

## Table des matières

<b>PRESENTATION DES ÉPREUVES .....</b>	<b>2</b>
<b>ACCEPTATION DU RÈGLEMENT .....</b>	<b>2</b>
<b>DÉFINITION DES ÉPREUVES .....</b>	<b>2</b>
<b>INSCRIPTION .....</b>	<b>2</b>
<b>FRAIS D'INSCRIPTION .....</b>	<b>3</b>
<b>ENGAGEMENT DES COUREURS .....</b>	<b>3</b>
<b>COURSES EN DUO .....</b>	<b>3</b>
<b>SEMI-AUTONOMIE .....</b>	<b>4</b>
<b>ÉQUIPEMENT .....</b>	<b>4</b>
<b>CONTRÔLE ANTI-DOPAGE .....</b>	<b>5</b>
<b>ASSURANCE .....</b>	<b>5</b>
<b>RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT .....</b>	<b>5</b>
<b>DROITS À L'IMAGE .....</b>	<b>6</b>
<b>ORGANISATION GÉNÉRALE DES COURSES .....</b>	<b>6</b>
<b>DOSSARDS .....</b>	<b>6</b>
<b>RAVITAILLEMENTS .....</b>	<b>6</b>
<b>POSTES DE CONTRÔLE .....</b>	<b>6</b>
<b>TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES .....</b>	<b>6</b>
<b>SECOURS ET ASSISTANCE MÉDICALE .....</b>	<b>7</b>
<b>ARRIVÉE .....</b>	<b>8</b>
<b>DOUCHES .....</b>	<b>8</b>
<b>CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES .....</b>	<b>8</b>
<b>ABANDON ET RAPATRIEMENT .....</b>	<b>8</b>
<b>PÉNALISATION - DISQUALIFICATION .....</b>	<b>8</b>
<b>RÉCLAMATIONS .....</b>	<b>9</b>
<b>CONDITIONS EXCEPTIONNELLES .....</b>	<b>9</b>
<b>PRESTATIONS OPTIONNELLES .....</b>	<b>9</b>
<b>ANNULATION D'UNE INSCRIPTION .....</b>	<b>9</b>

## RÈGLEMENT GTC (GRUYÈRE TRAIL CHARMEY)

### PRESENTATION DES ÉPREUVES

#### ACCEPTATION DU RÈGLEMENT

La participation aux épreuves du GTC implique l'acceptation expresse et sans réserve du présent règlement et de toute consigne adressée par l'organisateur aux participants.

#### DÉFINITION DES ÉPREUVES

Courses pédestres se déroulant en milieu naturel sur des parcours formés notamment par des chemins ou sentiers pédestres. Le « Gruyère Trail Charmey » est une manifestation organisée par l'association « La Gruyère Sportive ».

Les 3 parcours :

#### 11 km

- Trail en semi-autonomie, comprenant 1 ravitaillement complet (Vounetz)
- Individuel
- Distance 11 km, dénivelé positif 800 m, dénivelé négatif 800 m (boucle) \*
- Pas de temps maximal
- Départ samedi 18 juillet 2020 à 10h00

#### 24 km

- Trail en semi-autonomie, comprenant 3 ravitaillements complets (Vounetz, Bi Gîto et Vounetz)
- Individuel ou par équipe de 2 coureurs (duo)
- Distance 24 km, dénivelé positif 1'500 m, dénivelé négatif 1'500 m (boucle) \*
- Départ en plusieurs vagues
- Temps maximal de 06h00
- Départ samedi 18 juillet 2020 à 08h30 (duo) et 09h15 (solo)

#### 54 km

- Trail en semi-autonomie, comprenant 5 ravitaillements complets (Vounetz, Bi Gîto, Euschelsspass, Combi et Vounetz) et 1 ravitaillement liquide (Untere Euschels)
- Individuel ou par équipe de 2 coureurs (duo)
- Distance 54 km, dénivelé positif 3'800 m, dénivelé négatif 3'800 m (boucle) \*
- Temps maximal de 13h00
- Départ samedi 18 juillet 2020 à 06h00 (duo + solo)

\* Les distances et les dénivelés sont calculés sur la base de l'évaluation ITRA. Ils peuvent varier d'un appareil ou logiciel à l'autre.

#### INSCRIPTION

### ATTENTION : LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS EST LIMITÉ

Les inscriptions peuvent être effectuées sur le site internet du partenaire de chronométrage de l'organisation.

## FRAIS D'INSCRIPTION

### Inscriptions exclusivement en ligne.

Droits d'engagement :

- 11 km : 45.—
- 24 km : 60.— (individuel) | 120.— (équipe de 2 coureurs)
- 54 km : 75.— (individuel) | 150.— (équipe de 2 coureurs)

Les droits d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent règlement.

L'inscription est nominative. Il n'est pas autorisé de transférer son inscription sur une autre course ou à une autre personne pour quelque motif que ce soit.

Âge minimum :

- 11 km : 12 ans minimum
- 24 km : 18 ans minimum
- 54 km : 20 ans minimum

## ENGAGEMENT DES COUREURS

Pour participer aux épreuves du GTC, 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, et notamment :
  - Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être difficiles du fait de l'altitude (vent, froid, brouillard ou pluie)
  - 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
  - D'être pleinement conscient que pour une telle activité en montagne la sécurité dépend en premier lieu de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles
- D'informer et sensibiliser ses accompagnants sur le respect des lieux, des personnes et du règlement de la course.
- **De consulter sa boîte mail (celle donnée lors de son inscription en ligne) jusqu'au jour de la course**
- **D'accepter de recevoir toutes les newsletters avec les informations sur l'événement.**

## COURSES EN DUO

Pour les courses en duo, tous les points du présent règlement sont applicables. En sus, les équipes devront tenir compte des règles suivantes :

- Les participants doivent courir ensemble sur la totalité du parcours et passer les postes de contrôles ainsi que l'arrivée ensemble.
- Si un des deux coureurs arrête, l'équipe est neutralisée et ne sera pas classée.

## SEMI-AUTONOMIE

Le principe de course individuelle en semi-autonomie est la règle. Les épreuves du GTC se déroulent en une seule étape, à allure libre, dans le délai imparti par les barrières horaires spécifiques à chaque épreuve. La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de 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 contrôlé lors de la remise des dossards et non échangeable sur le parcours. À 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 de boisson et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.
3. **Il est interdit de se faire tracter ou de pousser un autre concurrent par quelque moyen que ce soit.**

## ÉQUIPEMENT

Pour des raisons visant à assurer sa sécurité et le bon déroulement de chaque épreuve, chaque participant doit avoir à sa disposition la liste complète du matériel obligatoire détaillée ci-dessous. Les kits "canicule" et "mauvais temps" font intégralement partie du matériel obligatoire. En fonction des conditions météo, l'organisateur peut activer un kit et en informe chaque participant avant l'ouverture de la remise des dossards de sa course par e-mail ou via son site internet. Chaque participant doit alors présenter son matériel obligatoire, comprenant le kit activé par l'organisateur, pour récupérer son dossard, et s'engage à le conserver avec lui pendant toute la durée de l'épreuve.

**Attention pas de gobelets sur les ravitaillements de l'ensemble des courses du Gruyère Trail Charmey**

**Pas de matériel obligatoire pour 11 km**

**Matériel obligatoire pour 24 km et 54 km**

**Kit de base**

- Sac à dos, ceinture ou similaire destiné à transporter le matériel obligatoire pendant la course
- Téléphone portable : le coureur doit être joignable à tout moment avant, pendant et après la course (mettre dans son répertoire le n° du PC course, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée)
- Réserve d'eau minimum 1 litre
- Couverture de survie de 1,40m x 2m minimum
- Sifflet
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 100 cm x 6 cm)
- Réserve alimentaire
- Veste coupe-vent à longues manches

**Kit canicule (peut être exigé par l'organisation, selon conditions météo)**

- Casquette permettant de couvrir entièrement la tête
- Crème solaire
- Réserve d'eau minimum 2 litres

### **Kit mauvais temps (peut être exigé par l'organisation, selon conditions météo)**

- Veste avec capuche permettant de supporter le mauvais temps en montagne et fabriquée avec une membrane imperméable (minimum 10'000 mm de colonne d'eau) et respirante
- Surpantalon imperméable
- 1 lampe frontale en bon état de marche avec piles ou batterie de rechange

**Tous les vêtements doivent être à la taille du concurrent et sans modification après la sortie d'usine. Vous transportez ce matériel dans un sac non échangeable sur le parcours.**

### **Autre matériel conseillé (liste non exhaustive)**

- Gobelet personnel
- Vêtements chauds de rechange
- Bâtons
- Une somme minimum de 20.— (afin de pallier aux imprévus).
- Montre GPS
- Couteau ou ciseaux permettant de découper la bande élastique adhésive

### **CONTRÔLE ANTI-DOPAGE**

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage avant, pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

### **ASSURANCE**

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

Pour les coureurs adhérents à l'ITRA (International Trail Running Association) il est possible de souscrire à une assurance Assistance - Rapatriement qui prend en charge les frais de recherche et de secours dans le monde entier. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.itra.run](http://www.itra.run)

**NB : les évacuations hélicoptérées sont payantes en Suisse. Le choix de l'évacuation dépend exclusivement de l'organisation.**

Le choix du moyen d'évacuation et du lieu d'hospitalisation relève de la seule décision de l'organisation.

Les frais résultant de l'emploi de moyens de secours ou d'évacuation exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer elle-même son retour de l'endroit où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

### **RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT**

En s'inscrivant à l'une des épreuves du GTC, les participants s'engagent à respecter l'environnement et les espaces naturels traversés. En particulier :

- Il est strictement interdit d'abandonner ses déchets (tubes contenant des gels, papiers, débris organiques, emballages plastiques...) sur le parcours. Des poubelles sont à disposition sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Les commissaires de course effectuent des contrôles volants sur les parcours.
- Tous les participants doivent conserver les déchets et emballages en attendant de pouvoir les jeter dans les poubelles mises à disposition sur les postes de ravitaillement.
- Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper.

## DROITS À 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. Toute communication sur l'évènement ou utilisation d'images de l'évènement devra se faire dans le respect du nom de l'évènement, des marques déposées et avec l'accord officiel de l'organisation.

## ORGANISATION GÉNÉRALE DES COURSES

### DOSSARDS

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur sur présentation :

- D'une pièce d'identité avec photo,
- De votre sac de course et tout le matériel obligatoire.

**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 et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés. Sauf en cas de refus d'obtempérer à une décision prise par un responsable de la course, le dossard n'est jamais retiré mais en cas d'abandon il est désactivé.

### RAVITAILLEMENTS

L'organisation assure la présence de ravitaillements solides et liquides tout au long du parcours. Les postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures à consommer sur place. L'organisation fournit de l'eau plate ou de la boisson énergétique pour le remplissage des poches à eau. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité de boisson et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

**Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible ont accès aux postes de ravitaillement.** Les pages dédiées du site internet identifieront la liste précise des points de ravitaillement.

### POSTES DE CONTRÔLE

Un contrôle est effectué à l'arrivée et à tous postes de ravitaillement. **Des postes de contrôle inopinés sont mis en place en d'autres endroits que les postes de ravitaillement.** Leur localisation n'est pas communiquée par l'organisation.

### TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à :

- 11 km : pas de temps limite
- 24 km : 14h30 (duo) et 15h15 (solo) soit 06h00 de course
- 54 km : 19h00 soit 13h00 de course (barrières horaires Bi Gito et Euschelspass)

Les barrières horaires sont les suivantes :

#### 11 km :

- Pas de barrières horaires

#### 24 km :

- Arrivée (km 24) : 14h30 (duo) et 15h15 (solo) soit 06h00 de course

**54 km :**

- Bi Gïto (km 13) : 08h30 soit 02h30 de course
- Euschelsspass (km 36) : 13h00 soit 07h00 de course
- Arrivée (km 54) : 19h00 soit 13h00 de course

En cas de changement (conditions exceptionnelles), les nouvelles barrières horaires sont communiquées sur le site internet de la manifestation et par e-mail jusqu'au jour précédent la course.

Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé. **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.

**SECOURS ET ASSISTANCE MÉDICALE**

Des postes de secours sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC course. Une équipe médicale est présente pendant toute la durée des épreuves au centre sportif de Charmey.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou moyens publics.

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

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant le PC course
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

**Chaque coureur doit porter assistance à toute personne en danger et prévenir les secours.**

En cas d'impossibilité de joindre le PC course et uniquement en cas d'urgence absolue, vous pouvez appeler directement les organismes de secours (plus particulièrement si vous vous trouvez dans une zone où seuls les appels d'urgence sont possibles)

**N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous avez mis dans votre sac.**

L'ensemble du personnel médical, paramédical et secouriste, ainsi que toute personne désignée par la direction de course sont habilités :

- à mettre hors course tout concurrent jugé inapte à continuer l'épreuve
- à obliger tout concurrent à utiliser tout élément du matériel obligatoire
- à faire évacuer par tout moyen les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- à orienter les patients vers la structure de soins la plus adaptée

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Un médecin sera accessible à Charmey pendant toute la durée des épreuves. Les coureurs ayant un problème médical sévère pourront s'y adresser. Les soins de confort sont soumis à l'appréciation du personnel médical dans la limite de leur disponibilité.

Chaque coureur doit rester sur le chemin balisé. Tout coureur qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

## ARRIVÉE

A votre arrivée, un ravitaillement d'après course est servi dans l'aire d'arrivée.

## DOUCHES

Il est possible de prendre une douche chaude, à l'arrivée uniquement. L'accès aux douches est limité strictement aux coureurs pieds nus.

## CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES

Pour chaque course, un classement général homme et femme et un classement pour chaque catégorie homme et femme sont établis. Les 3 premiers de chaque catégorie ayant terminé la course reçoivent une récompense.

## ABANDON ET RAPATRIEMENT

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. Il doit alors prévenir le responsable de poste et prévenir le PC course.

En cas de décision d'abandon entre 2 points de contrôle, le coureur doit rejoindre le point de contrôle le plus proche où il signalera son abandon.

Un coureur ou une équipe ayant abandonné ne sera pas classé.

## PÉNALISATION - DISQUALIFICATION

Des commissaires de course présents sur le parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement (\*) une pénalité en cas de non-respect, selon le tableau suivant :

### 11 km, 24 km, 54 km

MANQUEMENT AU RÈGLEMENT	PÉNALISATION (*) – DISQUALIFICATION
Coupe du parcours	A l'appréciation de la direction de course
Absence de matériel obligatoire de sécurité	Disqualification immédiate
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification
Téléphone éteint ou en mode avion	Pénalité 15 min
Jet de débris (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage	Disqualification
Non-respect des personnes (organisation ou coureurs) Nota bene : un participant dont les supporters font preuve d'incivilités et/ou refusent de respecter les consignes de l'organisateur sera pénalisé.	Disqualification
Non-assistance à une personne en difficulté (nécessitant une prise en charge)	Disqualification
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard, ...)	Disqualification immédiate
Défaut de dossard visible	Pénalité 15 min
Port du dossard non conforme	Pénalité 15 min
Attitude dangereuse avérée (ex : bâtons avec pointes non protégées orientées vers les coureurs ou les spectateurs)	Pénalité 15 min



Absence d'une puce électronique	Selon décision de la direction de course
Absence de passage à un point de contrôle	Selon décision de la direction de course
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification
Refus contrôle anti-dopage	Le coureur sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage
Départ d'un poste de contrôle au-delà de l'heure limite	Disqualification
Duo : passage des deux concurrents à un poste de contrôle avec plus de 5 minutes d'écart	Pénalité 1 heure
Non-respect du présent règlement hors infraction évoquée ci-dessus	A l'appréciation de la direction de course

(\*) Les pénalités de temps sont ajoutées au temps total de course du coureur.

## RÉCLAMATIONS

Toute réclamation devra être déposée auprès de la direction de la course dans les 15 min suivant l'arrivée du concurrent.

## CONDITIONS EXCEPTIONNELLES

Si les circonstances l'exigent, l'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment les parcours, les horaires de départ, les barrières horaires, la position des ravitaillements et des postes de secours, et tout autre aspect lié au bon déroulement des épreuves.

En cas de force majeure, de conditions climatiques trop défavorables ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit de :

- différer le départ
- modifier les barrières horaires
- annuler l'épreuve
- neutraliser l'épreuve
- arrêter l'épreuve en cours

En cas d'annulation ou en cas d'interruption de la course, pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué.

## PRESTATIONS OPTIONNELLES

### ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

Toute personne déjà inscrite désirant annuler sa participation devra impérativement le faire auprès du partenaire de chronométrage de l'organisation, avant l'épreuve. Dans ce cas pour un remboursement de l'inscription, vous devez avoir souscrit l'assurance annulation facultative lors de votre inscription. Les personnes inscrites ne se présentant pas au départ le jour de l'épreuve ne pourront prétendre à un quelconque remboursement.

**L'inscription est nominative. Il n'est pas autorisé de transférer son inscription sur une autre course ou à une autre personne pour quelque motif que ce soit.**

### MODIFICATION DU RÈGLEMENT

Ce présent règlement pourra être modifié à tout moment et sans préavis par l'équipe d'organisation. Toute nouvelle version du règlement sera mise en ligne sur le site de la manifestation.