

24 heures

Supplément
20KM de
Lausanne

20
KM
DE LAUSANNE

Semaine 15
N° 87

KEYSTONE/CYRIL ZINGARO



20KM de Lausanne

Vers le succès à grandes foulées

La magie de la course lausannoise opérera sur plus de 25 000 coureurs d'élite et populaires, le week-end du 4-5 mai.

Soutient la course à pied en Suisse: ma Migros.

iM puls



MIGROS

M comme Ma santé.

migros-impuls.ch/courses-populaires

Les complexes au vestiaire

Pierre-Alain Schlosser
Journaliste



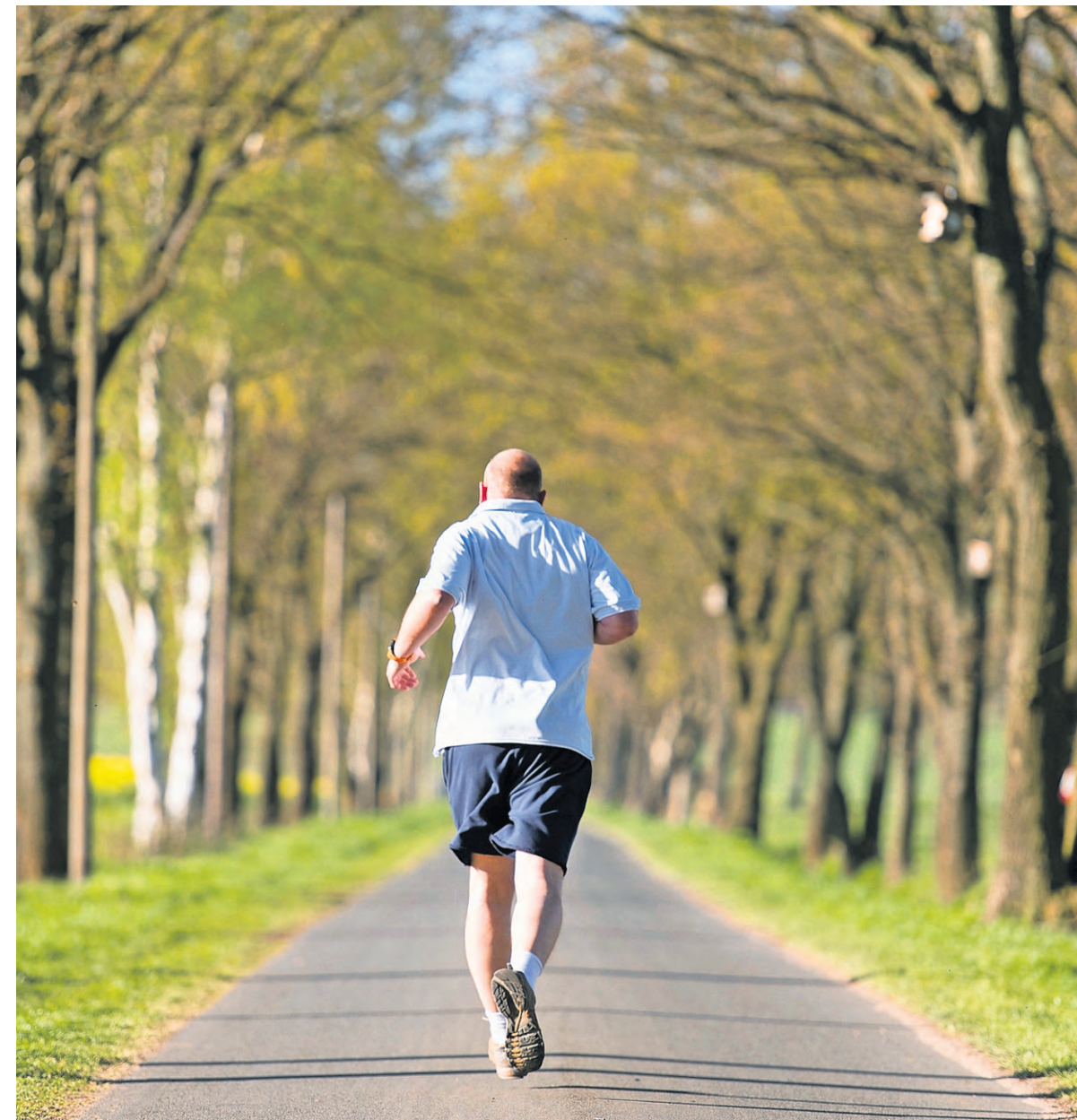
Vous pensez que vous êtes trop gros pour courir? Ou peut-être trop vieux, ou alors pas assez entraîné, voire trop stressé? Rassurez-vous, la majorité du peloton des 20KM de Lausanne est comme vous. Les 4 et 5 mai, juste avant de partir, ils seront nombreux avec la boule au ventre, à se demander ce qu'ils font là.

Sur la ligne de départ, pas besoin de mots pour définir la crispation ambiante. Il suffit d'observer. Il y a ceux qui multiplient les étirements. Ceux qui plaisantent pour évacuer le stress. Ceux qui règlent leur montre. D'autres qui écoutent de la musique pour s'enfermer dans leur bulle. Certains prennent un selfie, histoire de focaliser l'attention sur autre chose. Et il y a ceux qui font encore la file aux toilettes.

Dans ces moments-là, personne ne juge les autres. Tout le monde est bien trop occupé à se demander si tout se passera bien. Alors, soyez rassuré(e) et ne craignez pas le regard des plus aguerris. N'oubliez pas que le juge le plus féroce est en vous. Personne ne sera plus sévère sur votre performance que vous-même. Les meilleurs coureurs, eux, seront les premiers à vous féliciter de vos efforts. Car ils savent pertinemment par où il faut passer pour gagner une minute par-ci ou une minute par-là. Jamais ils ne seront dans le dénigrement, bien au contraire!

Vous ne vous appelez pas Julien Wanders, ni Tadesse Abraham ou encore moins Laura Hrebec. Et alors? On ne vous demande pas d'avoir leur niveau ou leur palmarès. Ce qui importe est de bouger pour sa santé, de lutter contre la sédentarité.

S'inscrire à une course est un engagement fort pour son bien-être physique et mental. Cela force chacun d'entre nous à faire une ou plusieurs sorties par semaine avant



S'inscrire à une course est un engagement fort pour son bien-être physique et mental. KEYSTONE

«Courir ne serait-ce que 2 kilomètres, c'est toujours mieux que rester dans l'immobilisme. Alors, il est grand temps de penser à vous et à votre santé.»

l'événement. Courir ne serait-ce que 2 km, c'est toujours mieux que rester dans l'immobilisme. Alors, il est grand temps de penser à vous et à

vos votre santé. Bouger régulièrement permet de stimuler le système immunitaire et diminue le risque de développer des maladies comme le dia-

bète, la dépression ou certaines formes de cancer. Voilà le contrat que vous signez à long terme, au moment de l'inscription. À court terme, cela vous permettra de vous fixer un objectif, de mieux respirer, de redécouvrir la nature et de vous sentir vivant(e). Et en plus, de participer à une fête populaire au bord du lac.

Si ce n'est pas déjà fait, laissez les complexes au vestiaire et venez courir ou marcher du côté de Vidy, le premier week-end de mai.



Votre expert de la course à pied dans vos magasins SportXX.



MIGROS VEVEY DES 2 GARES

Profitez d'une analyse de pieds gratuite sur notre stand SPORTXX lors des 20KM de Lausanne !

Boire ou courir? Désormais il n'y a plus besoin de choisir

Nouveau-né des 20 KM de Lausanne, l'Apéro'run propose une promenade gustative, sur 4 kilomètres, avec pour seul objectif de se faire plaisir

Dans cette vie où tout doit toujours aller plus vite, il y en a qui aiment prendre le temps, histoire de bien faire les choses. Alors chemin faisant, pourquoi ne pas boire un verre au passage, manger un morceau au débotté? Ainsi est né l'Apéro'run, «épreuve» destinée à ceux qui, sans trop forcer sur les jarrets, aiment lever le coude et faire tourner les mandibules.

«Ce n'est pas qu'une course. C'est l'envie de se faire plaisir. Et le chemin peut être surprenant pour y arriver»

Un parcours de quatre kilomètres à plat(s), agrémenté d'autant de stands de ravitaillement (*lire ci-dessous*). Cinq cents gourmand(e)s, zéro chrono, comme dit le slogan. L'Apéro'run, organisé en collaboration avec GastroLausanne et Lausanne à Table, est une version adoucie des 20 kils à table, concept qui «n'avait pas beaucoup fait mouche», comme l'ont constaté les organisateurs.

«Des gens pour qui la distance était inaccessible devraient être motivés, je suis sûr que ça va prendre», sourit Gaël Lasserre, qui revendique en l'occurrence «les valeurs de l'apéro, du près de chez nous et du mouvement». «Si ça reste une simple balade au bord du lac pour profiter du printemps et de la saison des terrasses, c'est bien, reprend le secrétaire général des 20KM de Lausanne. Et si en plus on réveille certaines sensations ou vocations sportives, c'est encore mieux.»

Réservé aux adultes, l'Apéro'run échappe aux règles de la compétition. Pas de temps à battre, aucune notion d'adversité, zéro classement - mais pour les meilleurs siffleurs de blanc. «Ce n'est pas qu'une course. C'est l'envie de se faire plaisir. Et le chemin peut être surprenant pour y arriver», fait saliver le clip, très prometteur, sur le site officiel de la manifestation. «Dès le 23 avril (*ndlr: soit au lendemain de la date de*



Le concept a fait la réputation de courses telles que le Semi-marathon des Côtes-de-l'Orbe. SMCO

Au menu de l'Apéro'run

- Le départ de l'Apéro'run a lieu le samedi 4 mai à 17 h 15, aux abords du stade Juan-Antonio Samaranch. Nombre de participants limité à 500 (dès 18 ans). Coût: 55 francs. Inscriptions jusqu'au 22 avril.
- Le premier ravitaillement, proposé par le Vidy Lunch Café après un gros kilomètre, versera dans les tapas. Sous la forme d'une «boule d'énergie», comme le promet Susan Sax, patronne de l'établissement et présidente de GastroLausanne.
- La deuxième pause, organisée par la Brasserie de Montbenon un peu après la mi-course, permettra de s'adonner aux joies de la pôchouse. D'ascendance bourguignonne, cette recette consiste en une bouillabaisse de poissons lacustres.

- Troisième ravitaillement sous la houlette de Mauro Traiteur, qui servira un risotto (dans le clip de présentation, on le voit tourner dans une meule de parmesan).
- La Chocolaterie Noz fournit les médailles lors d'une arrivée triomphale, au stade Pierre-de-Coubertin - l'occasion de trinquer à la mémoire du baron et sa fameuse devise, selon laquelle il importe avant tout de participer.
- Pour des raisons évidentes de sécurité, les participant(e)s devront s'hydrater. Il sera possible de le faire grâce aux vins de la Ville de Lausanne, à la bière SWAF du Docteur Gab's et au thé froid Urban Kombucha. Du Rivella et de l'Henniez seront également disponibles. **S.M.**

clôture des inscriptions), nous communiquerons pour inciter les inscrits à se grimer, se déguiser en tomates, sortir leurs plus belles toques et leurs plus beaux tabliers, explique Gaël Lasserre. Le but, c'est vraiment de se marrer!»

Dits comme ça, les objectifs sont clairs, et plutôt sympathiques à poursuivre. L'Apéro'run constitue un rayon de soleil dans un paysage gastronomico-sportif trop souvent miné par les frites molles de nos stades, les saucisses industrielles et les burgers figés sous des oignons malades.

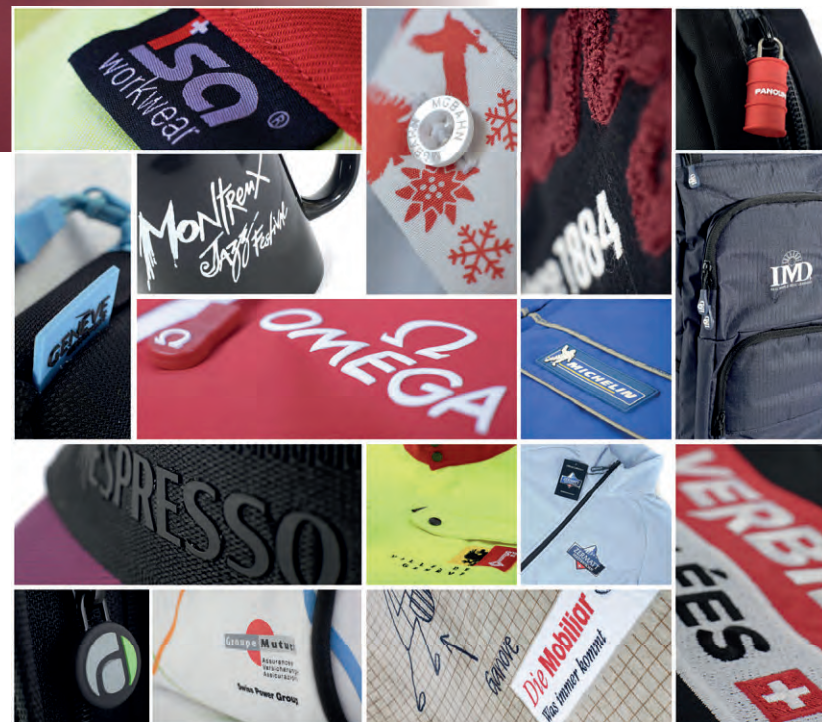
Le casting de cette première édition, avec quatre adresses reconnues de la place, promet tout autre chose rayon joies gustatives. «Nous jouerons les co-bayes pour cette première édition, afin de mieux expliquer à d'autres établissements comment les choses se déroulent, en vue de l'année prochaine», dit Susan Sax, présidente de GastroLausanne, avant de lancer un «A vos marques, santé, bon appétit!» de rigueur. **Simon Meier**

ISA by importexa

Partenaire officiel des 20KM de Lausanne



Textile à votre image? Créons-le ensemble!



swissconcept
corporateline
workwear
technicalwear
bagsline
medicareline

Samedi
22
JUIN



COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE

DÉPART VIDY

🕒 10h15

ÉDITION
SPÉCIALE

INAUGURATION JARDIN DU CIO

5 KM

Inscriptions gratuites

www.lausanne.ch/course_co

Évènement organisé
avec le soutien du



COMITÉ
INTERNATIONAL
OLYMPIQUE

LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

YODLI

POUR SE PRÉPARER AUX JEUX
OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE

PARTICIPE AUX

20KM DE LAUSANNE !

Venez nombreux pour
L'ENCOURAGER
sur le stand Lausanne 2020

SAMEDI 4 et
DIMANCHE 5
MAI 2019



LAUSANNE
2020



YOUTH
OLYMPIC
GAMES

f t i y @LAUSANNE2020 WWW.LAUSANNE2020.SPORT

24 heures | Samedi-dimanche 13-14 avril 2019

Entreprises 7



Christophe de Buttet (à g.) et Robert Weber ne manquent pas d'idées originales pour promouvoir la course à pied au sein de leur entreprise. Pour eux, les «20 kilomètres de Lausanne» sont le «point d'orgue de l'année».

PATRICK MARTIN

Ces deux cadres font courir leurs collègues dès le saut du lit

Coprésidents du «Vaudoise jogging club», deux collaborateurs multiplient les activités pour promouvoir la course à pied au sein de leur entreprise.

Pour Robert Weber et Christophe de Buttet, la course à pied est avant tout une passion qui se vit en famille. Chez les De Buttet, les quatre enfants ont attrapé le virus. «L'aîné me bat désormais», souligne le père entre fierté et résignation. C'est avec sa fille que son collègue a commencé ce sport. «On a couru ensemble les 4 km «pour le plaisir», se souvient Robert Weber. Ce n'en était pas vraiment un pour moi à l'époque. Elle m'a dit: «L'année prochaine j'aurais l'âge pour courir les 10 km. On les fait ensemble?» J'ai eu une seconde d'hésitation, puis j'ai accepté. Cela a été le déclic.»

Entraînement et petit-déjeuner

Désormais, les deux cadres tentent à leur tour de faire d'autres adeptes au sein de leur entreprise. Coprésidents du Vaudoise jogging club depuis six ans, ils multiplient les activités. Dernière initiative en date: les petits-déjeuners pour les joggeurs afin de rendre les entraînements plus attractifs. «C'est un moyen de se faire connaî-

tre, de partager un moment ensemble et d'apporter de la nouveauté», souligne Robert Weber.

Fort de 86 membres, le club de course à pied est ouvert à tous les employés de l'assurance. «C'est une excellente façon de créer des liens entre collègues, s'enthousiasme Christophe de Buttet. Quand tu as

couru avec quelqu'un d'un autre service, cela permet aussi de faciliter les relations de travail. Il y a un aspect en lien avec la santé et un autre de cohésion de groupe. Beaucoup de gens n'ont jamais couru, où ne l'ont plus fait depuis longtemps. Ce n'est pas facile de s'y mettre et de garder une certaine discipline. Ce club aide aussi

à tenir bon. Quel que soit le niveau, on peut se faire plaisir.» Le VA Jogging organise une quinzaine de sorties et propose des inscriptions dans plus de 40 courses en Suisse.

Dans le cadre des «20 kils», un groupe de 240 coureurs - des employés et leur famille - se frottera cette année aux différentes distances, «principalement sur les 20 kilomètres» précise Robert Weber.

Les entreprises au taquet

● Aux 20 kilomètres de Lausanne, les entreprises représentent près d'un coureur sur dix. Les collaborateurs s'alignent souvent avec leur famille. Le milieu médical est le mieux représenté à travers le programme «Se bouger pour sa santé», lancé en 2007. Grâce à plusieurs institutions et associations vaudoises (CHUV, Fédération des hôpitaux vaudois, etc.), ils seront 800 sportifs issus du monde de la santé cette année. Deuxième du classement, la BCV affiche près de

300 participants. L'Association sportive de la banque cantonale fête d'ailleurs son 40e anniversaire en 2019. On retrouve ensuite Migros et l'EPFL avec plus d'une centaine de coureurs ainsi que le Comité international olympique (CIO) avec une cinquantaine de collaborateurs au départ, ainsi que des médias (comme la RTS ou «24 heures»). Au total, 21 entités ancrées dans la région se prêtent au jeu, ce qui représente plus de 2500 coureurs. **U.CY**

Courir pour la bonne cause

En 2016, les deux passionnés s'étaient rapprochés de l'association Cérébral Vaud, qui accompagne les personnes atteintes d'une paralysie cérébrale, afin de marquer le 20e anniversaire du club, tout en courant pour la bonne cause. Neuf équipes ont été constituées pour emmener autant de joëlettes - des chaises roulantes adaptées au sport - sur le parcours. «Un moment fort en émotions», se souvient Robert Weber. En 2019, le club de coureurs amateurs réitérera son engagement, cette fois-ci lors du Téléthon à Morges, en fin d'année. **Ugo Curty**

Souvenirs de l'édition 2018



Ces jeunes concurrentes filent à toutes jambes vers une expérience mémorable. PHOTOS JEAN-BERNARD SIEBER/ARC



Une médaille amplement méritée.



Les joueurs du LHC Lee Roberts, Loïc In-Albon, Matteo Ritz et Matteo Nodari courent pour les enfants cardiopathes.



Même le président du CIO, Thomas Bach, a couru «pour un petit plaisir», en compagnie de ses collaborateurs et des populaires.



Le triomphe de Laura Hrebec, victorieuse de l'épreuve reine.



Après l'effort, l'envie irrésistible de connaître son temps.



«Que la force soit avec toi, jeune participant courageux!»



Ambiance de feu grâce à Djibril Cissé.

Accueil des enfants perdus
Si vous croisez un enfant qui cherche ses parents, prière de l'amener au stand information situé devant l'entrée du stade Pierre-de-Coubertin.

Action soutenue
Les 20 kils soutiennent la Maison des Jeunes, qui propose, seule ou en collaboration, divers programmes d'accompagnement éducatif, résidentiel ou non résidentiel destinés à des enfants et adolescents de 11 à 18 ans dans le canton de Vaud. Elle s'est donné pour mission d'accueillir, encadrer et accompagner des jeunes dans leurs difficultés, pour qu'ils gagnent en autonomie.

Animations place de fête
Stands et animations pour les enfants proposés par **La Vaudoise, Rivella, LFM** et **JOJ Lausanne 2020**.

Consigne valeurs et dépôt des sacs
Le samedi, de 11 h 30 à 17 h 30, et le dimanche, de 8 h à 15 h 30, les sacs de sport peuvent être déposés dans les tribunes nord du stade Samaranch. Périmètre sécurisé (seules les personnes munies d'un dossard ont accès au stade), mais sacs non surveillés. Les valeurs uniquement (et non les affaires en général) peuvent être consignées sous les tentes situées à l'entrée du stade. Un talon détachable du dossard sert de contremarque.

Départs par bloc
Départ à la performance: les départs se font par bloc selon l'indication de temps transmise lors de l'inscription. 20 km: départ de 9 h 30 à 10 h 02 et 10 km de 12 h 15 à 13 h 11. Sans indication de temps, le coureur sera placé dans les derniers blocs. Il doit se rendre, au min. 10 minutes avant le départ, dans le numéro de bloc indiqué sur le dossard!

Dossards
Le retrait des dossards s'effectue, au plus tard 1 h avant votre départ, au nord du stade Samaranch. Nous vous prions de vous munir de votre confirmation d'inscription ou de votre preuve de paiement. Ces documents peuvent être utiles en cas de problème. Heures d'ouverture: ve de 17 h à 20 h, sa de 8 h à 17 h et di dès 8 h. Les classements sont établis avec le temps net.

Échauffement et stretching
En alternance toute la journée dès 8 h 45 le samedi et dès 9 h 10 le dimanche sur le parking à côté du départ, offerts par la **Suva**.

Garderie
Gratuite pour les enfants des coureurs (sur présentation d'une carte d'identité), âgés de 3 à 12 ans, à la Maison de l'Enfance de la Vallée de

la Jeunesse le dimanche uniquement de 8 h à 15 h 30. Attention, le nombre de places étant limité, merci de compléter le formulaire ad hoc sur www.20km.ch/garderie. Accueil organisé par le **Centre vaudois d'aide à la jeunesse** (CVAJ) avec l'appui du **Service d'accueil de jour de l'enfance** (SAJE) de la Ville de Lausanne.

Infirmierie
Elle est située sur le site du stade Pierre-de-Coubertin.

Les 20 kils en live
Suivez les 20 kils en live depuis nos pages Facebook et Instagram, sur **La Télé** avec toutes les courses en direct le samedi et le dimanche ou encore sur **LFM!**

Massages officiels
Le samedi, des Self Dispenser **Perskindol** seront installés dans la zone d'échauffement. Le dimanche, la **Perskindol SQUAD** sera présente à proximité du départ sur le site des échauffements en proposant des massages Warm-up. Enfin, les masseurs **Perskindol SQUAD** seront présents dans le stade d'arrivée de 8 h à 16 h.

Migros MyRun
Souriez lors de votre course! Grâce aux différentes caméras d'iRewind sur le parcours, vous pouvez revivre votre course en regardant votre clip Migros MyRun. Ce service est offert par **impuls**, l'initiative santé de la **Migros** et est disponible dès le lundi, 6 mai sur le site www.migros-impuls.ch/courses-populaires

Médailles et plaquettes personnalisées
Pourquoi ne pas garder un beau souvenir de votre participation aux 20 kils? Commandez votre médaille souvenir ainsi qu'une plaquette gravée et personnalisée (nom, prénom, temps et distance) à coller au dos de votre médaille dans l'espace prévu à cet effet. Cela vous intéresse? Rien de plus simple: la médaille (7 fr.) et la plaquette (5 fr.) se commandent lors de votre inscription en ligne sur le site de Datasport. Plus d'infos sous www.20km.ch/medailles

Meneurs d'allure SportXX
Les meneurs d'allure sont repérables grâce à leur oriflamme de couleur. Ils assureront les temps finaux suivants: 10 km en 45 minutes, 50 minutes, 55 minutes, 1 h, 1 h 05, 1 h 10 et 20 km en 1 h 30, 1 h 40, 1 h 45, 1 h 50, 2 h, 2 h 10. Dans la mesure du possible, un meneur d'allure se trouvera dans chaque bloc de départ de l'allure concernée.

Parcours piétons SiL
Afin de faciliter votre arrivée sur le site des 20KM de Lausanne, les SiL, partenaires et fournisseurs officiels

de l'événement, vous accompagnent jusqu'au départ de la course grâce à un parcours balisé au moyen d'un marquage au sol: pl. de la Gare Lausanne pour rejoindre le métro M2 - 50 m; Arrêt Ouchy-Olympique (M2) - 2 km jusqu'au départ de la course; Arrêt Malley (M1) - 1 km jusqu'au départ de la course.

Photos
Notre partenaire **Alpha Foto** prendra des photos des coureurs en différents points du parcours. Les photos vous seront envoyées après la course par Alpha Foto, envoi sans obligation d'achat. Ces images sont également exposées quelques jours après la course sur www.alphafoto.com. Elles peuvent y être commandées en version imprimable, en différents formats ainsi qu'en format électronique.

Podium
Le podium de toutes les courses est situé dans le stade Pierre-de-Coubertin. En cas de mauvais temps, le podium des 10 et 20 km sera déplacé sur la place de fête. Les cérémonies protocolaires auront lieu après l'arrivée de chaque course.

Prix souvenir
Chaque participant reçoit un T-shirt **Importexa** (taille non garantie). Les enfants jusqu'à 16 ans reçoivent également une médaille. Les dix premiers enfants de chaque catégorie **BCV Juniors** sont récompensés sur le podium installé à l'entrée du stade Pierre-de-Coubertin. Un prize money, sous forme de bons **SportXX**, valables dans toutes les enseignes du groupe Migros, est distribué aux cinq premiers du classement scratch des 10 et 20 km femmes et hommes. Les trois premiers de chaque catégorie des 10 et 20 km et les trois premières équipes recevront leur prix par la poste.

Ravitaillement
Le samedi, ravitaillement liquide à l'arrivée avec Henniez et Rivella. Le samedi, tout comme le dimanche, des pommes sont offertes à tous les coureurs à l'arrivée par **Ardentis Cliniques Dentaires**. Le dimanche, ravitaillement liquide sur le parcours et à l'arrivée proposé par **Sponsor, Henniez et Rivella**. Grâce au Groupe **Orlati** depuis 2018 un ravitaillement est proposé sur les courses des 10 et 20 km. Au départ le dimanche, vous retrouverez également trois fontaines à eau mises à disposition gracieusement par **Eauservice**. Plus d'information: www.20km.ch/ravitaillements

Résultats et diplômes
La liste des résultats et le téléchargement de votre diplôme seront disponibles le jour même sur le site www.20km.ch

Retrouvailles parents-enfants
Une couleur verte, bleue ou rouge est imprimée sur le dossard des enfants pour chacune des catégories BCV Juniors (cat. 1 à 12). L'aire d'arrivée dans le stade Pierre-de-Coubertin sera séparée en trois zones délimitées par des ballons de même couleur (verts, bleus et rouges). Les parents seront priés de venir chercher leur(s) enfant(s) à la sortie de la zone de couleur correspondant à la couleur de leur dossard.

Série de courses SportXX
SportXX soutient les coureurs et coureuses. Avec le slogan «Courir, prendre du plaisir, profiter», SportXX est présent lors de 12 courses et motive les participants sur et en dehors du parcours. En outre, chacun reçoit une récompense sous forme d'un bon d'achat et d'un porte-dossard magnétique afin que l'équipement de course reste comme neuf même après la compétition. Plus d'informations sur www.sportxx.ch/serie-de-courses

SMS
Résultat par SMS offert par la **BCV**. Le coureur peut inscrire son numéro de mobile lors de son inscription ou sur l'adresse www.20km.ch/SMS (disponible la semaine avant l'événement).

Temps intermédiaire
Un temps intermédiaire vous est proposé au 5^e, 10^e, 15^e et 19^e km du parcours des 20 km, ainsi qu'au 5^e et 9^e km du parcours des 10 km.

Transports publics
Tous les participants bénéficient d'un aller-retour gratuit en transports publics, de leur lieu de domicile à celui de la manifestation sur l'ensemble du rayon de validité de l'abonnement général selon l'itinéraire habituel en 2e classe. Après vous être inscrit, vous recevrez, avec votre confirmation d'inscription envoyée la semaine du 23 au 26 avril, un courriel vous indiquant vos deux codes promotionnels personnels. Avec ces codes promotionnels, vous pourrez imprimer deux billets gratuits (un pour l'aller et un pour le retour), cela exclusivement sur le site des CFF. Le Swiss Runners ticket est personnel. Pour le retour, il est valable uniquement accompagné du dossard de la course. Le voyage peut avoir lieu entre le vendredi 3 mai et le lundi 6 mai 2019. Vous trouverez plus d'informations sur www.20km.ch/tickets

Vestiaires non surveillés
Stade Pierre-de-Coubertin et stade Juan-Antonio-Samaranch. Cadenas personnel conseillé.

Samedi 4 mai

Course BCV Juniors 4 km - gratuit

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPART
Cat. 1 Filles 15-16	2003-2004	09:00
Cat. 2 Garçons 15-16	2003-2004	09:30
Cat. 3 Filles 13-14	2005-2006	10:00
Cat. 4 Garçons 13-14	2005-2006	10:30
Cat. 5 Filles 11-12	2007-2008	11:00
Cat. 6 Garçons 11-12	2007-2008	11:30

Courir pour le plaisir - 4 km - CHF 20.-

Cat. 13 Courir pour le plaisir I	2013 et avant	12:00
Cat. 14 Courir pour le plaisir II	2013 et avant	12:10
Cat. 15 Courir pour le plaisir III	2013 et avant	12:20
Cat. 16 Courir pour le plaisir IV	2013 et avant	12:30

Course BCV Juniors 2 km - gratuit

Cat. 7 Filles 10	2009	13:15
Cat. 8 Garçons 10	2009	13:40
Cat. 9 Filles 9	2010	14:05
Cat. 10 Garçons 9	2010	14:30
Cat. 11 Filles 7-8	2011-2012	14:55
Cat. 12 Garçons 7-8	2011-2012	15:20

Courir pour un petit plaisir - 2 km - CHF 18.-

Cat. 20 Courir pour un petit plaisir I	2014 et avant	15:45
Cat. 21 Courir pour un petit plaisir II	2014 et avant	15:55
Cat. 22 Courir pour un petit plaisir III	2014 et avant	16:05
Cat. 23 Courir pour un petit plaisir IV	2014 et avant	16:15
Cat. 24 Courir pour un petit plaisir V	2014 et avant	16:25
Cat. 25 Courir pour un petit plaisir VI	2014 et avant	16:35
Cat. 26 Courir pour un petit plaisir VII	2014 et avant	16:45

Cat. 27 Apéro'Run - 4 km - CHF 55.-

Cat. 27 Apéro'Run	2001 et avant	17:15
-------------------	---------------	-------

Dimanche 5 mai

Course 20 km adultes - CHF 35.- (2000-2002 CHF 30.-)

Cat. 50 à 69	2002 et avant	09:30
--------------	---------------	-------

Course 10 km adultes - CHF 35.- (2000-2003 CHF 25.-)

Cat. 30 à 49	2003 et avant	12:15
--------------	---------------	-------

Walking/nordic walking 10 km - CHF 32.-

Cat. 70 Walking	2003 et avant	13:15
Cat. 71 Nordic walking	2003 et avant	13:20

Animations sur la place de fête*

Samedi 4 mai

HORAIRE	NOM DU GROUPE	STYLE DE MUSIQUE
10:15-11:30	DJ	
11:45-13:00	Bozzy & Till	Pop-Rock
13:30-15:30	JEK & ANIU: «La bonne Energie»	spectacle musical enfants
16:00-16:45	Bozzy & Till	Blues/Rock/Pop
17:00-19:00	Mariano Capona	Salsa Latino

Dimanche 5 mai

HORAIRE	NOM DU GROUPE	STYLE DE MUSIQUE
10:45-11:00	Sex rapshody	Duo Rock/Pop/Blues
11:15-12:00	Sex rapshody	Duo Rock/Pop/Blues
12:45-13:00	Sex rapshody	Duo Rock/Pop/Blues
13:15-15:30	Bézed'h	Rock celtique

Animations le long du parcours*

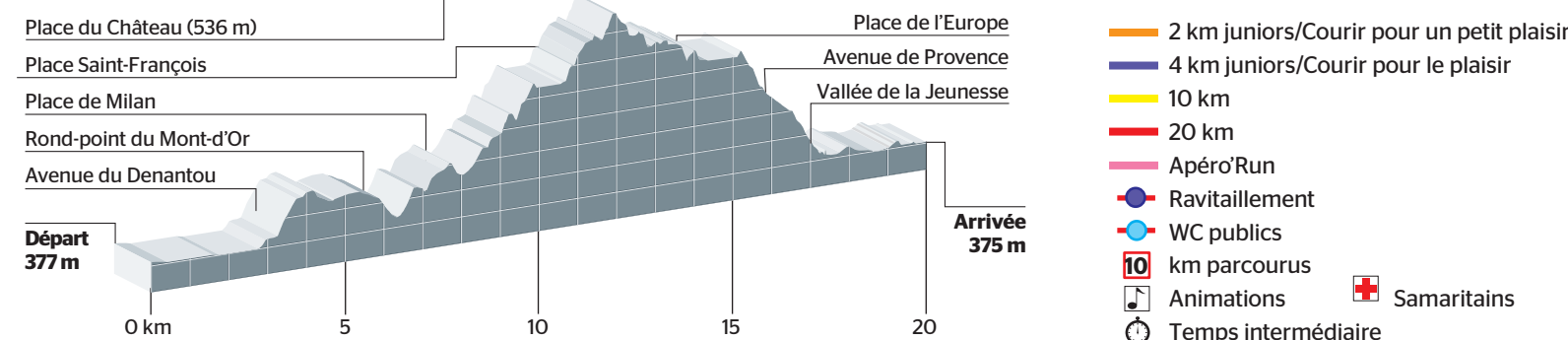
Samedi 4 mai

EMPLACEMENT	NOM DU GROUPE
Fontaine du CIO	Zone d'encouragement: SportXX

Dimanche 5 mai

EMPLACEMENT	NOM DU GROUPE	EMPLACEMENT	NOM DU GROUPE
MSI	Igor Blaska et Vkee Madison	Rue Centrale	Energia Batucada
Place de la Navigation	Dr. Watson Band	Pont Bessières	Mariano Capona
Denantou	Batala	Rue de la Tour	Ball'O Swing
Croix-d'Ouchy	Old Distillery Jazz Band	Place de la Palud	Duo Temptation
Place de Milan	Melody Circus	Maladière	Zone d'encouragement: DNH Runners
Mont-d'Or	À confirmer	Av. Pierre-de-Coubertin	Les Inoxydables
Avenue Tivoli bas	Djembé Folies	Fontaine du CIO	Zone d'encouragement: SportXX
Avenue Tivoli haut	Yembe		

* Sous réserve de modifications



- 2 km juniors/Courir pour un petit plaisir
- 4 km juniors/Courir pour le plaisir
- 10 km
- 20 km
- Apéro'Run
- Ravitaillement
- WC publics
- 10 km parcours
- 🎵 Animations
- 🇨🇭 Samaritains
- 🕒 Temps intermédiaire

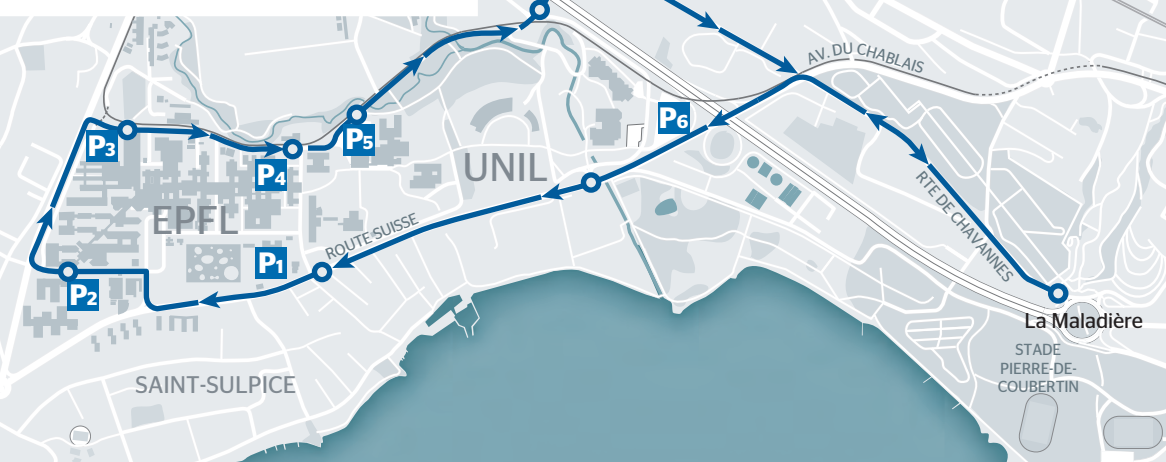
Aires de départ, d'arrivée et places de fête



- A Place de fête Coubertin**
Restauration, animations, information, WC, défi sportif lausannois, volontaires sportifs lausannois, enfants perdus, écran géant.
- B Stade Pierre-de-Coubertin**
Arrivée (médaillles), ravitaillement coureurs, résultats, podium BCV juniors, vestiaires juniors, WC, massages officiels, écrans géants, retrouvailles parents-enfants.
- C Av. des Stands**
- D Stade Samaranch**
Consigne valeurs, dépôt des sacs.
- E Village-Expo**
Dossards, T-shirts, information, meeting point, expo.
- F Village-Départ**
Vestiaires H/F, stands, WC.
- G Echauffements**
Massages et WC.
- H Parcs 2-roues vélos**
- I Parcs 2-roues motorisés**
- 🎵 Animations

Les TL sont dans la course

Les Transports publics de la région lausannoise soutiennent les 20KM de Lausanne et mettent à disposition des coureurs et du public des navettes gratuites entre les parkings de l'Université et Vidy-Coubertin le samedi de 8 h 15 à 20 h 45 et le dimanche de 8 h 15 à 16 h 45.



- P Parkings à disposition**
- ➔ Parcours de base**
- Arrêts des navettes**



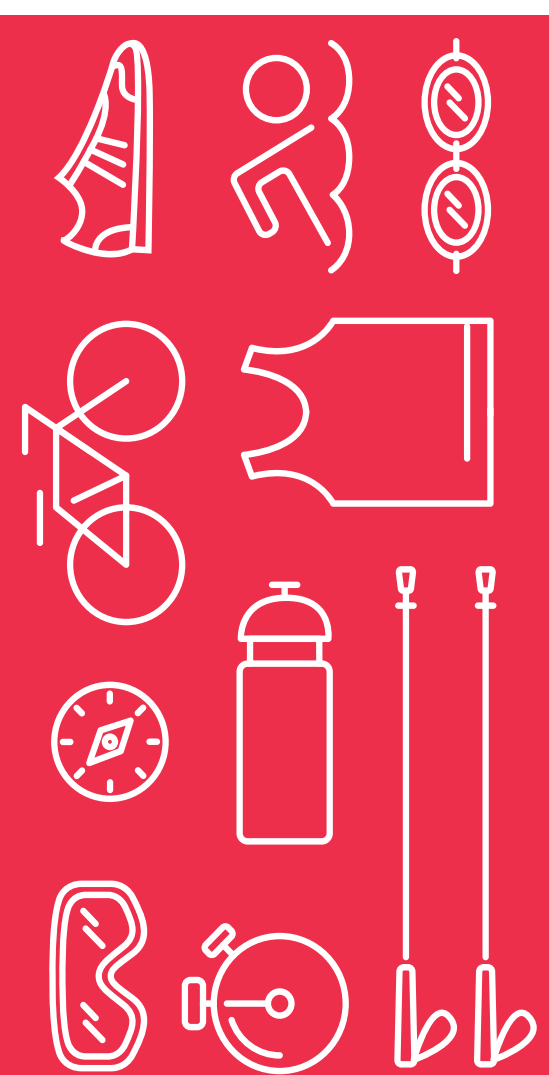
Tous les participants bénéficient d'un aller-retour gratuit en transport public, de leur lieu de domicile à celui de la manifestation sur l'ensemble du rayon de validité de l'abonnement général selon l'itinéraire habituel en 2^e classe. Après vous être inscrit, vous recevrez, avec votre confirmation d'inscription envoyée la semaine du 22 au 26 avril, un courriel vous indiquant vos deux codes promotionnels personnels. Avec ces codes promotionnels, vous pourrez imprimer deux billets gratuits (un pour l'aller et un pour le retour), cela exclusivement sur le site des CFF. Le Swiss Runners Ticket est personnel. Pour le retour, il est valable uniquement accompagné du dossard de la course. Le voyage peut avoir lieu entre le vendredi 3 mai et le lundi 6 mai 2019. Vous trouverez plus d'informations sur www.20km.ch/tickets



lfm LA RADIO

RYTHMEZ VOTRE COURSE

LFM, LA RADIO PARTENAIRE DES 20KM DE LAUSANNE



2019 DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS ((♥)) PROGRAMME SPORTIF POUR TOUS

FIXE TON OBJECTIF ET INSCRIS-TOI! WWW.DEFILAUSANNOIS.CH

PARTENAIRES OFFICIELS

MERCK

SIL

HUV Centre hospitalier universitaire vaudois

ORGANISÉ PAR LE SERVICE DES SPORTS DE LA VILLE DE



Cette année plus que jamais, les médailles auront un prix

Pour éviter que les breloques ne finissent à la poubelle, les organisateurs ont décidé de les faire payer sept francs aux adultes qui souhaitent être décorés

C'est une mesure forte. Qui a valeur de symbole. Désormais, il faudra payer pour recevoir sa médaille. Pas une fortune, non, mais sept francs. Et une thune de plus pour la plaquette qui va avec, histoire de graver dans le métal sa présence et sa performance aux 20 kils. «Nous ne sommes pas les précurseurs de cette action, précise Gaël Lasserre, secrétaire général de la plus populaire des courses du canton. Morat-Fribourg, notamment, le fait déjà. C'est une mesure qui est déjà en vigueur puisque c'est au moment de l'inscription que les coureurs doivent choisir s'ils désirent, oui ou non, acheter une médaille.»

Pour l'instant, les retours ne font pas état d'une levée de boucliers. «Nous avons reçu quelques mails de coureurs qui sont mécontents, reconnaît Gaël Lasserre. Nous y sommes attentifs. Le nombre de mécontents est équivalent à celui de ceux qui nous écrivaient pour nous dire d'abandonner les médailles gratuites.» L'opération est donc neutre au niveau de l'impact populaire. Elle s'inscrit en revanche dans une démarche globale de gestion durable de l'événement.

Depuis de nombreuses années, les 20 kils se sont positionnés à la pointe dans le domaine de l'environnement.

Par deux fois, en 2004 et 2012, la manifestation a reçu de Swiss Olympic le Prix Ecosport récompensant une manifestation particulièrement active sur la question du développement durable. L'abandon par les instances sportives de ce prix honorifique ne constitue en rien un frein à la volonté d'en faire toujours

plus pour générer le moins possible de nuisances.

Une tonne de déchets en moins

«Les médailles, c'est un pas de plus dans la bonne direction, précise-t-on du côté de l'organisateur. Il y avait un vrai problème à voir que beaucoup de ces récompenses terminaient leur course dans une poubelle. L'idée, c'est donc de limiter ce phénomène. On peut penser que ceux qui commandent une médaille ne le font pas pour la jeter dans la poubelle. Et il faut préciser que pour les enfants, l'objet restera gratuit. On sait que les plus jeunes sont très attachés aux trophées.»

Voilà pour les médailles. Car d'autres nouveautés seront au programme de cette édition 2019 qui s'inscrit dans une démarche sur trois ans, lancée l'an passé, et qui vise à une réduction drastique de la quantité de déchets incinérables. «En 2018, rien qu'en augmentant le nombre et la disposition des points de collecte du PET, nous avons récolté une tonne de plus de plastique recyclable, se félicite Gaël Lasserre. C'est une tonne de déchets en moins... Cette année, on franchit une étape de plus au niveau de la vaisselle sur les stands. Les couverts seront consignés à hauteur d'un franc. Et dès l'an prochain, tous les supports, assiettes, bols, suivront la tendance. Plus que jamais, nous aspirons à organiser une manifestation produisant le moins de déchets possible, spécialement ceux devant être incinérés.»



«Les médailles seront gratuites pour les enfants, qui sont très attachés aux trophées»



Gaël Lasserre Secrétaire général de la course

L'aspect écologique s'inscrit dans l'air du temps. Et les grandes courses se veulent exemplaires. «Nous avons la chance de travailler avec des gens très compétents de l'Unité du développement durable de la Ville de Lausanne, souligne Gaël Lasserre. Ce sont de vrais spécialistes qui nous permettent de trouver des solutions originales. Pour un organisateur, c'est un domaine assez passionnant, en réalité.»

Un des points les plus spectaculaires, qui reste problématique, c'est celui du ravitaillement. Combien de courses, à travers le pays, ou dans le monde, ne sont pas victimes de ces images de monceaux de déchets une fois le troupeau de coureurs sustenté? «On fournit des gobelets en carton recyclé avec des grandes poubelles ciblées pour inciter les participants à les mettre au bon endroit, souligne Gaël Lasserre. Mais il est vrai que beaucoup les jettent par terre dans le feu de l'action. La question de la performance demeure essentielle.»

Courir vite, c'est bien. Mais courir en vert et contre tout déchet, c'est encore mieux. Grégoire Surdez

En coulisses, ils redoublent d'efforts pour la sécurité des coureurs

Pour encadrer les milliers de participants durant le week-end, les «20 kilomètres de Lausanne» peuvent compter sur une équipe dévouée.

Du stade de Coubertin au Château Saint-Maire, le parcours des «20 kilomètres» sillonne la ville de Lausanne. Un éclatement qui amène des défis de taille pour encadrer la manifestation. «Cette course a un aspect paradoxal,

explique Anne-Sophie Stoll, cheffe de la prévention routière à la police lausannoise. D'un côté, nous avons affaire à un événement très populaire, festif et familial. De l'autre, l'aspect sécuritaire reste une priorité.»

Durant le week-end de la course, 1250 personnes seront mobilisées.

Parmi ce dispositif, 750 personnes sont des bénévoles. C'est notamment le cas de Bernard Frioud (*voir ci-dessous*). Ce policier retraité, qui «roule sur ses 76 ans», assure la sécurité du parcours juste avant le départ des coureurs depuis la fin des années 90.

Aux côtés des volontaires, les ser-

vices de santé, la protection civile et la police sont bien évidemment concernés. En plus d'assurer la sécurité des coureurs, ils doivent également garantir un service standard de secours pour le reste de la population.

Durant le week-end de la course, les trois partenaires publics se réuni-

1250

Soit le nombre de personnes impliquées qui permettent à la course d'exister. 750 d'entre eux sont des bénévoles.

ront au centre de commandement de Prélaz pour diriger les opérations. «Le but est de permettre une meilleure triangulation des informations et de réduire le temps nécessaire pour intervenir, explique Yves Sigwalt», chef opérationnel de la Protection civile. **Ugo Curty**



Bernard Frioud
Bénévole chargé de la sécurité du parcours



Thierry Butty
Chef remplaçant du Détachement poste médical avancé



Anne-Sophie Stoll
Cheffe de la protection routière



Yves Sigwalt
Chef opérationnel de la Protection civile (PC)

«Avec le motard, on ne fait qu'un»

● Bernard Frioud a déjà «trois quarts de siècle» au compteur. Le retraité déborde pourtant d'une énergie communicative. Il faut dire que cet ancien adjudant de la police lausannoise ne chôme pas. Il s'occupe notamment de la sécurité du parcours des 20 kilomètres depuis 1999. Chaque année, il ouvre ainsi la voie aux coureurs, en partant dix minutes avant le départ avec un motard. «A force, je connais le parcours les yeux fermés», résume celui dont la journée débute à six heures le matin de la course. À l'aube, Bernard Frioud est déjà en action pour mettre en place les premières

barrières avec la protection civile. «Je suis quelqu'un d'assez ordonné. Quand je fais les choses, j'aime bien que tout soit nickel.» Quelques minutes avant le départ, l'ancien policier s'assure que la voie soit libre. «Parfois, on retrouve encore des voitures en plein milieu du chemin. Je dois être rapide parce que les premiers coureurs arrivent vite. Il ne faut pas traîner!» L'année prochaine, le Lausannois a prévu de passer la main après 20 ans de bons et loyaux services. «Je ne suis qu'un maillon de la chaîne», appuie-t-il. Mais Bernard Frioud continuera d'encadrer les courses des enfants, le samedi. **U.C.Y**

«Tout se joue en un instant»

● Sur la course, les interventions médicales sont diverses et variées. «Cela va des entorses ou des abrasions après une chute jusqu'à des arrêts cardio-respiratoires», explique Thierry Butty, chef remplaçant du Détachement poste médical avancé (DPMA). Nous avons eu deux cas l'année dernière sur le parcours. Grâce à la réactivité des secours, les deux victimes ont survécu et se portent bien. Tout se joue en un instant.»

Pour répondre à la demande, le DPMA déploie un hôpital de campagne dans la zone d'arrivée. «Le but est de permettre de traiter les gens sur place et d'éviter un

engorgement des centres hospitaliers classiques», précise le responsable. Cette année encore, 75 miliciens (médecins, infirmiers, ambulanciers, secouristes, etc.) seront à pied d'œuvre. «Les 20 kilomètres représentent une occasion particulière pour notre service de mettre en œuvre notre formation et nos entraînements, détaille Thierry Butty. C'est aussi valorisant pour nos équipes de participer à une telle course.» Dans le feu de l'action, le plus gros défi est de localiser le patient au milieu des coureurs. «La transmission des informations doit alors être optimale.» **U.C.Y**

«Être au contact des gens»

● Anne-Sophie Stoll garde un souvenir vivace des «20 kilomètres» en 1997. La jeune aspirante y avait réalisé sa première sortie en uniforme sur le terrain. «Je touchais concrètement à mon futur métier pour la première fois, se souvient celle qui est aujourd'hui cheffe de la prévention routière. C'était gratifiant d'être au contact des gens, de pouvoir être utile. Forcément, cette journée m'a beaucoup marquée.» Durant plusieurs années, la policière a été stationnée au carrefour entre l'avenue de Rhodanie et celle de Pierre-de-Coubertin. «Un endroit stratégique puisque les

automobilistes n'ont pas le droit de passer.» Face au courroux de certains, Anne-Sophie Stoll faisait parler son art de la diplomatie. «J'arrive à m'imposer sans être autoritaire, explique-t-elle. Parfois, les consignes passent mieux avec un sourire. On est aussi là dans la négociation, l'écoute et la bienveillance. Je crois que c'est une de mes qualités.» Même si son engagement ne lui permet plus de courir elle-même, elle reste attachée à cette manifestation. «Cette année, les patrouilleurs scolaires ont été intégrés dans le dispositif. J'en suis ravie car c'est très positif pour eux.» **U.C.Y**

«Pouvoir répondre à l'inattendu»

● La protection civile sera présente en force durant le week-end, avec 160 miliciens mobilisés. Réunir ces hommes le jour J, c'est le premier défi. «Les «20 kils» étant très populaires, nous avons beaucoup d'astreints vaudois qui participent eux-mêmes à la course, explique le chef opérationnel Yves Sigwalt. Cela sera un premier soulagement de pouvoir s'assurer que le contingent est en place le jour J.» A titre personnel, ce dernier connaît son baptême du feu à ce poste durant l'édition 2019. «C'est un beau challenge en termes de logistique, poursuit-il. Je me réjouis d'y être. Mon rôle sera de superviser

l'ensemble des activités de la PC sur la course. Notre mission est de pouvoir répondre à l'inattendu, à l'imprévu.» La protection civile met notamment à disposition le centre de contrôle de Prélaz qui sera le centre névralgique des opérations de secours et de sécurité. Au total, ils seront une centaine d'hommes de la PC sur le parcours de 10 et 20 kilomètres pour assurer l'herméticité du dispositif et l'accès des secours si nécessaire. «Cette manifestation permet de démontrer les capacités de mes hommes. Leur formation est complète et leurs tâches ne s'arrêtent pas à garder une barrière.» **U.C.Y**

NEW SUZUKI SWIFT SPORT:
PLUS DE PLAISIR
A CHAQUE VIRAGE
 POUR Fr. 23 990.- OU DES Fr. 162.-/MOIS



BOOSTERJET
 New Suzuki Swift Sport, moteur turbo Boosterjet de 1.4 litre.
 A partir de mai 2018 chez votre revendeur spécialisé Suzuki.

New Suzuki Swift Sport moteur turbo Boosterjet de 1.4 litre, boîte manuelle à 6 rapports, 5 portes, Fr. 23 990.-, consommation de carburant normalisée: 5.6l/100km, catégorie de rendement énergétique: F, émissions de CO₂: 125 g/km; émissions de CO₂ liées à la fourniture de carburant et/ou d'électricité: 30 g/km; moyenne des émissions de CO₂ pour l'ensemble des modèles de voitures neuves immatriculées en Suisse: 133 g/km.

SUZUKI 0.9% HIT-LEASING
 Conditions de leasing: durée 24 mois, 10 000 km par an, taux d'intérêt annuel effectif de 0.9%. Assurance tous risques obligatoire, acompte spécial: 30% du prix de vente net. Le taux d'intérêt du leasing dépend de la durée. Votre revendeur spécialisé officiel Suzuki se fera un plaisir de vous soumettre une offre de leasing individuelle adaptée à vos besoins pour la Suzuki de votre choix. Le partenaire pour le leasing est la Multilease AG. Tous les prix indiqués sont des recommandations sans engagement, TVA comprise.

Le N°1 des compactes
 SUZUKI Way of Life
 www.suzuki.ch

25 ANS
 Emil Frey SA Crissier
 Chemin de Cloalet 19, 1023 Crissier - www.emilfreycrissier.ch
 Votre fournisseur d'émotions



POUR UN MODE DE VIE SAIN
CE QUE L'ON BOIT
 est aussi important que
CE QUE L'ON MANGE. SOIF D'INFOS? henniez.ch

HENNIEZ
 L'EAU QUI VOUS RÉUSSIT.

24 heures | Samedi-dimanche 13-14 avril 2019

Action soutenue 17



L'Association de la Maison des Jeunes et ses moniteurs développent de nombreux programmes d'accompagnement éducatif. FLORIAN CELLA

Ils accueillent, encadrent et accompagnent des ados

Cette année, c'est la Fondation de Soutien de l'Association de la Maison des Jeunes qui a été choisie pour être mise en vitrine

Courir pour soi-même, c'est bien. Mais courir pour les autres, c'est encore mieux. Depuis de nombreuses années, les épreuves pédestres sont devenues le vecteur d'une certaine forme d'altruisme. Dorénavant, les athlètes aiment faire du bien tout en se faisant du bien. Chaque grand rassemblement populaire est une bonne occasion de pointer l'une ou l'autre cause qui mérite un coup de pouce. En 2019, les 20 kils ont choisi de mettre en vitrine la Fondation de Soutien de l'Association de la Maison des Jeunes (la FSAMJ).

Au sein de la structure, tout le monde s'est pris au jeu. Des entraînements sont organisés chaque semaine. Une quinzaine de jeunes, et une grosse trentaine d'éducateurs seront au départ des «10 kils». «L'émulation est très forte

dans notre organisation, c'est fabuleux, s'enthousiasme Christophe Berthet, directeur de la Maison des Jeunes. Pour nous, c'est un coup de pouce incroyable en termes de visibilité. Grâce à la Fondation, nous pouvons mener à bien d'innombrables projets en un temps record. Chaque année, elle organise un événement majeur, plutôt dans le domaine de la culture. Cette fois, c'est le sport qui est à l'honneur et grâce à cela, nous allons toucher un très large public.»

Éducation et jeunesse

Il y a comme un mariage de raison et une vraie convergence philosophique entre la course et l'association. Comme le rappelle Gaël Lasserre, secrétaire général des 20 kils: «L'éducation est une valeur fondamentale de la course à pied et c'est pour cela que nous sommes sensibles à tout ce qui s'y rattache. On tou-

che des milliers de participants et énormément d'enfants. On se doit d'être un vecteur de communication de certaines valeurs.» Il y a bien sûr, tout ce qui touche au développement durable, un domaine dans lequel la manifestation se veut exemplaire. Et il y a l'éducation et la jeunesse. Le cœur de cible de la cause à l'honneur de cette édition.

Fondée en 1946, l'Association de la Maison des Jeunes développe divers programmes d'accompagnement éducatif. Elle le fait parfois seule, le plus souvent elle agit en collaboration avec les services concernés de l'État. Accueillir, encadrer, accompagner sont les trois piliers de sa mission auprès des adolescents de 11 à 18 ans. Le but final? Aider les jeunes qui traversent une période compliquée pour qu'ils renforcent leur vision d'eux-mêmes. Cela passe par le développement de connaissances (scolaires et professionnelles) et de compétences diverses et variées. Travailler en groupe pour mieux devenir autonome, c'est un peu comme courir en peloton pour se surpasser et améliorer son temps.

Une association qui est soutenue par la Fondation mise en vitrine cette année

par les 20 kils. Elle fait un énorme boulot de recherche de ressources financières. Car l'argent reste le nerf de la guerre pour proposer des programmes de qualité développés par des éducateurs professionnels. La manne financière apportée par la Fondation permet également de répondre à certains besoins matériels (achat de matériel informatique, aide au permis de conduire...). «Grâce à la Fondation, on peut souvent dire oui, très rapidement, à un jeune qui a une idée ou un projet à développer», précise Christophe Berthet.

Quoi de mieux que des coureurs de fond pour récolter des fonds? L'idée est donc de se mettre aux couleurs de la Fondation en achetant un autocollant au prix de 5 francs. Le sticker sera ensuite collé sur le dos. «Une mesure symbolique pour dire que l'on soutient la Fondation, souligne Christophe Berthet. Nous espérons également que notre stand connaîtra un certain succès. Les gens qui passeront nous voir pourront s'inscrire pour devenir membres donateurs.»

Une autre façon de dire que courir pour les autres, c'est bien, aussi.
Grégoire Surdez

Hop! Abonnez vos proches sur tl_shop!

Sur shop.t-l.ch, c'est fastoche: un seul compte pour acheter, gérer son abo et celui de ses proches.



lignes_de_vies



www.journeeduvelo.ch

INSCRIPTIONS GRATUITES POUR LES MOINS DE 16 ANS



JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO

SAMEDI 11.05.19 - CHALET-À-GOBET

VTT - ROUTE - VÉLOS ÉLECTRIQUES - VÉLOS RÉTROS
 LA RANDO DES FARFADETS

SPORTXX | SIL | HONDA | HENNIEZ | Lausanne | t-l

Les 20KM de Lausanne tiennent à remercier:

Les organisateurs

Les 20KM de Lausanne, manifestation membre de l'Association APCL (Association pour la promotion de la course à pied en ville de Lausanne), sont organisés par le Service des sports et différents services de la Ville de Lausanne avec le soutien des sections athlétisme du Lausanne-Sports et du Stade Lausanne; avec la collaboration du Spiridon romand, des Cambeguilles, de la section féminine des Amis gymnastes Lausanne, Gym Avenir Lausanne, FSG Lausanne-Ville et d'autres sociétés sportives lausannoises, ainsi que des sections de samaritains.

Les donateurs

Le Comité international olympique pour son soutien ainsi que: Abiverre Riggio M.; ACO Passavant AG; Altitude Sécurité Sàrl; Balma Sàrl; Betosan SA; Heizmann Jardins S.A.; La Pati SA; Lüthi et Schmiel SA; Mayor Cie S.A.; Mobilière Suisse Société d'Assurances; Profilmetal SA; Régie Braun SA; Robin du Bois Dorthe SA; Roland Forney Fils SA; SRD Sàrl.

Les institutions, entreprises et clubs qui contribuent à étoffer la planche de prix récompensant les classes ayant le plus fort pourcentage de participants

24 heures; Accro'Indoor; Acte Théâtre; A la découverte du Léman; Alimentarium; Aquatis; ArchéoLab; Athletissima; Barryland; Bowland Lausanne-Flon; Bowling Lausanne-Vidy; Centre Mondial du cyclisme; Chaplin's World; Château de Morges; Château de Nyon; Château et Musée national suisse; CHUV; Cinétoile Malley Lumières; Collection de l'Art brut; Barque La Vaudoise; Domaine du Moléson; Espace des inventions; Ferme à Bassins; Fondation de l'Hermitage; Fondation Pierre Gianadda; Fondation Pro-Urba; Footgolf de St-Cergue; FunPlanet; Gecko Escalade; Grottes de Vallorbe; Usines d'Henniez; Ecole de cirque de Lausanne-Renens; Juraparc; La Barque des enfants; Lac souterrain St-Léonard; La Fabrique; Lavaux Express; LUC Volleyball Club; Maison Cailler la Chocolaterie Suisse; Maison de la Rivière; Maison du Gruyère; Migros Romanel; Mines de Sel de Bex; Monstrofun; Musée cantonal

d'archéologie et d'histoire; Musée monétaire; Musée cantonal de géologie; Musée cantonal de zoologie; Musée CIMA; Musée d'art; Musée d'art et d'histoire - Espace Tinguely; MUDAC; Musée de la Communication; Musée de la main UNIL-CHUV; Musée de l'Elysée; Musée des Suisses dans le Monde; Musée du fer et du chemin de fer; Musée du Léman; Musée gruérien; Musée historique de Lausanne; Musée Nest; Musée Olympique; Musée romain de Nyon; Musée romain de Lausanne-Vidy; Musée suisse de l'appareil photographique; Musée suisse du jeu; Palais des Nations Unies; Papiliorama; Payerneland; Prix du Panathlon; Rocspot; Sensorium; Station de traitement d'eau potable de Bret; Caserne des sapeurs-pompiers professionnels de Lausanne; Structure Détachement du poste médical à Lausanne; Ambulances à Lausanne; Étang Bressone; Établissement horticole à Lausanne; Parc animalier de Sauvabelin; Site et Musée romain d'Avenches; Swin Golf Lavigny; Swiss Vapeur Parc; Tropiquarium de Servion;

Urba Kids; Zoo La Garenne; Zoo de Servion; Zoo des Marécottes.

Les entreprises qui contribuent aux prix des Jeunesses vaudoises

Cobalt Project à Lutry, Piscine de Bellerive à Lausanne, Skypassion - Easyparapente à Villeneuve, Glacier 3000 des Diablerets, Fromagerie de Cottens, World Archery Excellence Center.

Les clubs organisateurs des entraînements gratuits en Suisse romande et en France voisine

Club de footing Le Pied du Jura à Bière; La Foulée de Bussigny; Les Amis de la Course à Chavornay; Les Traîne-Savates à Cheseaux-sur-Lausanne; Les Traîne-Gourdins à Cossonay-Ville; Mini-Foulée glandoise à Gland; Run Walk à Chiètres; Spiridon romand, Cambeguilles et DNH Hill Runners à Lausanne; Croc- Kil... à Leysin; T-R-T Athlétisme de Monthey; Centre athlétique broyard (CAB) à Payerne; Footing Vallée de Joux au Sentier; SG Saint-Maurice; Footing Dent-de-Vaulion; Evian OFFCourses; Ain-Est-Athlétisme à Saint-Genis-Pouilly.

Avec passion et avec vous

20KM de Lausanne, 4-5 mai 2019
Depuis la première édition, la BCV soutient fidèlement les coureurs.

Un merci tout particulier aux partenaires officiels des 20KM de Lausanne:

Partenaires Premium

MIGROS

BCV

vaudoise

Partenaires principaux

isa
by importexa

SPORTXX
MIGROS

Partenaires et prestataires

SiL
SERVICES INDUSTRIELS LAUSANNE

ardentis
CLINIQUES DENTAIRES

Orlati

Crissier
www.emilfreycrissier.ch
Votre fournisseur d'émotions!

Nestlé
Good Food, Good Life

rivella

HENNIEZ

tl

SPONSER
SPORT FOOD

la prod
.tv

PLASMA
COMMUNICATION

VISUAL
SHOP

batmaid

suva

mobilis

PERSKINDOL

Partenaires institutionnels

Le Canton de Vaud

FONDS
DU SPORT
VAUDOIS

LOTTERIE
ROMANDE

LE MUSÉE
OLYMPIQUE

LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

Partenaires médias

lfm LA RADIO

LATÉLÉ
VAUD-FRIBOURG

APG | SGA

24heures

www.bcv.ch/sponsoring

BCV
Ça crée des liens



Bonheur partagé aux 20KM de Lausanne.

Partenaire Premium des 20KM de Lausanne, nous vous
convions à y vivre des moments d'exception.
Ensemble, tout devient possible.

Heureux. Ensemble.

 **vaudoise**
Assurances