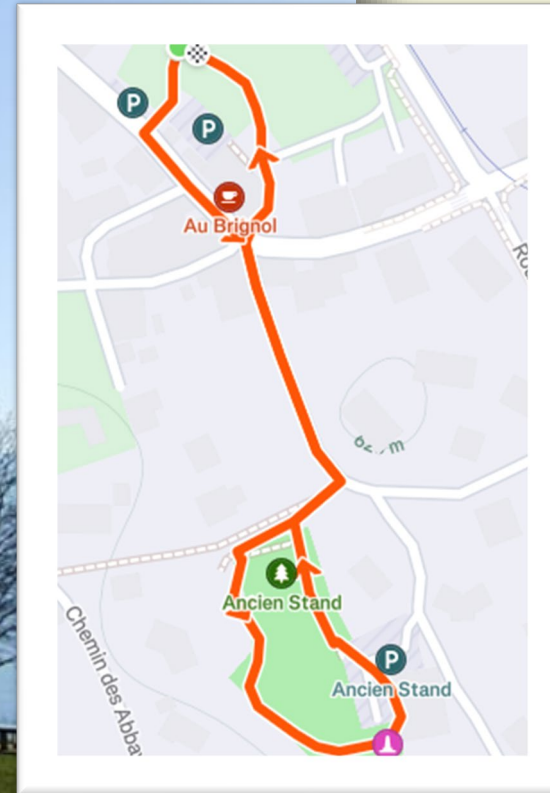
La Kids

Parce qu'il n'y a pas que les grands qui ont droit à leur moment de gloire, les enfants aussi veulent s'éclater et TBSL ne les oublie pas ! Placée sous le signe du fun, cette course se veut avant tout ludique et conviviale, bien plus qu'une simple compétition. Les enfants bénéficieront d'un vrai départ, comme les adultes, sous la même arche, et suivront un parcours qui les fera traverser un parc qu'ils connaissent probablement déjà. Les plus grands enfants effectueront deux boucles du parc.

Un "lièvre" déguisé ouvrira la course et il se pourrait bien que quelques obstacles se glissent sur le trajet !

Le premier départ (pour les plus petits) aura lieu à 14h, suivi de celui des plus grands, 15 à 20 minutes plus tard.

Nous veillerons à ce que chaque participant reparte avec un petit souvenir... et surtout on l'espère, un grand sourire !



Ravitaillements & barrières horaires

On a pensé à toi tout au long de ton parcours pour que tu puisses recharger les batteries ! Voici les points où tu pourras reprendre des forces :

Les Pléiades : Le premier passage obligé pour tout le monde (10, 30 et 50 km).

Plan Châtel (pied du Folly) : Pour les coureurs du 30 km et du 50 km.

Les Guédères : Un point de passage exclusif pour le 50 km, juste avant d'arriver chez les Dzo'.

La Mytha : Le ravitaillement spécial "Dzo" pour le 50 km, tenu par nos copains du **Trail du Barlatay**.

La Cergniaulaz : Le dernier ravito pour le 30 km et le 50 km, juste avant la grande descente finale.

Et bien sûr, à l'arrivée à **Blonay**, de quoi se restaurer pour les grands et les petits après leurs efforts !

Barrières horaires :

L'idée reste la même : on veut vous voir franchir la ligne d'arrivée à Blonay avant la nuit ! Voici les horaires de fermeture des postes pour que tu puisses gérer ta course :

Les Pléiades : 11h30

Plan Châtel : 12h00

Les Guédères : 12h00

La Mytha : 14h00

La Cergniaulaz : 17h30

Blonay (Arrivée) : 19h30



Matériel obligatoire & conseils équipement

Chez TBSL, on n'aime pas trop imposer ni voyager trop lourd. On a décidé d'aller au plus simple. Les bâtons sont autorisés.

Matériel obligatoire :

- Le dossard de la course, visible en permanence.
- Réserve de 0,5L d'eau (**uniquement pour la Dzo' 51**)
- Téléphone portable (**uniquement pour la Dzo' 51**)

Nos recommandations :

- Gobelet réutilisable (non fourni aux ravitaillements)
- Téléphone portable
- Réserve de 1L d'eau
- Vêtements adaptés à la météo
- Couverture de survie
- Lunette de soleil / chapeau
- Réserves alimentaires et moyens d'hydratation

Le kit froid peut être activé pour la Dzo cf. règlement de course.



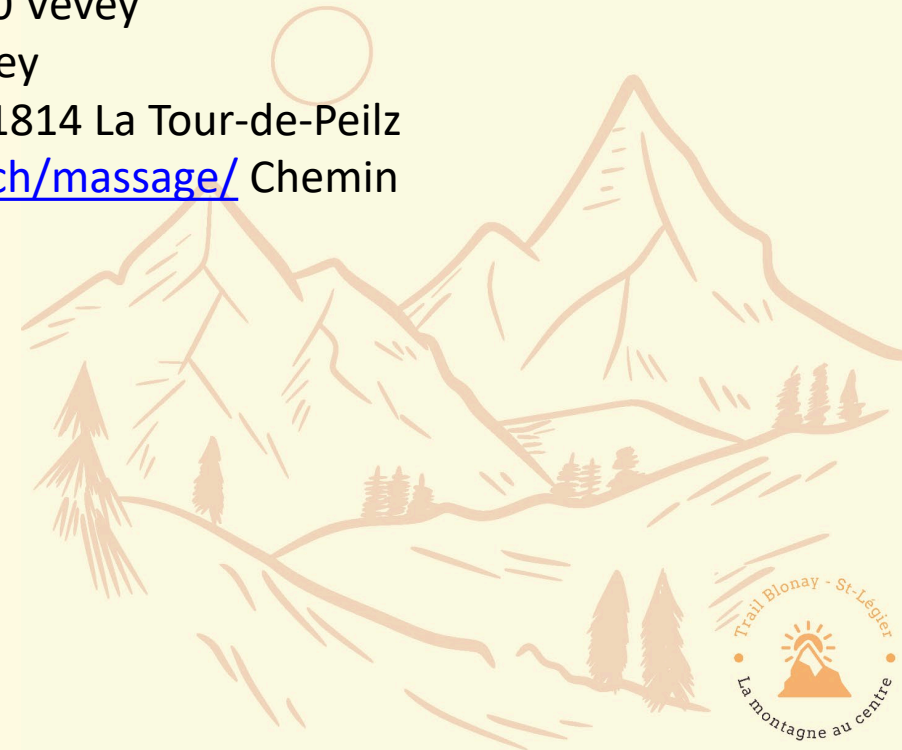
Espace bien-être

Des petites douleurs après la course ? Des mains en or seront là pour t'aider à récupérer 🙌 .



Nous tenons à remercier toute l'équipe de l'espace bien-être :

- Massages pluriels, <https://massages-pluriels.com/>, Rue du Simplon 23, 1800 Vevey
- Semilla de Luna, <https://www.semilladeluna.com/>, Rue du Clos 4, 1800 Vevey
- Yohan Jaton, <https://www.yohanjaton-massotherapie.ch/>, Grande-Rue 34, 1814 La Tour-de-Peilz
- Massage à l'essentiel (Estelle Wüthrich), <https://physiosteo-rivierachablais.ch/massage/> Chemin du Pré des Fourches 2, 1845 Noville



Respect de l'environnement – zoom sur les Narcisses

Il était essentiel de le rappeler pour nous : nous ne sommes que des locataires temporaires de la belle nature dont nous profitons.

On t'invite à lire le texte ci-dessous, rédigé par une association amie.

Sur le parcours du trail vous pourrez admirer la floraison des narcisses, cette magnifique "**neige de mai**" dont le parfum est envoûtant !

L'activité humaine a contribué à la diminution des prairies sauvages fleuries de près de 80% dans cette région et **l'association narcisses Riviera** œuvre à les protéger. Veuillez s'il vous plaît bien respecter les sentiers balisés et ne pas cueillir de fleurs, la plupart des prairies restantes le sont grâce à la volonté de leurs propriétaires. Un grand merci et profitez du splendide panorama.



Respect de l'environnement – zoom sur les marais des Tenasses

Sur le parcours de la **Follychonne & de la Dzo**, entre les **Pléiades** et le **Folly**, tu traverseras un petit ponton : il permet de franchir le **marais des Tenasses**, un site d'une grande valeur écologique.

Ce marais est inscrit à l'**Inventaire fédéral des hauts-marais et bas-marais d'importance nationale**.

Il abrite une **faune et une flore rares**, spécifiques à ce type de milieu humide.

En Suisse, **90 % des marais ont disparu**, et ceux qui restent – comme celui des Tenasses – sont menacés par l'assèchement et le reboisement, qui entraînent la disparition progressive de ces espèces uniques.

Il est **essentiel de ne pas quitter le ponton**, même pour dépasser un autre coureur ou marcheur.

Patiente quelques secondes : il ne fait qu'une centaine de mètres.

Ta discipline fait la différence. Et la nature te remerciera.



Catégories et classements

Chacun repartira avec une petite attention le jour de la course, histoire que tu n'aies pas couru pour rien.

Les premiers de chaque catégorie recevront un petit prix supplémentaire sur le podium.

Catégories récompensées (Narcisse, Follychonne & Dzo') :

Femmes 16–34

Femmes 35–49

Femmes 50+

Hommes 16–34

Hommes 35–49

Hommes 50+



Infos pour les accompagnants

Pour ceux qui veulent suivre la course et encourager leurs champions, voici les meilleurs spots.

Le passage obligé : Les Pléiades C'est le point de vue idéal ! Accessible facilement en train depuis Blonay (ou à pied pour les plus motivés). En plus de l'ambiance de la course, c'est le moment parfait pour admirer les **narcisses** qui seront en pleine floraison à cette période. Un spectacle à ne pas manquer !

Pour le 30 km et le 50 km : Ça se corse ! Pour la suite du parcours, ça devient plus compliqué pour les accompagnants véhiculés. Presque tous les points de passage sont isolés en pleine nature. L'accès en voiture y est **interdit**. Alors, à moins de sortir ton vélo et d'avoir des poumons en acier pour grimper nous rejoindre, on te conseille de rester stratégique.

La Cergniaulaz reste accessible, mais entre nous, on préfère éviter de saturer nos jolies routes de montagne avec des voitures. La nature te remerciera !

Le cœur de la fête : Le village de Blonay Quoi qu'il arrive, c'est à Blonay, sur la place près de l'arche, que ça se passe ! C'est là qu'on a besoin de tes poumons et de ton énergie pour féliciter les finishers. Ne t'en fais pas, on a tout prévu pour que tu puisses t'hydrater et te rassasier en attendant ton coureur.



Sponsors principaux

Nous remercions nos 2 principaux sponsors, ils financent notre course, mais ils déclinent toute responsabilité en cas de crampes ⚡

- Savoy verre & céramique, les artisans de la transparence, du reflet et de la céramique, <https://savoy-verre.ch/>



- SRG Engineering, spécialiste de l'ingénierie des Techniques du Bâtiment <https://www.srg-engineering.ch/>



srg | engineering[®]
Ingénieurs - Conseils Scherler SA



Partenaires & remerciements

Ils sont nombreux à nous avoir fait confiance et à nous soutenir, mais ceux-ci tout particulièrement : accompagne-nous pour les remercier !

Merci à :

- La commune de Blonay – Saint-Légier
- Running Conseils
- Hôtel des Sapins
- Retraites populaires
- Microfinish
- Fond du sport Vaudois



Contacts utiles

Pour toute question concernant la course :

→ **info@tbsl.ch**

Pour toute question liée aux inscriptions :

→ Rendez-vous directement sur **mso.swiss**

Pour les informations à jour :

→ **tbsl.ch**

→ Et nos dernières publications sur Instagram :

@trailblonaystlegier

Le jour de la course – en cas d'urgence :

→ Contacte le **PC course** au **+41 79 934 00 37**

