

REGLEMENT SPECIFIQUE TRAIL DU MONT AGEL

MATERIEL

Pour des raisons visant à assurer sa sécurité et le bon déroulement l'épreuve, chaque participant doit avoir à sa disposition la liste complète du matériel obligatoire détaillée sur le site internet de l'épreuve. Le kit "grand froid" et "mauvais temps" font intégralement partie du matériel obligatoire. En fonction des conditions météorologiques, l'organisateur peut activer le kit et en informer chaque participant avant l'ouverture de la remise des dossards de la course. 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.

Il est important de noter que le matériel imposé par l'organisateur est un minimum vital que chaque trailler doit adapter en fonction de ses propres capacités. En particulier, il ne faut pas choisir les vêtements les plus légers possibles afin de gagner quelques grammes, mais préférer des vêtements qui permettent réellement une bonne protection en montagne contre le froid, le vent et la neige, et donc une meilleure sécurité et de meilleures performances.

- 1 Sac de trail (ou une Ceinture) pouvant transporter le matériel obligatoire
- 1 Réserve d'eau 1L
- 1 Gobelet personnel
- 1 Réserve alimentaire (conseillé 800 kcal)
- 1 Couverture de survie 200*140cm
- 1 Sifflet
- Téléphone portable avec numéros d'urgence du PC course
- 1 bonnet
- 1 paire de gants chauds
- 1 Maillots manches longues chauds type 2ème couche ou combinaison d'une première couche (plus légère) et d'un coupe-vent déperlant
- 1 veste imperméable (minimum conseillé 10 000 Schmerber) et respirante type gore tex ou équivalent permettant de supporter le mauvais temps en montagne **
- 1 surpantalon imperméable

ENVIRONNEMENT

En s'inscrivant à l'épreuve du 30km, les participants s'engagent à respecter l'environnement et les espaces naturels traversés. Il est formellement interdit de sortir du parcours balisé, principalement entre La Turbie et le Col de Guerre, qui est une zone Natura 2000 protégée.

En particulier :

- Interdiction formelle de jeter ses déchets sur le parcours. Des poubelles sont à disposition sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Des contrôles aléatoires seront faits sur les parcours.
- Obligation de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une dégradation du site traversé.
- Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements. Ceci afin de réduire la consommation de plastique des coureurs, ainsi que des bénévoles de. Vous êtes donc invités à prendre vos propres gobelets si vous souhaitez boire sur les ravitaillements.

RAVITAILLEMENT

L'organisation assure la présence d'un ravitaillement solide et liquide au milieu du parcours. Le poste de ravitaillement est approvisionné en boissons et nourritures à consommer sur place. L'organisation fournit de l'eau plate et/ou de la boisson énergétique pour le remplissage des poches à eau et des gobelets individuels obligatoires. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de ce poste de ravitaillement, de la quantité de boisson et d'aliments nécessaires pour rallier le point de ravitaillement suivant.

Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès au poste de ravitaillement.

BALISAGE

L'ensemble du parcours est balisé avec des panneaux verticaux et des fanions. Pour une meilleure vision les balises sont dotées d'une partie en matière réfléchissante orange, accrochant la lumière de votre frontale.

ATTENTION : si vous n'en voyez plus, rebroussez chemin !

Par respect pour l'environnement aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.

SECOURS ET ASSISTANCE MEDICALE

Des postes de secours sont implantés en divers points du parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC Course situé à Monaco. Une équipe médicale de régulation y est présente pendant toute la durée des épreuves. 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) Le 112 pour la France

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, secouriste et guide officiel, ainsi que toute personne désignée par la direction de course sont habilités :

- A mettre hors course tout concurrent jugé inapte à continuer l'épreuve.
- A obliger tout concurrent à utiliser tout élément du matériel obligatoire.
- A faire évacuer par tout moyen les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- A 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. Dès l'instant où l'état de santé d'un coureur justifiera d'un traitement au moyen d'une perfusion intraveineuse, celui-ci sera obligatoirement mis hors course.

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

ABANDON ET RAPATRIEMENT

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle (ravitaillement et secours). Il doit alors prévenir le responsable de poste, ou signaler son abandon au 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.

Le rapatriement fonctionne de la manière suivante :

- Les coureurs qui abandonnent 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.
- Concerne le poste de ravitaillement ou de secours accessibles en voiture :
 - 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.
 - Le coureur dont l'état le permet organise son rapatriement en contactant une personne qui viendra le chercher.

ATTESTATION SUR L'HONNEUR

En validant son inscription, l'athlète atteste sur l'honneur :

- Être en possession d'une licence FFA à jour ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Trail en compétition (daté de moins d'un an).
- Avoir pris connaissance du briefing.
- Avoir pris connaissance du règlement et s'engage à le respecter.
- Être en possession du matériel exigé par l'organisation.
- Dégage l'organisateur de toutes responsabilités, consécutive à une fausse déclaration de sa part ou d'un manquement au respect du règlement.

Tout concurrent, du fait de son inscription, reconnaît accepter toutes les clauses du règlement. Il s'engage sur l'honneur à les respecter.