

03

OCTOBRE 2021

OVERSTIM-S
SPORTS NUTRITION

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

haute
savoie
le Département



INFORMATIONS COUREURS

Nos Parrains



Benoit Chauvet



Sébastien Chaigneau



Jean-Marc Gaillard

Nos Marraines



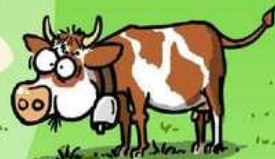
Elise Delamoy



Anne-Lise Rousset



Thorens-Glières



Courses Solo

La grimette d'Esparzales
11 km 300 D+
NOUVEAU

Le dernier Assaut
20 km 1300 D+

Course Duo

L'escarmouche
47 km 2600 D+

10^{ème} Trail G des Glières



COMPRESSPORT
VEINO MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



Carrefour
market
GROISY 43 provence.fr





Thorens-Glières, le 30 septembre 2021

Chers Trailers,

La 10^{ème} édition du Trail des Glières reste fidèle à ses valeurs pour servir toujours mieux l'amitié, le sport et la joie de partager le dépassement de soi dans un décor prestigieux qui fait déplacer les foules... à petites et grandes foulées !

De la quantité et de la qualité

1400 coureurs venus de tout près et de très loin ... 200 bénévoles pour encadrer 3 parcours. Un village de joyeuses animations pour tous. 5 parrains et marraines athlètes internationaux et néanmoins autochtones : Sébastien Chaigneau, Elise Delannoy et Anne-Lise Rousset (trailers et traileuses), Benoît Chauvet et Jean-Marc Gaillard (fondeurs) nous font l'honneur de leur présence.

Le Trail des Glières est reconnu depuis 10 ans pour sa fantastique mobilisation de bénévoles. Leur chaleur est devenue son ADN et en fait un trail à l'ambiance « ultra »-conviviale.

Le Trail des Glières maintient une formule de course en duo 47 km (que l'on peut effectuer aussi en solo) et 2 parcours uniquement en solo - 11 et 20 km – et reste plus que jamais fidèle à l'esprit qui l'anime depuis ses débuts : respect de la nature, convivialité et solidarité.

Les parcours de cette 10^{ème} édition :

- « L'Escarmouche – 47 km – 2 600 D+ » en duo ou solo
- « Le Dernier Assaut – 20 km – 1 300 D+ »
- « La Grimpe d'Esparzales – 11 km – 300 D+ »

L'équipe d'organisation ainsi que les 200 bénévoles sont d'ores et déjà impatients de vous accueillir au cœur de notre village de Thorens-Glières.

Afin de vous aider à organiser le bon déroulement de votre journée tout en assurant la sécurité de l'ensemble des participants et des bénévoles, vous trouverez dans ce livret toutes les informations qui vous seront nécessaires.

Nous vous invitons à consulter en premier lieu les consignes de sécurité et le règlement de la course.

Au plaisir de vous retrouver le Dimanche 3 octobre 2021 à Thorens-Glières

Soyez prudents, faites-vous plaisir et bonne course à tous !

Le Comité d'Organisation





SAMEDI 02 octobre 2021 :

de 16h00 à 19h00 : accueil des participants et remise des dossards des 3 courses

obligatoire pour les coureurs du parcours « **l'escarmouche – 47km 2600D+** »

recommandé pour les coureurs des autres courses

salle Tom Morel

DIMANCHE 03 OCTOBRE 2021 :

5h45 : briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « **l'escarmouche – 47km – 2600D+** »

6h00 : **départ du parcours « l'escarmouche - 47km 2600D+ »**

de 7h00 à 9h30 : accueil des participants, remise des dossards, café
coureurs du parcours « **le dernier assaut – 20km 1300D+** »
coureurs du parcours « **la grimpette d'Esparzales – 11km 300D+** »
salle Tom Morel

8h45 : briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « **le dernier assaut – 20km 1300D+** »

9h00 : **départ du parcours « le dernier assaut – 20km 1300D+ »**

9h45 : briefing sous l'arche de départ
coureurs du parcours « **la grimpette d'Esparzales – 11km 300D+** »

10h00 : **départ du parcours « la grimpette d'Esparzales – 11km 300D+ »**

de 10h00 à 17h00 : ouverture du village animation (buvettes, stands restauration, marché des producteurs, démonstrations biathlon et ski roués, animation musicale, concerts ...)

de 10h30 à 17h30 : Accès à l'espace récupération (ostéopathes).

10h45 : arrivée des 1^{ers} du parcours « **la grimpette d'Esparzales – 11km 300D+** »
arrivée des derniers coureurs vers environ 14h00



- 11h00 :** arrivée des 1^{ers} du parcours **«le dernier assaut - 20km1300D+»**
arrivée des derniers coureurs vers environ 17h00
- 11h15 :** arrivée des 1^{ers} du parcours **« l'escarmouche - 47km 2600D+ »**
arrivée des derniers coureurs vers environ 17h00
- 11h45 : Ouverture de la salle Tom Morel pour les repas
- 14h00 :** **remise des prix (scratch)**
Podium extérieur
- 15h00 :** **remise des prix (catégories)**
Podium extérieur
- 17h00 : dernières arrivées et clôture



1. Pass sanitaire

Selon les directives gouvernementales et préfectorales, le pass sanitaire est obligatoire pour la participation à une compétition sportive et pour l'accès aux établissements recevant du public (ERP).

En conséquence, vous devez être en possession d'un pass sanitaire pour participer au Trail des Glières et pour accéder à la salle Tom Morel (retrait des dossards et repas).

Votre pass sanitaire sera donc contrôlé à l'entrée de la salle Tom Morel lorsque vous viendrez retirer votre dossard. Nous vous attacherons alors un bracelet au poignet que vous devrez conserver jusqu'à ce que vous quittiez le site définitivement le dimanche.

La présence de ce bracelet sera contrôlée au moment du départ de votre course.

C'est quoi le pass sanitaire ?

- Schéma vaccinal complet avec le délai nécessaire après l'injection finale
- La preuve d'un test négatif de moins de 72h (RT-PCR, antigéniques et les autotests sous la supervision de professionnels)
- Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

Pour plus d'infos : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/pass-sanitaire>

2 Masque

Selon l'arrêté préfectoral PREF/CAB/SIDPC/2021/51, le port du masque est obligatoire pour tout rassemblement de plus de 10 personnes sur la voie publique et dans les ERP.

Vous devrez donc porter votre masque dans le village course y compris dans le sas de départ.

Vous pourrez le retirer après le départ à la sortie du village.

3 Ravitos

- **Liquide** : les bénévoles équipés de masques et de gants verseront les boissons liquides dans les gobelets ou gourdes fournis par les coureurs. Une fois leur gobelet ou gourde rempli, les coureurs devront s'éloigner de la table de ravitaillement pour boire.
- **Solide** : les bénévoles équipés de masques et de gants serviront les denrées à chaque coureur, en fonction de leur besoin. Ces derniers ne pourront pas se servir eux-mêmes.

Un sens de circulation sera mis en place dans chaque ravitaillement pour éviter les croisements.

Le port du masque est obligatoire dans les zones de ravitaillement avant d'être servi.



1. Caractéristiques du Trail des Glières

Trail de montagne qui emprunte des sentiers techniques avec des passages aériens.

L'ensemble du parcours est balisé avec de la rubalise rouge et blanche, des panneaux directionnels, ainsi que des fanions (absence de peinture).

2. Parcours

Tout au long du parcours, le coureur doit impérativement respecter les recommandations des organisateurs, des signaleurs ainsi que celles des bénévoles présents.

2.1 Départ

- **Sas de départ** : contrôle des bracelets (voir consignes Covid) de chaque coureur lors de l'entrée dans l'aire de départ via un sas. Tout coureur sans bracelet ne pourra pas prendre le départ

2.2 Secteur de Sous-Dine

- Rester sur le chemin balisé – ne pas s'écarter (lapias, gouffres profonds et bord de falaise)
- Respecter les panneaux de recommandations de couleur jaune fluo

2.3 Zone de ravitaillement de Pont de Pierre

- Accompagnateurs : respecter les zones de parking et les indications des signaleurs. Laisser une voie de circulation tout le temps libre pour le passage des secours

2.4 Pas du Roc

- Serrer à gauche
- Doubler avec une extrême prudence
- Ne pas s'arrêter
- Ne pas redescendre

2.5 Balcons d'Usillon

- Prudence : sentier étroit sur 2kms
- Respecter les recommandations affichées (panneaux de couleur jaune fluo) et celles des signaleurs
- Ne pas doubler
- Eviter les arrêts inutiles dans les endroits trop étroits

2.6 Descente Pierre Taillée

- Sur une courte portion la marche sera obligatoire, par souci de sécurité. Dans cette dernière descente, soyez courtois et respectueux envers les autres concurrents qui iraient plus vite ou moins vite que vous

3. Matériel obligatoire

Votre matériel obligatoire pourra être contrôlé en tout point de la course. Les premiers arrivants de chaque course seront systématiquement contrôlés à l'arrivée.

Conformément au règlement, une pénalité sera appliquée en cas de non respect de cette règle.

4. Abandon et barrières horaires

- En cas d'abandon, le coureur devra rejoindre le contrôleur ou le signaleur le plus proche
- En cas de blessure, appeler le numéro de secours tél. 06 33 94 59 55 (à enregistrer dans votre mobile, voir mention sur votre dossard)
- En cas de dépassement des barrières horaires, le coureur sera stoppé par le contrôleur

5. Ethique

- Respecter les bénévoles tout au long du parcours
- Respecter les autres usagers (randonneurs, cueilleurs de champignons, alpagistes, aubergistes, spéléologues)
- En cette période de chasse, porter de préférence des couleurs vives et bien sûr respecter les chasseurs
- Respecter l'environnement traversé (plusieurs zones classées Natura 2000), notamment en ne jetant aucun déchet par terre
- Respecter les autres coureurs
- Porter assistance à tout coureur qui en a besoin
- Ne pas couper (rester sur le chemin balisé)
- Interdiction de suivre un coureur de manière permanente, de l'assister et de le ravitailler sous peine de disqualification de celui-ci

SOYEZ PRUDENTS, FAITES-VOUS PLAISIR

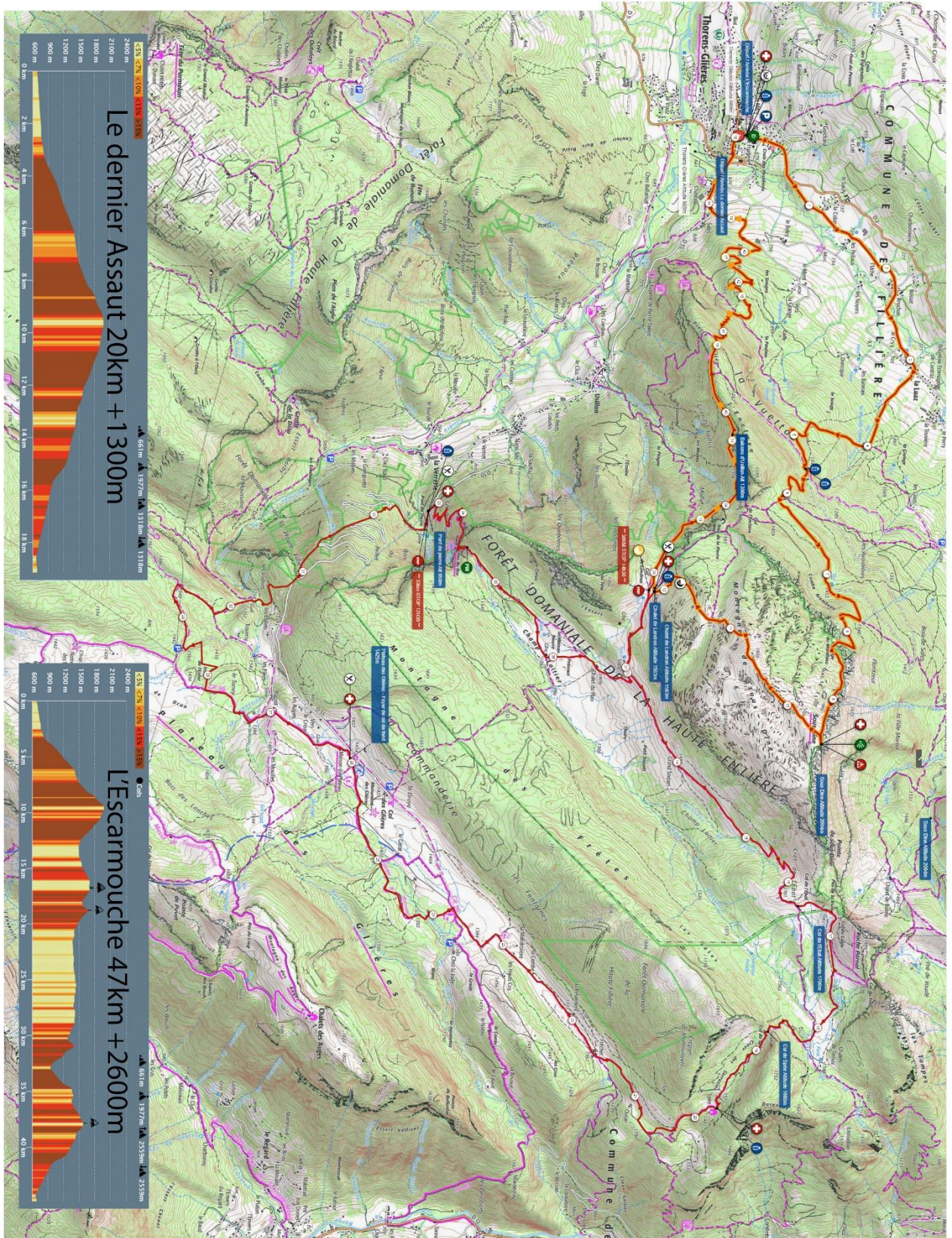
ET BONNE COURSE A TOUS !



L'Escarmouche 47 km et le dernier Assaut 20 km

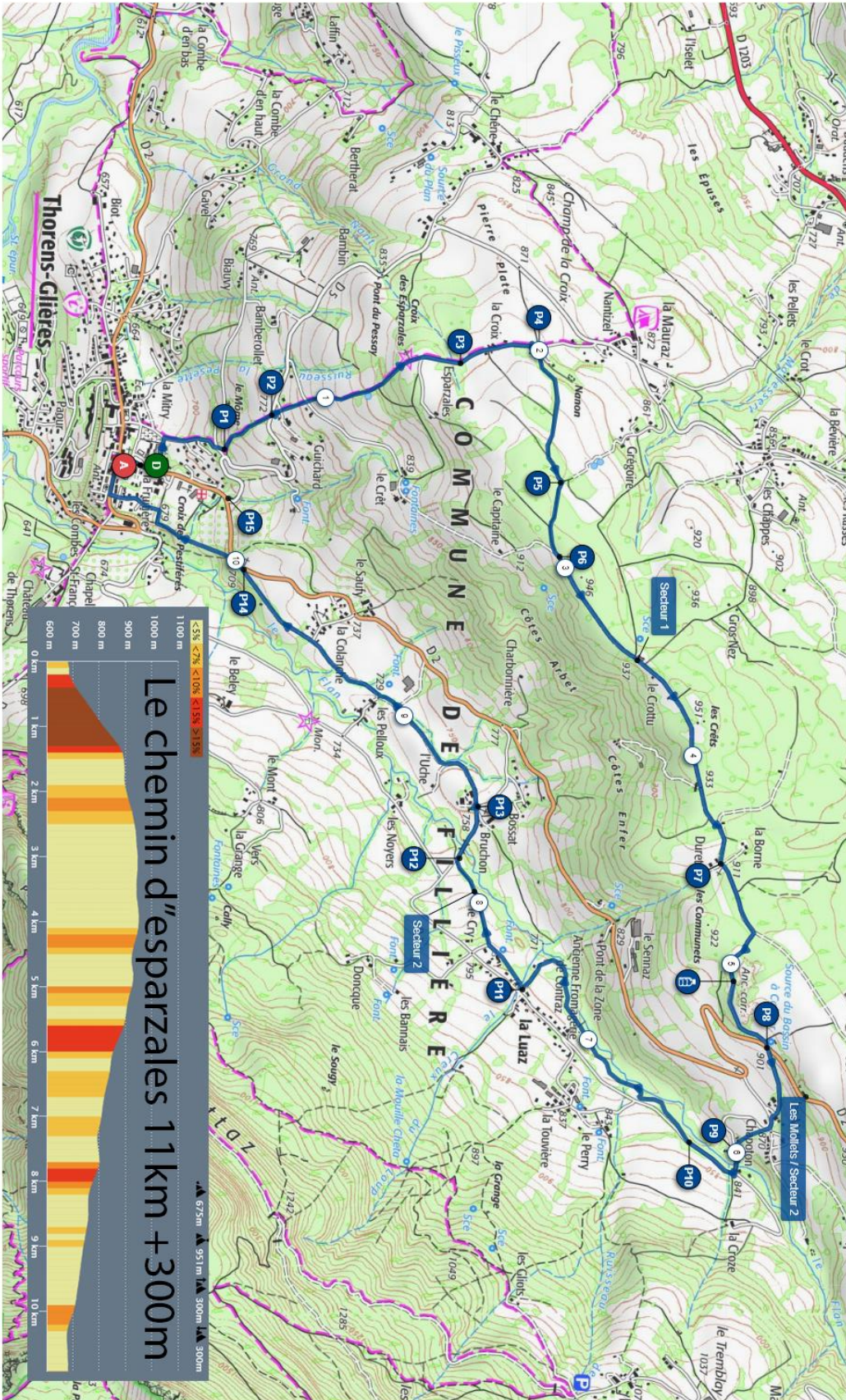
Escarmouche 47 km : parcours orange + rouge

Dernier Assaut 20 km : parcours orange





La Grimpette d'Esparzales 11 km





Les parcours et profils sont disponibles également sur Trace de Trail :

47 km : <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/155420>

20 km : <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/154108>

11 km : <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/154107>

Détail des parcours :

	Départ	Premier passage	Barrière	Distances	Distance	Distance	Altitude	Dénivelé	Dénivelé
		prévision	Horaire	entre	totale	reste		à faire	à faire
				KM	KM	KM	M	Positif	Négatif
47 Km									
Village	6 h			0	0	47	670	0	
Bruchon		6 h 09		2	2	45	700	30	
La Luaz		6 h 14		1	3	44	813	113	
Archambeau		6 h 35		4.5	7.5	39.5			
Pas de Monthieu		6 h 55		1	8.5	38.5			
Sous Dine		7 h 15		1	9.5	37.5	2004	1191	
Chalet de Landron (Rav)		7 h 30		2.5	12	35	1580		424
Grand Soquet		7 h 40		2	14	33			
Col de l'Ebat		7 h 58		2	16	31	1730	150	
Plaine de Tinas		8 h 05					1550		180
Col de Spée		8 h 25		2	18	29	1688	138	
Chez Fréchet				3	21	26	1370		318
La Métralière (Rav)		9 h 00		5	26	21	1420	50	
Dran		9 h 15		4	30	17	1430	10	
Descente		9 h 30					1380		50
Les Collets		9 h 40					1430	50	
Pont de Pierre (Rav)		10 h 05	12h30	4	34	13	960		470
Chalet de Landron (Liq)		10 h 45	14 h 30	4	38	9	1580	620	
Bout des Balcons		11 h 00		3	41	6	1325		255
Bois de Sales		11 h 10		1	42	5	950		375
Route Glières				2	44	3			
Le Flan		11 h 15					620		330
Village		11 h 20		3	47	0	670	50	
								2402	2402



Détail des parcours (suite) :

	Départ	Premier passage	Barrière Horaire	Distances entre	Distance totale	Distance reste	Altitude M	Dénivelé à faire Positif	Dénivelé à faire Négatif
		prévision		KM	KM	KM			
20 Km									
Village	9 h			0	0	21	670	0	
Bruchon		9 h 08		2	2	19	700	30	
La Luaz		9 h 12		1	3	18	813	113	
Archambeau		9 h 35		4.5	7.5	13.5			
Pas de Monthieu		9 h 50		1	8.5	12.5			
Sous Dine		10 h 15		1	9.5	11.5	2004	1191	
Chalet de Landron (Rav)		10 h 26	14h30	2.5	12	9	1580		424
Bout des Balcons		10 h 38		3	15	6	1325		255
Bois de Sales		10 h 48		1	16	5	950		375
Route Glières				2	18	3			
Le Flan		10 h 56					620		330
Village		11 h 00	17h	3	21	0	670	50	
								1384	1384

	Départ	Premier passage	Barrière Horaire	Distances entre	Distance totale	Distance reste	Altitude M	Dénivelé à faire Positif	Dénivelé à faire Négatif
		prévision		KM	KM	KM			
11 Km									
Village	10 h			0	0	11	670	0	0
Croix Esparzales		10 h 08		1.5	1.5	9.5	896	226	
Les Crets				2.5	4	7			
La Sapinière		10 h 20					923	27	
Route des Fleuries		10 h 22		1.5	5.5	5.5	910		13
La Luaz		10 h 31		2	7.5	3.5	813		97
Bruchon		10 h 35		1	8.5	2.5	700		113
Calvaire		10 h 43		1.5	10	1	700		0
Village		10 h 50	14h	1	11	0	670		30
								253	253

Accès :

Depuis Annecy :

- suivre Direction « Thonon Evian / Chamonix / Argonay / La-Roche-sur-Foron / Thônes »
- continuer sur la D1203 et prendre la sortie « Thorens-Glières » à droite.

Depuis Genève :

- prendre l'Autoroute A41 en Direction d'Annecy
- prendre la sortie No. 18 Allonzier-la-Caille
- au rond-point prendre la 3^è sortie
- au rond-point suivant Direction Groisy
- après la voie ferrée tourner à droite et suivre Direction Thorens-Glières

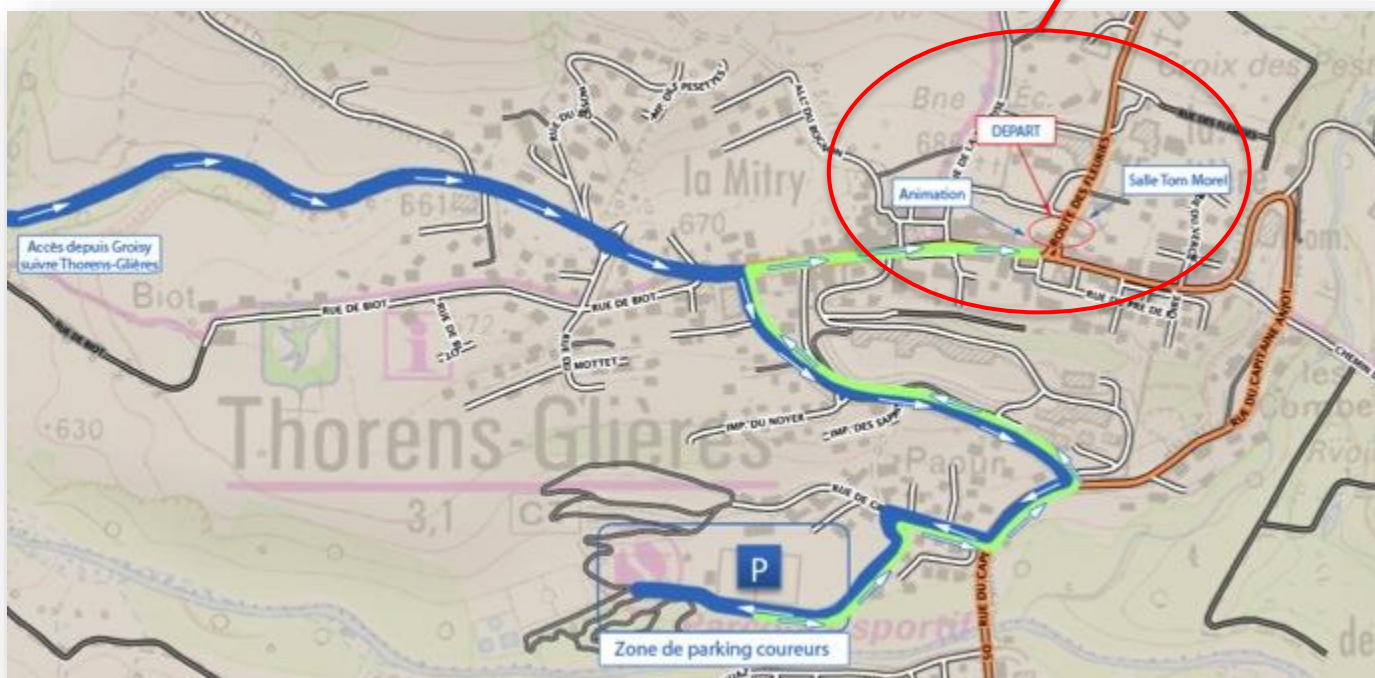
Parkings :

Parking : à votre arrivée dans le village de Thorens-Glières vous serez guidés par nos bénévoles afin de vous guider vers le parking du stade - merci de suivre leurs instructions.

Service de navettes : un service de navettes « coureurs » a été mis en place afin de vous transporter du parking vers le village et la zone du départ.

À pied : prévoir environ 10 minutes à pied entre le parking du stade et la zone de départ.

Zone de départ / animations / dossards
Voir plan du village





Plan du village

Salle MJC

- Remise des prix des courses

Aire Services / cour de l'école

- Jets d'eau
- Espace récupération
- Dépose de sacs

Aire de Départ / Arrivée

- Courses
- Ravitaillement arrivée

Salle Tom Morel

- Remise des dossards
- Accueil des coureurs
- Repas



Village animations

- Comité des fêtes
- Buvette
- Animations
- Initiation biathlon et ski-roue
- Podium concert

Sens d'arrivée des coureurs

Le retrait des dossards a lieu à :

➤ **Salle Tom Morel le samedi 2 octobre 2021**

De 16h à 19h

obligatoire pour les coureurs du parcours L'Escarmouche 47 km »
recommandé pour les coureurs des autres courses

➤ **Salle Tom Morel le dimanche 3 octobre 2021**

De 7h à 9h30

pour les coureurs des parcours « Le Dernier Assaut 20 km » et « La grimpette d'Esparzales 11 km »

Merci de vous présenter **au moins 1h avant le départ** de votre course à cause du contrôle du pass sanitaire. Vous pouvez retirer le dossard d'une autre personne sur présentation de sa pièce d'identité et de son pass sanitaire.

Quelques conseils :

1. Consultez votre numéro de dossard sur le listing à l'entrée de la salle.
2. Dirigez vous vers le stand remise des dossards



pour les coureurs du parcours « L'Escarmouche – 47km »



pour les coureurs du parcours «Le Dernier Assaut – 20km »



pour les coureurs du parcours « La grimpette d'Esparzales – 11km »

3. Notre équipe de bénévoles vous remettra :

- Un dossard électronique à porter en permanence durant la course
- Un bracelet attestant du contrôle de votre pass sanitaire à porter au poignet en permanence
- Un ticket pour récupérer votre lot coureur et prendre votre repas d'après course (sauf 11 km où il n'y a pas de repas inclus) – ne les perdez pas !



Suivi live des coureurs : cliquez sur le lien

<https://live.L-Chrono.com/raceevent/trail-des-glieres-2021>

Après la course, vous aurez sur la page du live, en face de votre nom, un lien pour télécharger votre «diplôme» du Trail des Glières (dispo à partir de dimanche soir).

Dimanche 3 octobre de 10 à 17 h – Aire des animations

Initiation au biathlon par le Lycée Lachenal

- Des élèves et leurs professeurs seront présents dimanche pour présenter l'option sport du Lycée Lachenal et vous initier au biathlon.
- Stand ouvert aux enfants et adultes, coureurs ou visiteurs

Initiation au ski-roue en partenariat avec le Club Nordic des Glières

Dimanche 3 octobre de 10 à 17 h – Aire des animations

Village animations avec buvettes, stands restauration, marché des producteurs, animations musicales



Espace récupération : sur le trail des Glières, vous êtes chouchoutés !

Après l'effort, place à la récupération grâce à notre partenaire Isostéo (espace récupération ouvert de 10h à 17h) :



Ostéopathes de l'école d'ostéopathie Isostéo www.isosteo.fr

Et jets d'eau sous le préau de l'école (pas de douche cette année).

Dépose-sacs :

Un espace abrité pour déposer votre sac est disponible à côté du préau de l'école. Il n'est pas surveillé.

Météo :

Comme mentionné dans le règlement, l'organisation se réserve le droit de modifier les parcours pour garantir la sécurité des coureurs et des bénévoles.

Vous devez respecter le matériel obligatoire (cf règlement)



•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 Nordic des Glières (association loi 1901) en partenariat avec le Comité des Fêtes de 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 3 parcours, à grande majorité sur sentiers qui s'effectuent en boucle :

- « L'escarmouche » : 47 km avec 2600m de dénivelé positif et 2600m négatif
- « Le dernier assaut » : 20 km avec 1300m de dénivelé positif et 1300m négatif
- « La Grimpe d'Esparzales » : 11 km avec 300 m de dénivelé positif et 300m négatif
- Le point culminant des parcours 52km et 21km se situe à 2004 m d'altitude au sommet de la montagne de 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 sera mis en place sur les passages délicats des parcours.

•Le parcours « L'escarmouche » 47 km s'effectue **en duo** ou **en solo**.

•Pour les duos :

•L'épreuve se déroulant en binôme, les deux coureurs devront toujours rester ensemble, plusieurs contrôles seront prévus sur le parcours. Si les coureurs de la même équipe ne passent pas le point de contrôle ou l'arrivée ensemble ils encourrent une pénalité de temps voire une disqualification.

•Ce parcours étant une course en équipe, l'entraide est autorisée. A la manière des coureurs de Raid Multisport, les équipes peuvent utiliser des systèmes d'accroche ou de tractage entre équipiers (ex : élastique/tire-minette ou ... tracte-cochon !), mais ceux-ci doivent pouvoir s'enlever très facilement et rapidement (ex : mousquetons). L'utilisation du système de tractage est sous la seule responsabilité de l'équipe. L'organisation se garde le droit, à la vérification matérielle ou pendant la course, de refuser un système qui pourrait s'avérer dangereux pour les participants.

•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 pourra être demandé.**

•Le nombre de participants est au maximum de 1 400 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 2001 et avant pour le 47 km, en 2001 et avant pour le 20 km, en 2005 et avant pour le 11km.**

•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).

•Lors de l'inscription, un certificat médical (ou sa photocopie) de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition, datant de moins d'un an à la date de l'épreuve devra être délivré ou bien une photocopie de la licence sportive FFA en cours de validité pour les licenciés devra être jointe.

•Le canicross n'est pas autorisé.



•Article 5 : Inscriptions

•Les inscriptions se font exclusivement par internet à partir du 25 juin 2021 et jusqu'au 26 septembre 2021 à 18h.

• 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 sera 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 19 septembre 2021. Une somme forfaitaire de 8,00 EUR sera retenue pour les frais. Passé cette date, aucun remboursement ne sera accordé. Les dons à l'association partenaire ne sont pas remboursés.

•**Aucune modification d'inscription (changement de nom, changement de parcours, etc...) ne sera acceptée.**

•Par l'organisateur :

•En cas d'annulation d'une épreuve, pour quelque raison que ce soit à l'exception des conditions climatiques mettant en péril la sécurité des participants (cf article 2), un remboursement partiel des droits d'inscriptions sera effectué.

•Si l'épreuve est annulée avant le 14 septembre 2021, l'organisateur remboursera au minimum 70% du prix de l'inscription (hors frais bancaire de la plateforme d'inscription).

• Si l'épreuve est annulée après le 14 septembre 2021, 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.

•Article 7 : Droits d'inscriptions

•Le montant de l'inscription s'élève à :

- « L'escarmouche » - 47 km « duo » (2 participants)
 - 55 € X2 (soit 110€ par duo) jusqu'au 07/09/21
 - 60 € X2 (soit 120€ par duo) après le 07/09/21
- « L'escarmouche » - 47 km « solo » (1 participant)
 - 60 €
- « Le dernier assaut » - 20 km (1 participant)
 - 33 € jusqu'au 07/09/21
 - 36 € après le 07/09/21
- « La Grimette d'Esparzales » - 11 km (1 participant)
 - 15 € jusqu'au 07/09/21
 - 20 € après le 07/09/21

•Le repas d'après course est inclus dans le prix d'inscription pour les parcours 47 et 20km. Il s'agit d'un repas chaud.

•A ces montants, il faudra 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 : Ravitaillements

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

- « L'escarmouche » : 4 postes de ravitaillement solide et liquide
- « Le dernier assaut » : 1 poste de ravitaillement solide et liquide
- + 1 ravitaillement complet à l'arrivée
- Pas de ravitaillement sur le parcours « La Grimette d'Esparzales »



•L'emplacement précis des ravitaillements est spécifié sur le site web. 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 ne sera distribué sur les ravitaillements, la boisson sera servie dans le gobelet personnel obligatoire

•Article 9 : Equipement

•Matériel obligatoire pour le 11 km :

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

•Matériel obligatoire pour le 20 km :

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

•Matériel obligatoire pour le 47 km :

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

•Matériel recommandé :

- Casquette ou bandana
- Micro polaire
- Bâtons (doivent être portés pendant la course entière)
- 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 sera effectuée au départ (à l'entrée dans le sas) et pendant la course.

•Une pénalité d'une heure sera appliquée aux concurrents en cas de non présentation du matériel obligatoire demandé.



•Article 10 : Postes de contrôle

•Des postes de contrôle seront positionnés sur l'ensemble des parcours. En cas d'abandon, il est impératif de rendre son dossard au plus tôt à un bénévole de la course afin d'éviter des recherches inutiles. **Toute cession de dossard est strictement interdite.**

•Article 11 : Barrières horaires

•BARRIERES HORAIRES :

•Les concurrents ne passant pas les barrières horaires sont stoppés, mis hors-courses et rapatriés par l'organisation vers l'aire d'arrivée.

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

•Parcours 11km « La Grimpe d'Esparzales »

- Thorens-Glières Arrivée : 14h

•Parcours 20km « Le dernier assaut »

- Chalet de Landron : 14h30
- Thorens-Glières Arrivée : 17h

•Parcours 47 km « L'escarmouche » :

- Pont de Pierre (pied du Pas du Roc) : 12h30
- Chalet de Landron : 14h30
- Thorens-Glières Arrivée : 17h

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

•Les dossards seront retirés aux coureurs qui dépasseront ces barrières horaires. Ils seront ensuite rapatriés à l'arrivée.

•Au départ de certains passages « techniques » définis par l'organisation, une équipe de contrôleurs pourra arrêter un concurrent qu'ils ne jugent pas en état de franchir cette difficulté.

•Article 12 : Dossards

•Les dossards seront remis à la salle Tom Morel de Thorens-Glières :

- Le samedi 2 octobre 2021 de 16h à 19h (obligatoire pour le parcours 47 km)
- Le dimanche 3 octobre 2021 de 7h à 9h30

•Selon les consignes en vigueur, la présentation du pass sanitaire sera nécessaire pour retirer son dossard.

•Une personne peut retirer le dossard d'un participant sur présentation d'une pièce d'identité et du pass sanitaire.

•Les dossards doivent être visibles tout au long du parcours sous peine de disqualification. **Prévoir des épingles !**

•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.

•Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera 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 reprenneur du dossard pourront éventuellement voir leur responsabilité recherchée.

•Article 13 : Abandon

•En cas d'abandon, le coureur (solo ou duo) doit remettre son dossard 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 pourront être engagées à son encontre pour le remboursement des frais occasionnés.



•En cas d'abandon, après avoir rendu son dossard et 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.
-

•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 ou 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.

•Pour le grand parcours effectué en duos :

•Si l'un des 2 abandonne ou est contraint de s'arrêter par l'équipe médicale, son coéquipier pourra continuer seul et sera classé après les duos en fin de classement, ou s'arrêter lui aussi.
Rappel : l'équipier qui abandonne doit obligatoirement remettre son dossard à un membre de l'organisation ou à un poste de contrôle/ravitaillement.

•Article 14 : Départs & Arrivées

•Départ & arrivée à Thorens-Glières :

- 47 km « L'escarmouche » : départ à 6h
- 20 km « Le dernier assaut » : départ à 9h
- 11km « La Grimette d'Esparzales » : départ à 10h
-

•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 afin d'être bipé. Un concurrent non bipé au départ sera disqualifié. Vous serez bipés à différents points du parcours.

•Les repas chauds sont servis à partir de 11h30 à la Salle Tom Morel. Des tickets repas seront en vente au prix de 13 € pour les personnes accompagnant les coureurs.

•Un lieu abrité pour déposer les sacs des coureurs (affaires de change) sera mis à disposition. **Il n'est pas surveillé.**



•Article 15 : Catégories et Récompenses

•Pour les courses « Le dernier assaut » et « La Grimpe d'Esparzales » :

-
- Un classement scratch et par catégories sera réalisé. Les catégories sont les suivantes :

Cadets	2004 - 2005
Juniors	2002 – 2003
Espoirs	1999 – 2001
Séniors	1987 – 1998
Masters 0	1982 – 1986
Masters 1	1977 - 1981
Masters 2	1972 – 1976
Masters 3	1967 - 1971
Masters 4	1962 – 1966
Masters 5	1957 -1961
Masters 6	1952 – 1956
Masters 7	1947 - 1951
Masters 8	1942 – 1946
Masters 9	1937 - 1941
Masters 10	1936 et avant

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

•Une récompense sera également remise aux coureurs suivants :

- La première femme et le premier homme catégorie Cadets
- La première femme et le premier homme catégorie Juniors
- La première femme et le premier homme catégorie Espoirs
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Séniors et Masters 0
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Masters 1 et 2
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Masters 3 et 4
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Masters 5 et 6
- La première femme et le premier homme du classement regroupant les catégories Masters 7 à 10

•Les coureurs récompensés au classement scratch ne seront pas pris en compte pour les récompenses par catégories.

•Pour la course « L'Escarmouche » :

-
- Les duos et solos seront classés séparément.

• Pour les duos : une récompense sera remise aux trois premières équipes du classement scratch hommes, du classement scratch femmes, et du classement scratch mixte.

• Pour les solos : Une récompense sera remise aux trois premiers coureurs du classement scratch hommes et du classement scratch femmes. Pas de récompense par catégorie.

•



• Article 16 : Sécurité / Assistance médicale

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

• Les médecins officiels seront 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 seront 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 17 : 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 18 : Droit d'image

• Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisateur ainsi qu'à leurs ayants 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.

•



Nos Sponsors et Partenaires



La Boulangerie
Des Glières



... et aussi ...

Association des Glières – Général Bachelet
Le comité des Fêtes de Thorens Glières
Atelier Galerie Bois (pour les magnifiques trophées)
Bar le Phyanne
Institut Un Rien de Folie
Cinéma le Parnal

03

OCTOBRE
2021

OVERSTIM-S
SPORTS NUTRITION

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

haute savoie
le Département



Nos Parrains



Benoit Chauvet



Sébastien Chaigneau



Jean-Marc Gaillard

Nos Marraines



Elise Delamoy



Anne-Lise Rousset



Thorens-Glières



PRUDENCE, PLAISIR
et BONNE COURSE !

Trail des Glières « CNG « Section Trail » - 30, place de la Mairie - 74570 THORENS-GLIERES
Email : contact@traildesglieres.com - web : www.traildesglieres.com

NOUVEAU

Le dernier Assaut
20 km 1300 D+

Course Duo

L'escarmouche
47 km 2600 D+

Trail des Glières



COMPRESSPORT®
VEINO MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



Carrefour market
GROISY 43 provence.fr

