



REGLEMENT **de la 13^{ème} édition du 6 octobre 2024**

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 Nordique des Glières, association loi 1901 de Fillière / 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 :

- « Furious Bouquetin » : Parcours 56 km avec 3100m de dénivelé positif et négatif,
- « Ecureuil Fou » : Parcours 41 km avec 2300m de dénivelé positif et négatif,
- « Chamois Rapide » : Parcours 21 km avec 1300m de dénivelé positif et négatif,
- « Marmotte Speed » : Parcours 10 km avec 500 m de dénivelé positif et négatif.

Le point culminant des parcours 21, 41 et 56 km se situe à 2000 m d'altitude (Sous-Dine). Pour plus de détails, consulter le site 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 21, 41 et 56 km peuvent s'effectuer **en duo ou en solo**. Dans le cas d'un duo, les deux coureurs devront toujours rester ensemble, plusieurs contrôles seront prévus sur les 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.

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), 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 (coureurs ou bénévoles) tant au niveau des parcours, de la météo ou d'événements imprévus.

Dans ce cas, aucun remboursement ne pourra être demandé.

Le nombre de participants est au maximum de 1 500 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,
- Posséder le matériel obligatoire imposé et le présenter à toute réquisition de l'organisateur, juste avant le départ, durant la totalité de l'épreuve ou dans l'aire d'arrivée. Les coureurs ne doivent pas utiliser de matériel alpin ni de technique alpine.

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 2005 et avant pour le 56 km, 41 km et le 21 km, en 2009 et avant pour le 10 km.**

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).

Justificatif médical pour les personnes majeures :

Depuis la Circulaire FFA n°3 du 16 janvier 2024, le certificat médical n'est plus nécessaire pour participer à une course à pied et le Parcours Prévention Santé (PPS), parcours éducatif de sensibilisation sur les risques liés à la santé dans la pratique de la course à pied, permet de valider votre participation.

Le PPS est le dispositif mis en place par la Fédération Française d'Athlétisme pour remplacer le certificat médical. Il s'agit d'un parcours à effectuer en ligne sur le site <https://pps.athle.fr> à l'issue duquel est délivré un N° de PPS et une attestation au format PDF.

Attention : un PPS a une durée de validité de 3 mois donc il devra avoir été réalisé **après le 06/07/2024** pour participer au Trail des Glières. L'inscription peut se faire avant cette date (l'inscription sera en statut « incomplet ») et elle sera complétée ensuite (via le lien contenu dans le mail d'inscription) en indiquant le n° de PPS (l'inscription passera alors en statut « complet »).

Justificatif médical pour les personnes mineures :

Le décret n° 2021-564 du 7 mai 2021 prévoit qu'il n'est plus nécessaire de produire un certificat médical pour l'inscription à une compétition sportive organisée par une fédération. Néanmoins, il faut répondre à un questionnaire de santé (voir lien sur le formulaire d'inscription - vous n'avez pas à communiquer le détail de vos réponses).

Dans le cas où au moins une réponse du questionnaire de santé est positive, un certificat médical pour "course à pied en compétition" datant de moins de **1 an** ou une **licence FFA** valide, par rapport à la date de la course, est requis pour valider votre inscription.

Le canicross n'est pas autorisé.

Article 5 : Inscriptions

Les inscriptions se font exclusivement par internet à partir du 25 mai 2024 et jusqu'au 4 octobre 2024 à 23h.

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 : Conditions d'annulation

Par le participant :

Toute demande d'annulation/remboursement venant d'un 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 avant le 22 septembre 2024. 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.

Le non-respect par un participant du protocole sanitaire en vigueur au moment de l'épreuve n'entraînera pas de remboursement.

Le transfert de dossard sur le même format de course est possible depuis le lien d'inscription. En revanche, le changement de parcours n'est pas autorisé.

Par l'organisateur :

En cas d'annulation d'une épreuve pour conditions défavorables et dangereuses mettant en péril la sécurité des participants (cf article 2), aucun remboursement ne pourra être demandé.

En cas d'annulation d'une épreuve, pour quelque raison que ce soit autre, un remboursement partiel des droits d'inscriptions sera effectué :

Si l'épreuve est annulée avant le 15 septembre 2024, l'organisateur remboursera au minimum 70% du prix de l'inscription (hors frais bancaire de la plateforme d'inscription).

Si l'épreuve est annulée après le 15 septembre 2024, le montant de ce remboursement sera fixé de façon à permettre à l'organisation de faire face à l'ensemble des frais irrécupérables engagés à la date de l'annulation.

Article 7 : Droits d'inscription

- Parcours 56 km « Furious Bouquetin » :

| Date limite | Tarif duo / personne | Tarif solo |
|-------------|----------------------|------------|
| 14/07/2024 | 59 € | 64 € |
| 08/09/2024 | 64 € | 69 € |
| 04/10/2024 | 69 € | 74 € |

- Parcours 41 km « Ecureuil Fou » :

| Date limite | Tarif duo / personne | Tarif solo |
|-------------|----------------------|------------|
| 14/07/2024 | 46 € | 51 € |
| 08/09/2024 | 51 € | 56 € |
| 04/10/2024 | 56 € | 61 € |

- Parcours 21 km « Chamois Rapide » :

| Date limite | Tarif duo / personne | Tarif solo |
|-------------|----------------------|------------|
| 14/07/2024 | 34 € | 37 € |
| 08/09/2024 | 37 € | 40 € |
| 04/10/2024 | 40 € | 43 € |

- Parcours 10 km « Marmotte Speed » :

| Date limite | Tarif solo |
|-------------|------------|
| 14/07/2024 | 15 € |
| 08/09/2024 | 17 € |
| 04/10/2024 | 20 € |

Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription pour les parcours 56, 41 et 21 km. Il s'agit d'un repas chaud complet. **La boisson sera servie dans le gobelet personnel obligatoire.**

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 : Départs & Arrivées

Départ & arrivée à Thorens-Glières :

- Parcours 56 km « Furious Bouquetin » : départ à 5h
- Parcours 41 km « Ecureuil Fou » : départ à 8h
- Parcours 21 km « Chamois Rapide » : départ à 10h30
- Parcours 10 km « Marmotte Speed » : 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 bipés 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 ne s'agit pas d'une consigne**, l'endroit est surveillé mais il n'y a pas de contrôle du dépôt/retrait des affaires.

Article 9 : Ravitaillements

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

- Parcours 56 km « Furious Bouquetin » : 6 postes de ravitaillement solide et liquide
- Parcours 41 km « Ecureuil Fou » : 4 postes de ravitaillement solide et liquide
- Parcours 21 km « Chamois Rapide » : 1 poste de ravitaillement solide et liquide
- Pas de ravitaillement sur le parcours 10 km « Marmotte Speed »

Un ravitaillement complet est également prévu à l'arrivée pour toutes les courses.

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 10 : Equipement

Matériel obligatoire pour le 10 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable

Matériel recommandé pour le 10 km :

- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire

Matériel obligatoire pour le 21 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet

- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable
- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire
- Une veste coupe-vent/imperméable adapté à la taille du participant

Matériel recommandé pour le 21 km :

- Une casquette ou bandana
- Une micro polaire
- Des bâtons (doivent être portés pendant la course entière)
- Des gants et bonnet

Matériel obligatoire pour le 41 et 56 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable
- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire
- Une veste coupe-vent/imperméable adapté à la taille du participant
- Un bonnet ou buff
- Une couche chaude haut du corps
- Une lampe frontale (pour le 56 km)

Matériel recommandé pour le 41 et 56 km :

- Une casquette ou bandana
- Une micro polaire
- Des bâtons (doivent être portés pendant la course entière)
- Des gants et bonnet

L'organisateur se réserve le droit de modifier 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 au départ (à l'entrée dans le sas), pendant la course ou dans l'aire d'arrivée.

Une disqualification sera appliquée aux concurrents en cas de non-présentation du téléphone portable obligatoire.

Article 11 : Barrières horaires et portes horaires

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

Parcours 41 km :

- Pont de Pierre (km 27) : 14h30

Parcours 56 km :

- Pont de Pierre (km 45) : 14h30

Les dossards seront retirés aux coureurs qui dépasseront ces barrières horaires (non classés). Ils seront ensuite rapatriés à l'arrivée.

Pour tous les parcours, les concurrents doivent arriver à Thorens-Glières pour 18 h au plus tard.

Sur le parcours 56 km, une **porte horaire** est fixée afin de permettre aux coureurs ne passant pas cette porte horaire de rejoindre l'arrivée par un itinéraire plus court (déroutage sur le parcours 41 km mais classement sur le 56 km). Ils se verront appliquer une pénalité de temps afin d'être classés après les derniers coureurs ayant effectué la totalité du parcours :

- Métralière (km 28) à **11h30** (pénalité 6h)

Ces barrières et portes horaires sont susceptibles d'être modifiées à tout moment par l'organisateur.

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, et pourra exiger d'un concurrent qu'il cesse de progresser en courant.

Article 12 : Dossards

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

- Le samedi 5 octobre 2024 de 16h à 19h (recommandé pour le parcours 56 km)
- Le dimanche 6 octobre 2024 de 6h à 13h

Pour le parcours 56 km, en cas d'impossibilité de venir le samedi, le dossard pourra être remis le dimanche, avant le départ.

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 ou un porte-dossard !

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.

Article 13 : Abandon

Des postes de contrôle seront positionnés sur l'ensemble des parcours. **En cas d'abandon, le coureur doit remettre son dossard au plus tôt à un bénévole de la course, au plus tard à l'arrivée et 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.

En cas d'abandon, après avoir rendu son dossard et prévenu l'organisation :

- Si le coureur rentre par ses propres moyens, l'organisation se dégage de toute responsabilité pour son retour,
- Si le coureur n'est pas en mesure de rentrer par ses propres moyens, l'organisation prend en charge son retour sur l'aire d'arrivée.

Pour les duos :

Si l'un des 2 coureurs abandonne ou est contraint de s'arrêter par l'équipe médicale, son coéquipier pourra continuer seul (en portant sur lui les 2 dossards) ou s'arrêter lui aussi. Au niveau du classement, il restera classé dans les duos et une pénalité de temps de 10h sera appliquée.

Il est rappelé au coureur sa responsabilité en matière de sécurité :

- Il est le premier maillon de la sécurité
- Il doit donner rapidement et correctement l'alerte s'il est témoin d'un accident, s'il se perd ou se rend compte que d'autres coureurs sont perdus

- Il doit signaler à l'organisateur son éventuel abandon.

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.

Toute cession de dossard est strictement interdite. Toute personne cédant 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 14 : Sécurité / Assistance médicale

Des postes de secours, composés d'un médecin et/ou 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. 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 15 : Catégories et Récompenses

Pour les solos :

Un classement scratch et par catégories regroupées sera réalisé. Les catégories regroupées sont les suivantes (valable à partir du 1^{er} septembre 2024) :

| Catégorie | Année naissance | Catégorie regroupée |
|------------|-----------------|---------------------|
| Cadets | 2008 et 2009 | Jeunes |
| Juniors | 2006 et 2007 | |
| Espoirs | 2003 à 2005 | |
| Séniors | 1991 à 2002 | Séniors |
| Masters 0 | 1986 à 1990 | Masters 1-5 |
| Masters 1 | 1981 à 1985 | |
| Masters 2 | 1976 à 1980 | |
| Masters 3 | 1971 à 1975 | |
| Masters 4 | 1966 à 1970 | |
| Masters 5 | 1961 à 1965 | |
| Masters 6 | 1956 à 1960 | Masters 6-10 |
| Masters 7 | 1951 à 1955 | |
| Masters 8 | 1946 à 1950 | |
| Masters 9 | 1941 à 1945 | |
| Masters 10 | 1940 et avant | |

Une récompense sera remise aux trois premiers coureurs du classement scratch hommes et du classement scratch femmes.

Pour le 10 km uniquement, une récompense sera également remise en fonction des catégories regroupées aux coureurs suivants :

- La première femme et le premier homme de la catégorie regroupée « Jeunes »
- La première femme et le premier homme de la catégorie regroupée « Séniors »
- La première femme et le premier homme de la catégorie regroupée « Masters 1-5 »
- La première femme et le premier homme de la catégorie regroupée « Masters 6-10 »

Les coureurs récompensés au classement scratch ne seront pas pris en compte pour les récompenses par catégorie regroupée.

Pas de récompense par catégorie regroupée pour les courses 21, 41 et 56 km.

Pour les Duos :

Un classement scratch sera réalisé.

Une récompense sera remise aux :

- Trois premières équipes du classement scratch hommes
- Trois premières équipes du classement scratch femmes
- Trois premières équipes du classement scratch mixte

Article 16 : 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 17 : 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.

Article 18 : Tableaux récapitulatifs des parcours

- Parcours 56 km « Furious Bouquetin » :

| Etapes | Distance cumul (km) | Déniv + cumul (m) | Déniv - cumul (m) | Barrière/Porte horaire | Commentaire |
|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------------------------|
| Village | 0 | 0 | 0 | | |
| Chesnet | 9 | 570 | 90 | | Ravito |
| Sur-Cou | 12 | 1170 | 90 | | Pointage raquette |
| Roche Parnal | 17 | 1570 | 540 | | Pointage raquette |
| Sous Dine | 19 | 1830 | 540 | | Pointage raquette |
| Chalet de Landron | 23 | 1830 | 1020 | | Pointage raquette et ravito |
| La Métralière | 28 | 2070 | 1310 | PH 11h30 | Ravito |
| Les Auges | 32 | 2430 | 1340 | | Pointage raquette et ravito |
| Fond de Dran | 42 | 2440 | 2180 | | Pointage raquette |
| Pont de Pierre | 45 | 2650 | 2270 | BH 14h30 | Ravito |
| Chalet de Landron | 50 | 3150 | 2360 | | Pointage raquette et ravito |
| Village | 56 | 3160 | 3160 | BH 18h | Ravito |

- Parcours 41 km « Ecureuil Fou » :

| Etapes | Distance cumul (km) | Déniv + cumul (m) | Déniv - cumul (m) | Barrière/Porte horaire | Commentaire |
|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------------------------|
| Village | 0 | 0 | 0 | | |
| Sous Dine | 10 | 1270 | 10 | | Pointage raquette |
| Chalet de Landron | 13 | 1280 | 400 | | Pointage raquette et ravito |
| La Métralière | 19 | 1500 | 790 | | Ravito |
| Fond de Dran | 25 | 1550 | 1250 | | Pointage raquette |
| Pont de Pierre | 27 | 1630 | 1350 | BH 14h30 | Ravito |
| Chalet de Landron | 32 | 2350 | 1490 | | Pointage raquette et ravito |
| Village | 41 | 2350 | 2350 | BH 18h | Ravito |

- Parcours 21 km « Chamois Rapide » :

| Etapes | Distance cumul (km) | Déniv + cumul (m) | Déniv - cumul (m) | Commentaire |
|---------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|
| Village | 0 | 0 | 0 | |
| Sous Dine | 10 | 1300 | 60 | Pointage raquette |
| Chalet de Landron | 13 | 1300 | 470 | Pointage raquette et ravito |
| Piste Bois de Sales | 17 | 1300 | 1150 | |
| Village | 21 | 1350 | 1350 | Ravito |

- Parcours 10 km « Marmotte Speed » :

| Etapes | Distance cumul (km) | Déniv + cumul (m) | Déniv - cumul (m) | Commentaire |
|---------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------|
| Village | 0 | | | |
| La Luaz | 3 | 130 | 6 | |
| Piste du Mont | 6 | 475 | 173 | |
| Ferme du Mont | 8 | 480 | 390 | |
| Village | 10 | 500 | 500 | Ravito |