



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) 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 3 parcours, à grande majorité sur sentiers qui s'effectuent en boucle :

- Grand parcours «Du Haut des Lapiaz» : 65 km avec 4500 m de dénivelé positif
- Petit parcours «Les Marches du Roc» : 35 km avec 2 500 m de dénivelé positif
- Parcours découverte « Le Sentier des Balcons » : 13km avec 700m de dénivelé positif

Le point culminant du parcours 65 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.

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.

Le parcours 65km s'effectue 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 encourrent une pénalité de temps voire une disqualification.

Le grand parcours étant une course par 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 dangereuse mettant en péril la sécurité des participants tant au niveau des parcours, de la météo ou d'évènements imprévus.

Le nombre de participants est limité à 1 200 coureurs sur l'ensemble des parcours.

Aucun remboursement ne pourra être demandé.

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.
- Interdiction de suivre un coureur de manière permanente, de l'assister et de le ravitailler sous peine de disqualification de celui-ci

Article 4 : Conditions de participation

Le Trail des Glières est ouvert à tous, hommes ou femmes, licenciés ou non, **nés en 199** **et avant pour le 65km ; en 1996 et avant pour le 35km et nés en 2000 et avant pour le 13km**

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, FFtri, FFPM ou FFCO) en cours de validité pour les licenciés devra être jointe.

Article 5 : Inscriptions

Les inscriptions se font exclusivement par internet du 15 avril 2016 à 8h, au 18 septembre 2016 à 18h. Le nombre de coureurs est limité à 1 200 sur les 3 parcours : 150 duos sur le 65km, 500 sur le 35km et 400 sur le 13km. Les inscriptions seront closes dès que ce quota sera atteint, sans avis préalable. **Pas d'inscription possible sur place.**

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 au siège du CNG avant le 18 septembre 2016. Une somme forfaitaire de 8,00 EUR sera retenue pour les frais. Passé cette date, aucun remboursement ne sera accordé.

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» - 65 km - 4 500 D+ (*« duo » 2 participants*)
 - 110 € jusqu'au 31/05/16 inclus
 - 120 € du 01/06/16 au 31/08/16 inclus
 - 140 € après le 01/09/16
- «Les Marches du Roc» - 35 km - 2 500 D+ (*1 participant*)
 - 27 € jusqu'au 31/05/16 inclus
 - 32 € du 01/06/16 au 31/08/16 inclus
 - 42 € après le 01/09/16
- «Le Sentier des Balcons » - 13km – 700 D+ (*1 participant*)
 - 18 € jusqu'au 31/08/16 inclus
 - 20 € après le 01/09/16

Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription. Il s'agira d'un repas chaud à la salle tom Morel, pour les parcours 65 et 35km.

Les participants au parcours 13km auront un repas type « saucisse frite » à prendre sur un stand.

A ces montants, il faudra compter 1,50 € de plus pour l'inscription en ligne (obligatoire)

Il est possible de réserver des repas supplémentaires au prix de 13€ lors de l'inscription en ligne ainsi que le jour de la course, dans la limite des repas commandés par l'organisateur.

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
- « Les Marches du Roc » : 3 postes de ravitaillement solide et liquide
- + 1 ravitaillement complet à l'arrivée
- **Pas de ravitaillement sur le parcours le sentier des Balcons**

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 de ce genre d'épreuves.

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

Aucune assistance personnelle ne sera tolérée en dehors des aires de ravitaillement.

Article 9 : Equipement

Matériel obligatoire (pour les 3 parcours)

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

Matériel obligatoire supplémentaire (pour le grand parcours)

- Une couche chaude haut du corps
- Un bonnet
- Une lampe frontale

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 à la remise de dossards, soit au départ, soit pendant la course, soit à l'arrivée.

Matériel recommandé

- Casquette ou bandana
- Micro polaire
- Bâtons
- Gants et bonnet ou buff
- Un coupe-vent jambes, un pantalon ou collant long ou 3/4
- Téléphone portable

Article 10 : Postes de contrôle

Des postes de contrôle seront positionnés sur l'ensemble des deux parcours. En cas d'abandon, il est impératif de rendre son dossard au bénévole le plus proche 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 porte horaire

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

Parcours 35km « Les marches du Roc »

- Pas du Roc (Pont de Pierre) : 14h

Parcours 65km « Du Haut des Lapiaz »

- Foyer de ski de fond : 7h30
- Chalet d'Ablon : 11h
- Chalet de l'Anglettaz : 14h
- Chalet de Landron : 16h

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 Lapiaz », une **PORTE HORAIRE** est fixée afin de permettre aux coureurs de rallier l'arrivée par un itinéraire plus court. Les DUOS ne passant pas cette porte horaire rejoindront l'arrivée par un itinéraire plus court, et seront classés après la dernière équipe ayant effectuées la totalité du parcours. Cette **PORTE HORAIRE** est fixée à **la passerelle des Molliets à 13h30.**

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 1er octobre 2016 de 16h à 21h (obligatoire pour le parcours 65km)
- Le dimanche 2 octobre 2016 à partir de 05h et jusqu'à 9h30

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 reconnu 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 repreneur du dossard pourront éventuellement voir leur responsabilité recherchée.

Article 13 : Abandon

En cas d'abandon, le coureur doit remettre son dossard au bénévole le plus proche 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 l concurrent à l'abandon.

Sur le **DUO** si l'un des 2 abandonne ou est contraint de s'arrêter par l'équipe médicale, son co-équipier pourra décider de continuer seul et hors classement, uniquement si l'abandon a lieu après la porte horaire de la passerelle des Molliets, ou de s'arrêter lui aussi.

Un arrêt de l'un des 2 équipiers avant la porte horaire 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 et les arrivées ont lieu à Thorens-Glières :

- Le départ du grand parcours est fixé à 4h
- Le départ du petit parcours est fixé à 7h
- Le départ du parcours 13km est fixé à 10h

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

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.

Article 15 : Catégories et Récompenses

Pour les courses « Les Marches du Roc » et « Le Sentier des Balcons », un classement scratch et par catégories sera réalisé. Les catégories sont les suivantes :

| | |
|-----------|----------------------|
| Cadets | <u>1999 – 2000</u> |
| Juniors | <u>1997 - 1998</u> |
| Espoirs | <u>1994 – 1996</u> |
| Séniors | <u>1977 – 1993</u> |
| MASTERS 1 | <u>1967 - 1976</u> |
| MASTERS 2 | <u>1957 – 1966</u> |
| MASTERS 3 | <u>1947 – 1956</u> |
| MASTERS 4 | <u>1937 - 1946</u> |
| MASTERS 4 | <u>1936 et avant</u> |

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 la course « Du Haut des Lapiaz », une récompense sera remise aux cinq premières équipes au scratch, à la première équipe féminine et 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.

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 à la remise des dossards et 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

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 le 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 ayants 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.