

**TRAIL DES HAUTS FORTS \\\ MORZINE-AVORIAZ**  
**SAMEDI 05 AOUT 2023**  
**REGLEMENT**



### **PRESENTATION DE L'EPREUVE**

Le Trail des Hauts Forts se déroule à Morzine-Avoriaz et regroupe 4 épreuves : 3 courses individuelles et une course relais.

Le départ de toutes les courses se fait à Morzine, les arrivées étant jugées à Avoriaz.

Détail des courses sur le site internet [www.traildeshautsforts.com](http://www.traildeshautsforts.com)

Ce règlement est susceptible d'évoluer entre l'ouverture des inscriptions et le jour de la course, en fonction des impératifs liés à la difficulté d'organisation (parcours, météo, fournisseurs...) et des conditions sanitaires du pays ou du département. Nous comptons sur la compréhension de tous les coureurs.

### **PROGRAMME**

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

- jeudi 3 août après-midi
- vendredi 4 août toute la journée
- samedi 05 août dès 5h 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 « livre de route », avec toutes les consignes de course, sera disponible quelques jours avant. A lire attentivement.

#### **Horaires de départ**

- 6h Trail des Hauts Forts & Relais des Contrebandiers
- 7h Trail du Fornet
- 8h30 Trail des Mines d'Or

### **ORGANISATION**

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.

4 courses sont proposées (certifiées ITRA) :

- Trail des Hauts Forts 50,1 km pour 3 840m de dénivelé
- Trail du Fornet 39,5 km pour 3 040m de dénivelé
- Trail des Mines d'Or 22,8 km pour 1 950m de dénivelé
- Le Relais des Contrebandiers : 50,1 km en relais à 2, sur le parcours du Trail des Hauts Forts (2 relais de 30 et 20 km – 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 70% 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.*

Attention : contrairement à 2018 & 2019, les concurrents du Trail des Hauts Forts qui seront hors délai ou qui souhaitent rallier directement l'arrivée au km40, ne pourront pas le faire. Ils ne seront pas classés sur le Trail du Fornet (pas de t-shirt finisher, pas de points ITRA).

**Les courses se déroulent en autosuffisance (ravitaillements liquides seulement).**

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, 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. C'est aussi le cas pour les licences FFCO et FFPM. Si vous êtes licenciés de ces fédérations, vous ne pouvez donc pas justifier de votre participation au trail au moyen de votre licence, il vous faudra présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pied en compétition.

Conformément à la réglementation FFA en vigueur, le trail est ouvert aux catégories U23-espoirs à masters (à partir de 20 ans).

**Conformément à la législation FFA, les juniors (18-19 ans, donc nés en 2004 & 2005) ne sont pas autorisés à courir, sur aucune des 4 courses (la distance et le dénivelé étant trop importants).**

## ITRA

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

Les courses 2023 rapportent les points suivants :

- Trail des Hauts Forts / 50km 3 points ITRA
- Trail du Fornet / 40km 2 points ITRA
- Trail des Mines d'Or / 23km 1 points ITRA
- Relais des Contrebandiers / 1<sup>er</sup> relais (30km) 2 points ITRA
- Relais des Contrebandiers / 2<sup>ème</sup> relais (20km) 1 points ITRA

## Distances et dénivelés :

Les parcours sont certifiés par l'ITRA sur la base de traces GPX de concurrents du trail 2022. Ils seront réévalués si besoin, si le parcours final 2023 est très différent de celui de l'an dernier.

Sur notre site internet, vous pouvez aussi trouver le tracé des épreuves édités via la plateforme ©TraceDeTrail.

Ces 2 outils peuvent induire des incertitudes de mesure.

Les concurrents auront donc probablement des distances et dénivelés légèrement différents le jour de l'épreuve, selon les montres GPS utilisées. Merci donc pour votre compréhension.

De plus, les parcours présentés peuvent être modifiés en dernière minute en fonction des propriétés privées, alpages, troupeaux, ou conditions de sécurité le jour J.

C'est pourquoi il est important le jour J de suivre le balisage et de ne pas vous référer à la trace GPX téléchargée avant l'épreuve.

## Matériel de sécurité obligatoire :

- Réserve d'eau 1,5l minimum
- réserves alimentaires
- couverture de survie
- sifflet
- veste de montagne permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- casquette ou bandana

- téléphone portable avec option « appel à l'international » (le parcours tangente la frontière Suisse, le réseau téléphonique passe sur le réseau Suisse pendant une longue portion du parcours) avec numéro de l'organisation et des secours – ces numéros seront donnés lors du retrait des dossards, gobelet personnel (l'organisation ne fournira pas de gobelets).

**Cette liste est une liste minimum et non exhaustive. Chaque concurrent est invité à compléter la liste du matériel nécessaire selon son expérience et sa capacité à supporter les conditions de courses en montagne, sensibilité personnelle particulière au froid, à la chaleur, à la déshydratation, à l'hypoglycémie, à l'échauffement cutané, etc...**

**Précision "veste de montagne" : on parle de quelque-chose qui vous permettra de supporter du vrai mauvais temps en montagne : pluie (peut-être la neige), vent, froid (oui oui, ça peut arriver, même au mois d'août). Donc matière Goretex ou équivalent, avec capuche : coupe-vent, déperlant et respirant. Minimum conseillé 10 000 Schmerber. Bref du vrai matériel technique de trail en montagne, pas une petite veste de survêt doublée polaire pour faire son footing du dimanche matin dans le bois derrière la maison...**

**Le parcours évolue à plus de 2000m d'altitude, et si les températures sont supportables au départ, ce ne sera peut-être pas le cas en haute montagne.**

A noter également que certaines parties du parcours peuvent être enneigées le jour de la course. Les risques de glissades et de brûlures pour les parties de la peau en contact direct avec la neige sont réelles. Nous invitons donc les participants (-es) à se couvrir les parties du corps sur les passages enneigés (attention pour celles et ceux qui portent des shorts courts / fendus / jupes-shorts...)

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

La liste du matériel obligatoire pourra être complétée en dernière minute par l'organisateur en cas de conditions climatiques particulières annoncées les jours précédents.

Les bâtons sont acceptés.

L'inscription à la course vaut acceptation du règlement. Le participant reconnaît notamment avoir été informé par l'organisateur de l'obligation de disposer, pendant l'intégralité de la course, du matériel adapté aux conditions spécifiques au milieu montagnard.

Ce matériel doit permettre de faire face :

- à des conditions météorologiques difficiles, pouvant être rencontrées en montagne (froid, chaleur, pluie, vent... dans des conditions potentiellement extrêmes), quelle que soit la météo au moment du départ. En montagne, les conditions peuvent changer rapidement et brutalement.

- à une longue période d'immobilisation (les conditions météo et le caractère accidenté du terrain pouvant ralentir fortement l'intervention des secours).

En conséquence, le participant ne pourra pas tenir l'organisateur pour responsable en cas de problème de santé de quelque nature que ce soit (notamment blessures, hypothermie, hyperthermie...), trouvant son origine, directe ou indirecte (aggravation...) dans un défaut de possession de matériel adapté.

## **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.

**Attention : en cas d'évacuation héliportée (ce qui arrive souvent en cas de secours en montagne), celle-ci est payante et à la charge du participant.**

**Le choix du mode d'évacuation dépend de l'organisation exclusivement.**

**C'est pourquoi l'organisateur invite chaque participant à vérifier s'il dispose d'une assurance couvrant ce type d'intervention.**

## **RAVITAILLEMENTS**

### **!!! PAS DE RAVITAILLEMENTS SOLIDES SUR LE PARCOURS !!!**

L'organisation ne proposera que des ravitaillements liquides sur le parcours.

Une ration alimentaire sera distribuée avec le dossard, adapté à la distance choisie.

La composition de cette ration sera détaillée au plus tard 1 mois avant la course, pour vous permettre de la connaître, tester les produits, et compléter par votre propre ravitaillement si besoin.

Plusieurs points d'eau seront répartis sur le parcours, avec : eau plate, eau gazeuse, Coca (ou équivalent). Les bassins et points d'eau naturels seront également signalés sur le parcours.

Pour le Trail des Hauts Forts (51km), un ravitaillement léger sera également proposé aux Prodains (km46) avant la montée finale vers Avoriaz.

Les ravitaillements personnels par une équipe d'assistance sont autorisés.

Rappel : vous devez également avoir votre propre gobelet, l'organisation nous fournissant plus de gobelets pour les ravitaillements liquides.

***Par respect pour la montagne, veuillez ne pas laisser de détritrus dans la nature après votre passage ; l'organisation doit répondre d'un impact limité de l'épreuve sur l'environnement, les concurrents en sont les premiers garants. Un comportement non respectueux de la nature sera motif de disqualification car mettant en danger la pérennité de l'épreuve.***

## **BARRIERES HORAIRES**

Des barrières horaires sont appliquées sur le parcours.

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

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

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.

## **NAVETTES**

Un retour gratuit vers Morzine sera organisé pour les coureurs qui le souhaitent après l'arrivée.

Des navettes seront organisées le matin depuis Avoriaz vers Morzine, pour accéder au 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.

Dans le cadre de notre engagement éco-responsable, nous travaillons également avec les Société des Remontées Mécaniques d'Avoriaz et mettons en place des navettes pour favoriser le transport des participants et des accompagnateurs, ceci dans l'optique de diminuer l'usage de la voiture individuelle. Les informations sont mises à jour sur notre site internet et dans le livret coureur. Nous vous invitons à utiliser nos transports en commun le plus possible pour limiter l'emprunte-carbone de notre course.

## SERVICES ANNEXES

Tentes-vestiaires à l'arrivée, à proximité de la ligne l'arrivée.

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

## TARIFS D'INSCRIPTIONS 2023

EPREUVE	Tarif 1 jusqu'au 5 mars 2023	Tarif 2 du 6 mars au 1 mai 2023	Tarif 3 du 2 mai au 4 juin 2023	Tarif 4 à p. du 5 juin 2023
Trail des Hauts Forts (51 km)	48 €	52 €	56 €	60 €
Trail du Fornet (40 km)	38 €	42 €	46 €	50 €
Trail des Mines d'Or (23 km)	27 €	30 €	33 €	36 €
Relais des Contrebandiers (30+21km) (tarif par équipe)	54 €	60 €	66 €	72 €

**Date limite des inscriptions : Dimanche 301 juillet 2023 – dans la limite des 1 000 places disponibles**

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 et le chronométrage électronique, les ravitaillements liquides sur le parcours, le pack ravito distribué avec le dossard, le cadeau coureur à l'inscription, le cadeau finisher, une petite bière à l'arrivée, l'accès aux navettes avant et après la course, la sécurité et les secours.

Un ticket repas d'une valeur de 10€, fonctionnant comme un bon d'achat, vous sera remis à l'arrivée : il est valable après la course dans une sélection de restaurants et commerces d'Avoriaz.

**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).**

*Modèle de certificat médical téléchargeable sur le site internet 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, 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.

## **VALIDATION DU CERTIFICAT MEDICAL ET/OU DE LA LICENCE.**



L'Organisateur confie à DOKEOP SAS la gestion des documents justificatifs via son application. Ses missions auprès de l'organisateur sont de :

- Collecter les documents justificatifs des participants inscrits à l'événement sportif ;
- Vérifier que ces documents justificatifs soient conformes au règlement de l'événement sportif ainsi qu'à la législation en vigueur ;
- Relancer régulièrement par email les participants n'ayant pas encore déposé leur document justificatif ;
- Communiquer le statut de chaque document justificatif vérifié à l'organisateur de l'événement sportif : valide / invalide / manquant ;
- Archiver ces documents justificatifs sur un serveur sécurisé.

Pour finaliser son inscription à un événement sportif, le participant reçoit un email de Dokeop l'invitant à déposer son document sur l'application dans un délai imparti dont les termes sont fixés par

l'organisateur de l'événement. L'utilisation de l'application implique l'acceptation immédiate et inconditionnelle des conditions générales de Dokeop.

Il doit alors suivre le lien vers l'Application. Il est libre de se créer un compte membre ou non. L'Application est indépendante de la Plateforme d'inscription à l'événement sportif utilisé par l'organisateur.

Le Participant garantit l'exactitude des données transmises ainsi que l'authenticité du Document Justificatif lors de son dépôt. A défaut d'exactitude et/ou d'authenticité du Document Justificatif, le Participant ne pourra se retourner ni contre DOKEOP SAS, ni contre l'Organisateur, notamment en cas d'accident survenu lors de sa participation à un événement sportif.

DOKEOP SAS se réserve le droit de refuser tout document qu'elle jugerait comme suspect et possiblement falsifié au regard d'un faisceau d'indices. Il est rappelé à ce titre que la production d'un faux certificat médical constitue un délit de faux et usage de faux : l'article 441-1 du Code pénal sanctionne cette infraction d'une peine pouvant aller jusqu'à trois ans de prison et 45.000 euros d'amende.

Pour toute réclamation liée à la vérification de votre document justificatif, nous vous invitons à contacter directement les équipes de Dokeop à l'adresse suivante : [support@dokeop.com](mailto:support@dokeop.com)

Utilisez le générateur de modèle de certificat médical Dokeop pour garantir à 100% la validation de votre document justificatif :

[https://www.dokeop.com/fr/medical-certificate-generator?utm\\_source=organisateur&utm\\_campaign=Trail-des-hauts-forts](https://www.dokeop.com/fr/medical-certificate-generator?utm_source=organisateur&utm_campaign=Trail-des-hauts-forts)

## **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT / CONDITIONS D'ANNULATION**

### **COVID-19**

En cette période incertaine, nous garantissons le remboursement de votre dossard en cas d'annulation de la course pour cause de pandémie.

### **REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION PAR LE PARTICIPANT :**



#### **SWIKA : LA PLATEFORME POUR ÉCHANGER VOTRE DOSSARD**

Inscrivez-vous à l'avance sans crainte : si vous ne pouvez finalement pas participer (blessure, contrainte professionnelle ou familiale, ...), Swika s'occupe de remettre en vente votre dossard et de vous trouver un acheteur. Le remboursement pour le coureur est à hauteur de 75 à 80% (frais fixes différents selon le parcours choisi).

Un concurrent inscrit, qui ne peut ou ne veut plus participer au Trail des Hauts Forts, peut revendre son dossard via la plateforme SWIKA (lien sur le site internet – rubrique « inscriptions »).

SWIKA est le seul et unique moyen mis à disposition des participants pour revendre son dossard.

Après la clôture des inscriptions, SWIKA est le seul et unique moyen pour un coureur de trouver un dossard (en rachetant le dossard revendu par un autre coureur).

#### **Annulation par le participant**

Si vous n'avez pas trouvé d'acheteur sur la plateforme Swika, votre engagement sera remboursé après la course, en cas d'annulation de votre part (raison médicale, professionnelle, personnelle) selon les mêmes conditions tarifaires que via la plateforme Swika.

#### **>>> Procédure d'annulation de sa participation par le coureur :**

1. Mettre son dossard en vente sur la plateforme SWIKA pour en faire profiter un autre coureur.

2. Le dossard est racheté par un autre coureur : vous êtes remboursé automatiquement (moins les frais fixes, soit un montant de 75 à 80% selon la course et la date d'achat du dossard).
3. Si le dossard n'est pas racheté via la plateforme SWIKA : vous serez remboursé après la course selon les mêmes modalités (frais fixes conservés par l'organisation, environ 75 à 80% du prix d'achat du dossard).

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, y compris une fois que le départ a été donné.

Les parcours de replis sont prévus par l'organisation en amont de l'épreuve, et ne sont pas communiqués aux coureurs.

Attention, en cas de mauvaises conditions météo, catastrophe naturelle, ou de toute autre raison mettant en danger la sécurité des concurrents, des bénévoles et des prestataires, 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, y compris une fois que le départ a été donné.

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). Ces changements durant l'épreuve ne sont pas motifs de remboursement.

### **DROIT A L'IMAGE & PROTECTION DES DONNEES**

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, 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, ainsi que des partenaires de l'organisation, sauf précision contraire.

Pour les besoins de la production d'images, l'organisation peut faire appel à des aéronefs (drones). 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)s 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.

### **REGLES DE BON SENS...**

- Les coureurs se doivent secours et entraide, fair-play et bonne humeur : par exemple les coureurs moins rapides laisseront les plus rapides les dépasser (notamment dans les parcours communs) ; et les plus rapides doivent éviter de pousser les autres pour les doubler...

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

**MAJ : 10/01/2023**