



REGLEMENT **de la 12^{ème} édition du 1er octobre 2023**

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 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 :

- « L'Etoile des Neiges » : 51 km avec 2700m de dénivelé positif et négatif,
- « L'Etoile du Berger » : 39 km avec 2300m de dénivelé positif et négatif,
- « La Belle Etoile » : 21 km avec 1300m de dénivelé positif et négatif,
- « L'Etoile Filante » : 10 km avec 500 m de dénivelé positif et négatif,

Le point culminant des parcours 21, 39 et 51 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, 39 et 51 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 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), 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'évènements 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 2004 et avant pour le 51 km, 39 km et le 21 km, en 2008 et avant pour le 10km.**

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 à partir du 25 mai 2023 et jusqu'au 29 septembre 2023 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 17 septembre 2023. 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 10 septembre 2023, 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 10 septembre 2023, 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 :

- « L'Etoile des Neiges » - 51 km (*duo - 2 participants*)
 - 54 € par participant jusqu'au 02/07/23
 - 59 € par participant jusqu'au 03/09/23
 - 64 € par participant après le 03/09/23
- « L'Etoile des Neiges » - 51 km (*solo - 1 participant*)
 - 59 € jusqu'au 02/07/23
 - 64 € jusqu'au 03/09/23
 - 69 € après le 03/09/23
- « L'Etoile du Berger » - 39 km (*duo - 2 participants*)
 - 44 € par participant jusqu'au 02/07/23
 - 49 € par participant jusqu'au 03/09/23
 - 54 € par participant après le 03/09/23
- « L'Etoile du Berger » - 39 km (*solo - 1 participant*)
 - 49 € jusqu'au 02/07/23
 - 54 € jusqu'au 03/09/23
 - 59 € après le 03/09/23
- « La Belle Etoile » - 21 km (*duo - 2 participants*)
 - 32 € par participant jusqu'au 02/07/23
 - 35 € par participant jusqu'au 03/09/23
 - 38 € par participant après le 03/09/23
- « La Belle Etoile » - 21 km (*solo - 1 participant*)
 - 35 € jusqu'au 02/07/23
 - 38 € jusqu'au 03/09/23
 - 41 € après le 03/09/23
- « L'Etoile Filante » - 10 km (*solo - 1 participant*)
 - 15 € jusqu'au 02/07/23

o 17 € jusqu'au 03/09/23

o 20 € après le 03/09/23

- Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription pour les parcours 51, 39 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 : Ravitaillements

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

- « L'Etoile des Neiges » - 51 km : 5 postes de ravitaillement solide et liquide
- « L'Etoile du Berger » - 39 km : 4 postes de ravitaillement solide et liquide
- « La Belle Etoile » - 21 km : 1 poste de ravitaillement solide et liquide
- Pas de ravitaillement sur le parcours « L'Etoile Filante » - 10 km
- + 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 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 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

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 39 et 51 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 (pour le 51 km)

Matériel recommandé pour le 39 et 51 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 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 : Portes horaires

PORTES HORAIRES : les concurrents ne passant pas les portes horaires ne sont pas stoppés mais font un parcours raccourci. Au niveau de leur classement, une pénalité de temps est appliquée.

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

Parcours « L'Etoile du Berger » - 39 km :

- Les Molliets (km 26) : 14h30 (retour direct Thorens-Glières avec ajout d'une pénalité de temps de 5h)

Parcours « L'Etoile des Neiges » - 51 km :

- Chalet Gautard (km 20) : 11h30 (déroutage sur le parcours 39 km mais classement sur le 51 km avec ajout d'une pénalité de temps de 6h)
- Les Molliets (km 38) : 14h30 (retour direct Thorens-Glières avec ajout d'une pénalité de temps de 5h)

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

Ces 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 30 septembre 2023 de 16h à 19h (obligatoire pour le parcours 51 km)
- Le dimanche 1er octobre 2023 de 6h 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 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 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 :

- « L'Etoile des Neiges » - 51 km : départ à 6h
- « L'Etoile du Berger » - 39 km : départ à 8h
- « La Belle Etoile » - 21 km : départ à 10h30
- « L'Etoile Filante » - 10 km : 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 n'est pas surveillé.

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 2023) :

Catégorie	Année naissance	Catégorie regroupée
Cadets	2007 et 2008	Jeunes
Juniors	2005 et 2006	
Espoirs	2002 à 2004	
Séniors	1990 à 2001	Séniors
Masters 0	1985 à 1989	
Masters 1	1980 à 1984	Masters
Masters 2	1975 à 1979	
Masters 3	1970 à 1974	
Masters 4	1965 à 1969	
Masters 5	1960 à 1964	
Masters 6	1955 à 1959	
Masters 7	1950 à 1954	
Masters 8	1945 à 1949	
Masters 9	1940 à 1944	
Masters 10	1939 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 »

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, 39 et 51 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
- L'équipe la plus jeune (somme des âges)
- L'équipe la plus âgée (somme des âges)

Les équipes récompensées au classement scratch ne seront pas prises en compte pour les récompenses par âge.

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.

Tableaux récapitulatifs des parcours

- « L'Etoile des Neiges » - 51 km :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Porte horaire	Commentaire
Village	0	0	0		
Sous Dine	10	1300	60		Pointage raquette
Chalet de Landron	13	1300	470		Pointage raquette et ravito
La Métralière	18	1600	890		Ravito
Gautard	19	1630	920	11h30	Pointage raquette
Chez Jode	23	1750	1040		Pointage raquette
Plan du Loup	28	2080	1110		Pointage raquette et ravito
Notre-Dame des Neiges	32	2100	1360		Pointage raquette
Les Molliets	38	2060	1780	14h30	Pointage raquette et ravito
Chalet de Landron	44	2650	2030		Pointage raquette et ravito
Piste Bois de Sales	48	2650	2550		
Village	51	2700	2700		Ravito

- « L'Etoile du Berger » - 39 km :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Porte horaire	Commentaire
Village	0	0	0		
Sous Dine	10	1300	60		Pointage raquette
Chalet de Landron	13	1300	470		Pointage raquette et ravito
La Métralière	18	1600	890		Ravito
Gautard	19	1630	920		Pointage raquette
Les Molliets	26	1660	1380	14h30	Pointage raquette et ravito
Chalet de Landron	32	2250	1630		Pointage raquette et ravito
Piste Bois de Sales	36	2250	2150		
Village	39	2300	2300		Ravito

- « La Belle Etoile » - 21 km :

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

- « L'Etoile Filante » - 10 km :

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