



## **REGLEMENT** **de la 11<sup>ème</sup> édition du 1er octobre 2022**

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 :

- « Le Maratrail des Glières » : 42 km avec 2600m de dénivelé positif et 2600 m négatif,
- « Le Dernier Assaut » : 21 km avec 1300m de dénivelé positif et 1300 m négatif,
- « La Grimpette d'Esparzales » : 11 km avec 300 m de dénivelé positif et 300 m négatif,
- « Le Roule'n'Grolle » : relais ski-roues / trail : 8 km avec 400 m de dénivelé positif pour la partie ski-roues, 9 km avec 400 m de dénivelé positif et 800 m négatif pour la partie trail.
- Le point culminant des parcours 21 et 42 km se situe à 2000 m d'altitude (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.

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'évènements imprévus.

**Dans ce cas, aucun remboursement ne pourra être demandé.**

Le nombre de participants est au maximum de 1 400 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 2003 et avant pour le 42 km et le 24 km, en 2007 et avant pour le 11km et le relais ski-roues/trail.**

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 (ski de fond en compétition pour la partie ski-roues du relais), 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 (licence FFS pour la partie ski-roues du relais).

Le canicross n'est pas autorisé.

### **Article 5 : Inscriptions**

Les inscriptions se font exclusivement par internet à partir du 15 mai 2022 et jusqu'au 29 septembre 2022 à 23h.

**Pas d'inscription possible sur place.**

## 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](mailto:inscriptions@traildesglieres.com) avant le 18 septembre 2022. 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.

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

### 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 12 septembre 2022, 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 12 septembre 2022, 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'inscriptions

Le montant de l'inscription s'élève à :

- « Le Maratrail des Glières » - 42 km (1 participant)
  - 48 € jusqu'au 03/07/22
  - 53 € jusqu'au 04/09/22

- 58 € après le 04/09/22
- « Le Dernier Assaut » - 21 km (1 participant)
  - 32 € jusqu'au 04/09/22
  - 35 € après le 04/09/22
- « La Grimpette d'Esparzales » - 11 km (1 participant)
  - 17 € jusqu'au 04/09/22
  - 22 € après le 04/09/22
- « Le Roule'n'Grolle » - Relais ski-roues/trail (2 participants)
  - 17 € X2 (soit 34 € par duo) jusqu'au 04/09/22
  - 22 € X2 (soit 44 € par duo) après le 04/09/22

Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription pour les parcours 42 et 21 km. Il s'agit d'un repas chaud.

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 :

- « Le Maratrail des Glières » : 4 postes de ravitaillement solide et liquide
- « Le Dernier Assaut » : 1 poste de ravitaillement solide et liquide
- « Le Roule'n'Grolle » : 1 point d'eau (changement d'équipier)
- Pas de ravitaillement sur le parcours « La Grimpette d'Esparzales »
- + 1 ravitaillement complet à l'arrivée

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 le 11 km :

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

### Matériel recommandé pour le 11 km :

- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire

### Matériel obligatoire pour le relais ski-roues/trail :

- Une paire de chaussures adaptées au trail (partie trail)
- Une paire de ski-roues à roues lentes (partie ski-roues)
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable

### Matériel recommandé pour le relais ski-roues/trail :

- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire

### Matériel obligatoire pour le 21 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire
- Une veste coupe-vent/imperméable
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable

### 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
- Une lampe frontale

### Matériel obligatoire pour le 42 km :

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

### Matériel recommandé pour le 42 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 pénalité d'une heure sera appliquée aux concurrents en cas de non-présentation du matériel obligatoire demandé.

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

L'année passée, les coureurs ont été contrôlés dans l'aire d'arrivée et ceux qui n'avaient pas le matériel obligatoire ont été sanctionnés (y compris les vainqueurs).

#### 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 au plus tôt à un bénévole de la course afin d'éviter des recherches inutiles. **Toute cession de dossard est strictement interdite.**

#### Article 11 : Barrières horaires

##### BARRIERES HORAIRES :

**Les concurrents ne passant pas les barrières horaires sont stoppés, mis hors-courses et rapatriés par l'organisation vers l'aire d'arrivée.**

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

##### Parcours relais ski-roues/trail « Le Roule'n'Grolle »

- Thorens-Glières Arrivée : 18h

Parcours		Distance cumul (km)	Altitude (m)	Deniv + cumul (m)	Deniv - cumul (m)	Barrière horaire	Commentaires
Village	Mont-Piton	8.0	1037	367	0		fin ski-roue
Mont-Piton	Col de l'Enclave	3.0	1495	345	0		
Col de l'Enclave	Village	9.0	670	420	787	18h	

##### Parcours 11km « La Grimpette d'Esparzales »

- Thorens-Glières Arrivée : 18h

Parcours		Distance cumul (km)	Altitude (m)	Deniv + cumul (m)	Deniv - cumul (m)	Barrière horaire
Village	Croix Esparzales	1.5	896	226	0	
Croix Esparzales	La Sapinière	4.0	923	253	32	
La Sapinière	La Luaz	7.5	813	294	172	
La Luaz	Village	11.0	670	303	303	18h

##### Parcours 21km « Le Dernier Assaut »

- Chalet de Landron : 17h30
- Thorens-Glières Arrivée : 19h

Parcours		Distance cumul (km)	Altitude (m)	Deniv + cumul (m)	Deniv - cumul (m)	Barrière horaire	Commentaires
Village	Sous Dine	9.5	2004	1303	4		
Sous Dine	Chalet de Landron	12.0	1580	1303	402	17h30	ravito
Chalet de Landron	Village	21.0	670	1334	1334	19h	

##### Parcours 42 km « Le Maratrail des Glières » :

- Pont de Pierre (pied du Pas du Roc) : 16h
- Chalet de Landron : 17h30
- Thorens-Glières Arrivée : 19h

Parcours		Distance cumul (km)	Altitude (m)	Deniv + cumul (m)	Deniv - cumul (m)	Barrière horaire	Commentaires
Village	Sous Dine	9.5	2004	1303	4		
Sous Dine	Chalet de Landron	12.0	1580	1303	402		ravito
Chalet de Landron	La Métralière	17.5	1420	1554	780		ravito
La Métralière	Pont de Pierre	29.0	960	1914	1691	16h	ravito
Pont de Pierre	Chalet de Landron	33.0	1580	2534	1723	17h30	ravito
Chalet de Landron	Village	42.0	670	2584	2584	19h	

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.

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 2022 de 8h à 15h

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 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.

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 ou 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.

## Article 14 : Départs & Arrivées

Départ & arrivée à Thorens-Glières :

- 42 km « Le Maratrail des Glières » : départ à 10h30
- 21 km « L Dernier Assaut » : départ à 13h30
- 11km « La Grimpette d'Esparzales » : départ à 15h30
- Relais ski-roues/trail « Le Roule'n'Grolle » : départ à 14h30 pour le ski-roues

Pour la partie trail du relais ski-roues/trail, le départ se fait au lieu-dit Montpiton. Merci de privilégier le covoiturage pour vous y rendre, les places de parking étant limitées.

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 de 15h à 20h 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 en solo :

Un classement scratch et par catégories sera réalisé. Les catégories sont les suivantes (valable à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2022) :

Cadets	2006 – 2007
Juniors	2004 – 2005
Espoirs	2001 – 2003
Séniors	1989 – 2000
Masters 0	1984 – 1988
Masters 1	1979- 1983
Masters 2	1974 – 1978

Masters 3	1969 – 1973
Masters 4	1964 – 1968
Masters 5	1959 -1963
Masters 6	1954 – 1958
Masters 7	1949 – 1953
Masters 8	1944 – 1948
Masters 9	1939 – 1943
Masters 10	1938 et avant

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

Une récompense sera également remise aux coureurs suivants :

- La première femme et le premier homme catégorie Cadets
- La première femme et le premier homme catégorie Juniors
- La première femme et le premier homme catégorie Espoirs
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Séniors et Masters 0
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Masters 1 et 2
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Masters 3 et 4
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Masters 5 et 6
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Masters 7 à 10

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

Pour le relais ski-roues/trail :

Une récompense sera remise aux trois premières équipes du classement scratch.

#### **Article 16 : 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 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.