

TRAIL DES HAUTS FORTS
Dimanche 11 AOÛT 2019
REGLEMENT



EPREUVES

Le Trail des Hauts Forts regroupe 4 épreuves : 3 courses individuelles et une course relais.
L'offre globale de courses sur Morzine-Avoriaz-Montriond comprend également 2 autres courses :

- KMV de Nantaux le vendredi 9 août
- 197+ du Pléney – course en relais le samedi 10 août

Ces 2 épreuves sont organisées par des associations locales et ont chacune leur règlement particulier.

PROGRAMME

Remise des dossards à l'Office de Tourisme de Morzine :

- vendredi 8 août 14h à 19h
- samedi 9 août 14h à 18h (17h pour le KMV)
- dimanche 10 août dès 4h30 du matin

Contrôle des sacs coureurs au départ de chaque course, lors de l'entrée dans le sas de départ.

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 :

- 5h30 (Trail des Hauts Forts & Relais des Contrebandiers)
- 6h30 (Trail du Fornet)
- 8h30 (Trail des Mines d'Or)

REGLEMENT

Le Trail des Hauts Forts est organisé conjointement par les Office du Tourisme de Morzine et d'Avoriaz, les services techniques de Morzine-Avoriaz, le Secours en Montagne, les remontées mécaniques d'Avoriaz et de Morzine, la Police Municipale et les Pompiers.

4 courses sont proposées :

- Trail des Hauts Forts 51 km pour 3 850m de dénivelé
- Trail du Fornet 40 km pour 3 050m de dénivelé
- Trail des Mines d'Or 23 km pour 1 950m de dénivelé
- Le Relais des Contrebandiers : 51km en relais à 2, sur le parcours du Trail des Hauts Forts (2 relais de 30 et 21km – passage de relais au lac des Mines d'Or)

Distances et dénivelés sont donnés à titre indicatifs.

Les parcours définitifs seront validés au printemps.

A noter que :

- *le trail des Mines d'Or se déroule à 95% sur le parcours du Trail des Hauts Forts*
- *le trail du Fornet utilise le même parcours que le Trail des Hauts Forts jusqu'au km39, avant de rallier l'arrivée directement à Avoriaz. A ce titre, les concurrents du Trail des Hauts Forts qui seront hors délai ou qui souhaitent abandonner pourront être finishers sur le Trail du Fornet et ainsi obtenir des points ITRA.*

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 : 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.

Attention ! Concernant les licences triathlon : l'accord entre les 2 fédérations n'ayant pas été reconduit en 2019, les licences triathlon (de même que les certificats médicaux pour cette activité) ne permettent plus de s'aligner sur épreuves de courses à pied ou trail, ainsi que les licences FFCO et FFPM.

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

- juniors à masters 4 (à partir de 18 ans) sur le trail des Mines d'Or (23 km).
- espoirs à masters 4 sur les trails des Hauts Forts (51km) et du Fornet (40km).

Conformément à la législation FFA, les juniors (18-19 ans, donc nés en 2000 & 2001) sont autorisés à courir uniquement sur le petit parcours (trail des Mines d'Or) ou sur la course en relais (2^{ème} relais seulement).

Pour le Relais des Contrebandiers, le relais s'effectue au lac des Mines d'Or. Le premier relayeur parcourt environ 30 km pour 2 110m de dénivelé, le second environ 21 km pour 1 740m de dénivelé.

ITRA

L'organisation est membre de l'ITRA et les courses évaluées par l'ITRA.

Les courses 2019 rapportent les points suivants :

- | | |
|---|---------------|
| - Trail des Hauts Forts / 51km | 3 points ITRA |
| - Trail du Fornet / 40km | 2 points ITRA |
| - Trail des Mines d'Or / 23km | 1 points ITRA |
| - Relais des Contrebandiers / 1 ^{er} relais | 2 points ITRA |
| - Relais des Contrebandiers / 2 ^{ème} relais | 1 points ITRA |

Matériel de sécurité obligatoire :

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. 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.

Pour les participants du 51km et du 1^{er} relais, ayant le départ en nocturne, la lampe frontale est obligatoire, sans quoi les coureurs ne pourront pas prendre le départ. Vérification à l'entrée du sas de départ.

Les bâtons sont acceptés.

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

Chaque concurrent autorise expressément l'organisateur, ainsi que ses ayants droits tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prise à l'occasion de sa participation au Trail des Hauts Forts, au KMV de Nantaux ou au 197 + du Pléney, sur tous les supports y compris publicitaires et/ou promotionnels.

Conformément à la loi « Informatique et Liberté » du 6 janvier 1978, chaque concurrent dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant. Par l'intermédiaire de l'organisation, chaque participant peut être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. En cas de refus quant à la réception de telles communications, le participant devra en informer l'organisation en lui indiquant ses nom, prénom, adresse postale et adresse mail.

Par son inscription à la course, le coureur accepte de recevoir des informations et offres concernant le trail des Hauts Forts et de Morzine-Avoriaz en général, sauf précision contraire.

Pour les besoins de la production d'images, l'organisation peut faire appel à des aéronefs (drônes). Les concurrents attestent participer au trail des Hauts Forts et donc :

- se situer au cours de toute ou partie de la course, dans la zone minimale d'exclusion des tiers définie par l'exploitant pour l'opération.
- que leur présence se justifie par l'opération précitée et que sans cette dernière, ils ne seraient pas présent(e) sur le lieu de celle-ci.
- avoir été informé de l'utilisation d'aéronefs par l'organisateur en cas d'incident en vol de cet aéronef.

Les coureurs se doivent secours et entraide.

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

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours et un ou plusieurs points du règlement, notamment pour des raisons de sécurité.

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

Barrières horaires

Des barrières horaires sont appliquées sur le parcours.

Les horaires définitifs seront précisés aux printemps après validation définitive des parcours, et précisées sur le site internet et au retrait des dossards.

Elles sont calculées sur une moyenne d'environ 5km/h

1. Plateau de Nyon : Trail des Hauts Forts / Trail du Fornet → 9h

| | |
|--|-----------------|
| Distance parcourue (Trail des Hauts Forts / Trail du Fornet) | 15 km |
| Dénivelé réalisé | 1 350 m environ |

2. Mines d'Or : Trail Hauts Forts → 12h / Trail Fornet / Trail Mines d'Or → 12h30

| | Distance parcourue : | Dénivelé réalisé : |
|-----------------------------------|----------------------|--------------------|
| Trail des Mines d'Or | 14 km | 900 m |
| Trail des Hauts Forts & du Fornet | 30 km | 2 100 m |

3. Place Jean Vuarnet à Avoriaz : Trail des Hauts Forts → 14h15

| | |
|--------------------|-----------------|
| Distance parcourue | 39 km |
| Dénivelé réalisé | 3 000 m environ |

A noter : les concurrents qui seront hors délais à cette barrière horaire, ou qui souhaitent y abandonner, auront la possibilité de rallier l'arrivée et d'être finisher du Trail du Fornet (40km).

4. Les Prodains (parking du téléphérique) : Trail des Hauts Forts → 15h45

| | |
|--------------------|----------|
| Distance parcourue | 45km |
| 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 (Trails des Hauts Forts et du Fornet),
- lac des Mines d'Or (toutes les courses)
- place Jean Vuarnet (Trail des Hauts Forts).

Pour le Trail des Hauts Forts, 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 : les 4 courses se déroulent 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.

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, 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



| EPREUVE | Tarifs jusqu'au 29 mai 2019 | Tarifs à partir du 30 mai 2019 | Tarifs à partir du 11 juillet 2019 |
|---|--|---|---|
| Trail des Hauts Forts - 51km | 42 € | 47 € | 52 € |
| Trail du Fornet - 40km | 32 € | 37 € | 42 € |
| Trail des Mines d'Or - 23km | 22 € | 27 € | 32 € |
| Relais des Contrebandiers (tarif par équipe) | 40 € | 50 € | 60 € |

Repas accompagnateur : 10 €

Date limite des inscriptions : mardi 6 août 2019 – dans la limite des places disponibles

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

Inscriptions par internet dans la limite des places disponibles jusqu'au mardi 6 août 2019 à 23h.

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 repas d'après course, le cadeau coureur à l'inscription & le t-shirt finisher.

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 (Athlé Compétition, Athlé Entreprise ou Athlé Running ou « Pass J'aime Courir »), UFOLEP ou FSGT avec la mention athlétisme.

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

Concernant les licences triathlon : l'accord entre les 2 fédérations n'ayant pas été reconduit en 2019, les licences triathlon (de même que les certificats médicaux pour cette activité) ne permettent plus de s'aligner sur épreuves de courses à pied ou trail.

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'élus référent de la commune).

MAJ : 23/05/2019