



Mairie
09000 Saint Paul de Jarrat
secretaire.stpauljarrat@wanadoo.fr



Pays d'Olmes Aventure
Tel : 05 61 64 18 30
Fax : 05 61 64 16 47

9^{ème} Trail des Crêtes

SAMEDI 16 juin 2018

Règlement

CADRE et ESPRIT de l'épreuve

Trail nature individuel sur la journée.

- Pour le 56 km : départ de Saint Paul de Jarrat via le Mont Fourcat Etang d'Appy, vallée de Senconac, Verdun, Mercus et retour à St Paul de Jarrat.

- Pour les 24 et 11 kms et rando (11 ou 6.5 km) trail nature individuel sur les environs de Saint Paul de Jarrat ;

Ces différentes courses alterneront pleine nature et villages avec des niveaux de difficultés variables selon les circuits.

Les concurrents portent un sac à dos léger avec le matériel suivant pour le 26 km et le 56 km : Sifflet, couverture de survie, eau (1,5l minimum), coupe vent, vêtement chaud ; téléphone mobile avec numéro secours.

Ce matériel est obligatoire.

Les concurrents suivent un parcours intégralement balisé; l'utilisation de carte n'est pas nécessaire;

les passages à caractère montagnard ne nécessitent pas de matériel d'alpinisme pour progresser; l'utilisation des bâtons n'est pas prohibée.

Afin d'optimiser la sécurité des participants, le dépassement de temps limite (barrières horaires) à certains points de contrôle entraîne l'arrêt et le déclassement pour le coureur concerné.

La sécurité est un impératif : les concurrents se doivent assistance mutuelle.

Le classement est établi de la façon suivante :

Le classement scratch sera établi, pour chaque course, sous condition du strict respect du règlement (en particulier, matériel obligatoire et suivi du parcours balisé).

Tous les concurrents s'engagent à respecter l'environnement et à ne rien jeter sur le parcours.

DEPART, ARRIVEE.

15 minutes avant chaque départ de parcours, un briefing est effectué par l'organisation. La présence de l'ensemble des concurrents inscrits sur le parcours est obligatoire.

Pour les autres épreuves, 56, 26 et 11 km les départs seront donnés le **samedi 16 juin 2018**:

- à **6 h** : pour les 56 km depuis la salle des fêtes de Saint Paul de Jarrat

par les points suivants : Saint Genes, Vignères, La Garre, Mont Fourcat, Col d'AiguesTortes, Sommet de l'Estagnole, Col du Han, Pic du Han

Col de Cadène Etang d'Appy, Appy, puis les coureurs bifurqueront ensuite vers la vallée de Senconac en suivant le sentier, de Senconac ils rejoindront le barrage RTM de Verdun et Arnave par Cazenave. La fin sera la montée vers Croquié et ensuite St Paul de Jarrat par Antras.

- à 8 h 30 : pour les 26 km depuis la salle des fêtes de Saint Paul de Jarrat

Le parcours mènera de la salle des fêtes de Saint Paul de Jarrat avec un retour à la salle des fêtes par les points suivants :

St Paul de Jarrat, Antras, Croquié, Mont Fourcat et retour par la Lauzate la Garre et St Génes.

- à 9 h 30 : pour la rando 11 km (ou 6.5 km)

Elle empruntera le tracé des Fontaine (11 km) et pourra, pour les moins préparés, être écourtée à partir du ravitaillement et ramenée à 6,5 km. Départ 9h30 après le trail du Troucadou. Attention, les coureurs sont prioritaires.

- à 10 h : pour les 11 km le parcours mènera de la salle des fêtes de Saint Paul de Jarrat avec un retour à la salle des fêtes par les points suivants :

Départ salle des Fêtes St Paul de Jarrat, Gaillard, Labat, Le Moulin, Le Riou, Col de Rouy, Pech, Fontaine, arrivée Salle des Fêtes

- à 14 h 30 pour la course enfants depuis la salle des fêtes

Le parcours mènera de la salle des fêtes de Saint Paul de Jarrat avec un retour à la salle des fêtes par les points suivants :

avenue du Pont neuf, traversées de la RD 309 , rue de la tuilerie, avenue du Pont neuf, contournement de la place Elie Bygeyre, reprise avenue du Pont neuf, arrivée salle des fêtes.

Accueil au terme de cette journée à la salle des fêtes de Saint Paul de Jarrat avec douche et restauration. Repas servi à la salle des fêtes sur présentation du ticket repas **(réservation avant le 11 JUIN 2018).**

Temps maximal par étape et par parcours

Distances	Durée maximale	Horaire limite
55 kms	11 h 00	18 h 00
26 kms	6 h 00	14 h 30
11 kms	3 h 1/2	13 h 30
Course enfants	1 h 30	16 h 00

Il s'agit d'une course en semi autonomie

Chaque concurrent doit s'élancer avec ses rations de course. Toutefois, l'organisation met en place des ravitaillements approvisionnés en eau, boisson énergétique et nourriture (salaisons, fromage) répartis de la façon suivante :

- 1 km : 1 point

ÉQUIPEMENT

Chaque concurrent fixera son dossard sur le torse afin qu'il soit parfaitement identifiable en toutes circonstances. **Pensez aux épingles !**

L'équipement personnel obligatoire pour les parcours des 56 et 26 km porté par chaque concurrent au cours des ces courses est le suivant :

Sac à dos léger, gourde 1,5l, vêtement protégeant du froid et de la pluie, couverture de survie et sifflet, boissons et vivres pour la durée de l'étape.

NIVEAU REQUIS, SANTE et SECURITE. CONDITIONS de PARTICIPATION.

Le Trail des crêtes s'adresse à des coureurs de montagne sportifs et entraînés, maîtrisant une certaine autonomie en milieu naturel. Tous les 8 km environ, un contrôle humain vérifie le passage des coureurs; un réseau radio relie le PC course, l'équipe médicale et les contrôles humains. Le directeur de course se réserve le droit de neutraliser tout ou partie d'une étape, en fonction d'aléas techniques ou climatiques susceptibles de porter préjudice à la sécurité des concurrents

Certificat médical :

Une photocopie du certificat médical de moins d'un an mentionnant que le concurrent est **apte à la pratique de la course à pied en compétition** et n'est concerné par aucune contre-indication à cette pratique, ou la photocopie d'une licence sportive en cours de validité

Pour les étrangers : certificat médical en français avec obligation d'identification claire du nom du médecin.

Types de licences :

Licences acceptées	Licences refusées
Licences FF Athlétisme : Athlé Compétition Athlé Entreprise Athlé Running ou Pass Running Autres licences avec mention obligatoire de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition : FF Triathlon FF CO (Course d'Orientation) FF PM (Pentathlon Moderne) UFOLEP Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) Fédération des clubs de la Défense Fédération Sportive de la Police Nationale (FSPN) Fédération Sportive des ASPTT Les licences UNSS et UGSEL sont acceptées si l'engagement (l'inscription) est réalisé par l'établissement scolaire ou l'association scolaire	<i>Fédération Française de Montagne et d'Escalade (FFME)</i> <i>Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)</i> <i>Fédération des Raids Multisports .</i> <i>France Skyrunning Association (FSA)</i> <i>Langue étrangère</i> <i>Fédération internationale (ex : International Skyrunning Federation)</i> <i>Fédération locale (ex : catalane)</i> <i>Toute autre licence.</i>

CATEGORIES d'AGE - DISTANCE

Année	En 2018, vous serez	Sigle FFA	Distance autorisée
> 2011	Baby Athlé	BB	-
2009 à 2011	Ecole d'athlétisme	EA	-
2007 et 2008	Poussin	PO	1500m max
2005 et 2006	Benjamin	BE	3000m max
2003 et 2004	Minime	MI	5000m max
2001 et 2002	Cadet	CA	15 km max
1999 et 2000	Junior	JU	25 km max
1996 à 1998	Espoir	ES	Illimitée
1979 à 1995	Sénior	SE	Illimitée
1978 - 1969	Master 1	V1	Illimitée
1968 - 1959	Master 2	V2	Illimitée
1958 - 1949	Master 3	V3	Illimitée
1948 - 1939	Master 4	V4	Illimitée

PARCOURS TRAIL des CRETES

Parcours	Catégories d'âge	Année de naissance
Course enfants	Poussins, benjamins, minimes	2008 à 2003/ 10 à 15 ans
11 km	Cadets et au dessus	2001 et au dessus
26 km	Juniors et au dessus	1999 et au dessus
56 km	Espoirs et au dessus	1996 et au dessus

RESPONSABILITE

Chaque coureur assure son autonomie durant toute l'épreuve et se doit d'évoluer en montagne en respectant le milieu naturel et humain.

Toute personne présente sur le site de l'épreuve est entièrement responsable des dégâts qu'elle cause sur soi et sur autrui ; le dispositif de sécurité et de santé mis en place par l'organisation est conçu pour apporter son soutien aux participants et membres de l'organisation, mais il ne saurait remplacer la vigilance et la responsabilité personnelle des participants et membres de l'organisation.

DISQUALIFICATION, ABANDON

La disqualification signifie mise hors course définitive ; tout manquement au règlement entraîne disqualification ; dans ce cas, aucun remboursement n'est dû par l'organisation. La disqualification peut avoir lieu lorsque le directeur de course ou un contrôleur constate un des problèmes suivants :

- non-présentation au pointage de la feuille de départ avant l'étape
- passage du coureur au-delà du temps limite (barrière horaire)
- abandon en cours d'épreuve non signalé à l'organisation
- aide extérieure, assistance et ravitaillement extérieurs à l'organisation ne sont acceptés que sur les postes de ravitaillements prévus par l'organisation,
- non respect du parcours suivant le balisage
- toute attitude anti sportive constatée par un membre de l'organisation
- équipement manquant

Tout abandon en cours d'épreuve, pour quelque raison que ce soit, doit être impérativement signalé à un membre de l'organisation (contrôle humain et/ou équipe médicale) ; Dans ce cas, le dossard est remis au contrôleur. En cas d'abandon le coureur ne peut prétendre à un remboursement de la part de l'organisation.

Le coureur ayant abandonné sera pris en charge par l'organisation.

CHRONOMETRAGE

Sur les parcours 52, 24 et 10 km le chronométrage sera effectué au moyen de puces électroniques.

CLASSEMENT, CATEGORIES et DOTATIONS

- Courses, 55, 26 et 11 km :

Sur chacune des courses seront récompensés par un lot les 3 premiers hommes et les 3 premières dames.

Le nom du premier concurrent au scratch sur le 56 km sera inscrit sur le trophée. Le premier coureur ayant été inscrits 3 fois remportera le trophée.

Course enfant :

Seront récompensés par un trophée et divers petits lots, les trois premières filles et trois premiers garçons de chaque catégorie.

Pour l'ensemble des course pas de dotation en argent.

Chaque participant aux courses se verra remettre un teeshirt lors de l'inscription.

RECLAMATIONS

Seul le directeur de course est habilité à prendre en compte et juger de la pertinence d'éventuelles réclamations, déposées dès l'arrivée.

INSCRIPTIONS, RENDEZ-VOUS et ACCUEIL

Le droit d'engagement par coureur est fixé à :

56 km	26km	11 km	KV	Course enfants	Observations
30 €	15 €	10 €	gratuit	gratuit	Au-delà du 11/06/18 supplément : 5 €.

Prestations supplémentaires : repas (coureurs ou accompagnant) 10 €
(Inscription avant le 11 juin 2018)

Tout dossier d'inscription incomplet ne sera pas pris en compte (bulletin d'inscription dûment complété et signé, le certificat médical ou la photocopie de licence en cours, le paiement des droits d'engagement)

RETRAIT DES DOSSARDS

Le **vendredi 15 juin 2018** à la salle des fêtes de Saint Paul de Jarrat :
- de 17 h à 18 h 30

COURSES

- 56 km : de 5 h 30 à 5 h 45 (départ course à 6 h)
- 26 km : de 7 h 30 à 8 h (départ course à 8 h 30)
- 11km : de 9 h à 9 h30 (départ course à 10 h)
- course enfants : de 13 h 30 à 14 h 00 (départ course à 14 h 30)

FORCE MAJEURE

En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à la manifestation. Les participants en seront prévenus par tous moyens possibles, ils devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes, entraînera de facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, ni aucune indemnité à ce titre.

ANNULATION

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre. Les frais d'engagement ne seront pas remboursés.

DROITS A L'IMAGE

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

DROITS DE COMMUNICATION AU TIERS

L'organisation se réserve le droit de communiquer son fichier contacts à ses partenaires sauf refus significatif du concurrent.

Ces épreuves sont organisées par :

LE CLUB MONT FOURCAT & PAYS D'OLMES AVENTURE (ASSOCIATIONS LOI 1901)

Inscriptions :

CLUB DU MONT FOURCAT
Mairie-09000 SAINT PAUL DE JARRAT
Tél. 05.61.64.18.30 / Fax : 05.61.64.16.47
e-mail : secretaire.stpauljarrat@wanadoo.fr
Site internet : <http://traildescrettes.com>

Fait à Saint Paul de Jarrat le

Le Président du Club du Mont Fourcat

(Chèque à l'ordre du Club du Mont Fourcat)

Thierry PORTET