



Le Trail des Glières est un véritable trail de montagne disputé sur un terrain naturel comportant un certain nombre de caractéristiques techniques. Les participants sont tenus de respecter le règlement suivant afin de permettre à cette course de conserver l'esprit trail. Chaque coureur doit prendre en compte dans sa préparation la longueur, le dénivelé et la difficulté du parcours.

#### **Article 1 : Organisateur**

Le Trail des Glières est organisé par le Club Nordic des Glières (association loi 1901) en partenariat avec le Comité des Fêtes de Thorens-Glières (Haute-Savoie).

#### **Article 2 : Epreuves et parcours**

Le Trail des Glières est une course pédestre de moyenne montagne se déroulant dans le massif des Glières. Il est composé de 4 parcours, à grande majorité sur sentiers qui s'effectuent en boucle :

- « Du Haut des Lapiaz » : 61 km avec 3 600 m de dénivelé positif
- « Le Duo du Roc » : 39 km avec 2 300 m de dénivelé positif
- « Du Roc aux Balcons » : 23 km avec 1200m de dénivelé positif
- « Le sentier de la Vuetta » : 12 km avec 610m de dénivelé positif

Le point culminant du parcours 61 se situe à 2004 m d'altitude au sommet de la montagne de Sous-Dine. Pour plus de détails, consulter le site [www.traildesglieres.com](http://www.traildesglieres.com). Les parcours sont balisés et sécurisés. Le balisage est effectué avec de la rubalise et des flèches directionnelles. Un balisage spécifique sera mis en place sur les passages délicats des parcours.

Les parcours Du Haut des Lapiaz 61km & Le Duo du Roc 39km s'effectuent **en duo**. L'épreuve se déroulant en binôme, les deux coureurs devront toujours rester ensemble, plusieurs contrôles seront prévus sur le parcours. Si les coureurs de la même équipe ne passent pas le point de contrôle ou l'arrivée ensemble ils encourent une pénalité de temps voire une disqualification.

Ces parcours étant des courses en équipe, l'entraide est autorisée (et fortement conseillée). A la manière des coureurs de Raid Multisport, les équipes peuvent utiliser des systèmes d'accroche ou de tractage entre équipiers (ex : élastique /tire-minette ou ... tract-cochon !), mais ceux-ci doivent pouvoir s'enlever très facilement et rapidement (ex : mousquetons). L'utilisation du système de tractage est sous la seule responsabilité de l'équipe.

L'organisation se garde le droit, à la vérification matérielle ou pendant la course, de refuser un système qui pourrait s'avérer dangereux pour les participants.

L'organisateur du Trail des Glières se réserve le droit de modifier les parcours et les barrières horaires en fonction des conditions climatiques. Il se réserve également le droit d'annuler ou de stopper la course en cas de conditions défavorables et dangereuses mettant en péril la sécurité des participants tant au niveau des parcours, de la météo ou d'événements imprévus.

**Aucun remboursement ne pourra être demandé.**

Le nombre de participants est au maximum de 1 700 coureurs sur l'ensemble des parcours.

#### **Article 3 : Conditions générales**

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre à ce règlement dès la validation de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect du règlement.

Par ailleurs, chaque concurrent doit formellement, sous peine de disqualification :

- Respecter l'environnement (faune et flore), le balisage et les bénévoles,
- N'emprunter que les chemins balisés et ne rien jeter sur les sentiers,
- Apporter assistance à tout coureur en situation dangereuse,
- Suivre les consignes des signaleurs et des bénévoles,
- Conserver le matériel obligatoire sur la durée du parcours.

Il est interdit d'être suivi de manière permanente par un accompagnant. Les ravitaillements ou assistances personnels sont autorisés uniquement dans les zones proches des postes de ravitaillements (50 m avant ou après).

#### **Article 4 : Conditions de participation**

Le Trail des Glières est ouvert à tous, hommes ou femmes, licenciés ou non, **nés en 1999 et avant pour le 61 km, en 1999 et avant pour le 39 km, en 2001 et avant pour le 23 km et nés en 2001 et avant pour le 12km.**

Le Trail des Glières est réservé aux coureurs entraînés, en très bonne condition physique et aptes à courir pendant plusieurs heures d'affilée sur des sentiers de montagne parfois escarpés, et dans des conditions qui peuvent être rendues difficiles par les conditions météorologiques (température pouvant être négative).

Lors de l'inscription, un certificat médical (ou sa photocopie) de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition, datant de moins d'un an à la date de l'épreuve devra être délivré ou bien une photocopie de la licence sportive FFA en cours de validité pour les licenciés devra être jointe.

Le canicross n'est pas autorisé.

## Article 5 : Inscriptions

Les inscriptions se font exclusivement par internet du 5 mai au 29 septembre 2019 à 18h. **Pas d'inscription possible sur place.**

Les équipes pour les courses en duo doivent être composées de 2 coureurs. Les équipes incomplètes ne sont pas autorisées à prendre le départ.

## Article 6 : Annulation d'une inscription

Toute demande d'annulation/remboursement par le participant sera prise en compte uniquement pour raisons médicales et accompagnée d'un certificat médical. Cette demande est à adresser par mail à [inscriptions@traildesglieres.com](mailto:inscriptions@traildesglieres.com) avant le 22 septembre 2019. Une somme forfaitaire de 8,00 EUR sera retenue pour les frais. Passé cette date, aucun remboursement ne sera accordé. Les dons à l'association partenaire ne sont pas remboursés.

**Aucune modification d'inscription (changement de nom, changement de parcours, etc...) ne sera acceptée.**

## Article 7 : Droits d'inscriptions

Le montant de l'inscription s'élève à :

- « Du Haut des Lapiaz » - 61 km - 3 600 D+ (« duo » 2 participants)
  - 57 € X2 (soit 114€ par duo) jusqu'au 30/06/19
  - 62 € X2 (soit 124€ par duo) du 01/07/19 au 08/09/19
  - 72 € X2 (soit 144€ par duo) après le 08/09/19
- « Le Duo du Roc » - 39 km - 2 300 D+ (« duo » 2 participants)
  - 39 € X2 (soit 78€ par duo) jusqu'au 30/06/19
  - 44 € X2 (soit 88€ par duo) du 01/07/19 au 08/09/19
  - 48 € X2 (soit 96€ par duo) après le 08/09/19
- « Du Roc aux Balcons » - 23 km - 1200 D+ (1 participant)
  - 29 € jusqu'au 30/06/19
  - 31 € du 01/07/19 au 08/09/19
  - 34 € après le 08/09/19
- « Le Sentier de la Vuettaz » - 12 km - 610 D+ (1 participant)
  - 16 € jusqu'au 08/09/19
  - 18 € après le 08/09/19

Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription pour les parcours 61, 39 et 23km. Il s'agit d'un repas chaud à la salle Tom Morel.

A ces montants, il faudra ajouter les frais d'inscription en ligne (obligatoire). Il est possible de réserver des repas supplémentaires au prix de 13€ lors de l'inscription en ligne.

## Article 8 : Ravitaillements

Les parcours se font en semi-autonomie. Le coureur devra être autonome entre 2 points de ravitaillement. Sont prévus :

- « Du haut des Lapiaz » : 5 postes de ravitaillement solide et liquide
- « Le Duo du Roc » : 3 postes de ravitaillement solide et liquide
- « Du Roc aux Balcons » : 2 postes de ravitaillement solide et liquide
- + 1 ravitaillement complet à l'arrivée
- Pas de ravitaillement sur le parcours « Le sentier de la Vuettaz »

L'emplacement précis des ravitaillements est spécifié sur le site web. Chaque concurrent se doit :

- D'être pleinement conscient de la durée et de la difficulté de l'épreuve,
- D'avoir acquis lors de sa préparation, une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les problèmes induits par ce genre d'épreuves.

Afin de limiter le volume de déchets, aucun verre en plastique ne sera distribué sur les ravitaillements, la boisson sera servie dans le gobelet personnel obligatoire.

## Article 9 : Equipement

Matériel obligatoire (pour les 4 parcours) :

- Une paire de chaussures adaptées au trail,
- Un sac à dos ou un porte-bidon avec réserve d'eau,
- Une réserve alimentaire
- Une veste coupe-vent/imperméable
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Téléphone portable

Matériel obligatoire supplémentaire (pour le grand parcours, 61km) :

- Une lampe frontale
- Un bonnet ou buff
- Une couche chaude haut du corps
- Un coupe-vent jambes ou collant long

L'organisateur se réserve le droit de compléter la liste du matériel obligatoire en fonction des conditions météorologiques annoncées, et ce quelques jours ou quelques heures avant le départ (consulter le site internet avant le départ).

Un concurrent non muni de ces accessoires peut se voir refuser de prendre le départ par le comité de course, ou être arrêté sur le parcours.

Une vérification du matériel obligatoire pourra être effectuée soit au départ, soit pendant la course, soit à l'arrivée.

Matériel recommandé :

- Casquette ou bandana
- Micro polaire
- Bâtons (doivent être portés pendant la course entière)
- Gants et bonnet

#### **Article 10 : Postes de contrôle**

Des postes de contrôle seront positionnés sur l'ensemble des parcours. En cas d'abandon, il est impératif de rendre son dossard afin d'éviter des recherches inutiles. Dans le cas contraire, le coureur sera interdit de course l'année suivante. **Toute cession de dossard est strictement interdite.**

#### **Article 11 : Barrières horaires et portes horaires**

Pour des raisons de sécurité, les barrières horaires à respecter sont les suivantes :

Parcours 39 km « Duo du Roc » :

- Pont de Pierre (pied du Pas du Roc) : 14h30

Parcours 61 km « Du Haut des Lapias » :

- Foyer de ski de fond : 7h
- Chalet d'Ablon : 11h
- Chalet de l'Anglettaz : 13h30
- Pont de Pierre (pied du Pas du Roc) : 14h30
- Chalet de Landron : 16h
- Thorens-Glières Arrivée 17h30

Ces barrières horaires sont susceptibles d'être modifiées à tout moment par l'organisateur. Les dossards seront retirés aux coureurs qui dépasseront ces barrières horaires. Ils seront ensuite rapatriés à l'arrivée. Tout concurrent mis hors course et souhaitant poursuivre le

parcours pourra l'effectuer seulement après remise de son dossard sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

Sur le parcours « Du Haut des Lapias », deux **PORTES HORAIRES** sont fixées afin de permettre aux coureurs de rallier l'arrivée par un itinéraire plus court. Les duos ne passant pas ces portes horaires rejoindront l'arrivée par un itinéraire plus court, et se verront appliquer une pénalité de temps afin d'être classés après la dernière équipe ayant effectué la totalité du parcours. Ces **PORTES HORAIRES** sont :

- Passerelle des Molliets à **14h** (pénalité 20h)
- Croisement de chemin au-dessus du Chalet du Plan à **14h** (pénalité 10h)

Au départ de certains passages « techniques » définis par l'organisation, une équipe de contrôleurs pourra arrêter un concurrent qu'ils ne jugent pas en état de franchir cette difficulté.

#### **Article 12 : Dossards**

Les dossards seront remis à la salle Tom Morel de Thorens-Glières :

- Le samedi 5 octobre 2019 de 16h à 20h (obligatoire pour le parcours 61 km)
- Le dimanche 6 octobre 2019 de 6h30 à 13h

Une personne peut retirer le dossard d'un participant sur présentation d'une pièce d'identité.

Les dossards doivent être visibles tout au long du parcours sous peine de disqualification. **Prévoir des épingles !**

Il est très important de ne pas plier, décoller ou obstruer les bandelettes de vos dossards électroniques : vous risqueriez de les endommager et de n'avoir aucun temps et classement.

Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation. En cas d'accident, le cédant et le reprenneur du dossard pourront éventuellement voir leur responsabilité recherchée.

#### **Article 13 : Abandon**

En cas d'abandon, le coureur doit remettre son dossard à l'arrivée ou prévenir l'organisation. Si un concurrent abandonne la course sans prévenir et que l'organisateur procède à des recherches, des poursuites judiciaires pourront être engagées à son encontre pour le remboursement des frais occasionnés.

Si les conditions météo, l'état physique ou le mauvais comportement d'un coureur l'exigent, l'équipe médicale et l'organisateur ont tout pouvoir de contraindre le concurrent à l'abandon.

Pour les parcours en duos :

Si l'un des 2 abandonne ou est contraint de s'arrêter par l'équipe médicale, son coéquipier pourra continuer seul et hors classement, uniquement si l'abandon a lieu après les portes horaires de :

\* la passerelle des Molliets pour le 61 km,

\* le pont de Pierre pour le 39 km,

ou s'arrêter lui aussi.

Un arrêt de l'un des 2 équipiers avant ces portes horaires contraindra l'équipe à s'arrêter.

L'équipe qui abandonne doit obligatoirement remettre ses 2 dossards à un organisateur ou à un poste de contrôle/ravitaillement, qui organisera leur retour sur l'aire d'arrivée.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours de l'épreuve voire l'annuler, en cas de conditions météorologiques défavorables.

#### **Article 14 : Départs & Arrivées**

Les départs & arrivées ont lieu à Thorens-Glières :

- « Du haut des Lapias » : départ à 4h
- « Duo du Roc » : départ à 8h
- « Du Roc aux Balcons » : départ à 9h30
- « Le sentier de la Vuettaz » : départ à 13h30

15 mn avant le départ, les concurrents doivent se rendre dans le bloc de départ pour le briefing.

Il est impératif de pénétrer dans le bloc de départ par le sas afin d'être bipé. Un concurrent non bipé au départ sera disqualifié. Vous serez bipé à différents points du parcours.

Les repas chauds sont servis à partir de 12 h à la Salle Tom Morel. Des tickets repas seront en vente au prix de 13 € pour les personnes accompagnant les coureurs.

Un lieu abrité pour déposer les sacs des coureurs (affaires de change) sera mis à disposition.

**Il n'est pas surveillé.**

#### **Article 15 : Catégories et Récompenses**

Pour les courses « Du Roc aux Balcons » et « Le sentier de la Vuettaz », un classement scratch et par catégories sera réalisé. Les catégories sont les suivantes :

Cadets	2002 - 2003
Juniors	2000 - 2001
Espoirs	1997 - 1999
Séniors	1980 - 1996
Masters 1	1970 - 1979
Masters 2	1960 - 1969
Masters 3	1950 - 1959
Masters 4	1940 - 1949
Masters 5	1939 et avant

Pour les courses en solo : une récompense sera remise aux cinq premiers coureurs du classement scratch hommes et du classement scratch femmes ainsi qu'aux premiers coureurs de chaque catégorie hommes et femmes. Les coureurs récompensés au classement scratch ne seront pas pris en compte pour les récompenses par catégories.

Pour les courses en duo : une récompense sera remise aux trois premières équipes du classement scratch hommes et du classement scratch femmes, à la première équipe mixte, à l'équipe la plus jeune et la plus âgée. Les équipes récompensées au classement scratch ne seront pas prises en compte pour les récompenses par catégories.

#### **Article 16 : Sécurité / Assistance médicale**

Cinq postes de secours, composés d'un médecin et de secouristes seront implantés le long du parcours et seront en liaison radio avec le PC de la course. Les équipes médicales seront présentes pendant toute la durée de l'épreuve.

Les médecins officiels seront habilités à retirer le dossard de tout concurrent inapte à continuer l'épreuve. Le coureur s'engage à accepter les décisions prises par la direction de course.

Les médecins ne sont présents que pour traiter des situations d'urgence et pas des traumatismes sans gravité.

Il appartient à chaque coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant le PC course (le n° de tél. sera communiqué est inscrit sur chaque dossard)
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

Certains passages aériens et dangereux seront soumis à des consignes spécifiques à respecter obligatoirement :

- Interdiction de courir
- Interdiction de doubler
- Interdiction de prendre le parcours en sens inverse
- Interdiction de s'arrêter en présence d'autres coureurs

Il est possible que des nids de guêpes soient présents à certains endroits des parcours.

#### **Article 17 : Assurance**

L'organisateur a souscrit pour la durée de l'épreuve une assurance responsabilité civile pour couvrir sa propre responsabilité civile, celle de ses préposés et des participants. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe à chaque concurrent d'être couvert par une assurance personnelle ou individuelle Accidents couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L 321 – 4 du code du sport).

#### **Article 18 : Droit d'image**

Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisateur ainsi que leur ayant droits tels que partenaires et médias un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image le concernant, et cède son droit à l'image dans le cadre de la promotion et de la communication de l'épreuve.