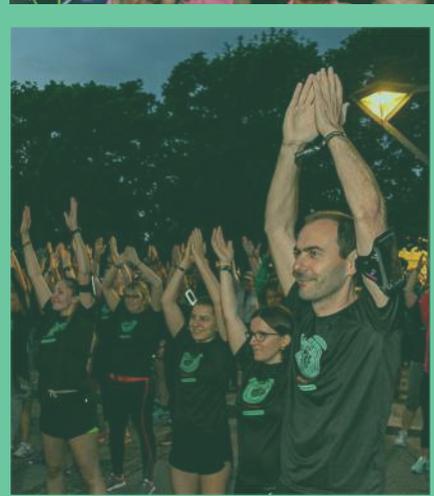




WAKE UP AND RUN

For an active and healthy lifestyle



Une course à pied de 5km non-chronométrée à 5h30 du matin, suivi d'un petit-déjeuner composé de produits locaux.



ESPRIT WUAR



FAMILIAL

Une ambiance chaleureuse et conviviale se fait ressentir à chaque course organisée. Le soutien et l'encouragement des uns des autres sont devenus des gestes naturels au sein de la communauté Wake up and run.



OUVERT À TOUS

Tout le monde est le bienvenu à participer aux courses. Le départ se fait en même temps pour tous, sans distinction entre les différents niveaux.



DÉTENDU

Une course sans chronométrage permet aux participants d'être plus détendu et sans la pression de devoir battre un record.





» DÉROULEMENT

➤ ÉCHAUFFEMENT

L'événement commence par un échauffement dynamique et motivant à 5h du matin, animé par QoQa.ch.





START !

La course débute à 5h30 dans la ville encore endormie.



➤ PETIT-DÉJEUNER

L'événement se termine avec un petit-déjeuner composé de produit locaux, pris en commun dans une ambiance conviviale.



WAKE UP AND RUN



CRÉATION EN 2016



39 COURSES ORGANISÉES



15 VILLES SUISSES DÈS 2022



PLUS DE 25'000 PARTICIPANTS



PLUS DE 550 BÉNÉVOLES

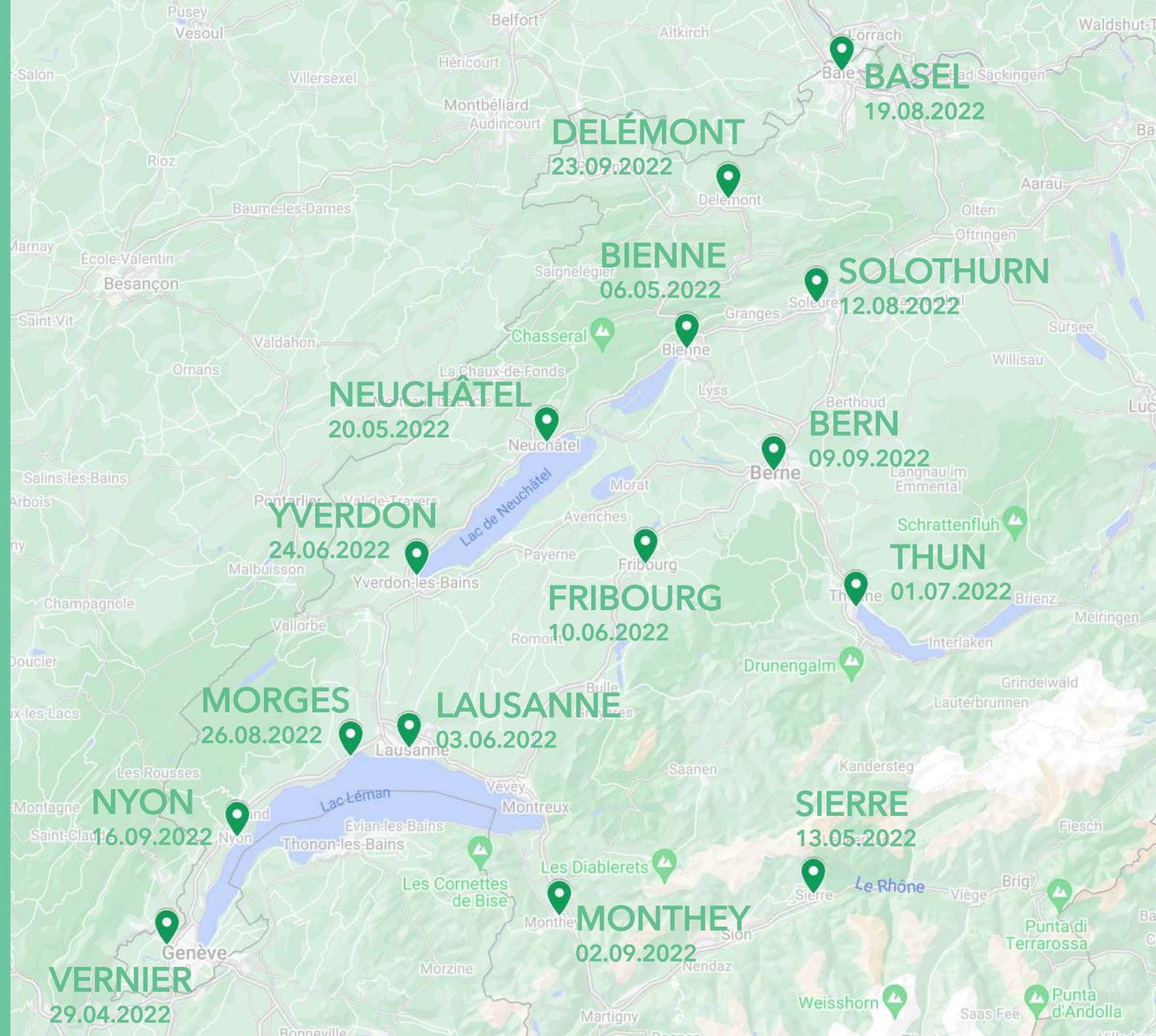


TOUR 2022

15 VILLES
13'000 PARTICIPANTS



Teaser 2022 : <https://www.youtube.com/watch?v=NR6fMxAeD9w>



PARTICIPATION



➤ INDIVIDUEL

Inscription à CHF 38.- par personne

➤ ENFANT

Enfants entre 6 et 13 ans
bénéficient d'un rabais

Inscription à CHF 15.- par enfant

➤ ENTREPRISE

Les groupes dès 10 personnes
bénéficient d'un tarif préférentiel

Inscription à CHF 34.- par personne

Les groupes dès 20 personnes
bénéficient d'un tarif préférentiel

Inscription à CHF 30.- par personne

Plus de 175 entreprises, et 2'250
collaborateurs ont pris part aux courses
en 2019

➤ GROUPE

Les groupes dès 10 personnes
bénéficient d'un tarif préférentiel

*Inscription à CHF 34.- par
personne*

Les groupes dès 20 personnes
bénéficient d'un tarif préférentiel

*Inscription à CHF 30.- par
personne*

STARTERBAG



T-SHIRT

Chaque participant reçoit un T-shirt technique de sport.



WAKE UP PASS

Le pass permet d'identifier les personnes prenant part à la course, et donne accès au petit-déjeuner.



AUTRES GOODIES

Chaque année, le sac contient d'autres goodies de nos sponsors et partenaires.

CONTACT

Association Wake up and run
c/o GRAND CHELEM EVENT SA
AVENUE DE LONGEMALLE 21A
1020 RENENS

Téléphone: +41 21 804 10 70

E-mail: mj@gcmsa.ch

