



samedi 23 SEPTEMBRE 2023

---

## REGLEMENT

### TRAIL DES CABANES et APERO TRAIL

---

#### CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour participer, il est indispensable :

- d'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement préparé pour cela.
- d'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, notamment :
  - savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être difficiles du fait de l'altitude (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige)
  - savoir gérer, y compris si on est isolé, les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- d'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes et que pour une telle activité en montagne la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

Les trails sont ouverts à toute personne, homme ou femme :

- **pour le Trail des Cabanes** : d'au moins 18 ans le jour de la course
- **pour l'Apéro Trail** : d'au moins 16 ans le jour de la course

Chaque coureur déclare connaître et accepter le présent règlement.

## SEMI-AUTONOMIE

Le principe de course individuelle en semi-autonomie est la règle.

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillement, aussi bien sur le plan alimentaire que sur celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...)

Ce principe implique en particulier les règles suivantes :

1. Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire (voir paragraphe EQUIPEMENT). Il transporte ce matériel dans un sac et non échangeable sur le parcours. A tout moment de la course, des commissaires de course pourront vérifier le sac et son contenu. Le coureur a l'obligation de se soumettre à ces contrôles avec cordialité, sous peine d'exclusion de la course.
2. Des postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures à consommer sur place. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

La participation au Trail des Cabanes et à l'Apéro Trail entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement.

## INSCRIPTION / HORAIRES DE DEPART / CATEGORIES

Les inscriptions sont ouvertes du mercredi 15 mars au **MERCREDI SOIR 20 septembre 2023 à 23h59** sur le site internet de la manifestation [www.fullysorniot.ch](http://www.fullysorniot.ch) ou [www.mso-chrono.ch](http://www.mso-chrono.ch) et selon les instructions indiquées. Les inscriptions sont validées dès réception du paiement.

**Prix Trail des Cabanes** : Fr. 70.-  
**Prix Apéro Trail** : Fr. 60.- / 80.-

Il est encore possible de s'inscrire à la salle de gymnastique de Charnot le vendredi 22 septembre de 18h00 à 20h00 ou le samedi matin 23 septembre de 4h15 à 4h45 pour les départs de 5h00, jusqu'à 6h45 pour les départs de 7h00 du Trail des Cabanes et jusqu'à 7h30 pour les départs de 08h00 de l'Apéro Trail.

**Une majoration de Fr. 10.- sera demandée pour les inscriptions sur place.**

Cette finance d'inscription comprend la participation à la course, le prix souvenir, le repas à l'arrivée.

**Horaires de départ Trail des Cabanes** : 5h00 ou 7h00  
**Horaires de départ Apéro Trail** : 8h00

## CATEGORIES CLASSEES TRAIL DES CABANES

<b>Elite homme</b>	: années de naissance entre 1984 et 2005
<b>Elite femme</b>	: années de naissance entre 1984 et 2005
<b>Vétéran 1 homme</b>	: années de naissance entre 1974 et 1983
<b>Vétéran 1 femme</b>	: années de naissance entre 1974 et 1983
<b>Vétéran 2 homme</b>	: années de naissance entre 1964 et 1973
<b>Vétéran 2 femme</b>	: années de naissance entre 1964 et 1973
<b>Vétéran 3 homme</b>	: années de naissance 1963 et avant
<b>Vétéran 3 femme</b>	: années de naissance 1963 et avant

## CATEGORIES CLASSEES APERO TRAIL

<b>Junior</b>	: années de naissance entre 2004 et 2007
<b>Femme</b>	: années de naissance 2003 et avant
<b>Homme</b>	: années de naissance 2003 et avant

## **ANNULATION D'INSCRIPTION**

Toute personne déjà inscrite désirant annuler sa participation devra impérativement le faire avant l'épreuve. Les personnes inscrites ne se présentant pas au départ le jour de l'épreuve ne pourront prétendre à un quelconque remboursement ou report d'inscription.

## **EQUIPEMENT**

Pour participer à ces épreuves, un kit de matériel obligatoire est requis. Cependant il est important de noter qu'il s'agit d'un minimum vital que chaque trailer doit adapter en fonction de ses propres capacités. Il est important, en particulier, de ne pas choisir les vêtements les plus légers possible afin de gagner quelques grammes, mais de choisir des vêtements adaptés aux conditions climatiques du jour.

### **MATERIEL OBLIGATOIRE :**

- Sac à dos permettant d'emporter le matériel obligatoire (ceintures porte bidon exclues)
- Réserve d'eau minimum 1 litre
- Gobelet personnel 15cl minimum
- Téléphone mobile afin de pouvoir contacter les secours et être contacté à tout moment
- Réserve alimentaire (gels, barres énergétiques...)
- couverture de survie de 1,40m x 2m minimum
- veste avec capuche permettant de supporter le froid ou le mauvais temps
- bande élastique adhésive permettant de faire un bandage

### **MATERIEL CONSEILLE :**

- pull à manches longues permettant de supporter le froid
- casquette ou bandana
- bâtons (Si vous choisissez de les prendre, c'est pour toute la durée de la course)
- lampe frontale pour départ à 05h00 du Trail des Cabanes.

## DOSSARDS

Les dossards sont à retirer à la salle de gymnastique de Charnot le vendredi de 18h00 à 20h00 ou le samedi matin dès 4h15 et jusqu'à 4h45 pour le départ de 5h00, 6h45 pour le départ de 7h00 et 7h30 pour le départ de 8h00.

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité avec photo.

**Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.** Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe. Le nom du coureur et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés.

## POSTE DE CONTROLE ET POSTES DE RAVITAILLEMENT

Un contrôle peut être effectué à l'arrivée ou dans les postes de ravitaillement. Des postes de contrôle inopinés peuvent être mis en place en d'autres endroits que les postes de ravitaillement. Leur localisation n'est pas communiquée par l'organisation.

**Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès aux postes de ravitaillement.**

## SANCTION

Les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement une disqualification en cas de non-respect, selon les règles suivantes :

- Jet de débris dans la nature
- Non-respect des personnes (organisation ou coureur)
- Non-assistance à une personne en difficulté
- Triche (exemple : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard...)
- Absence de passage à un point de contrôle
- Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste
- Départ d'un point de contrôle au-delà de l'heure limite
- Non-respect des consignes particulières de course
- Défaut de matériel obligatoire

Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le jury de course

## SECURITE, TEMPS MAXIMUM AUTORISE ET BARRIERES HORAIRES

Deux barrières horaires sont fixées pour le Trail des Cabanes :

- à 10h30 à Cabane du Demècre
- à 14h30 à Chiboz d'en Bas

Une barrière horaire est fixée pour l'Apéro Trail :

- à 14h30 à Chiboz d'en Bas

Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée avant 17h00, dernier délai pour le passage de la ligne d'arrivée. Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les concurrents doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée (quelle que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle).

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

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

Certains passages seront sur routes ouvertes au trafic et sous la responsabilité des coureurs. Vous êtes tenus de respecter les règles de circulation relatives aux piétons.

## **ARRIVEE**

Des vestiaires et douches sont mis à disposition des coureurs. Un repas est également offert à tous les participants sur le site de l'arrivée.

## **CLASSEMENTS ET RECOMPENSES**

Un classement pour chaque catégorie homme et femme sont établis : Les 3 premiers de chaque catégorie reçoivent un prix podium.

## **ABANDON ET RAPATRIEMENT**

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle (ravitaillement). Il doit alors prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement son dossard.

Le coureur conserve son dossard invalidé car c'est son laissez-passer pour le repas.

Le rapatriement sera décidé avec le chef de poste, en fonction des règles générales suivantes :

- Les coureurs qui abandonnent sur un poste de ravitaillement mais dont l'état de santé ne nécessite pas d'être évacués doivent regagner au plus vite et par leurs propres moyens le point de rapatriement le plus proche.
- En ce qui concerne les postes de ravitaillement accessibles en voiture ou 4x4:
  - lors de la fermeture du poste, l'organisation peut, dans la mesure des moyens disponibles, rapatrier les coureurs ayant abandonné et encore présents sur le poste
  - en cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles.
  - En cas d'abandon avant un point de contrôle, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste.
  - Si, lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermeurs, ce sont ces derniers qui invalident le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation.

## **MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRES, ANNULATION DE LA COURSE**

En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et de neige en altitude, fort risque orageux...), l'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis.

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

En cas d'annulation d'une épreuve, pour quelque raison que ce soit, décidée plus de 15 jours avant la date du départ, un remboursement partiel des droits d'inscriptions sera effectué. Le montant de ce remboursement sera fixé de façon à permettre à l'organisation de faire face à l'ensemble des frais irrécupérables engagés à la date de l'annulation. En cas d'annulation décidée moins de 15 jours avant le départ ou en cas d'interruption de la course, pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué.

## **ASSURANCE**

### **Responsabilité civile**

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

### **Individuelle accident**

Chaque concurrent doit obligatoirement être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant les frais de recherche et d'évacuation. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent.

## **MODIFICATION REGLEMENT**

L'organisation se réserve le droit de modifier ce règlement en tout temps et sans préavis.