

# Règlement du Trail Galibier - Thabor 2023

## Art. 1 - Organisation :

L'association « Trail du Galibier-Thabor », en collaboration avec les communes de Valloire et Valmeinier, organise :

- **Le samedi 19 août 2023** : le « Trail du Lac Vert », la « Marche Nordique du Lac Vert », le « Trail du Thabor » et la première étape du « Trail Galibier - Thabor »
- **Le dimanche 20 août 2023** : le « Trail du Poingt-Ravier », la « Pom-Pom », le « Trail des Aiguilles », le challenge Philippe BARBAROT, le « Trail du Galibier », et la deuxième étape du « Trail Galibier - Thabor ».

Ces épreuves sont des compétitions de course en milieu naturel (Trails) ouvertes aux hommes et aux femmes, licencié(e)s ou non, né-e-s avant le :

- ⇒ 31 décembre 2003 pour les « Trail du Galibier - Thabor », « Trail du Galibier », « Trail des Aiguilles », « Trail du Thabor », et challenge BARBAROT. A partir des Espoirs
- ⇒ 31 décembre 2005 pour le « Trail du Lac Vert ». A partir des Juniors
- ⇒ 31 décembre 2007 pour la « Pom-Pom » avec un tracé adapté au règlement FFA pour la catégorie cadet/te. A partir des Cadets
- ⇒ 31 décembre 2009 pour le « Trail du Poingt-Ravier ». A partir des Minimes

## Art. 2 - Conditions d'admission :

Conformément à la loi du 23 mars 1999, les inscriptions ne seront enregistrées que si elles sont accompagnées de la photocopie d'une licence sportive en cours de validité (sont acceptées uniquement les licences FFA et FFTRI) ou, pour les non-licenciés, d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du trail en compétition, datant de moins d'un an le jour de la course (et non le jour d'inscription) en respect de la réglementation de la fédération française d'athlétisme en cours. Ces documents devront obligatoirement être présentés lors du retrait du dossard, la veille de la course ou le matin avant le départ. Les photocopies seront conservées par l'organisation en tant que justificatif en cas d'accident. En l'absence de l'un ou l'autre de ces documents il ne sera pas remis de dossard.

De plus chaque participant doit être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité des épreuves auxquelles ils participent, et être parfaitement entraîné pour cela. Il juge personnellement de ses propres capacités en rapport avec les conditions et l'environnement.

## Art. 3 – Inscriptions :

Le prix de l'inscription (dossard/repas/dotation + spécificités course duo) pour chacune des courses est fixé à :

- Trail du Galibier - Thabor (2 jours, tarif pour 2 personnes) :  
165€ pour les 5<sup>èmes</sup> équipes inscrites, 205€ jusqu'au 30/04/2023 puis 255€ jusqu'au 17/08/2023
- Trail du Galibier :  
55€ jusqu'au 24/05/2023 puis 60€ jusqu'au 23/07/2023 puis 65€ jusqu'au 17/08/2023
- Trail du Thabor :  
35€ jusqu'au 24/05/2023 puis 40€ jusqu'au 23/07/2023 puis 45€ jusqu'au 17/08/2023



- Trail des Aiguilles :

25€ jusqu'au 24/05/2023 puis 30€ jusqu'au 23/07/2023 puis 35€ jusqu'au 17/08/2023

- Challenge Philippe BARBAROT :

50€ jusqu'au 24/05/2023 puis 60€ jusqu'au 23/07/2023 puis 70€ jusqu'au 17/08/2023

- Trail du Lac Vert, "POM-POM" et la marche nordique du Lac Vert :

20€ jusqu'au 24/05/2023 puis 25€ jusqu'au 23/07/2023 puis 30€ jusqu'au 17/08/2023

- Trail "POM-POM" cadet :

20€ jusqu'au 17/08/2023

- Trail du Poingt-Ravier :

15€ jusqu'au 17 Août 2023.

L'organisation reverse 1 € partagé de façon équitable entre deux associations du territoire.

Les règlements sont à libeller à l'ordre de : « Trail du Galibier Thabor ».

Les bulletins d'inscription pourront être envoyés ou remis à l'association Trail du Galibier

- Thabor, Auberge d+, 162 Rue du Praz, 73450 Valloire tel. : 04 79 59 02 08

Aucune inscription ne sera possible sur place le jour de l'événement

Les inscriptions peuvent aussi se faire en ligne sur le site jusqu'au 18 Août 2023 : [trailgalibierthabor.com](http://trailgalibierthabor.com)

## Art. 4 – Les parcours :

Neuf épreuves sont proposées sur des parcours distincts :

« **Trail du Galibier – Thabor** » : Ouvert aux coureurs en duo (h/h, f/f, h/f), Trail sur deux étapes.

1ère étape : départ samedi 19 Août 2023 à 8h30 de Valmeinier 35 km, D+ 2450m D- 1800m. Les sacs pour le bivouac seront à déposer à l'Auberge d+ le vendredi 18 Août de 18h à 19h dans la limite de 10kg par équipe. Pour les participants logeant à Valmeinier, les bagages seront à déposer avant 8h le samedi 19 Août au village départ.

Bivouac et animations, massages et soins au camp militaire des Rochilles, où vous retrouverez vos bagages. Les repas (dîner et petit déjeuner) sont assurés par l'organisation. En cas d'intolérance alimentaire merci de nous la signaler au plus tard 15 jours avant l'épreuve.

Deuxième étape : départ dimanche 20 Août 2023 à 7h30 du camp des Rochilles 32 km, D+ 1240m D- 2250m, au format "Poursuite" (modèle Gundersen), arrivée à Valloire. Bagages et tentes pliées seront à remettre à l'organisation avant le départ, ils seront acheminés jusqu'à l'arrivée.

Une navette pour les participants pourra être mise en place sur réservation. Elle reliera Valloire à Valmeinier le samedi 19 août 2023 à 6h30 et le dimanche 20 août 2023 après les remises de récompenses, celle-ci est soumise à réservation jusqu'à 10 jours avant le départ. Elle est destinée exclusivement aux participants de la course « Trail Galibier- Thabor » et est offerte à ces derniers. Une caution de 20€ sera demandée lors de l'inscription et restituée après la course.

Ouvert aux coureurs (seniors-espoirs): Date de naissance avant le 31 décembre 2003.

Distance totale : 67 km 3690m D+ / 4050m D-

« **Trail du Galibier** » : ouvert aux coureurs en individuel.

Départ dimanche 20 Août 2023 à 5h30 de Valloire et arrivée à Valloire.

Ouvert aux coureurs (seniors-espoirs): Date de naissance avant le 31 décembre 2003

Distance 52 km D+ / D- : 3350m



« **Trail du Thabor** » : ouvert aux coureurs en individuel.

Départ samedi 19 Août 2023 à 9h de Valmeinier et arrivée à Valmeinier.

Ouvert aux coureurs (seniors-espoirs): Date de naissance avant le 31 décembre 2003

Distance 32 km D+ / D- : 1900m

« **Trail des Aiguilles** » : ouvert aux coureurs en individuel.

Départ dimanche 20 Août 2023 à 8h de Valloire et arrivée à Valloire.

Ouvert aux coureurs (seniors-espoirs): Date de naissance avant le 31 décembre 2003

Distance 23 km D+ / D- : 1330m.

« **Challenge BARBAROT** » : Ouvert aux coureurs en duo.

Départ dimanche 20 Août 2023 à 8h sur l'itinéraire du « Trail des Aiguilles ».

Ouvert aux coureurs (seniors-espoirs): Date de naissance avant le 31 décembre 2003

Distance 23 km D+ / D- : 1330m.

« **Trail du Lac Vert** » : ouvert aux coureurs en individuel.

Départ samedi 19 Août 2023 à 10h, de Valmeinier et arrivée à Valmeinier.

Ouvert aux coureurs (seniors-espoirs-juniors): Date de naissance avant le 31 décembre 2005

Distance 12 km D+ / D- : 620m.

« **La marche nordique du Lac Vert** » : ouvert aux coureurs en individuel.

Départ samedi 19 Août 2023 à 10h, allure libre. Sur le même parcours que le Trail du lac Vert Course découverte, non chronométré et sans classement.

Distance 12 km D+ / D- : 620m.

« **La Pom-Pom** » : ouvert aux coureurs en individuel, parcours à allure libre.

Départ dimanche 20 Août 2023 à 8h30, allure libre.

Ouvert aux coureurs (seniors-espoirs-juniors-cadets): Date de naissance avant le 31 décembre 2007 avec le tracé adapté au règlement FFA pour les Cadets

Distance 10 km D+ / D- : 700m.

« **Trail de Poingt Ravier** » : ouvert aux coureurs en individuel, parcours en allure libre.

Départ dimanche 20 Août 2023 à 9h, allure libre.

Ouvert aux coureurs (seniors-espoirs-juniors-cadets-minimes): Date de naissance avant le 31 décembre 2009

Distance 3km D+/D- 200m

Attention : Les parcours sont indicatifs, ils peuvent être modifiés à tous moments, y compris en cours d'épreuve, pour des raisons de sécurité, de météo, ou pour toute autre raison laissée à la discrétion des organisateurs.



**Équipements obligatoires contrôlés au départ** : réserve d'eau 1l minimum, gobelet, couverture de survie, coupe-vent, sifflet, téléphone portable avec le numéro du PC course, (lampe frontale pour le « Trail du Galibier ») Sont vivement conseillés sur le parcours du Trail du Galibier et du Galibier Thabor : bonnet, gants, bâton(s) de marche, fixés sur le sac sur les 2 premiers km.

- Spécificités supplémentaires pour le Trail du Galibier-Thabor :

Obligatoires :

Sac de couchage, Coupe-vent membrané avec capuche, Lampe frontale, Batterie externe (ou autre moyen) pour recharger les téléphones, Vêtements chauds (pantalon, polaire, gants, bonnet) Vous allez dormir à 2 400m d'altitude, il peut faire froid ...

Les tentes sont fournies par l'organisation

Conseillés :

Matelas

Les concurrents doivent être en mesure d'évoluer en totale autonomie sur l'ensemble du parcours.

## **Art. 5 – Remise des dossards :**

Tous les participants et accompagnants devront être munis d'un masque pour récupérer les dossards et respecter les distanciations sociales.

Le retrait des dossards aura lieu :

Vendredi 18 août 2023 :

Sur Valmeinier, de 16h00 à 20h00 à la salle polyvalente Jo Mulet, pour les courses le trail du Lac Vert, le trail du Thabor et le trail Galibier Thabor.

Samedi 19 août 2023 :

Sur Valmeinier, de 7h30 à 10h00 à la salle polyvalente Jo Mulet pour le trail du Lac Vert, le trail du Thabor et le trail Galibier Thabor.

Sur Valloire, de 17h00 à 20h00 sous le chapiteau, pour le trail du Galibier, le trail des Aiguilles, le challenge Barbarot, le trail de la Pompom et le trail Poingt-Ravier.

Dimanche 20 août 2023 :

Sur Valloire, de 4h00 à 10h30 sous le chapiteau, pour le trail du Galibier, le trail des Aiguilles, le challenge Barbarot, le trail de la Pompom et le trail Poingt-Ravier.

## **Art. 6 - Assistance :**

Des postes de ravitaillement liquide et/ou solide, contrôle et sécurité, seront installés le long du parcours :

sur la commune de Valloire : Les Arolles, Bonnenuit, camp des Rochilles, et au col du Galibier, Bonnenuit.

sur la commune de Valmeinier ; Mathoset, Combe Orcières, Roche noir, Refuge de Terre Rouge, Les Glaciers, Les Arendiers.

Vous trouverez les détails sur les fiches de chaque parcours.

**Attention : aucun gobelet ne sera disponible sur les points de ravitaillement**, chaque concurrent devra se munir d'un gobelet personnel, ceci afin de réduire l'impact environnemental de la manifestation.

## **Art. 7 – Barrières horaires :**

### **Barrières horaires - «Trail Galibier – Thabor» :**

1ère étape : Refuge de terre rouge (km 12) - 11h30, Les Arrendiers (km 25) - 15h.

2ème étape : Les Mottets (km 46) - 12h15, Col du Galibier (km 51) - 14h45

### **Barrières horaires - «Trail du Galibier» :**

Bonnenuit (km 15) - 8h45, Camp des Rochilles (km 21) – 11h00, Les Mottets (km 32) - 13h, Col du Galibier (km 38) - 15h

### **Barrières horaires - «Trail du Thabor» :**

Refuge de Terre Rouge (km 12) - 11h30, Les Arrendiers (km 25) - 15h

(le Trail des Aiguilles, le challenge BARBAROT, le Trail et la marche nordique du Lac Vert, la « Pom-Pom» et le trail du Poingt-Ravier ne font pas l'objet de barrières horaires).

Tout concurrent n'étant pas passé aux heures et lieux indiqués ne sera pas classé, il devra rendre son dossard et sa puce de chronométrage au contrôleur présent au point de passage. Les concurrents qui voudront continuer sur le parcours au-delà de ces délais ne pourront plus compter sur l'appui des postes de contrôle et de l'organisation de l'épreuve.

## **Art. 8 – Sécurité :**

La sécurité sera assurée par des postes de secours fixes et mobiles composés de secouristes et / ou de sapeurs-pompiers. Un médecin urgentiste sera présent sur le parcours. Chaque contrôle est équipé de radios et de téléphones portables en relation avec les secours. Le parcours est balisé et fléché. Des serre-files à pied assureront également la sécurité. Chaque concurrent est tenu de porter aide et assistance à un concurrent en difficulté.

Si vous êtes témoins ou victimes d'un accident, merci de prévenir les postes de secours, si la couverture réseau n'est pas bonne contactez le 112.

Sur les rares portions de route, les participants sont tenus de respecter le code de la route et les consignes des membres de l'organisation.

Les secouristes sont habilités à mettre hors course tout participant, ainsi qu'à faire évacuer/hospitaliser les participants dont l'état de santé le nécessiterait.

## **Art. 9 - Couverture photographique et audiovisuelle :**

Les concurrents, du simple fait de leur engagement, autorisent l'organisation à utiliser toute photo ou image concernant l'événement, dans le cadre de la promotion de celui-ci.

## **Art. 10 - Météo :**

En cas de conditions météorologiques défavorables, l'organisation se réserve le droit de modifier la course (y compris durant le déroulement de celle-ci).

## **Art. 11 - Récompenses :**

Une dotation au départ sera fournie à chaque participant. Récompenses :

Au classement « scratch » (non cumulables) : pour les 5 premières dames et 5 premiers hommes pour l'ensemble des courses (excepté le Challenge Barbarot, 3 premier(e)s)

Une dotation pour tous les finishers.

## **Art. 12 - Élimination :**

Les concurrents pourront être éliminés pour absence de dossard, falsification du dossard, non passage à un poste de contrôle, dépassement des temps autorisés par les barrières horaires, pollution ou dégradation des sites traversés (jets de débris, sentiers coupés etc...), refus de se faire examiner par un médecin, non-assistance à un concurrent suite à une défaillance.

Toute personne souhaitant faire une réclamation, devra le faire oralement au 1er poste de contrôle rencontré et par écrit, à l'arrivée, auprès du directeur de la course.

## **Art. 13 - Conditions générales :**

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 concernant tout accident pouvant survenir avant, pendant ou après l'épreuve.

## **Art. 14 – Assurance :**

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance garantissant leur responsabilité civile individuelle accident, souscrite auprès de la MACIF. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, il incombe aux participants non licenciés de s'assurer personnellement.

## **Art. 15 – Annulation :**

Sur présentation expresse d'un certificat médical, au moins 30 jours avant l'épreuve, un remboursement d'inscription pourra être fait. Sinon elle pourra être reportée sur l'édition suivante. Aucune autre demande de remboursement, quelle qu'en soit la raison, ne sera prise en considération.

Pour nous contacter :

[trailgalibierthabor.com](http://trailgalibierthabor.com) / mail : [contact@trailgalibierthabor.com](mailto:contact@trailgalibierthabor.com) / Tel. 04 79 59 02 08 /