Règlement distance 100 km
Trail Run Evasion Rhône

Conditions de participation

- être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de la compétition ;
- être parfaitement préparé physiquement et psychologiquement ;
- avoir acquis, avant la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en nature permettant de gérer les problèmes liés à ce type d'épreuve, et notamment :
    - savoir affronter, tout seul et sans aide extérieure, des conditions climatiques pouvant être extrêmement difficiles (nuit, vent, froid, pluie et neige) ;
    - savoir gérer, y compris si on est isolé, les problèmes physiques et psychologiques dus à une grande fatigue, à des problèmes digestifs, à des douleurs musculaires ou articulaires, à de petites blessures dues à une activité prolongée… ;
- être conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes et que, pour une course de 100 km, la sécurité dépend de la disposition du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles ;
- avoir avec soi, pendant toute la durée de la course, la totalité du matériel obligatoire. À tout moment de la course, les commissaires pourront vérifier le sac et son contenu. Le coureur a l'obligation de se soumettre à ces contrôles avec cordialité, sous peine de pénalités pouvant aller jusqu'à la disqualification en cas de non-présentation de ce matériel obligatoire.

Semi-autonomie

Le principe de course individuelle en semi-autonomie (sous la responsabilité du coureur) s'applique de 6 h 30 à 12 h.

La semi-autonomie est définie selon les règles suivantes :

- respect de la LCR (Loi fédérale sur la circulation routière) jusqu'à 12 h ;
- assistance et secours non pris en charge par l'organisation jusqu'à 12 h ;
- être autonome entre deux points de ravitaillement, aussi bien sur le plan alimentaire que sur celui de l'équipement vestimentaire et de la sécurité. Cela permet de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessures…).

Le ravitaillement sera accessible dès le premier passage à Genève.

Le suivi des coureurs dans les espaces de vie sera opérationnel dès le début de la course. Pendant la période de semi-autonomie, le coureur pourra contacter le PC course en cas de besoin.

Équipement

Pour participer à ces épreuves, un kit de matériel obligatoire est requis. Cependant, il est important de noter qu'il s'agit d'un minimum vital que chaque traileur doit adapter en fonction de ses propres capacités. Il est important, en particulier, de ne pas choisir les vêtements les plus légers possibles afin de gagner quelques grammes, mais de choisir des vêtements qui permettent réellement une bonne protection contre le froid, le vent et la neige, et donc, une meilleure sécurité et de meilleures performances.

Chaque coureur aura avec lui des vêtements à sa taille et n'ayant subi aucune transformation.

Kit de base obligatoire

- un seul sac destiné à transporter le matériel obligatoire et à garder pendant toute la course ;
- un téléphone mobile en état de marche, permettant de téléphoner et toujours allumé pour être joignable en tout temps ;
- un gobelet personnel de 15 cl minimum. Quantité limitée de gobelets disponibles sur les ravitaillements et les bases de vie !
- une réserve d'eau minimale de 1 L ;
- une lampe frontale en bon état de marche avec piles ou batterie de rechange ;
- une couverture de survie de 1,40 m × 2 m minimum ;
- un sifflet ;
- une bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (minimum 100 cm × 6 cm) ;
- une réserve alimentaire ;
- une casquette, un bandana ou un bonnet ;
- une veste avec capuche permettant de supporter le mauvais temps ;
- une pièce d'identité.

Sécurité et assistance médicale

La sécurité et l'assistance médicale seront mises en place dès 12 h.

Des postes de secours sont implantés à Aire-la-Ville et Dardagny.

Pendant la période de semi-autonomie, le coureur pourra contacter le PC course en cas de besoin.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger, avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés. Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

Ravitaillement

Seul le coureur porteur d'un dossard visible a accès aux postes de ravitaillement.

Les postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourriture à consommer sur place. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

Merci de respecter la propreté des lieux mis à votre disposition pendant toute la durée de la course. Tout concurrent qui sera surpris à laisser ses déchets dans la nature sera disqualifié.

Assistance personnelle

Sur le parcours : le coureur peut être accompagné pendant la course par une personne, hors des zones de tolérance clairement signalées à proximité des postes de ravitaillement et de la base de vie.

Dans la base de vie : le coureur pourra bénéficier d'une seule assistance personnelle à Dardagny. L'accompagnant doit être muni d'une accréditation. L'accès sera contrôlé.

Abandon et rapatriement

Un coureur souhaitant abandonner doit obligatoirement prévenir le PC course et rentrer par ses propres moyens, sauf contre-indication décidée par l'équipe médicale.

Le coureur conserve son dossard, car c'est son laissez-passer pour accéder aux navettes, bus, repas et autres services mis en place par l'organisation.