

Règlement Trail "La Frison Roche" 2024

Le Trail « La Frison Roche » est un véritable trail de montagne disputé sur un terrain naturel comportant un certain nombre de caractéristiques techniques. Les participants sont tenus de respecter le règlement suivant afin de permettre à cette course de conserver l'esprit trail.

Art 1 : Organisateur

La Frison –Roche est une organisation du ski-club d'Arêches-Beaufort en collaboration avec la municipalité et l'office du tourisme d'Arêches-Beaufort

Art 2 : Conditions générales

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre à ce règlement par la signature du bulletin d'inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect du règlement.

Par ailleurs, chaque concurrent doit formellement, sous peine de disqualification :

- respecter l'environnement (faune et flore), le balisage et les bénévoles,
- n'emprunter que les chemins balisés et ne rien jeter sur les sentiers,
- apporter assistance à tout coureur en situation dangereuse,
- suivre les consignes des signaleurs et des bénévoles,
- conserver le matériel obligatoire sur la durée du parcours.

Art 3 : Assurance

Le ski club est couvert par une assurance 'responsabilité civile'

Les coureurs licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence

Il incombe aux autres concurrents de s'assurer personnellement.

Art 4 : Conditions de participation

Le Trail « La Frison Roche » est ouvert à tous, hommes ou femmes, licenciés ou non.

Le Trail « La Frison Roche » est réservé aux coureurs entraînés, en très bonne condition physique et aptes à courir seuls pendant plusieurs heures d'affilées sur des sentiers de montagne parfois escarpés, et dans des conditions qui peuvent être rendues difficiles par les conditions météorologiques (température pouvant être négative). Devra être fourni un certificat médical de non contre-indication de la pratique de la course à pied en compétition, délivré moins d'un an avant la date de l'épreuve (ou sa photocopie) pour les non-licenciés ou bien une photocopie de la licence sportive (FFA) en cours de validité pour les licenciés.

Art 5 : Droits d'inscriptions

Le montant de l'inscription s'élève à :

Du 15 Février au 15 Mai 2024 :

- 30 € pour le grand parcours « La Frison Roche » repas compris
- 20 € pour le petit parcours « La Petite Frison » repas compris

- 28 € pour le « Challenge Frison » 7Km + 17Km repas compris
- 12€ pour la "Mini Frison".
- 5€ Kid's Roche

Du 16 Mai au 15 Juillet 2024 :

- 35 € pour le grand parcours « La Frison Roche » repas compris
- 22 € pour le petit parcours « La Petite Frison » repas compris
- 32 € pour le « Challenge Frison » 7Km + 17Km repas compris
- 12€ pour la "Mini Frison".
- 5€ Kid's Roche.

Du 16 Juillet au 3 août 2024 :

- 45 € pour le grand parcours « La Frison Roche » repas compris
- 25 € pour le petit parcours « La Petite Frison » repas compris
- 35 € pour le « Challenge Frison » 7Km + 17Km repas compris
- 15€ pour la "Mini Frison".
- 5€ Kid's Roche.

Il est possible de réserver des repas supplémentaires le dimanche, au tarif de 12€.

Sur place, les repas supplémentaires ne seront vendus que dans la limite des repas commandés par l'organisateur.

Les dossards seront remis :

- le Samedi 3 août

Pour le 7Km, 17km, Challenge et 42km de 14h à 19h

Pour la Kid's Roche, possibilité d'inscription sur l'aire de départ et arrivée place de la Mairie avant 17h00.

- le Dimanche 6 août à partir de 05h00 jusqu'à 5H30 pour le 42Km, jusqu'à 7H30 pour la Petite Frison.

- **PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE POUR LE 42KM ET LE 17KM**

Les dossards doivent être visibles tout au long du parcours sous peine de disqualification.
Prévoir épingles

Art 6 : Epreuve et parcours

La Frison Roche propose 4 parcours :

- la Frison Roche : 42 km, 2900m dénivelés positifs
- la Petite Frison 17 km, 1000m dénivelés positifs
- la Mini Frison 7km, 370m dénivelés positifs
- la Kid's Roche
- le "Challenge Frison" : 7km, 370m dénivelés positifs le samedi + 17 km, 1000m dénivelés positifs le dimanche.

Pour plus de détails, consulter le site de la course <https://trailfrisonroche.webself.net/>

Les parcours sont balisés et sécurisés. Le balisage est effectué avec de la rubalise et des flèches directionnelles. Un balisage spécifique sera mis en place sur les passages délicats des parcours.

L'organisateur du Trail « La Frison Roche » se réserve le droit de modifier les parcours en fonction des conditions climatiques. Il se réserve également le droit d'annuler ou de stopper l'épreuve en cas de conditions défavorables et dangereuses mettant en péril la sécurité des

participants tant au niveau des parcours, de la météo ou d'événement imprévu.
Aucun remboursement ne pourra être demandé.

Art 7 : Parcours de repli

Deux parcours de repli de longueur légèrement moindre, avec moins de dénivelé est prévu en cas de force majeure (grosse pluie ; orage ; neige, canicule, fortes chaleurs).

Article 8 : Ravitaillement

Les parcours se font en semi autonomie. Le coureur devra être autonome entre 2 points de ravitaillement. Sont prévus :

- 3 postes de ravitaillement dont 1 commun aux deux parcours
- 2 points d'eau dont 1 commun aux deux parcours

L'emplacement précis des ravitaillements est spécifié sur le site web.

Afin de limiter le volume de déchets, aucun verre en plastique ne sera distribué sur les ravitaillements, la boisson sera servie dans le gobelet personnel obligatoire.

Art 9 : Matériel obligatoire :

Frison Roche 42Km :

- Téléphone avec numéro du responsable des secours.
- Coupe vent imperméable.
- Couverture de survie.
- Sifflet.
- Réserve d'eau.
- 1 gobelet

La petite et Mini Frison Roche :

- Une réserve d'eau (1L minimum pour la Petite Frison et 500ml minimum pour la Mini Frison)
- 1 gobelet

Les bâtons sont autorisés et devront être gardés tout au long de la course.

Un concurrent non muni de ces accessoires peut se voir refuser de prendre le départ par le comité de course.

Art 10 : Postes de contrôle

Des postes de contrôle seront positionnés sur l'ensemble des deux parcours. En cas d'abandon, il est impératif de rendre son dossard afin d'éviter des recherches inutiles. Dans le cas contraire, le coureur sera interdit de course l'année suivante.

Art 11 : Départ et arrivée

Place de la Mairie à Beaufort

Samedi 4 août 2023

- Mini Frison : 16H00
- Kid's roche : 17H30

Place Frison Roche à Beaufort

Dimanche 4 août 2024

- Frison Roche 42km : 6h00
- Petite Frison 17km : 8h00

Art 12 : Barrières horaires

2 Barrières horaires pour le parcours 42Km « La Frison Roche »

- Ravitaillement de St Guérin (27 km) , 5 heures 45 après le départ
- Ravitaillement d'Arêches (36 Km) 7H45 après le départ

Les coureurs ne passant pas les barrières horaires seront mis hors course (Retrait du dossard). L'organisation se laisse le droit d'ajouter des barrières horaires au dernier moment suivant les conditions météorologiques

Art 13 : Catégories

Frison Roche grand parcours 42 km :

H et F :

Espoirs ES 2002 à 2004

Seniors SE 1990 à 2001

Masters MA 1989 et avant

Frison Roche petit parcours 17 km :

H et F :

Juniors JU 2005 et 2006

Espoirs ES 2002 à 2004

Seniors SE 1990 à 2001

Masters MA 1988 et avant

Mini Frison Roche 7 km :

H et F :

Minimes MI 2009 et 2010

Cadets CA 2007 et 2008

Juniors JU 2005 et 2006

Espoirs ES 2002 à 2004

Seniors SE 1990 à 2001

Masters MA 1989 et avant

Kid's roche : Pas de classement

Art 14 : Récompenses et lots

L'inscription donne droit aux ravitaillements du parcours et de l'arrivée ; au repas champêtre de midi, d'un lot souvenir.

La remise des prix par catégories

"Challenge Frison" : Un classement scratch H & F sera réalisé sur le cumule des deux courses pour les participants inscrits au challenge.

Art 15 : Inscriptions possibles le SAMEDI pour le 7km et la Kid'Roche

Art 16 : Droit d'image

Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisateur ainsi que leur ayant droits tels que partenaires et médias un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image le concernant, et cède son droit à l'image dans le cadre de la promotion et de la communication de l'épreuve.

Art 17 : Annulation et modification inscription

Toute inscription est ferme et définitive. Toute annulation ne sera valable qu'en cas de force majeure : blessure, décès... Un document justificatif vous sera demandé. Le Comité d'Organisation se rencontrera pour traiter ces demandes. Toute modification fera l'objet d'une réunion avec le Comité d'Organisation.