

06
octobre
2019

haute
savoie
le Département

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

OVERSTIM-S®
SPORTS NUTRITION

9ème Trail des G lières

Nos Parrains



Benoit Chauvet



Sébastien Chaigneau



Jean-Marc Gaillard



THORENS-GLIÈRES

Courses Solo

23km - 1200 D+

12km - 610 D+

Courses Duo

61km - 3600 D+

39km - 2300 D+

Courses enfant

**INFORMATIONS
COUREURS**

ISOstéo
Lyon
Ecole d'Orthographe

THE
NORTH
FACE

COMPRESSPORT®
VENO MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

Guy CHATEL
ENTREPRISE DE RESEAUX

MOUSS
PRODUCTION

Club Nordic Glières

Filière

Carrefour
market
GROESY 42 provencia.fr



Thorens-Glières, le 2 octobre 2019

Chers Trailers,

La 9^{ème} édition du Trail des Glières reste fidèle à ses valeurs 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

1700 coureurs (adultes et enfants confondus) venus de tout près et de très loin ... 250 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 9 ans pour sa fantastique mobilisation de bénévoles. Leur chaleur est devenue son ADN et en fait un trail à l'ambiance « ultra »-conviviale.

S'inspirant des retours des éditions précédentes, le Trail des Glières maintient la formule et les parcours des 2 courses en duo - 39 et 61 km - et 2 en solo - 12 et 23 km – avec quelques modifications et reste plus que jamais fidèle à l'esprit qui l'anime depuis ses débuts : respect de la nature, convivialité et solidarité.

Lancez-vous sur nos parcours :

- « Du Haut des Lapias – 61 km – 3 600 D+ » en duo
- « Le Duo du Roc – 39 km – 2 300 D+ » en duo
- « Du Roc aux Balcons – 23 km – 1 200 D+ »
- « Le Sentier des Balcons – 12 km – 610 D+ »
- 7 courses enfants : « MARMOTTON - 500m », « MARMOTTE - 500m », « AIGLON - 1km », « AIGLE - 1km », « CHAMOIS - 1,5km » en duo, « BOUQUETIN - 3 km » en duo et « DAHUT – 5 km » en duo

L'équipe d'organisation ainsi que les 250 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 6 octobre 2019 à Thorens-Glières

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

Le Comité d'Organisation





- **9h30 :** **Départ du parcours « Du Roc aux Balcons – 23km – 1200D+ »**
-
- **9h40** Briefing et départ du parcours enfants « Dahut duo – 5 km »
- **9h45** Briefing et départ du parcours enfants « Bouquetin duo – 3 km »
-
- de 10h à 17h : Ouverture du village animation
- Buvettes, stands restauration, marché des producteurs, animations musicales, ...
-
- **10h15** Briefing et départ du parcours enfants « Aigle – 1 km »
- **10h30** Briefing et départ du parcours enfants « Aiglou – 1 km »
- **10h50** Briefing et départ du parcours enfants « Marmotton – 500 m »
- **11h00** Briefing et départ du parcours enfants « Marmotte – 500 m »
-
- de 10h à 16h : Initiation au biathlon par les élèves et professeurs du lycée Lachenal
- Option EPS Biathlon et CO
- Initiation au ski-roue en partenariat avec le Club Nordic des Glières
-
- 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–23km – 1200D+**»
- *arrivée des derniers coureurs vers environ 14h30*
-
- **11h55 :** Arrivée des 1^{ers} du parcours «**Du Haut des Lapiaz – 61km – 3600D+**»
- *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–39km – 2300D+**»
- *arrivée des derniers coureurs vers environ 16h00*
-
- 13h15 : Briefing sous l'arche de départ
- *coureurs du parcours «Le Sentier de La Vuettaz – 12km – 610D+ »*
- **13h30 :** **départ du parcours « Le Sentier de La Vuettaz – 12km – 610D+ »**
-
- de 11h à 16h : Animations pour les enfants : jeux en bois, village Viking, ...
- *Espace devant MJC*
-
- **14h30 :** Arrivée des 1^{ers} du parcours «**Le Sentier de la Vuettaz-12km-610D+**»
- *arrivée des derniers coureurs vers environ 16h00*
-
- **15h30 :** **Remise des prix**
- *Podium salle Tom Morel*
-
- 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 Départ

- **Sas de départ** : pointage obligatoire de chaque coureur lors de l'entrée dans l'aire de départ via un sas. Tout coureur non pointé ne sera pas classé

2.2 Passage de rivière sur le 23 km

- Un passage de rivière est situé au 8^{ème} km. Des cordes sont prévues pour aider le passage

2.3 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

2.4 Zone de ravitaillement de Pont de Pierre

- Accompagnateurs : respecter les zones de parking et les indications des signaleurs. Laisser une voie de circulation tout le temps libre pour le passage des secours

2.4 Pas du Roc

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

2.5 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

2.6 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

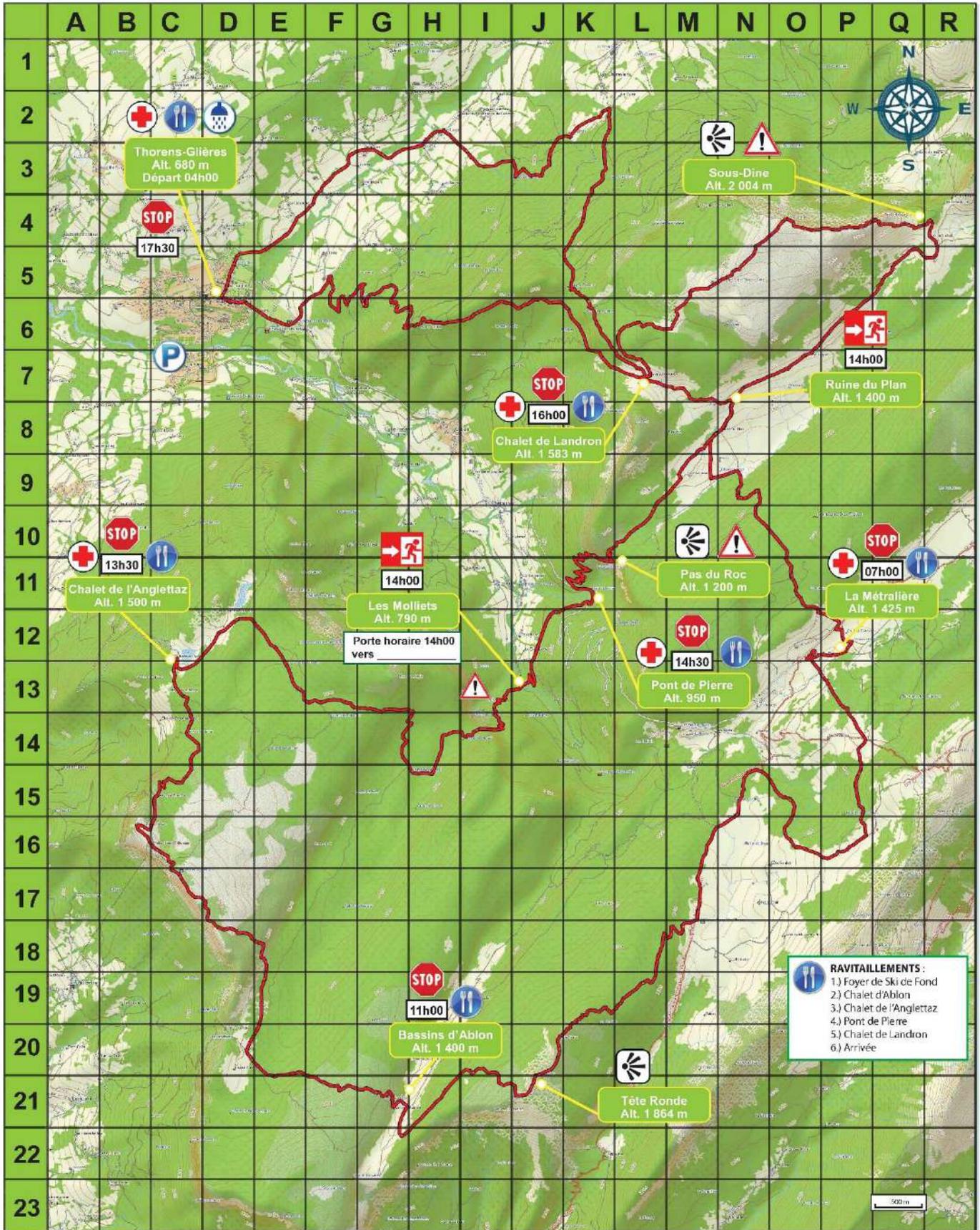
- En cas d'abandon, le coureur devra rejoindre le contrôleur ou le signaleur le plus proche
- En cas de blessure, appeler le numéro de secours tél. 06 33 94 59 55 (à enregistrer dans votre mobile, voir mention sur votre dossard)
- En cas de dépassement des barrières horaires, le coureur sera stoppé par le contrôleur
- Pour le parcours « Du Haut des Lapiaz » 2 portes horaires sont fixées : passerelle des Molliets à 14h et croisement de chemin au-dessus du Chalet du Plan à 14h. Les coureurs en duo ne passant pas ces portes horaires 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 !



- RAVITAILLEMENTS :**
- 1) Foyer de Ski de Fond
 - 2) Chalet d'Ablon
 - 3) Chalet de l'Anglettaz
 - 4) Pont de Pierre
 - 5) Chalet de Landron
 - 6) Arrivée



TRAIL DES GLIÈRES

Le Duo du Roc - 39 km - 2 300 D+





TRAIL DES GLIÈRES

Du Roc aux Balcons - 23 km - 1 200 D+





TRAIL DES GLIERES

Le Sentier de la Vuettaz - 12 km - 610 D+





Les parcours et profils sont disponibles également sur Trace de Trail :

61 km : <https://tracedetrail.com/fr/trace/trace/36166>

39 km : <https://tracedetrail.com/fr/trace/trace/36165>

23 km : <https://tracedetrail.com/fr/trace/trace/36410>

12 km : <https://tracedetrail.com/fr/trace/trace/43211>

Détail des parcours :

		61km							
		1ers	derniers	Dist faite	Dist restante	D+ fait	D+ restant	D- fait	D- restant
	Départ	4h	4h05	0	0	0	0		
	Cheneviers	4h35	5h10	5600	55700	442	3168	7	3603
	Landron	5h05	5h45	9000	52300	950	2660	132	3478
7h Barrière Horaire	Foyer ski de fond (ravito)	5h40	7h	14600	46700	1190	2420	440	3170
	Dran	6h	7h50	19500	41800	1369	2241	637	2973
	Tete Ronde	6h25	9h30	23700	37600	1772	1838	639	2971
11h Barrière Horaire	Ablon (ravito)	6h50	11h30	26100	35200	1811	1799	957	2653
	Pertuis	7h15	12h15	28300	33000	1979	1631	1090	2520
	Parmelan	7h50	13h45	31500	29800	2281	1329	1149	2461
13h30 Barrière Horaire	Anglettaz (ravito)	8h10	14h30	34000	27300	2302	1308	1462	2148
14h Porte Horaire	Passerelle des Molliets	8h50	15h	40400	20900	2413	1197	2250	1360
14h30 Barrière Horaire	Pont de Pierre (ravito)	9h45	14h30	42000	19300	2550	1060	2260	1350
	Pas du Roc sortie	9h30	16h10	44000	17300	2891	719	2284	1326
14h Porte Horaire	Croisement Landron / Ebat	9h45	15h45	46200	15100	3085	525	2280	1330
	Col de l'Ebat	10h15	14h30	49000	12300	3320	290	2288	1322
	Sous-Dine	10h	15h30	51000	10300	3591	19	2293	1317
16h Barrière Horaire	Landron (ravito)	11h30	16h25	54100	7200	3591	19	2688	922
	Balcons d'Usillon sortie	11h45	16h30	56900	4400	3591	19	3014	596
	Sales	12h	17h15	60300	1000	3591	19	3577	33
17h30 Barrière Horaire	Arrivée	12h10	17h30	61300	0	3610	0	3610	0



Détail des parcours (suite) :

39km									
	1ers	derniers	Dist faite	Dist restante	D+ fait	D+ restant	D- fait	D- restant	
Départ	8h	8h05	0	0	0	0	0	0	
Cheneviers	8h30	9h10	5600	32100	442	-442	7	-7	
Landron	9h	10h	9000	28700	950	-950	132	-132	
Foyer ski de fond (ravito)	9h35	11h20	14600	23100	1190	-1190	440	-440	
Dran	10h05	12h30	19500	18200	1369	-1369	637	-637	
Collet	10h25	13h30	22600	15100	1582	694	858	1418	
14h30 Barrière Horaire	Pont de Pierre (ravito)	10h40	14h15	25000	12700	1602	674	1308	968
	Pas du Roc	11h10	14h	27000	10700	1921	355	1342	934
	Croisement Landron / Ebat	11h30	15h45	29200	8500	2144	132	1354	922
	Landron (ravito)	11h40	16h05	30500	7200	2254	22	1355	921
	Balcons sortie	11h55	16h45	33300	4400	2255	21	1666	610
	Sales	12h10	17h15	36700	1000	2255	21	2238	38
	Arrivée	12h20	17h45	37700	0	2276	0	2276	0

23km								
	1ers	derniers	Dist faite	Dist restante	D+ fait	D+ restant	D- fait	D- restant
Départ	9h30	9h35	0	0	0	0	0	0
Pisciculture	9h40	9h50	3300	19600	88	1129	104	1113
Jourdil	10h	10h50	7500	15400	330	887	240	977
Passerelle Molliets	10h15	11h20	8700	14200	389	828	242	975
Pont de Pierre (ravito)	10h20	11h35	10300	12600	540	677	252	965
Pas du Roc	10h40	12h30	12300	10600	850	367	280	937
Croisement Landron / Ebat	10h50	12h55	14400	8500	1090	127	298	919
Landron (ravito)	11h	13h	15700	7200	1196	21	298	919
Balcons sortie	11h20	13h30	18500	4400	1200	17	617	600
Sales	11h35	14h	21900	1000	1200	17	1185	32
Arrivée	11h25	15h	22900	0	1217	0	1217	0

12km								
	1ers	derniers	Dist faite	Dist restante	D+ fait	D+ restant	D- fait	D- restant
Départ	13h30	13h35	0	0	0	0	0	0
Luaz	13h40	14h	3300	9100	144	466	4	606
Route forestière Vuettaz	14h00	14h50	6700	5700	576	34	4	606
Bois de Sales	14h10	15h15	9000	3400	588	22	280	330
Sales	14h20	15h45	11400	1000	588	22	574	36
Arrivée	14h25	16h	12400	0	610	0	610	0

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 Genève :

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

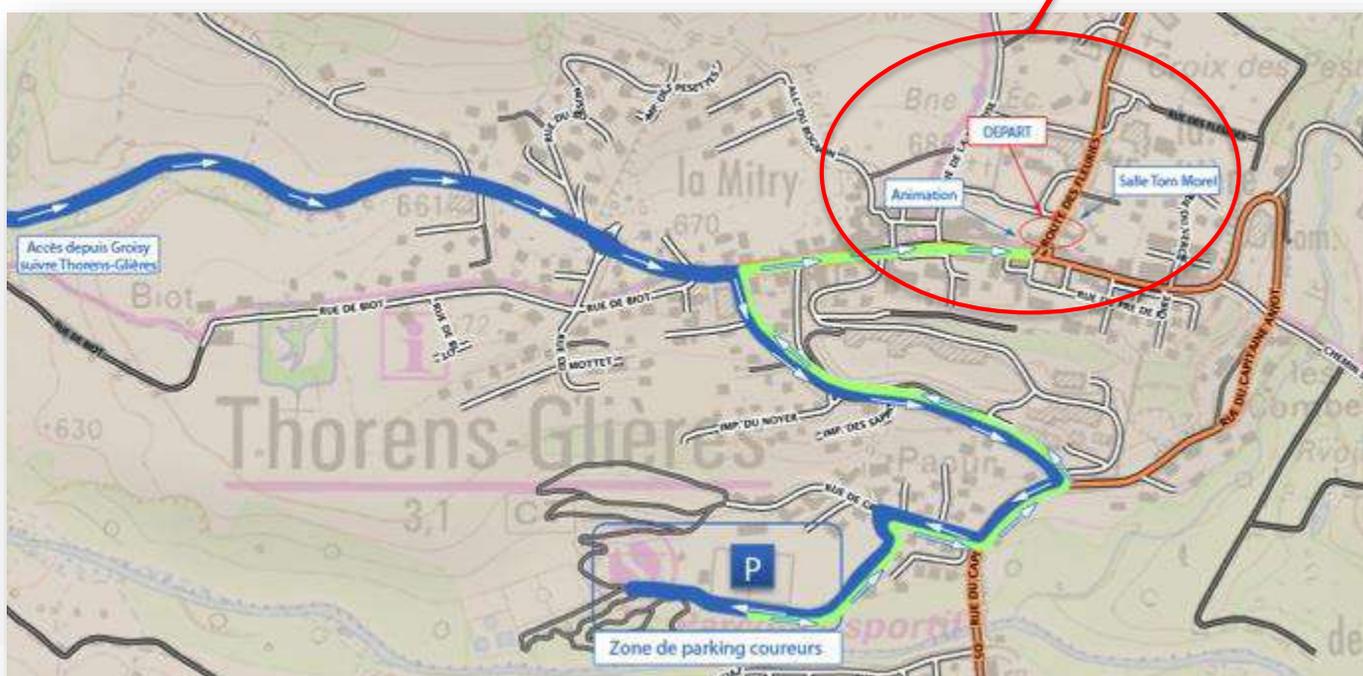
Parkings :

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



Salle MJC

- Remise des dossards enfants dimanche

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

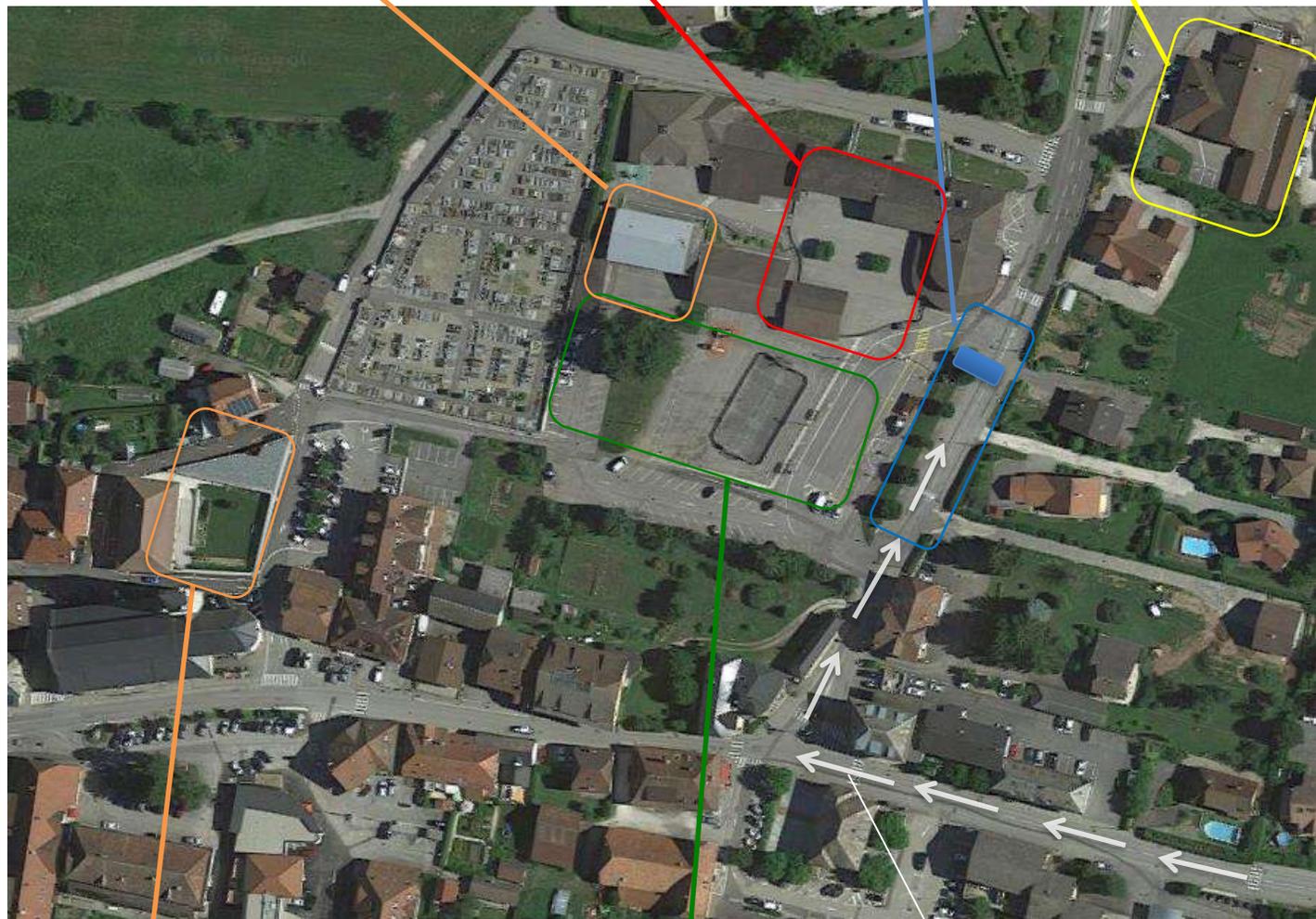
Salle des associations

- Conférence nutrition

Village animations

- Comité des fêtes
- Buvette
- Animations
- Initiation biathlon et ski-roue

Sens d'arrivée des coureurs



La remise des dossards a lieu à :

- **Salle Tom Morel le samedi 5 octobre 2019**
De 16h à 20h pour les adultes, de 16h à 19h pour les enfants
obligatoire pour les coureurs du parcours « Du Haut des Lapiaz – 61km – 3600D+ »
recommandé pour les coureurs des autres courses

- **Salle Tom Morel le dimanche 6 octobre 2019 pour les adultes**
De 6h30 à 13h
pour les coureurs des parcours « Du Roc aux Balcons – 23km – 1200D+ »,
« Le Duo du Roc – 39km – 2300D+ » et « Le Sentier des Balcons – 12km – 610D+ »

- **RDC du bâtiment de la MJC le dimanche 6 octobre 2019 pour les enfants**
 - Pour les Dahuts et Bouquetins => de 8h30 à 9h30
 - Pour les Marmottes et Marmottons => de 10h00 à 10h30
 - Pour les Chamois => de 8h15 à 8h45
 - Pour les Aigles => de 9h30 à 10h00
 - Pour les Aiglons => de 9h30 à 10h15

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 Lapiaz – 61km – 3600D+ »



pour les coureurs du parcours « Le Duo du Roc – 39km – 2300D+ »



pour les coureurs du parcours « Du Roc aux Balcons – 23km – 1200D+ »



pour les coureurs du parcours « Le Sentier des Balcons – 12km – 610D+ »

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 12 km où il n'y a pas de repas inclus) – ne les perdez pas !



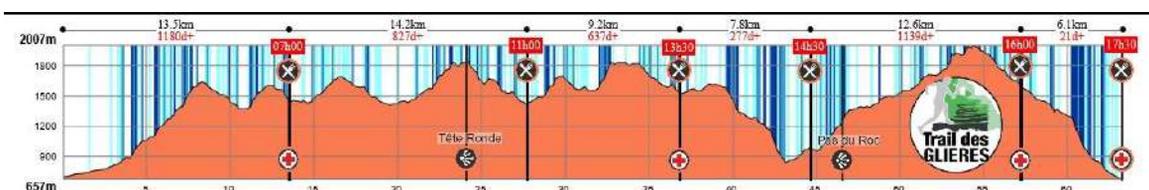
Suivi live - Topo – Animations - Informations

Suivi live des coureurs pour les courses du 61, 39 et 23 km. Cliquez sur le lien :

<http://live.l-chrono.com/raceevent/trail-des-glieres-2019>

Après la course, vous aurez sur la page du live, en face de votre nom, un lien pour télécharger votre «diplôme» du Trail des Glières (dispo à partir de dimanche soir) et un lien pour voir la vidéo de votre arrivée (dispo dans la semaine suivante).

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.



Samedi 5 octobre de 17h à 18h30 - Salle des associations à Thorens-Glières
Conférence / Atelier sur la nutrition en endurance et ultra endurance animée par Sylvain Roussé - Diététicien nutritionniste

- Comment améliorer vos performances et rester performant grâce à la nutrition tout en préservant son capital santé ?
- Venez poser vos questions et approfondir vos connaissances sur la nutrition en endurance et ultra endurance avant, pendant la course et en récupération.

Dimanche 6 octobre de 10 à 16 h – Aire des animations

Initiation au biathlon par le Lycée Lachenal

- 10 élèves et deux professeurs seront présents dimanche pour présenter l'option sport du Lycée Lachenal et vous initier au biathlon.
- Stand ouvert aux enfants et adultes, coureurs ou visiteurs

Initiation au ski-roue en partenariat avec le Club Nordic des Glières

Dimanche 6 octobre de 10 à 17 h – Aire des animations

Village animations avec buvettes, stands restauration, marché des producteurs, animations musicales, animations pour les enfants



Espace récupération : 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) :



Bains froids et chauds www.facebook.com/bainsfroids



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

Et douches chaudes sous le préau de l'école !

Dépose-sacs :

Un espace abrité pour déposer votre sac est disponible à côté de l'arche de départ/arrivée. Il n'est pas surveillé.

Météo :

A priori, la pluie ne devrait arriver qu'en fin de journée.

Par contre, les températures annoncées sont fraîches (probablement 1°C ressenti au plateau au petit matin).

Pensez à prendre des vêtements chauds, des gants surtout pour les parcours du 61 et 39 km.



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 Lapiaz » : 61 km avec 3 600 m de dénivelé positif
- « Le Duo du Roc » : 39 km avec 2 300 m de dénivelé positif
- « Du Roc aux Balcons » : 23 km avec 1200m de dénivelé positif
- « Le sentier de la Vuettaz » : 12 km avec 610m de dénivelé positif

Le point culminant du parcours 61 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 Lapiaz 61km & Le Duo du Roc 39km 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.

Aucun remboursement ne pourra être demandé.

Le nombre de participants est au maximum de 1 700 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,
- Conserver le matériel obligatoire sur la durée du parcours.

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 1999 et avant pour le 61 km, en 1999 et avant pour le 39 km, en 2001 et avant pour le 23 km et nés en 2001 et avant pour le 12km.**

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 du 5 mai au 29 septembre 2019 à 18h.

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 : 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 par mail à inscriptions@traildesglieres.com avant le 22 septembre 2019. 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.

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 » - 61 km - 3 600 D+ (« duo » 2 participants)
 - 57 € X2 (soit 114€ par duo) jusqu'au 30/06/19
 - 62 € X2 (soit 124€ par duo) du 01/07/19 au 08/09/19
 - 72 € X2 (soit 144€ par duo) après le 08/09/19
- « Le Duo du Roc » - 39 km - 2 300 D+ (« duo » 2 participants)
 - 39 € X2 (soit 78€ par duo) jusqu'au 30/06/19
 - 44 € X2 (soit 88€ par duo) du 01/07/19 au 08/09/19
 - 48 € X2 (soit 96€ par duo) après le 08/09/19
- « Du Roc aux Balcons » - 23 km - 1200 D+ (1 participant)
 - 29 € jusqu'au 30/06/19
 - 31 € du 01/07/19 au 08/09/19
 - 34 € après le 08/09/19
- « Le Sentier de la Vuettaz » - 12 km - 610 D+ (1 participant)
 - 16 € jusqu'au 08/09/19
 - 18 € après le 08/09/19

Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription pour les parcours 61, 39 et 23km. Il s'agit 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 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 :

- « 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 »

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 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, 61km) :

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

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

Matériel recommandé :

- Casquette ou bandana
- Micro polaire
- Bâtons (doivent être portés pendant la course entière)
- 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 portes horaires

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

Parcours 39 km « Duo du Roc » :

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

Parcours 61 km « Du Haut des Lapias » :

- Foyer de ski de fond : 7h
- Chalet d'Ablon : 11h
- Chalet de l'Anglettaz : 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 », deux **PORTES HORAIRES** sont fixées afin de permettre aux coureurs de rallier l'arrivée par un itinéraire plus court. Les duos ne passant pas ces portes horaires rejoindront l'arrivée par un itinéraire plus court, et se verront appliquer une pénalité de temps afin d'être classés après la dernière équipe ayant effectué la totalité du parcours. Ces **PORTES HORAIRES** sont :

- Passerelle des Molliets à **14h** (pénalité 20h)
- Croisement de chemin au-dessus du Chalet du Plan à **14h** (pénalité 10h)
-

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 5 octobre 2019 de 16h à 20h (obligatoire pour le parcours 61 km)
- Le dimanche 6 octobre 2019 de 6h30 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 repeneur 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 coéquipier pourra continuer seul et hors classement, uniquement si l'abandon a lieu après les portes horaires de :

- * la passerelle des Molliets pour le 61 km,
- * le pont de Pierre pour le 39 km,

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 & arrivées ont lieu à Thorens-Glières :

- « Du haut des Lapias » : 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 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 bipé 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 courses « Du Roc aux Balcons » et « Le sentier de la Vuettaz », un classement scratch et par catégories sera réalisé. Les catégories sont les suivantes :

Juniors	2000 - 2001
Espoirs	1997 - 1999
Séniors	1980 - 1996
Masters 1	1970 - 1979
Masters 2	1960 - 1969
Masters 3	1950 - 1959
Masters 4	1940 - 1949
Masters 5	1939 et avant

Pour les courses en solo : 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 : une récompense sera remise aux trois premières équipes du classement scratch hommes et du classement scratch femmes, 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 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.



Nos Sponsors et Partenaires



Loueur de véhicules



La Boulangerie Des Glières



... et aussi ...

- Le 27ème Bataillon de Chasseurs Alpins
- Association des Glières – Général Bachelet
- Le comité des Fêtes de Thorens Glières
- Atelier Galerie Bois (pour les magnifiques trophées)
- Bar le Phyanne
- Institut Un Rien de Folie
- Cinéma le Parnal
- Bellevaux Vallée du Brevon

06
octobre
2019

haute
savoie
le Département

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

OVERSTIM-S
SPORTS NUTRITION

9ème Trail des Gliers

Nos Parrains



Benoit Chauvet



Sébastien Chaigneau



Jean-Marc Gaillard



THORENS-GLIERES

**PRUDENCE, PLAISIR
et BONNE COURSE !**

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

50km - 1200 D+
12km - 610 D+

Courses Duo
61km - 3600 D+
39km - 2300 D+
Courses enfant



GROISY 45 provincia.fr