

## TRAIL DES HAUTS FORTS

SAMEDI 11 AOUT 2018

### REGLEMENT



### PROGRAMME

Remise des dossards et contrôle des sacs-coureurs : **au Palais des Sports de Morzine**, le vendredi 10 août de 14h à 19h30 **en priorité**. Possibilité de venir chercher les dossards le Samedi matin à partir de 5h.

Contrôle des sacs coureurs le vendredi lors du retrait des dossards.

Briefing coureurs 5 minutes avant chaque départ dans l'aire de départ.

Une feuille de briefing, avec toutes les consignes de course, sera distribuée lors du retrait des dossards. A lire attentivement.

#### **Départ en mass start :**

- 6h00 (Trail des Hauts-Fort 51km + Trail du Fornet 40km) solo et relais
- 9h00 (Trail des Mines D'Or 23km) solo

### REGLEMENT

Le Trail des Hauts Forts est organisé conjointement par les Office du Tourisme de Morzine et d'Avoriaz, la mairie de Morzine-Avoriaz, le Secours en Montagne, la SERMA, l'ESF, la Police Municipale et les Pompiers.

4 parcours sont proposés :

- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| - Parcours des Mines D'Or   | 23 km pour 1 900 m de dénivelé (solo) |
| - Parcours du Fornet        | 40 km pour 3000 m de dénivelé (solo)  |
| - Parcours des Hauts-Forts  | 51 km pour 3 900 m de dénivelé (solo) |
| - Relais des contrebandiers | 51 km pour 3900m de dénivelé (relais) |
- Même parcours que pour le Parcours des Hauts-Forts

*Distances et dénivelés sont donnés à titre indicatifs.*

*Les parcours définitifs seront validés au printemps.*

Les courses se déroulent en semi-autosuffisance.

Il est ouvert à toutes les personnes majeures en bonne santé, licenciées (licence FFA en cours de validité ou licence triathlon : joindre copie lors de l'inscription en ligne), non licenciées (**en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou course à pied ou course en montagne en compétition**, datant de moins d'un an, qui sera conservé par l'organisateur).

**Les licences ou certificats médicaux pour toute autre discipline ne sont pas acceptés.**

Conformément à la réglementation FFA en vigueur, le trail est ouvert aux catégories :

- juniors à masters 4 (à partir de 18 ans) sur le petit parcours de 23 km.
- espoirs à masters 4 sur les grands parcours de 51 km et 40km.

**Conformément à la législation FFA, les juniors (18-19 ans) sont autorisés à courir uniquement sur le petit parcours ou sur la course en relais (2<sup>ème</sup> relais seulement).**

**Pour le grand parcours en relais, le relais s'effectue au lac des Mines d'Or. Le premier relayeur parcourt environ 29 km pour 2 100m de dénivelé, le second environ 21 km pour 1 800m de dénivelé.**

**Matériel de sécurité obligatoire :**

**Grand parcours : réserve d'eau 1l minimum, réserves alimentaires, couverture de survie et veste de montagne type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps en montagne, téléphone portable avec numéro de l'organisation et des secours – ces numéros seront donnés lors du retrait des dossards.**

**Petit parcours : réserve d'eau 1l minimum, réserves alimentaires, veste de montagne type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps en montagne, téléphone portable avec numéro de l'organisation et des secours – ces numéros seront donnés lors du retrait des dossards.**

**Chaque concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, durant la totalité de l'épreuve.**

**Les sacs-coureurs, avec le matériel obligatoire, seront contrôlés au moment du retrait des dossards le vendredi 10 août après-midi.**

Les bâtons sont acceptés.

Règlement complet consultable sur internet ([www.morzine.com](http://www.morzine.com) ou [www.avoriaz.com](http://www.avoriaz.com)) et disponible sur simple demande auprès de l'organisation.

## **ASSURANCE**

Responsabilité civile : Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance, souscrite auprès de AVIVA, qui garantit les conséquences pécuniaires de la responsabilité de l'organisateur, des salariés et des bénévoles ainsi que de tous les participants.

Assurance individuelle : Il est conseillé aux coureurs non licenciés de contracter une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation en France. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme ; les licenciés sont couverts par leur propre licence.

## **DIVERS**

Les coureurs laisseront leurs droits à l'image aux organisateurs.

Les coureurs se doivent secours et entraide.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours et un ou plusieurs points du règlement.

La participation à cette épreuve implique obligatoirement l'acceptation du présent règlement.

Les coureurs moins rapides laisseront les plus rapides les dépasser (notamment dans les parcours communs).

### **Barrières horaires prévues :**

*Les horaires définitifs seront précisés aux printemps après validation définitive des parcours*

#### **1. Plateau de Nyon (grand parcours) : 9h**

**Distance parcourue = environ 15 km / dénivelé réalisé = 1 350 m environ**

#### **2. Mines d'Or (grand et petit parcours) : 12h**

**Distance parcourue : petit parcours = 15 km / grand parcours = environ 29 km**

**Dénivelé réalisé : petit parcours = 900m / grand parcours = environ 2 100 m**

#### **3. Place Jean Vuarnet à Avoriaz : 14h**

**Distance parcourue : grand parcours = environ 38 km**

**Dénivelé réalisé : grand parcours = environ 3 000 m**

#### **4. Les Prodains (gare du téléphérique) : 15h30**

**Distance parcourue : 45**

**Dénivelé réalisé : 3 250 m.**

Tout concurrent souhaitant poursuivre la course hors délai ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard.

### **INFORMATIONS PRATIQUES**

#### Ravitaillement :

3 postes principaux solides et liquides : Plateau de Nyon (grand parcours), lac des Mines d'Or (grand et petit parcours) et place Jean Vuarnet (grand parcours seulement).

Pour le grand parcours, un ravitaillement léger sera également proposé aux Prodains avant la montée finale vers Avoriaz.

Plusieurs points d'eau simples seront répartis ou signalés sur le parcours.

Rappel : le Trail des Hauts Forts se déroule en semi-autosuffisance. L'organisation prévoit un nombre restreint de ravitaillements (liquide et solide), vous devez prévoir de quoi boire et manger tout au long du parcours.

A noter : par respect pour la montagne, veuillez ne pas laisser de débris dans la nature après votre passage ; **un comportement non respectueux de la nature pourra motiver une disqualification !**

Vestiaires à l'arrivée : une tente-vestiaire sera installée à proximité de l'arrivée.

Transfert des sacs par navette depuis le départ jusqu'à l'arrivée à Avoriaz.

### Navettes :

Un retour gratuit vers Morzine sera organisé pour les coureurs qui le souhaitent après l'arrivée. Réservation au moment de l'inscription.

Des navettes seront organisées le matin depuis Avoriaz vers Morzine, pour rejoindre le départ avant la course. Un sondage sera réalisé quelques jours avant la course. Les participants souhaitant bénéficier de ce service devront se faire connaître à l'issue du sondage.

### **TARIFS D'INSCRIPTIONS**

Parcours des Mines d'Or :	18 €
Parcours du Fornet :	20 €
Parcours des Hauts-Forts :	25 €
Relais des Contrebandiers :	60 €

Ces tarifs s'appliquent jusqu'au 31 mai 2018. A partir du 1 juin 2018, les tarifs seront majorés de 5 € (soit 23€ pour le parcours des Mines d'Or, 25€ pour le parcours du Fornet, 30€ pour le parcours des Hauts-Forts et 65€ pour le relais des contrebandiers) jusqu'au 9 juillet, puis de 5 € (soit 28€ pour le parcours des Mines d'Or, 30€ pour le parcours du Fornet, 35€ pour le parcours des Hauts-Forts et 70€ pour le relais des contrebandiers) jusqu'au mercredi 8 août 2018 minuit, date limite des inscriptions.

Repas d'après course (coureur - en option) :	12 €
Repas accompagnateur :	15 €

Aucun remboursement ne sera effectué sauf sur présentation d'un certificat médical.

**Inscriptions par internet dans la limite des places disponibles jusqu'au mercredi 8 août 2018 à minuit.**

**IL N'Y AURA PAS D'INSCRIPTIONS SUR PLACE.**

**Ne seront prises en compte que les inscriptions complètes.**

**Le prix d'inscription comprend le dossard, les ravitaillements, le cadeau coureur.**

**Chaque inscrit doit présenter une licence à jour ou à défaut, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied EN COMPETITION (certificat délivré par un médecin datant de moins d'un an à la date de la course).**

**Les licences acceptées sont : FFA (Athlétisme), FFtri (Triathlon), FFCO (Course d'Orientation), FF Pentathlon Moderne, UFOLEP ou FSGT avec la mention athlétisme.**

**LES LICENCES CAF, FFME OU FFS (ski) OU TOUTE AUTRE DISCIPLINE SPORTIVE NE SONT PAS VALABLES.**

## **CONDITIONS D'ANNULATION / INTERRUPTION DE COURSE ET REMBOURSEMENT**

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours et/ou de modifier le parcours et/ou de modifier les barrières horaires.

Les conditions de remboursement sont les suivantes :

1. Annulation de sa participation par le coureur :

- présentation d'un certificat médical en cas de maladie > remboursement intégral
- pas de remboursement si l'annulation n'est pas justifiée par un cas de force majeure.

2. Annulation de l'épreuve par l'organisation :

- annulation avant le départ (raison météo...) > 50% de l'inscription remboursé dans les 2 mois ; le cadeau est distribué aux coureurs présents ou envoyé par la poste à ceux qui le désirent.
- Annulation / modification de parcours pendant la course (météo...) > aucun remboursement (repas et transferts navettes assurés)

Toute décision sera prise par le jury d'épreuve (composé des directeurs de course, du responsable des secours, du chronométreur principal et de l' élu référent de la commune).

**MAJ : 06/04/2018**