

Règlement TCS et Gruff' à l'eau :

Départ : Lieu et Horaires :

Le Trail du Chéran Semnoz « TCS » et la Course nature « La Gruff' à l'eau » des Foulées de Gruffy sont des courses pédestres qui se courent en semi-autonomie, se déroulant à 90% sur sentiers monotraces, pistes carrossables, chemins...

- Trail Chéran Semnoz : 23,5 km pour 1300m de D+
- Course Nature « La Gruff' à l'eau » : 14 km pour 700m D+

Date : Dimanche 14 Avril 2019

Heure de départ :

- Gruff' à l'eau : 8h30
- TCS : 9h00

Tarifs :

Aucun remboursement ne sera effectué, sauf cas particuliers laissés à l'appréciation du comité d'organisation, et justifié par un certificat médical adressé auprès de notre organisation. Dans ce cas, et après accord du jury des commissaires, remboursement par chèque (-3€ de frais de traitement) sous un délai de 3 mois après la date de la course.

Tarif comprenant lot coureur (pour les finishers, toutes courses confondues), et ravitaillements :

- TCS : 25€ (+ 1,2€ de frais d'inscriptions en ligne). (19€ avant le 01/03/19)
- Course nature « La Gruff' à l'eau » : 17€ (+ 1€ de frais d'inscriptions en ligne) (12€ avant le 01/03/19)

Conditions de participation :

Les inscriptions sont ouvertes du 15/12/18 au 12/04/19 (minuit)

Les inscriptions ne pourront être faites qu'en ligne :

<http://www.l-chrono.com/inscriptions-foulees-de-gruffy/>

Les inscriptions ne seront validées que si elles sont accompagnées :

- du bulletin d'inscription renseigné (en ligne). La Gruff' à l'eau est ouverte au plus de 16 ans le jour de course. Le TCS est ouvert aux plus de 18 ans le jour de la course.
- de la photocopie de la licence FFtri ,FFCO, ou FFA en cours de validité à la date de la course (possibilité de rentrer directement le N° de licence) ou d'un certificat médical en cours de validité à la date de la course (datant de moins d'un an), indiquant la non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Les coureurs ne présentant pas de certificat médical ou de licence autorisée, au plus tard au retrait du dossard, ne seront pas autorisés à prendre le départ.

Matériel obligatoire:

- une réserve d'eau 0,5 l minimum pour TCS, 0,25l pour Gruff' à l'eau
- une réserve alimentaire (1 gel ou 1 barre énergétique)
- une couverture de survie.

Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire. Tout coureur ne possédant pas son matériel obligatoire sera disqualifié.

Matériel recommandé:

- une veste imperméable permettant de supporter les intempéries en montagne (obligatoire en cas de mauvais temps)
- des gants et un bonnet en cas de mauvais temps ou de froid.
- les bâtons sont autorisés
- Un téléphone portable avec le numéro de l'organisateur pré – enregistré.

Barrières horaires, élimination, abandons :

Gruff' à l'eau :

Durée maximale de 3h00

Barrières horaires :

- au 1^{er} Ravitaillement (pont de l'abîme): 10h00
- ARRÊT DE LA COURSE À 11H30

TCS :

Durée maximale de 5h30

Barrières horaires :

- au 1^{er} Ravitaillement (sentier du Maquis): 11h15
- Au 2^{ème} Ravitaillement (pont de l'abime): 13h00
- ARRÊT DE LA COURSE À 14h30

Tous les coureurs atteignant les postes de ces barrières horaires hors délai seront arrêtés. Ces coureurs ne seront pas classés au-delà de ces délais et ne pourront pas prétendre à l'intégralité de l'assistance mise en place par l'organisation ; laquelle décline toute responsabilité pour les conséquences qui pourraient en découler. En cas d'abandon (possible uniquement aux postes de barrières horaires) ou de passage hors délai, le coureur doit obligatoirement remettre son dossard au responsable du poste de barrière horaire.

Les concurrents seront éliminés pour cause de :

- Absence de dossard (celui-ci doit être apposé sur la poitrine)
- Absence au pointage de contrôle effectué en plusieurs points du parcours
- Non-respect du milieu naturel et de l'environnement traversé.

Retrait des dossards :

Pas d'inscription sur place.

Le samedi 13 avril 2019 :

- de 10 h à 12 h > École de Gruffy (Chef Lieu > plan sur le site internet de la course)
- de 14h à 17h au magasin Rrun dans la galerie commercial Géant Seynod.

Le dimanche 14 avril 2019 :

- de 7h00 à 8h15 (Gruff' à l'eau) au Crêt de la galère (Village départ/arrivée de la course).
- ou de 7h00 à 8h45 (TCS) au Crêt de la galère (Village départ/arrivée de la course).

Ravitaillements :

La Gruff' à l'eau se déroule en semi-autonomie avec 1 ravitaillement – solide / liquide

- 1er ravitaillement (pont de l'abime) 6ème km.

Le Trail Chéran Semnoz (TCS) se déroule en semi-autonomie avec 2 ravitaillements – solide / liquide

- 1er ravitaillement (sentier du maquis) 11ème km.
- 2ème ravitaillement (pont de l'abime) au 16ème km.

Ravitaillement Solide et Liquide à l'arrivée pour l'ensemble des courses.

L'assistance d'un coureur est autorisée dans les zones des ravitaillements prévues par l'organisation, elle est interdite sur tout le reste du parcours sous peine de sanction (pénalité de 10 minutes). Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliment qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

Récompenses :

La remise des prix aura lieu à partir de 11h30 au village départ / arrivée (Crêt de la galère) .

Sont récompensés:

- les 3 premiers hommes scratch
- les 3 premières femmes scratch
- les 3 premiers de chaque catégorie : espoirs, séniors, Vétérans 1 à 4 hommes et femmes ;

Pas de cumul des récompenses

La présence des participants récompensés est obligatoire.

Repas

Possibilité de petite restauration sur place. Un repas chaud et amical est également organisé après les courses.

Les réservations (obligatoires) sont à effectuer à l'aide du bulletin d'inscription en ligne. Les réservations seront considérées définitives à la réception du règlement (qui peut être commun avec l'inscription de la course).

Modification du parcours – Annulation de la course – Arrêt de la course :

Modification du parcours: L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours en cas de conditions météorologiques défavorables.

Annulation de la course: Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météo trop défavorables, l'organisateur se réserve le droit de retarder le départ des courses de 4 heures maximum, d'arrêter les courses, voire d'annuler les courses sans préavis, sans que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscription.

En cas d'annulation de la course, les frais d'inscription ne seront pas remboursés, les lots seront à disposition des inscrits mais ne seront pas envoyés.

Arrêt de la course: Les organisateurs se réservent le droit d'arrêter la course à tout moment en cas d'accident corporel grave ou multiple, ou d'intempéries exceptionnelles susceptibles de mettre en danger les participants. Les coureurs devront alors respecter les consignes de sécurité données par les signaleurs. Aucun remboursement d'engagement ne sera effectué.

Sécurité et assistance :

La sécurité sera assurée par un réseau de postes de contrôle, ravitaillements et signaleurs le long du parcours. En cas de blessure ou d'accident d'un concurrent, chacun devra porter secours à la victime ou avoir le comportement le plus approprié.

Un poste de secours de la sécurité civile sera positionné à l'arrivée.

Un poste de sécurité civile mobile sera positionné à l'intersection de la route des Bauges et de la Route des cerisiers (Km 5,75 pour la Gruff' à l'eau, km 15,4 pour le TCS)

Assurance :

L'épreuve est couverte par une garantie responsabilité civile souscrite par les organisateurs auprès de Groupama. Les licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Droit à l'image :

De par son inscription, tout concurrent renonce à se prévaloir du droit à l'image relatif à 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 et adresse eMail dans le cadre de la promotion de l'évènement (pour l'édition présentes et éditions à venir) ; il autorise sans réserve l'organisation et ses partenaires à communiquer sous forme de newsletters.

Acceptation du règlement :

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, ou après l'épreuve, découlant du non-respect de ces règlements.