

1^{er}
OCTOBRE
2017

THORENS-GLIÈRES

Imprimé par
arjowiggins

Made in France

INFORMATIONS COUREURS

7ÈME ÉDITION

limité à 1500 inscrits

www.traildesglieres.com

TRAIL DES GLIÈRES

NOS PARRAINS

Sébastien Chaigneau
ULTRA-TRAILER

Jean Marc Gaillard
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

Benoît Chauvet
TEAM GEL PRO ROSSIGNOL

13KM - 700D+

Les sentiers de la Vuettaz

22KM - 1200D+

Du Roc aux Balcons *Nouveauté*

37KM - 2200D+

Le duo du Roc *Course en duo*

63KM - 4000D+

Du haut des Lappiaz *Course en duo*

Courses Enfants

Une organisation





Thorens-Glières, le 24 Septembre 2017

Chers Trailers,

Cette année le « Trail des Glières » prend de la hauteur et évolue pour servir toujours mieux l'amitié, le sport et la joie de partager le dépassement de soi dans un décor prestigieux qui fait déplacer les foules... à petites et grandes foulées !

De la quantité et de la qualité

1500 coureurs (adultes et enfants confondus) venus de tout près et de très loin ... 220 bénévoles pour encadrer 4 parcours adultes et 5 parcours enfants. Un village de joyeuses animations pour tous. 3 parrains-athlètes internationaux et néanmoins autochtones : Sébastien Chaigneau (ultratrailer), Benoît Chauvet et Jean-Marc Gaillard (fondeurs) nous font l'honneur de leur présence.

Le Trail des Glières est reconnu depuis 7 ans pour sa fantastique mobilisation de bénévoles. Leur chaleur est devenue son ADN et en fait un trail à l'ambiance « ultra »-conviviale.

De la nouveauté

S'inspirant des retours des précédentes éditions, nous avons imaginé des modifications qui devraient satisfaire ceux qui rêvaient de « plus long », ceux qui rêvaient de « moins long », et même ceux qui rêvaient de « moins long » mais « à plus » !

Lancez-vous sur nos nouveaux parcours :

- « Du Haut des Lapias – 61 km – 4 000 D+ » en duo
- « Le Duo du Roc – 37 km – 2 500 D+ » en duo
- « Du Roc aux Balcons – 22 km – 1 200 D+ »
- « Le Sentier des Balcons – 13 km – 700 D+ »
- 6 parcours enfants « MARMOTTE - 500m », « AIGLON - 1km », « AIGLE - 1km », « CHAMOIS - 1,5km » en duo, « BOUQUETIN - 3 km » en duo et « DAHUT – 5 km »
- un parcours familial « LOUVE – 500m » (course en relais de 2 adultes et 2 enfants)

L'équipe d'organisation ainsi que les 220 bénévoles sont d'ores et déjà impatients de vous accueillir au cœur de notre village de Thorens-Glières.

Afin de vous aider à organiser le bon déroulement de votre journée tout en assurant la sécurité de l'ensemble des participants et des bénévoles, vous trouverez dans ce livret toutes les informations qui vous seront nécessaires.

Nous vous invitons à consulter en premier lieu les consignes de sécurité et le règlement de la course.

Au plaisir de vous retrouver le Dimanche 1er octobre 2017 à Thorens-Glières

Soyez prudents, faites-vous plaisir et bonne course à tous !

Le Comité d'Organisation





• SAMEDI 30 septembre 2017 :

- de 16h à 20h : accueil des participants et remise des dossards des 4 courses
obligatoire pour les coureurs du parcours « Du Haut des Lapias – 61km – 4000D+ »
recommandé pour les coureurs des autres courses
salle Tom Morel
- de 16h à 19h : accueil des participants « **parcours enfants** », remise des dossards.
salle Tom Morel

DIMANCHE 1 OCTOBRE 2017 :

- 3h45 : briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « Du Haut des Lapias – 61km – 4000D+ »
- 4h00 :** **départ du parcours « Du Haut des Lapias – 61km – 4000D+ »**
- de 6h à 13h00 : accueil des participants, remise des dossards, café
coureurs du parcours « Le Duo du Roc – 37km – 2500D+ »
coureurs du parcours « Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+ »
coureurs du parcours « Le Sentier de La Vuettaz – 13km – 700D+ »
Salle Tom Morel
- 7h45 : briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « Le Duo du Roc – 37km – 2500D+ »
- 8h00 :** **départ du parcours « Le Duo du Roc – 37km – 2500D+ »**
- de 8h30 à 10h15 : accueil des participants « **parcours enfants** », remise des dossards, ...
à la MJC de Thorens-Glières.
- 9h00 :** Briefing et départ du parcours enfants « **Chamois – 1,5 km** »
- de 9h00 à 17h00 : Accès à l'espace récupération (initiation Yoga, massages, ostéopathes, chiropracteurs, cryothérapie, Life+).
- 9h15 : briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+ »
- 9h30 :** **départ du parcours « Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+ »**
- 9h40 :** Briefing et départ du parcours enfants « **Dahut – 5 km** »
- 9h45 :** Briefing et départ du parcours enfants « **Bouquetin – 3 km** »
- de 10h à 17h : ouverture du village animation
Buvettes, stands restauration, marché des producteurs...



DIMANCHE 1^{er} OCTOBRE 2017 :

- 10h15 :** Briefing et départ du parcours enfants « **Aigle – 1 km** »
- 10h30 :** Briefing et départ du parcours enfants « **Aiglon – 1 km** »
- 11h00 :** Briefing et départ du parcours enfants « **Marmotte – 500 m** »
- 11h30 :** Accueil des officiels et des partenaires -Vin d'honneur
Chapiteau Salle Tom Morel
- 11h45 :** Ouverture de la salle Tom Morel pour les repas
- 11h45 :** arrivée des 1^{ers} du parcours «**Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+**»
arrivée des derniers coureurs vers environ 14h30
- 11h55 :** arrivée des 1^{ers} du parcours «**Du Haut des Lapias – 61km – 4000D+**»
arrivée des derniers coureurs vers environ 17h30
- 12h00 :** remise des prix « Courses enfants »
Podium extérieur
- 12h10 :** arrivée des 1^{ers} du parcours «**Les Marches du Roc – 37km – 2500D+**»
arrivée des derniers coureurs vers environ 16h00
- 13h15 :** briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours «Le Sentier de La Vuettaz – 13km – 700D+ »
- 13h30 :** **départ du parcours « Le Sentier de La Vuettaz – 13km – 700D+ »**
- de 14h à 17h :** Animations pour les enfants
Espace devant MJC
- 14h30 :** arrivée des 1^{ers} du parcours «**Le Sentier des Balcons - 13km - 700D+**»
arrivée des derniers coureurs vers environ 16h00
- 15h30 :** **remise des prix**
Podium salle Tom Morel
- 15h30 :** Briefing et départ du parcours Famille « **La Louve**»
- 17h30 :** dernières arrivées et clôture

.../...



1.) Caractéristiques du Trail des Glières

Trail de montagne qui emprunte des sentiers techniques avec des passages aériens.

L'ensemble du parcours est balisé avec de la rubalise rouge et blanche, des panneaux directionnels, ainsi que des fanions (absence de peinture).

2.) Respect des consignes

Tout au long du parcours, le coureur doit impérativement respecter les recommandations des organisateurs, des signaleurs ainsi que celles des bénévoles présents.

2.1) Secteur de Sous-Dine, secteur des 3 têtes (tête noire, tête ronde, tête de l'Arpettaz) et secteur du Parmelan

- Rester sur le chemin balisé – ne pas s'écarter (lapiaz, gouffres profonds et bord de falaise)
- Respecter les panneaux de recommandations de couleur jaune fluo

2.2) Pas du Roc

- Serrer à gauche.
- Doubler avec une extrême prudence.
- Ne pas s'arrêter.
- Ne pas redescendre.

2.3) Balcons d'Usillon

- Prudence : sentier étroit sur 2kms
- Respecter les recommandations affichées (panneaux de couleur jaune fluo) et celles des signaleurs.
- Ne pas doubler.
- Eviter les arrêts inutiles dans les endroits trop étroits.

2.4) Descente Pierre Taillée

- Sur une courte portion la marche sera obligatoire, par souci de sécurité. Dans cette dernière descente, soyez courtois et respectueux envers les autres concurrents qui iraient plus vite ou moins vite que vous.

3.) Abandon et barrières horaires

- En cas d'abandon, le coureur devra rejoindre le contrôleur ou le signaleur le plus proche.
- En cas de blessure, appeler le PC secours tél. 06 85 50 32 40 (à enregistrer dans votre mobile, voir mention sur votre dossard)
- En cas de dépassement des barrières horaires, le coureur sera stoppé par le contrôleur.
- Pour le « Du Haut des Lapiaz » une porte horaire est fixée au croisement de chemin au-dessus du Chalet du Plan (lieu-dit Ruine Forestière) à 13h30. Les coureurs en duo ne passant pas cette porte horaire rejoindront l'arrivée par un itinéraire plus court.

4.) Ethique

- Respecter les bénévoles tout au long du parcours.
- Respecter les autres usagers (randonneurs, chasseurs, cueilleurs de champignons, alpagistes, aubergistes, spéléologues).
- Respecter l'environnement traversé (plusieurs zones classées Natura 2000), notamment en ne jetant aucun déchet par terre.
- Respecter les autres coureurs.
- Porter assistance à tout coureur qui en a besoin.
- Ne pas couper (rester sur le chemin balisé)
- Interdiction de suivre un coureur de manière permanente, de l'assister et de le ravitailler sous peine de disqualification de celui-ci

SOYEZ PRUDENTS, FAITES-VOUS PLAISIR

ET BONNE COURSE A TOUS !



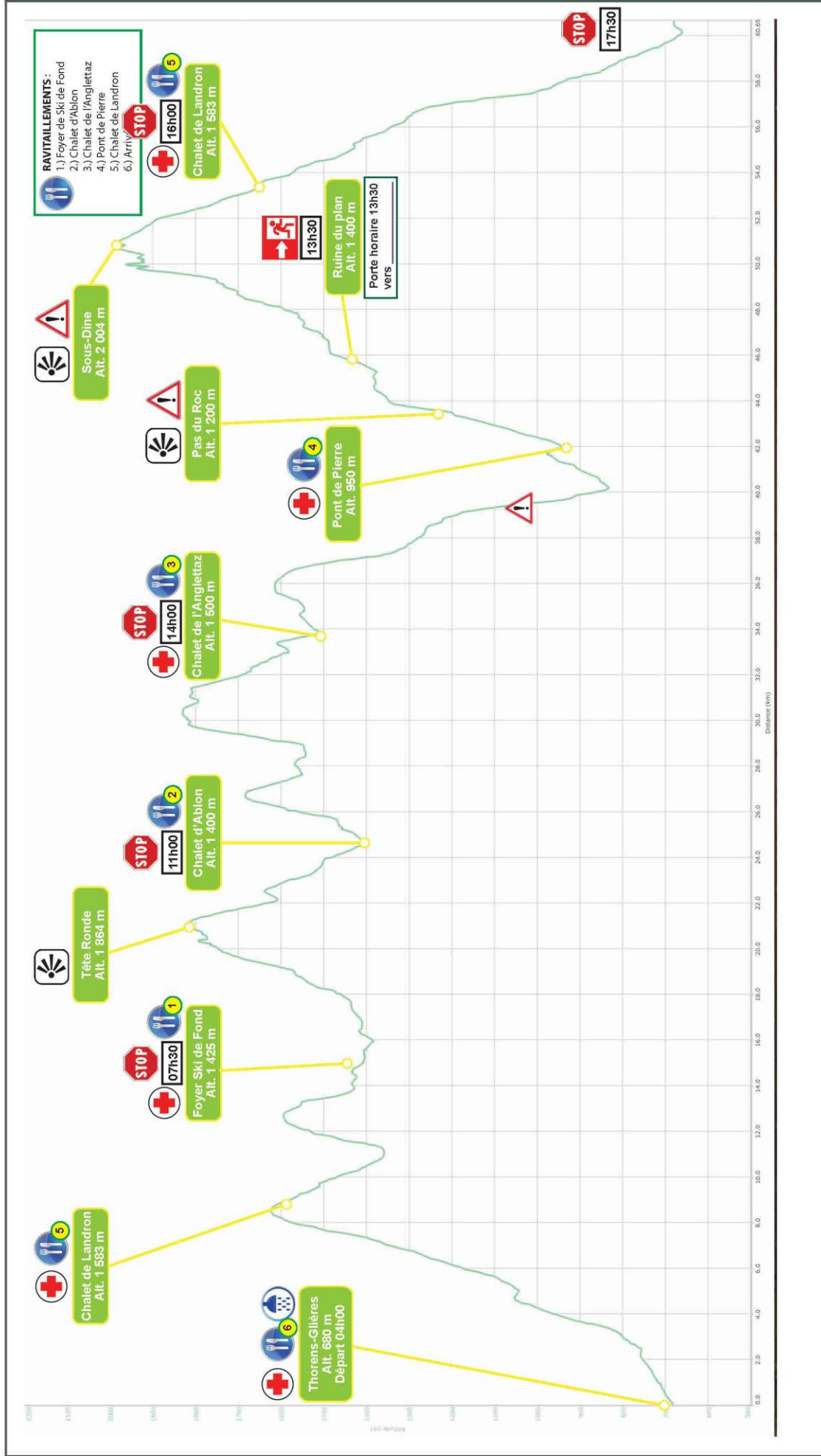
TRAIL DES GLIERES

« Du Haut des Lapiaz » - 61 km - 4 000 D+





Prénom
0000
Dossards BOLLICES





TRAIL DES GLIERES

« Le Duo du Roc » - 37 km - 2 500 D+



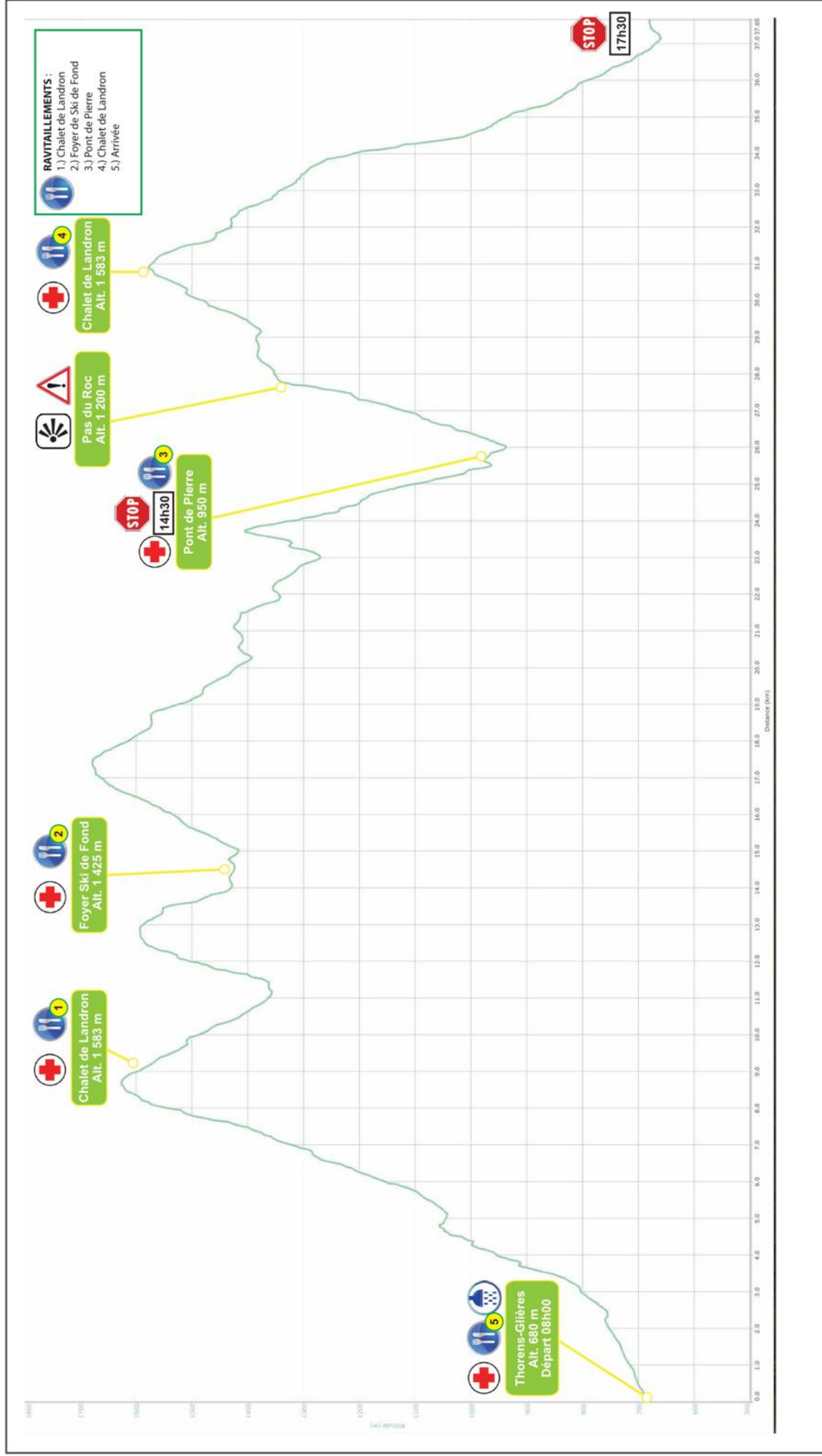


TRAIL DES GLIERES

« Le Duo du Roc » - 37 km - 2 500 D+



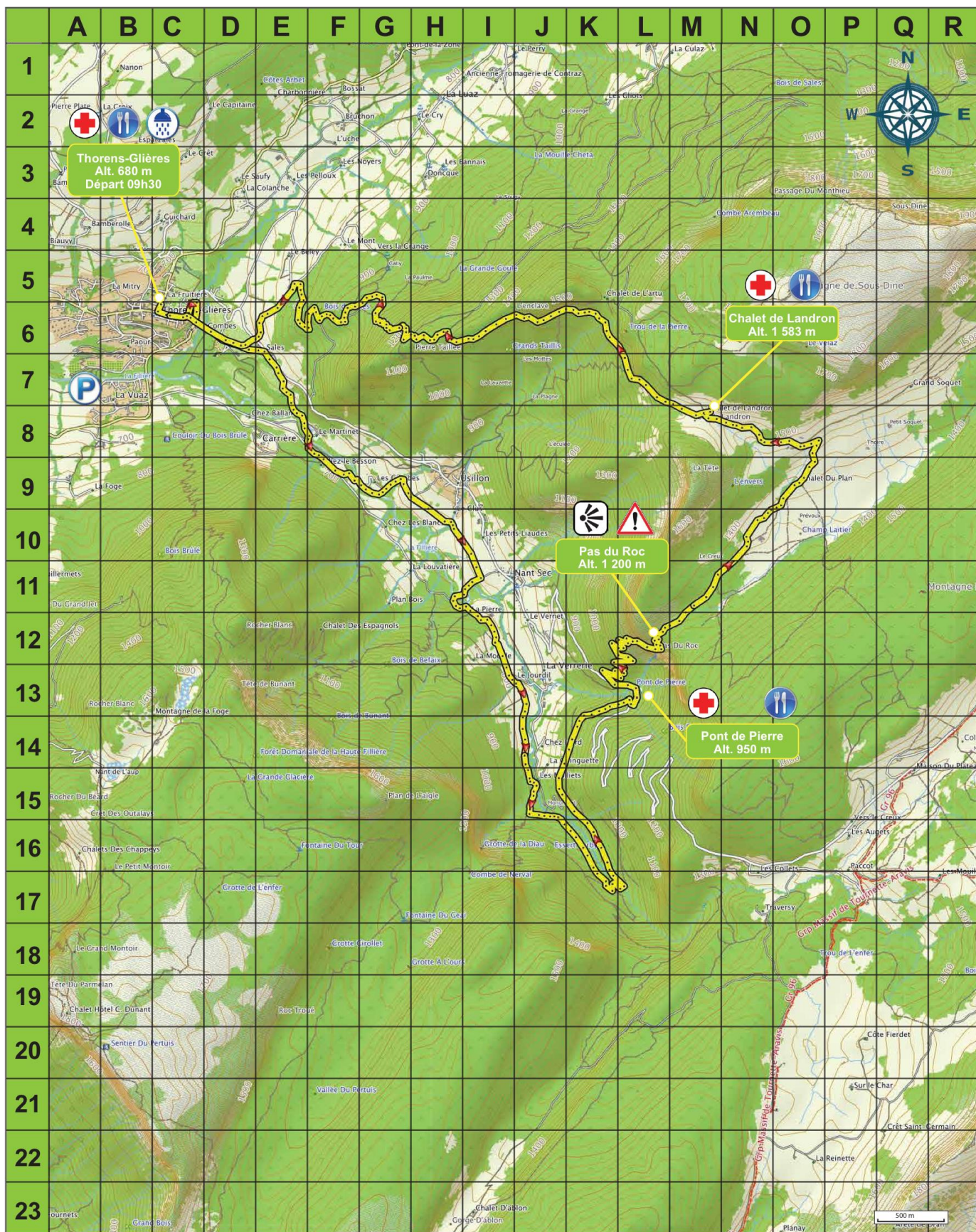
Dossards VERTS





TRAIL DES GLIERES

« Du Roc aux Balcons » - 22 km - 1 200 D+



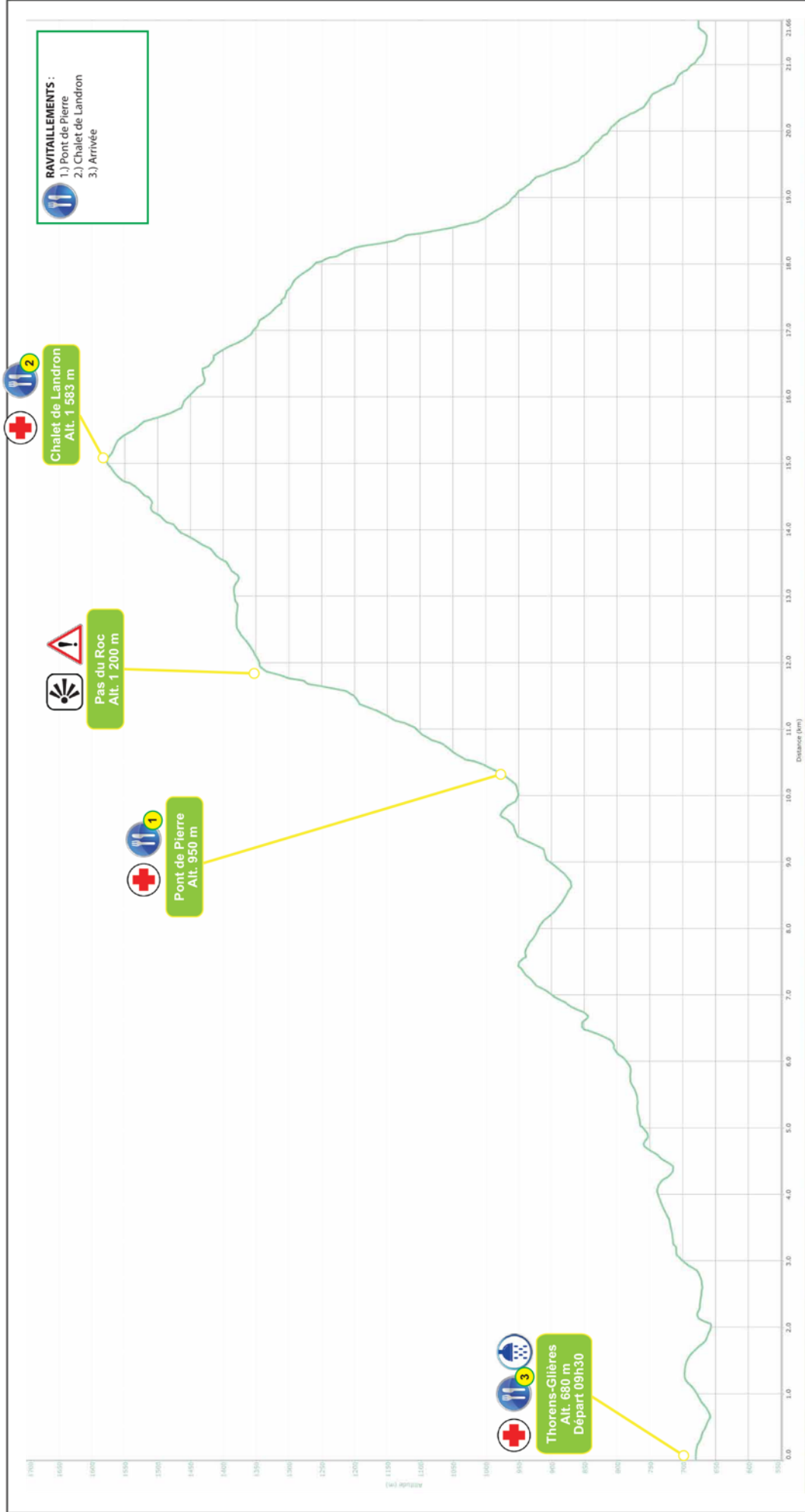


TRAIL DES GLIERES

« Du Roc aux Balcons » - 22 km - 1 200 D+



Dossards VERTS





TRAIL DES GLIERES

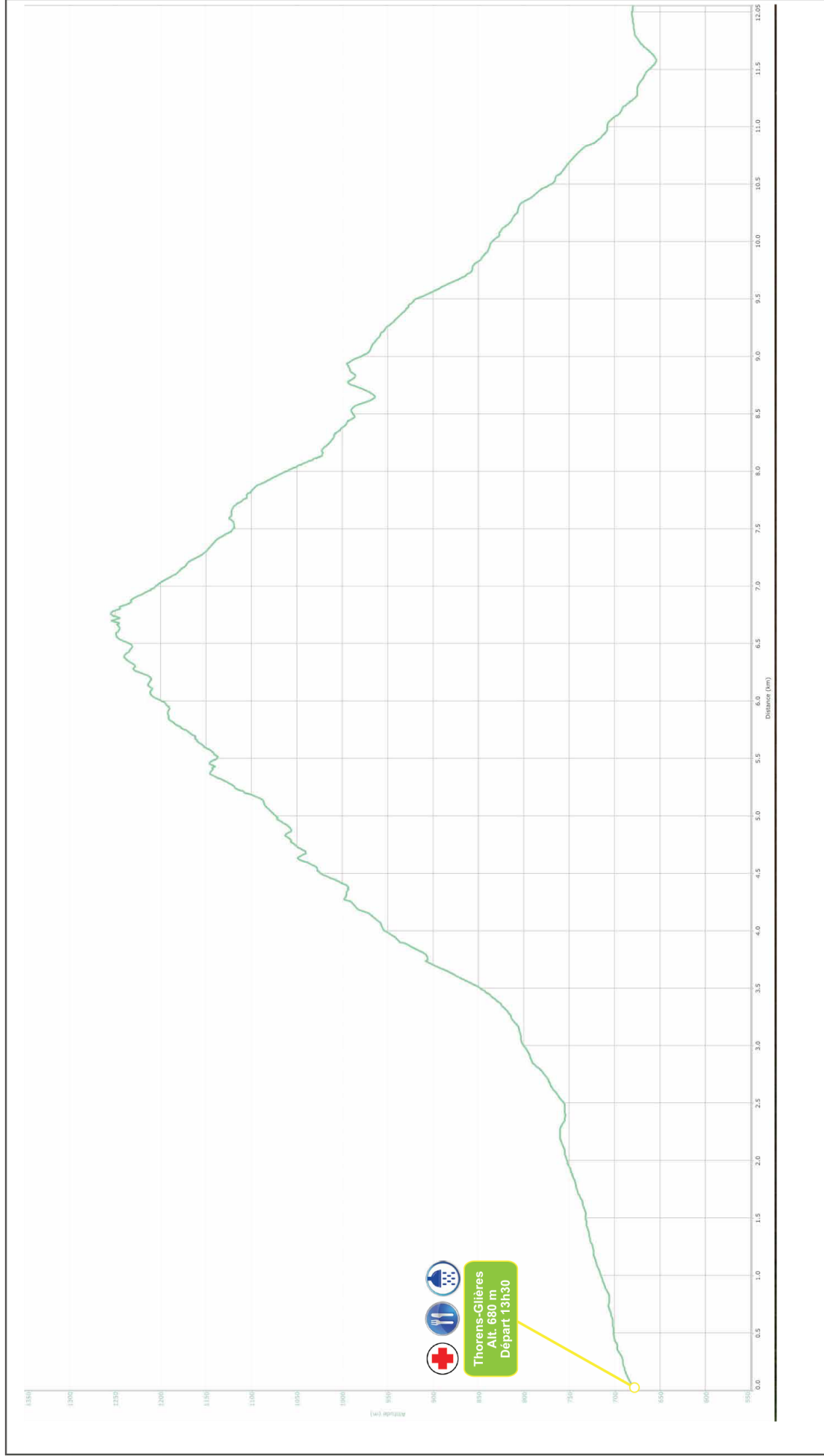
« Le Sentier de la Vuettaz » 13 km - 700 D+





TRAIL DES GLIERES

« Le Sentier des Balcons » 13 km - 700 D+



Accès :

Depuis Annecy :

- suivre Direction « Thonon Evian / Chamonix / Argonay / La-Roche-sur-Foron / Thônes »
- continuer sur la D1203 et prendre la sortie « Thorens-Glières » à droite.

Depuis GENEVE :

- prendre l'Autoroute A41 en Direction d'Annecy
- prendre la sortie No. 18 Allonzier-la-Caille
- au rond-point prendre la 3^è sortie
- au rond-point suivant Direction Groisy
- après la voie ferrée tourner à droite et suivre Direction Thorens-Glières

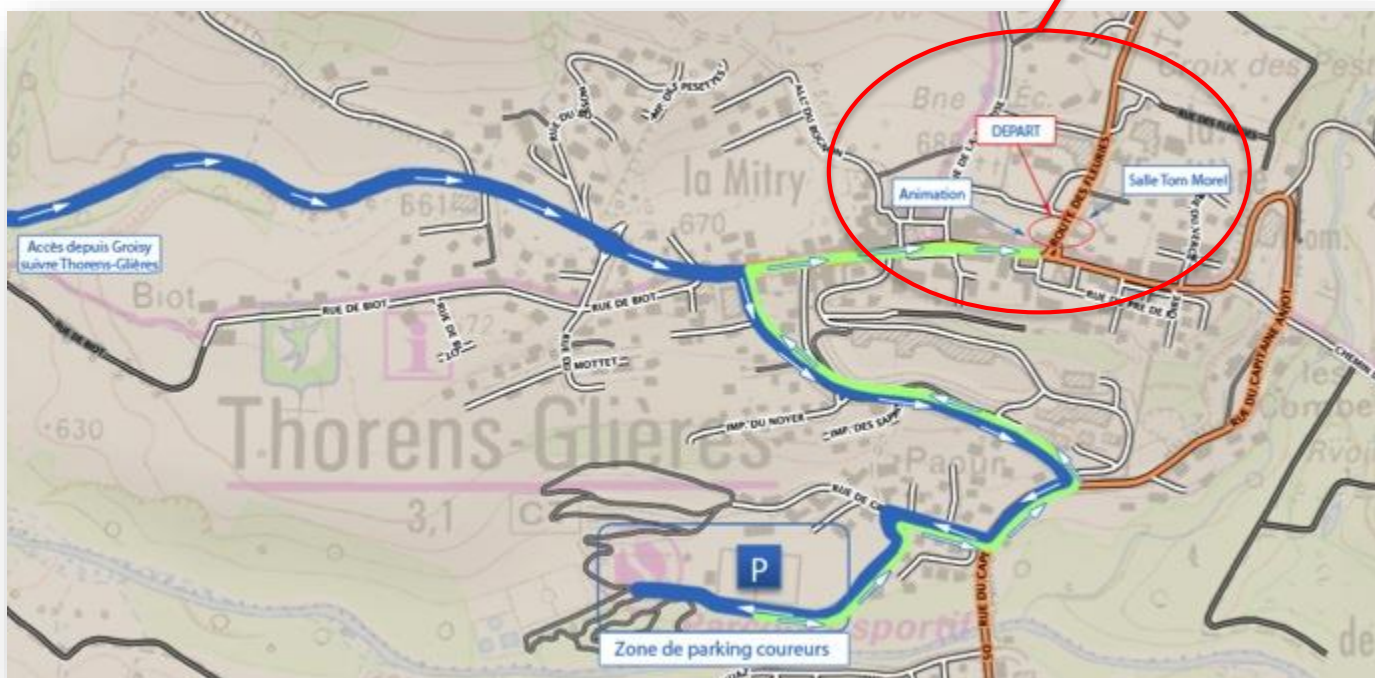
Parkings :

Parking : à votre arrivée dans le village de Thorens-Glières vous serez guidés par nos bénévoles afin de vous guider vers le parking du stade - merci de suivre leurs instructions.

Service de navettes : un service de navettes « coureurs » a été mis en place afin de vous transporter du parking vers le village et la zone du départ.

À pied : prévoir environ 10 minutes à pied entre le parking du stade et la zone de départ.

Zone de départ / animations / dossards
Voir plan du village



Aire Services / cour de l'école

- Douches
- Espace récupération
- Dépose de sacs
- Remise des prix « courses enfants »

Aire de Départ / Arrivée

- « Courses adultes »
- Ravitaillement arrivée

Salle Tom Morel

- Remise des dossards
- Repas
- Remise des Prix « courses adultes »



Village animations

- Comité des fêtes
- Buvette
- animations

Sens d'arrivée des coureurs

La remise des dossards a lieu à la Salle Tom Morel :

➤ **Le samedi 30 septembre 2017**

De 16h à 20h

obligatoire pour les coureurs du parcours « Du Haut des Lapias – 61km – 4000D+ »

recommandé pour les coureurs des autres courses

➤ **Le dimanche 1^{er} octobre 2017**

De 6h à 13h

pour les coureurs des parcours « Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+ »

et « Le Duo du Roc – 37km – 2500D+ »

pour les coureurs du parcours « Le Sentier des Balcons – 13km – 700D+ »

Quelques conseils :

1. Consultez votre numéro de dossard sur le listing à l'entrée de la salle.

2. Dirigez vous vers le stand remise des dossards



pour les coureurs du parcours « Du Haut des Lapias – 61km – 4000D+ »



pour les coureurs du parcours « Le Duo du Roc – 37km – 2500D+ »



pour les coureurs du parcours « Du Roc aux Balcons – 22km – 1200D+ »



pour les coureurs du parcours « Le Sentier des Balcons – 13km – 700D+ »

3. Notre équipe de bénévoles vous remettra :

- Un dossard électronique à porter en permanence durant la course
- Un ticket pour récupérer votre lot coureur et prendre votre repas d'après course (sauf 13 km où il n'y a pas de repas inclus) – ne les perdez pas !



Pour la première fois au Trail des Glières, vous aurez un suivi live des coureurs pour les courses du 61, 37 et 22 km. Cliquez sur le lien :

<http://live.l-chrono.com/raceevent/trail-des-glieres-2017>

L'organisation du Trail des Glières et Compressport vous offrent une photo de votre course !

Vous pourrez la recevoir :

- Sur votre mur Facebook en vous inscrivant au préalable à partir du lien :

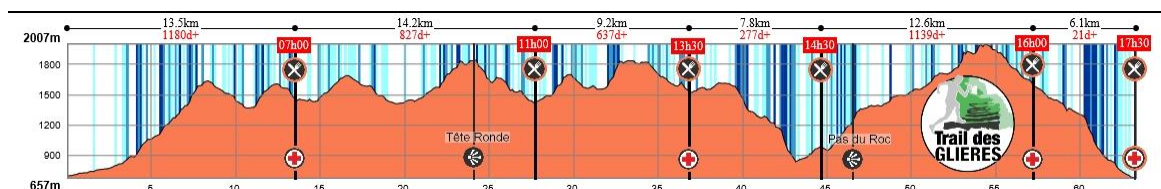
<https://www.followracer.com/events/599db9a58c93c610fdcad42a/facebook>

- et/ou directement par mail (pas d'action à faire au préalable)

Si vous avez des questions : contact@followracer.com



Pour les coureurs du parcours 61 km «du Haut des Lapiaz», notre partenaire Topo de Trail vous offre un topo plastifié de la course. Il vous sera remis lors du retrait des dossards.



Sur le trail des Glières, vous êtes chouchoutés !

Après l'effort, place à la récupération sous toutes ces formes grâce à nos partenaires (espace récupération ouvert de 10h à 17h) :



Test des appareils Life+ , la récupération par la lumière

www.ledlifeplus.fr



Bains froids et chauds www.facebook.com/bainsfroids



Ostéopathes de l'école d'ostéopathie Isostéo www.isosteo.fr



ReflexoTerreApis, massage sportif www.reflexoterreapis.fr



Chiropracteur

www.facebook.com/chiropracteurhautesavoiesallanchesbonneville

Découverte du Hatha Yoga

Pour les coureurs (avant l'épreuve du 13 km) et les accompagnants, séance gratuite le matin de 45 min de Hatha Yoga par Yohann Moriceau, professeur de Villaz, pour découvrir une pratique dynamique associant renforcement, souplesse et respiration.

Tenue de sport recommandée.



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

- Du Haut des Lapias : 63 km avec 4000 m de dénivelé positif
- Le Duo du Roc : 37 km avec 2 200 m de dénivelé positif
- Du Roc au Balcon : 22km avec 1200m de dénivelé positif
- Le sentier de la Vuettaz : 13km avec 700m de dénivelé positif

Le point culminant du parcours 63 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.

Les parcours Du Haut des Lapias 63km & Le Duo du Roc 37km 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.

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 1997 et avant pour le 63km ; en 1997 et avant pour le 37km ; nés en 1999 et avant pour le 22km et nés en 2001 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 de début mai, au 24 septembre 2017 à 18h. Le nombre de coureurs est limité à 1 200 sur les 4 parcours : 100 duos sur le 63km, 125 duos sur le 37km, 450 sur le 22km et 300 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 24 septembre 2017. 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» - 63 km - 4 000 D+ (« duo » 2 participants)
 - 55 € X2 (soit 110€ par duo) jusqu'au 30/06/17
 - 60 € X2 (soit 120€ par duo) du 01/07/16 au 10/09/17
 - 70 € X2 (soit 140€ par duo) après le 10/09/17
- «Le Duo du Roc» - 37 km - 2 200 D+ (« duo » 2 participants)
 - 37 € X2 (soit 74€ par duo) jusqu'au 30/06/17
 - 42 € X2 (soit 84€ par duo) du 01/07/16 au 10/09/17
 - 46 € X2 (soit 92€ par duo) après le 10/09/17
- «Du Roc aux Balcons» - 22km – 1200 D+ (1 participant)
 - 28 € jusqu'au 30/06/17
 - 30 € du 01/07/16 au 10/09/17
 - 33 € après le 10/09/17
- «Le Sentier de la Vuettaz» - 13km – 700 D+ (1 participant)
 - 15 € jusqu'au 10/09/17
 - 17 € après le 10/09/17

Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription pour les parcours 63 et 37km et 22km. Il s'agira 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 10€ lors de l'inscription en ligne ainsi que le jour de la course, dans la limite des repas commandés par l'organisateur.

Il sera également possible d'acheter un repas sur place, le 1^{er} octobre, au prix de 13€.

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 13km

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.

Aucune assistance personnelle ne sera tolérée (même sur les aires de ravitaillement).

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) :

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

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



Matériel recommandé :

- Casquette ou bandana
- Micro polaire
- Bâtons
- 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 porte horaire

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

Parcours 37km « Duo du Roc » :

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

Parcours 63km « Du Haut des Lapias » :

- Foyer de ski de fond : 7h
- Chalet d'Ablon : 11h
- Chalet de l'Angletaz : 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** », 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 effectué la totalité du parcours. Cette **PORTE HORAIRE** est fixée au croisement de chemin au-dessus du **Chalet du Plan 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 30 septembre 2017 de 16h à 20h (obligatoire pour le parcours 63 km)
- Le dimanche 1er octobre 2017 de 06h à 13h

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 co-équipier pourra continuer seul et hors classement, uniquement si l'abandon a lieu après les portes horaires de :

- * la passerelle des Molliets pour le 63km
- * le pont de Pierre pour le 37km

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 et les arrivées ont lieu à Thorens-Glières :
- Du haut des Lapiaz 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 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 « Du Roc aux Balcons » et « Le sentier de la Vuettaz », un classement scratch et par catégories sera réalisé. Les catégories sont les suivantes :

Cadets	2000 – 2001
Juniors	1998 - 1999
Espoirs	1995 – 1997
Séniors	1976 – 1994
MASTERS 1	1968 - 1977
MASTERS 2	1958 – 1967
MASTERS 3	1948 – 1957
MASTERS 4	1938 - 1947
MASTERS 4	1937 et avant

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 « Du Haut des Lapiaz » et « Le Duo du Roc », 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.

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 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 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.



Nos Sponsors et Partenaires



*La Boulangerie
Des Glières*



... et aussi ...

Le 27ème Bataillon de Chasseurs Alpains
Association des Glières – Général Bachelet
Le comité des Fêtes de Thorens Glières
Atelier Galerie Bois (pour les magnifiques trophées)
Bar le Phyanne
Coiffure Pink Air
Institut Un Rien de Folie

1^{er}
OCTOBRE
2017

THORENS-GLIÈRES

Imprimé par

arjowiggins

Made in France

PRUDENCE, PLAISIR et BONNE COURSE !

Trail des Glières « CNG « Section Trail » - 30, place de la Mairie - 74570 THORENS-GLIERES
Email : contact@traildesglieres.com - web : www.traildesglieres.com

NOS PARRAINS

Sébastien Chaigneau
ULTRA-TRAILER



Jean Marc Gaillard
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE



Benoît Chauvet
TEAM GEL PRO ROSSIGNOL



13KM - 700D+

Les sentiers de la Vuettaz

22KM - 1200D+

Du Roc aux Balcons *Nouveauté*

37KM - 2200D+

Le duo du Roc *Course en duo*

63KM - 4000D+

Du haut des Lappiaz *Course en duo*

Courses Enfants

Une organisation

