

## **REGLEMENT DE COURSE DU TOUR DE LA GRANDE CASSE 24 AOUT 2008**

### **Participation :**

Cette course est ouverte à toute personne, homme ou femme, âgée de plus de 20 ans le jour de l'épreuve, licenciée ou non.

**Elle est réservée aux coureurs entraînés aux trails de montagne, en très bonne condition physique et aptes à courir seuls pendant plusieurs heures en semi-autonomie sur des sentiers escarpés.**

La course se déroulera à allure libre avec toutefois des délais à respecter sous peine d'être mis hors course pour des raisons de sécurité.

Les barrières horaires à respecter sont les suivants :

- Plan Fournier (km 12) : au plus tard à 09 h du matin
- Champagny le Haut (km 25) : au plus tard à 11 h 00
- Station de Val Claret (km 35) : au plus tard à 14 h 00 (Rapatriement possible des abandons sur Pralognan la Vanoise).

Il vous reste 6 heures pour effectuer les 25 derniers km et rentrer à Pralognan la Vanoise dans les délais, en sachant que vous avez fait la partie la plus difficile.

A partir de la station de Val Claret, il vous reste 600m de D+ pour grimper jusqu'au col de la Leisse qui culmine à 2700m, vous aurez un ravito en eau dans la descente au refuge de la Leisse, c'est une longue descente jusqu'au col de la Vanoise à 2100m et remontée de 450m+ jusqu'au col de la Vanoise et son dernier ravito, il vous reste alors 7km de descente jusqu'à l'arrivée au centre de la station.

Clôture des délais : 20h soit 14 heures de course pour les 62 km, moyenne de 4,5km/h

**L'Organisation se réserve le droit à tout moment de modifier le parcours, les barrières horaires... selon les conditions.**

Le départ et l'arrivée de la course sont fixés à Pralognan la Vanoise.

**Nombre coureurs :** Le nombre de concurrents acceptés pour cette première édition est fixé à 500 coureurs.

### **Balisage :**

Vous empruntez essentiellement des GR, l'itinéraire de la course sera balisé jusqu'au km 28, à la sortie de Champagny le Haut au lieu dit : Le Laisonnay d'en Haut ou vous entrerez dans le Parc national de la Vanoise, fin du balisage, vous en ressortirez au col du Palet lorsque vous rejoindrez le GR5, de nouveau un balisage sera mis en place, plus bas vous emprunterez le GR55, passage sur le haut de la station de Val Claret, balisage, puis vous rentrerez dans le Parc au col de la Fresse au km 40 environ, fin du balisage, vous êtes sur le GR55 et vous restez jusqu'à l'arrivée à Pralognan la Vanoise.

**Conclusion :** aucun problème de balisage puisque les endroits délicats seront balisés par l'organisation.

### **Assurance :**

L'organisation possède une assurance responsabilité civile souscrite auprès de la SMACL.

Les coureurs licenciés devront présenter leur licence avant la course.  
Nous recommandons à chaque concurrent d'être en possession d'une assurance couvrant d'éventuels frais de recherche et de rapatriement. Pour ceux qui n'en possèderaient pas, il est possible de souscrire sur place une assurance de 48 heures auprès du Club Alpin français (à signaler sur le bulletin d'inscription).

### **Equipement :**

Il est vivement conseillé aux participants de se munir des articles suivants : sac à dos, réserve d'eau d'un litre minimum, réserve alimentaire, couverture de survie, sifflet, bande de contention et téléphone portable.

### **Ravitaillements :**

Course en semi-autonomie : 4 ravitaillements sont assurés sur le parcours plus un à l'arrivée de la course.

### **Après la course :**

- Accès piscine et espace détente (sauna, hammam, jacuzzi) situés dans le centre de loisir « Prélude Olympique » et durant les heures d'ouverture au public.
- Buffet d'après course.

### **Classement et récompense :**

A l'issue de la course, plusieurs classements seront établis :

Pour Chacune des catégories Hommes et Dames (Senior, Vétérans 1, Vétérans 2, Vétérans 3)

Les 3 premiers de chaque catégorie recevront un prix.

T-Shirt pour chaque coureur.

### **Annulation :**

Avant le 3 Août : Les annulations seront remboursées sur présentation d'un certificat médical, et 10€ seront retenus pour les frais de dossiers.

Après le 3 Août : Les annulations ne seront plus remboursées.