



REGLEMENT **de la 14^{ème} édition des 4 et 5 octobre 2025**

Le Trail des Glières est un véritable trail de montagne, disputé sur un terrain naturel comportant un certain nombre de caractéristiques techniques. Les participants sont tenus de respecter le règlement suivant afin de permettre à cette course de conserver l'esprit trail. Chaque coureur doit prendre en compte dans sa préparation la longueur, le dénivelé et la difficulté du parcours.

Article 1 : Organisateur

Le Trail des Glières est organisé par le Club Nordique des Glières, association loi 1901 de Fillière / Thorens-Glières (Haute-Savoie).

Article 2 : Epreuves et parcours

Le Trail des Glières est une course pédestre de moyenne montagne se déroulant dans le massif des Glières. Il est composé de 5 parcours, à grande majorité sur sentiers qui s'effectuent en boucle :

- « Furious Bouquetin » : Parcours de 56 km avec 3400m de dénivelé positif et négatif,
- « Ecureuil Fou » : Parcours de 41 km avec 2400m de dénivelé positif et négatif,
- « Chamois Rapide » : Parcours de 21 km avec 1400m de dénivelé positif et négatif,
- « Marmotte Speed » : Parcours de 10 km avec 500 m de dénivelé positif et négatif.
- « KV des Glières » : Parcours de 4,9 km avec 1080 m de dénivelé positif.

Le point culminant des parcours 21, 41 et 56 km se situe à 2000 m d'altitude (Sous-Dine). Pour plus de détails, consulter le site www.traildesglieres.com. Les parcours sont balisés et sécurisés. Le balisage est effectué avec de la rubalise et des flèches directionnelles. Un balisage spécifique est mis en place sur les passages délicats des parcours.

Les parcours 21, 41 et 56 km peuvent s'effectuer **en duo ou en solo**.

Dans le cas d'un duo :

- Les deux coureurs doivent toujours rester ensemble. Plusieurs contrôles sont prévus sur les parcours. Si les coureurs de la même équipe ne passent pas les points de contrôle ou l'arrivée ensemble ils encourrent une pénalité de temps.

- Ces parcours étant des courses en équipe, l'entraide est autorisée (et fortement conseillée) mais les systèmes d'accroche ou de tractage entre équipiers sont interdits.

L'organisateur du Trail des Glières se réserve le droit de modifier les parcours et les barrières horaires en fonction des conditions climatiques.

Il se réserve également le droit d'annuler ou de stopper la course en cas de conditions défavorables et dangereuses mettant en péril la sécurité des participants (coureurs ou bénévoles) tant au niveau des parcours, de la météo ou d'événements imprévus.

Dans ce cas, aucun remboursement ne peut être demandé.

Le nombre de participants est au maximum de 1 600 coureurs sur l'ensemble des parcours.

Article 3 : Conditions générales

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre à ce règlement dès la validation de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect du règlement.

Par ailleurs, chaque concurrent doit formellement, sous peine de disqualification :

- Respecter l'environnement (faune et flore), le balisage et les bénévoles,
- N'emprunter que les chemins balisés et ne rien jeter sur les sentiers,
- Apporter assistance à tout coureur en situation dangereuse,
- Suivre les consignes des signaleurs et des bénévoles,
- Posséder le matériel obligatoire imposé et le présenter à toute réquisition de l'organisateur, juste avant le départ, durant la totalité de l'épreuve ou dans l'aire d'arrivée. Les coureurs ne doivent pas utiliser de matériel alpin ni de technique alpine.

Il est interdit d'être suivi de manière permanente par un accompagnant. Les ravitaillements ou assistances personnels sont autorisés uniquement dans les zones proches des postes de ravitaillements (50 m avant ou après).

Article 4 : Conditions de participation

Le Trail des Glières est ouvert à tous, hommes ou femmes, licenciés ou non, **nés en 2006 et avant pour le 56 km, 41 km et le 21 km, en 2010 et avant pour le 10 km et le KV.**

Le Trail des Glières est réservé aux coureurs entraînés, en très bonne condition physique et aptes à courir pendant plusieurs heures d'affilée sur des sentiers de montagne parfois escarpés, et dans des conditions qui peuvent être rendues difficiles par les conditions météorologiques (température pouvant être négative).

Justificatif médical pour les personnes majeures :

Depuis la Circulaire FFA n°3 du 16 janvier 2024, le certificat médical n'est plus nécessaire pour participer à une course à pied et le Parcours Prévention Santé (PPS), parcours éducatif

de sensibilisation sur les risques liés à la santé dans la pratique de la course à pied, permet de valider votre participation.

Le PPS est le dispositif mis en place par la Fédération Française d'Athlétisme pour remplacer le certificat médical. Il s'agit d'un parcours à effectuer en ligne sur le site <https://pps.athle.fr> à l'issue duquel est délivré un N° de PPS et une attestation au format PDF.

Attention : un PPS a une durée de validité de 3 mois donc il doit être réalisé **après le 05/07/2025** pour participer au Trail des Glières. L'inscription peut se faire avant cette date (l'inscription est alors en statut « incomplet ») et elle est complétée ensuite (via le lien contenu dans le mail d'inscription) en indiquant le n° de PPS (l'inscription passe alors en statut « complet »).

Justificatif médical pour les personnes mineures :

Le décret n° 2021-564 du 7 mai 2021 prévoit qu'il n'est plus nécessaire de produire un certificat médical pour l'inscription à une compétition sportive organisée par une fédération. Néanmoins, il faut répondre à un questionnaire de santé (voir lien sur le formulaire d'inscription - vous n'avez pas à communiquer le détail de vos réponses).

Dans le cas où au moins une réponse du questionnaire de santé est positive, un certificat médical pour "course à pied en compétition" datant de moins de **1 an** ou une **licence FFA** valide, par rapport à la date de la course, est requis pour valider votre inscription.

Le canicross n'est pas autorisé.

Article 5 : Inscriptions

Les inscriptions se font exclusivement par internet à partir du 10 juin 2025 et jusqu'au 3 octobre 2025 à 23h.

Pas d'inscription possible sur place.

Les équipes pour les courses en duo doivent être composées de 2 coureurs. Les équipes incomplètes ne sont pas autorisées à prendre le départ.

Article 6 : Conditions d'annulation

Par le participant :

Toute demande d'annulation/remboursement venant d'un participant est prise en compte uniquement pour raisons médicales et accompagnée d'un certificat médical. Cette demande est à adresser par mail à inscriptions@traildesglieres.com avant le 21 septembre 2025. Une somme forfaitaire de 8,00 EUR est retenue pour les frais. Passé cette date, aucun remboursement n'est accordé. Les dons à l'association partenaire ne sont pas remboursés.

Le non-respect par un participant du protocole sanitaire en vigueur au moment de l'épreuve n'entraîne pas de remboursement.

Le transfert de dossard sur le même format de course est possible depuis le dossier d'inscription (voir modalités sur le dossier d'inscription accessible par le lien contenu dans le mail d'inscription). En revanche, le changement de parcours n'est pas autorisé.

Par l'organisateur :

En cas d'annulation d'une épreuve pour conditions défavorables et dangereuses mettant en péril la sécurité des participants (cf article 2), aucun remboursement ne peut être demandé.

En cas d'annulation d'une épreuve, pour quelque raison que ce soit autre, un remboursement partiel des droits d'inscriptions est effectué. Le montant de ce remboursement est fixé de façon à permettre à l'organisation de faire face à l'ensemble des frais irrécupérables engagés à la date de l'annulation.

Article 7 : Droits d'inscription

- Parcours 56 km « Furious Bouquetin » :

Paliers / nbre d'inscriptions	Tarif duo / personne	Tarif solo
1 ^{er} tiers	64 €	69 €
2 ^{ème} tiers	69 €	74 €
3 ^{ème} tiers	74 €	79 €

- Parcours 41 km « Ecureuil Fou » :

Paliers / nbre d'inscriptions	Tarif duo / personne	Tarif solo
1 ^{er} tiers	50 €	55 €
2 ^{ème} tiers	55 €	60 €
3 ^{ème} tiers	60 €	65 €

- Parcours 21 km « Chamois Rapide » :

Paliers / nbre d'inscriptions	Tarif duo / personne	Tarif solo
1 ^{er} tiers	37 €	40 €
2 ^{ème} tiers	40 €	43 €
3 ^{ème} tiers	43 €	46 €

- Parcours 10 km « Marmotte Speed » :

Paliers / nbre d'inscriptions	Tarif solo
1 ^{er} tiers	17 €
2 ^{ème} tiers	19 €
3 ^{ème} tiers	22 €

- Parcours « KV des Glières » :

Paliers / nbre d'inscriptions	Tarif solo
1 ^{er} tiers	15 €
2 ^{ème} tiers	17 €
3 ^{ème} tiers	19 €

Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription pour les parcours 56, 41 et 21 km. Il s'agit d'un repas chaud complet. **La boisson est servie dans le gobelet personnel obligatoire.**

A ces montants, il faut ajouter les frais d'inscription en ligne (obligatoire). Il est possible de réserver des repas supplémentaires au prix de 13 € lors de l'inscription en ligne.

Article 8 : Départs & Arrivées

Pour le KV :

- Rendez-vous au stade de football de Thorens-Glières le samedi 4 octobre 2025 entre 12h15 et 13h15 (lieu de parking et de remise des dossards) puis transfert en navette ou à pied au camping rural « Les Combes d'Usillon » pour le départ de la course à 14h,
- Arrivée : au-dessus du Chalet de Landron.

La descente est non chronométrée et s'effectue à pied par le même chemin que la montée. Le ravito et les podiums se passent au camping, même lieu que le départ. Ensuite, retour en navette ou à pied au stade de football.

Pour les autres courses : départ & arrivée à Thorens-Glières le dimanche 5 octobre 2025 :

- Parcours 56 km « Furious Bouquetin » : départ à 5h
- Parcours 41 km « Ecureuil Fou » : départ à 8h
- Parcours 21 km « Chamois Rapide » : départ à 10h30
- Parcours 10 km « Marmotte Speed » : départ à 13h30

15 mn avant le départ, les concurrents doivent se rendre dans le bloc de départ pour le briefing.

Il est impératif de pénétrer dans le bloc de départ par le sas d'entrée. Vous serez bipés à différents points du parcours.

Le dimanche 5 octobre 2025, les repas chauds sont servis à partir de 12 h à la Salle Tom Morel. Des stands de petite restauration/buvette sont à disposition pour les personnes accompagnant les coureurs.

Un lieu abrité et sécurisé pour déposer les sacs des coureurs (affaires de change) est mis à disposition avec dispositif de contrôle du dépôt/retrait des sacs.

Article 9 : Ravitaillements

Les parcours se font en semi-autonomie. Le coureur doit être autonome entre 2 points de ravitaillement. Sont prévus :

- Parcours 56 km « Furious Bouquetin » : 5 postes de ravitaillement solide et liquide
- Parcours 41 km « Ecureuil Fou » : 4 postes de ravitaillement solide et liquide
- Parcours 21 km « Chamois Rapide » : 1 poste de ravitaillement solide et liquide
- Pas de ravitaillement sur le parcours 10 km « Marmotte Speed »
- Pas de ravitaillement sur le KV

Pour le KV, un ravitaillement complet est prévu au camping rural « Les Combes d'Usillon », lieu du départ.

Un ravitaillement complet est également prévu à l'arrivée pour toutes les autres courses à Thorens-Glières.

Chaque concurrent se doit :

- D'être pleinement conscient de la durée et de la difficulté de l'épreuve,
- D'avoir acquis lors de sa préparation, une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les problèmes induits par ce genre d'épreuves.

Afin de limiter le volume de déchets, aucun verre en plastique n'est distribué sur les ravitaillements, **la boisson est servie dans le gobelet personnel obligatoire.**

Article 10 : Equipement

Matériel obligatoire pour le 10 km et le KV :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable

Matériel recommandé pour le 10 km et le KV :

- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire

Matériel obligatoire pour le 21 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable
- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire
- Une veste coupe-vent/imperméable

Matériel recommandé pour le 21 km :

- Une casquette ou bandana
- Une micro polaire
- Des gants et bonnet

Matériel obligatoire pour le 41 et 56 km :

- Une paire de chaussures adaptées au trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable
- Une réserve d'eau
- Une réserve alimentaire
- Une veste coupe-vent/imperméable
- Un bonnet ou buff
- Une couche chaude haut du corps
- Une lampe frontale (pour le 56 km)

Matériel recommandé pour le 41 et 56 km :

- Une casquette ou bandana
- Une micro polaire
- Des gants et bonnet

L'organisateur se réserve le droit de modifier la liste du matériel obligatoire en fonction des conditions météorologiques annoncées, et ce quelques jours ou quelques heures avant le départ (consulter le site internet avant le départ).

Un concurrent non muni de ces accessoires peut se voir refuser de prendre le départ par le comité de course, ou être arrêté sur le parcours.

Une vérification du matériel obligatoire peut être effectuée au départ (à l'entrée dans le sas), pendant la course ou dans l'aire d'arrivée.

Une disqualification est appliquée aux concurrents en cas de non-présentation du téléphone portable obligatoire.

Les bâtons sont autorisés (ils doivent être portés pendant la course entière).

Article 11 : Barrières horaires et portes horaires

Pour des raisons de sécurité, les **barrières horaires** à respecter sont les suivantes :

Parcours 41 km :

- Pont de Pierre (km 27) : 14h30

Parcours 56 km :

- Pont de Pierre (km 45) : 14h30

Les puces sont retirées aux coureurs qui dépassent ces barrières horaires (non classés). Ils sont ensuite rapatriés à l'arrivée.

Pour tous les parcours du dimanche 5 octobre 2025, les concurrents doivent arriver à Thorens-Glières pour 18 h au plus tard.

Pour le KV du samedi 4 octobre 2025, les concurrents doivent franchir la ligne d'arrivée pour 16 h au plus tard.

Sur le parcours 56 km, 2 **portes horaires** sont fixées afin de permettre aux coureurs ne passant pas cette porte horaire dans les temps de rejoindre l'arrivée par un itinéraire plus court. Ils restent classés sur le parcours 56 km mais se voient appliquer une pénalité de temps afin d'être classés après les derniers coureurs ayant effectué la totalité du parcours :

- Crêt de l'Ebat (km 16) à **9h** (pénalité 6h) : descente directe à Champ Laitier sans passer par Sous-Dine
- Métralière (km 28) à **11h30** (pénalité 6h) : déroutage sur le parcours 41 km

Ces barrières et portes horaires sont susceptibles d'être modifiées à tout moment par l'organisateur.

Au départ de certains passages « techniques » définis par l'organisation, les équipes de contrôleurs peuvent arrêter un concurrent qu'ils ne jugent pas en état de franchir cette difficulté, et peuvent exiger d'un concurrent qu'il cesse de progresser en courant.

Article 12 : Dossards

Pour le KV, les dossards sont remis au stade de foot de Thorens-Glières (lieu du parking) :

- Le samedi 4 octobre 2025 de 12h15 à 13h15

Pour les autres courses, les dossards sont remis à la salle Tom Morel de Thorens-Glières :

- Le samedi 4 octobre 2025 de 16h à 19h (recommandé pour le parcours 56 km)
- Le dimanche 5 octobre 2025 de 6h à 13h

Pour le parcours 56 km, en cas d'impossibilité de venir le samedi, le dossard peut être remis le dimanche, avant le départ.

Une personne peut retirer le dossard d'un participant sur présentation d'une pièce d'identité.

Les dossards doivent être visibles tout au long du parcours sous peine de disqualification.
Prévoir des épingles ou un porte-dossard !

Il est très important de ne pas plier, décoller ou obstruer les bandelettes de vos dossards électroniques : vous risqueriez de les endommager et de n'avoir aucun temps et classement.

Article 13 : Abandon

Des postes de contrôle sont positionnés sur l'ensemble des parcours. **En cas d'abandon, le coureur doit se signaler au plus tôt à un bénévole de la course, au plus tard à l'arrivée et prévenir l'organisation.** Si un concurrent abandonne la course sans prévenir et que l'organisateur procède à des recherches, des poursuites judiciaires peuvent être engagées à son encontre pour le remboursement des frais occasionnés.

En cas d'abandon, après avoir prévenu l'organisation :

- Si le coureur rentre par ses propres moyens, l'organisation se dégage de toute responsabilité pour son retour,
- Si le coureur n'est pas en mesure de rentrer par ses propres moyens, l'organisation prend en charge son retour sur l'aire d'arrivée.

Pour les duos :

Si l'un des 2 coureurs abandonne ou est contraint de s'arrêter par l'équipe médicale, son coéquipier peut continuer seul (en portant sur lui le dossard « A » qui contient la puce pour le chronométrage) ou s'arrêter lui aussi. Au niveau du classement, il reste classé dans les duos et une pénalité de temps de 10h est appliquée.

Il est rappelé au coureur sa responsabilité en matière de sécurité :

- Il est le premier maillon de la sécurité
- Il doit donner rapidement et correctement l'alerte s'il est témoin d'un accident, s'il se perd ou se rend compte que d'autres coureurs sont perdus
- Il doit signaler à l'organisateur son éventuel abandon.

Si les conditions météo, l'état physique ou le mauvais comportement d'un coureur l'exigent, l'équipe médicale et l'organisateur ont tout pouvoir de contraindre le concurrent à l'abandon.

Toute cession de dossard est strictement interdite. Toute personne cédant son dossard à une tierce personne est reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par

cette dernière durant l'épreuve. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

En cas d'accident, le cédant et le repreneur du dossard peuvent éventuellement voir leur responsabilité recherchée.

Article 14 : Sécurité / Assistance médicale

Des postes de secours, composés d'un médecin et/ou de secouristes sont implantés le long du parcours et sont en liaison radio avec le PC de la course. Les équipes médicales sont présentes pendant toute la durée de l'épreuve.

Les médecins officiels sont habilités à retirer le dossard de tout concurrent inapte à continuer l'épreuve. Le coureur s'engage à accepter les décisions prises par la direction de course.

Les médecins ne sont présents que pour traiter des situations d'urgence et pas des traumatismes sans gravité.

Il appartient à chaque coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant le PC course (le n° de tél. est inscrit sur chaque dossard)
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

Certains passages aériens et dangereux sont soumis à des consignes spécifiques à respecter obligatoirement :

- Interdiction de courir
- Interdiction de doubler
- Interdiction de prendre le parcours en sens inverse
- Interdiction de s'arrêter en présence d'autres coureurs

Il est possible que des nids de guêpes soient présents à certains endroits des parcours.

Article 15 : Catégories et Récompenses

Pour les solos :

Un classement scratch et par catégories regroupées est réalisé. Les catégories regroupées sont les suivantes (valable à partir du 1^{er} septembre 2025) :

Catégorie	Année naissance	Catégorie regroupée
Cadets	2009 et 2010	Jeunes
Juniors	2007 et 2008	
Espoirs	2004 à 2006	
Séniors	1992 à 2003	Séniors
Masters 0	1987 à 1991	
Masters 1	1982 à 1986	Masters 1-5
Masters 2	1977 à 1981	
Masters 3	1972 à 1976	
Masters 4	1967 à 1971	
Masters 5	1962 à 1966	
Masters 6	1957 à 1961	Masters 6-10
Masters 7	1952 à 1956	
Masters 8	1947 à 1951	
Masters 9	1942 à 1946	
Masters 10	1941 et avant	

Une récompense est remise aux trois premiers coureurs du classement scratch hommes et du classement scratch femmes.

Pour le 10 km uniquement, une récompense est également remise en fonction des catégories regroupées aux coureurs suivants :

- La première femme et le premier homme de la catégorie regroupée « Jeunes »
- La première femme et le premier homme de la catégorie regroupée « Séniors »
- La première femme et le premier homme de la catégorie regroupée « Masters 1-5 »
- La première femme et le premier homme de la catégorie regroupée « Masters 6-10 »

Les coureurs récompensés au classement scratch ne sont pas pris en compte pour les récompenses par catégorie regroupée.

Pas de récompense par catégorie regroupée pour les courses KV, 21, 41 et 56 km.

Pour les Duos :

Un classement scratch est réalisé.

Une récompense est remise aux :

- Trois premières équipes du classement scratch hommes
- Trois premières équipes du classement scratch femmes
- Trois premières équipes du classement scratch mixte

Article 16 : Assurance

L'organisateur a souscrit pour la durée de l'épreuve une assurance responsabilité civile pour couvrir sa propre responsabilité civile, celle de ses préposés et des participants. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe à chaque concurrent d'être couvert par une assurance personnelle ou individuelle Accidents couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L 321 – 4 du code du sport).

Article 17 : Droit d'image

Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisateur ainsi que leur ayant droits tels que partenaires et médias un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image le concernant, et cède son droit à l'image dans le cadre de la promotion et de la communication de l'épreuve.

Article 18 : Tableaux récapitulatifs des parcours

- Parcours 56 km « Furious Bouquetin » :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Barrière/Porte horaire	Commentaire
Village	0	0	0		
Chesnet	9	590	120		Ravito
Sur-Cou	12	1200	120		Pointage raquette - secours
Roche Parnal	15	1450	410		Pointage raquette
Crêt de l'Ebat	16	1480	450	PH 9h	
Sous Dine	18	1770	460		Pointage raquette - secours
Chalet de Landron	21	1780	810		Pointage raquette – ravito - secours
La Métralière	27	2030	1240	PH 11h30	Ravito - secours
Plan du Loup	29	2340	1240		Secours
Les Auges	31	2420	1270		Pointage raquette
Gué des eaux noires	41	2460	2090		Pointage raquette - secours
Pont de Pierre	43	2500	2240	BH 14h30	Ravito
Chalet de Landron	49	3170	2250		Pointage raquette – ravito - secours
Village	56	3200	3200	BH 18h	Ravito

- Parcours 41 km « Ecureuil Fou » :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Barrière/Porte horaire	Commentaire
Village	0	0	0		
Sous Dine	10	1270	10		Pointage raquette - secours
Chalet de Landron	13	1280	400		Pointage raquette – ravito - secours
La Métralière	19	1500	790		Ravito - secours
Gué des eaux noires	25	1550	1250		Pointage raquette - secours
Pont de Pierre	27	1630	1350	BH 14h30	Ravito
Chalet de Landron	32	2350	1490		Pointage raquette – ravito - secours
Village	41	2400	2400	BH 18h	Ravito

- Parcours 21 km « Chamois Rapide » :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Commentaire
Village	0	0	0	
Sous Dine	10	1370	60	Pointage raquette - secours
Chalet de Landron	13	1380	470	Pointage raquette – ravito - secours
Piste Bois de Sales	17	1380	1150	
Village	21	1440	1440	Ravito

- Parcours 10 km « Marmotte Speed » :

Etapes	Distance cumul (km)	Déniv + cumul (m)	Déniv - cumul (m)	Commentaire
Village	0			
La Luaz	3	130	10	
Piste du Mont	6	470	170	
Ferme du Mont	8	480	390	
Village	10	500	500	Ravito