

RÈGLEMENT TRAIL DE COMBE BÉNITE 2024

Mise à jour le 01 juillet 2024



Ce document est susceptible de modification en fonction de l'évolution du contexte sanitaire et des consignes associées. Les participants au Trail de Combe Bénite 2024 s'engagent à respecter le règlement en vigueur au moment de l'évènement.

Présentation :

Le Trail de Combe Bénite est une compétition de course à pied en montagne se déroulant à Granier (Commune d'Aime La Plagne – Savoie, France) le dimanche 8 septembre 2024.

Parcours :

- **Combe Bénite** : 30 kilomètres et 2300 mètres de dénivelé positif et négatif. *Tracé typé « montagne » avec des passages escarpés et techniques sur les crêtes de Combe Bénite et du Mont Coin à plus de 2500 mètres d'altitude. Pour les coureurs aguerris.*
- **Tour de Fallié** : 19 kilomètres et 1300 mètres de dénivelé positif et négatif. *Accessible et en pleine montagne. Parcours dans les alpages avec un point haut vers 2300 mètres d'altitude.*
- **Le Bief** : 10 kilomètres et 500 mètres de dénivelé positif et négatif. *Majoritairement en forêt, format plus court, abordable par le plus grand nombre.*
- **Enfants / Jeunes** : distance en fonction de l'âge des participants. *Initiation à la course à pied à partir de 7 ans.*

Le détail des parcours est consultable sur le site : <http://combebenite.fr>

L'organisation se réserve la possibilité de modifier les parcours en fonction des conditions météorologiques ou d'aléas divers.

Horaires de départ :

- Trail de Combe Bénite : 8h
- Tour de Fallié : 9h
- Le Bief : 9h
- Courses Enfants / Jeunes : 13h15

Les retraits de dossards et tous les départs se font à Granier.

L'organisation se réserve la possibilité de modifier les horaires de départ en fonction des conditions météorologiques ou d'aléas divers.

Catégories et conditions d'inscription :

L'âge minimum requis pour courir est :

- Bief : à partir de 16 ans, personnes né(e)s avant le 31 dec 2008.
Fallié : à partir de 18 ans, personnes né(e)s avant le 31 dec 2006.
Combe bénite : à partir de 20 ans, personnes né(e)s avant le 31 dec 2004.

Trail de Combe Bénite 2024- Règlement au 01.07.2024

Les parcours Enfants / Jeunes sont accessibles de 7 à 15 ans.

Pour les mineurs les parents doivent signer une autorisation parentale (télécharger l'autorisation parentale).

Tableaux des catégories pour 2024 ci-dessous :

Année de naissance	Catégorie TCB	Parcours possibles
2007 à 2008	Cadets U18 16 - 17 ans	Bief
2005 à 2006	Juniors U20 18 - 19 ans	Bief, Tour de Fallié
2002 à 2004	Espoirs 20 – 22 ans	Bief Tour de Fallié
1985 à 2001	23 – 39 ans	Combe Bénite
1975 à 1984	40 - 49 ans	
1965 à 1974	50 – 59 ans	
1955 à 1964	60 - 69 ans	
Avant 1954	+ 70 ans	

Enfants / Jeunes :

Année de naissance	Catégorie TCB	Parcours
2015 à 2017	Cabris 7 – 9 ans	Cabris 1 tour
2012 à 2014	Eterlous 10 -12 ans	Eterlous 2 tours
2009 à 2011	Chamois 13 -15 ans	Chamois 3 tours

Attention : Les catégories sont susceptibles d’être changées le 1 septembre 2024, selon le calendrier de la FFA.

Ravitaillements :

Combe Bénite : solide et liquide aux kilomètres 10 (Fallié 1) et 20 (Fallié 2) et liquide aux kilomètres 18,5 (Plan Pichu) et 25 (Thiabord).

Tour de Fallié : solide et liquide au kilomètre 10 (Fallié) et liquide aux kilomètre 8 (Plan Pichu) et 15 (Thiabord).

Le Bief : pas de ravitaillement.

Il n’y a pas de gobelets sur les ravitaillements, les coureurs sont tenus d’utiliser leur propre contenant.

L'assistance extérieure est interdite sous peine de disqualification.

Barrières horaires :

Pour des questions d'organisation (sécurité, limitation du temps passé sur le parcours par les bénévoles et gestion du timing) :

Un premier barrage horaire est fixé pour le **parcours « Combe Bénite »** au plan de la marmotte à **11h00** (3h00 de course). Les coureurs passant après cet horaire pourront être envoyés directement vers la fin du parcours sans passer par la boucle « Mont Coin – Plan Pichu » qui est technique. Ainsi, les concurrents peuvent finir le parcours en conservant la puce de chronométrage avec un dossard barré.

Un second barrage au lieu-dit "**Plan Pichu**" à **11h45** soit au bout de 18,5 km ; 1800 mètres de dénivelé ; 3h45 de course pour le Combe Bénite et 8 km ; 850 mètres de dénivelé positif ; 2h30 de course pour le Tour de Fallié. Les coureurs arrivant au-delà de cet horaire seront mis hors-course et rapatriés par l'organisation.

L'organisation se réserve la possibilité de modifier le lieu et l'horaire de la barrière horaire en fonction des conditions météorologiques ou d'aléas divers.

Récompenses :

Podiums scratch femmes et hommes sur tous les parcours et catégorie Cadets sur Le Bief.

Les 1ères femmes et les 1^{ers} hommes des catégories Juniors (Tour de Fallié) ; Espoirs (Combe Bénite) ; 23-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans et +70 ans (Tour de Fallié et Combe Bénite),

Challenge Bernard Michel :

Au sommet de Combe Bénite (1ère montée du parcours Combe Bénite). Le jambon suspendu au panneau du sommet est remporté par la première femme et le premier homme qui le touchent.

Matériel :

Matériel conseillé : 1 contenant pour la boisson sur les ravitaillements, 1 coupe-vent, 1 couverture de survie, 500 ml d'eau, des vivres de course, 1 paire de bâtons, 1 téléphone portable.

Les parcours s'effectuent sur des terrains de montagnes et en altitude. Les conditions météorologiques peuvent être difficiles (froid, vent, voire neige ou a contrario fortes chaleurs) et très contrastés d'un point à l'autre du parcours. Les coureurs peuvent également être immobilisés et se refroidir rapidement en cas de blessure.

Chaque coureur est responsable du choix de son équipement.

L'usage de bâtons est autorisé à condition que les coureurs les gardent tout au long du parcours (interdiction de les poser en route).

Réglementation et abandons :

Le coureur est tenu de suivre précisément le balisage de la course, en montée comme en descente.

L'assistance extérieure (échange de matériel, ravitaillement sur zone et hors-zone) est interdite sous peine de disqualification.

Le respect de l'environnement est une préoccupation majeure de l'organisation. Ainsi, tout comportement portant atteinte au milieu naturel (jet de déchet, coupe de sentier...) sera sanctionné.

Les coureurs doivent respecter le code de la route lors de passages sur routes et les autres usagers (randonneurs, agriculteurs etc.) ainsi que la faune domestique ou sauvage.

Tout coureur qui abandonne doit le signaler au contrôleur le plus proche et lui rendre son dossard et sa puce.

Inscription et Tarifs :

Les inscriptions, limitées à 250 coureurs tous parcours confondus, se font en ligne sur <http://combebenite.fr> ou <https://inscriptions.perfevent.com/traildecombebenite2024/>

Aucune inscription ne se fera sur place.

Le coureur devra présenter un *PPS parcours prévention santé* (cela concerne uniquement les coureurs NON licenciés et NON mineurs) ou un numéro de licence.

Frais d'inscription (hors les frais d'inscription en ligne) :

Trail de Combe Bénite (course, repas, cadeau) : 30 € jusqu'au dimanche 01 septembre 23h59 puis 35 € jusqu'au vendredi 6 septembre 23h59.

Tour de Fallié (course, repas, cadeau) : 25€ jusqu'au dimanche 01 septembre 23h59 puis 30 € jusqu'au vendredi 6 septembre 23h59.

Le Bief (course, cadeau, repas non compris) 12 € jusqu'au dimanche 01 septembre 23h59 puis 17 € jusqu'au vendredi 6 septembre 23h59.

Parcours Jeunes / Enfants (course uniquement) : gratuit, inscription sur site d'inscriptions jusqu'au vendredi 6 septembre 23h59 et sur place jusqu'à 12h30 le dimanche 8 septembre.

Possibilité d'acheter des repas pour les coureurs et les accompagnateurs au prix de 13 €, réservation obligatoire sur <https://inscriptions.perfevent.com/traildecombebenite2024/> (nombre de repas total limité à 350).

L'organisation de l'évènement nécessite de l'anticipation, c'est pourquoi les coureurs sont invités à s'inscrire le plus tôt possible, ce qui explique l'augmentation des tarifs à partir du lundi 02 septembre à 00h00.

En cas d'annulation pour raisons sanitaires, l'organisation souhaite, dans la mesure du possible rembourser l'intégralité des frais d'inscriptions aux coureurs. Cependant, en fonction des frais engagés et des éventuels désistements des partenaires, l'organisation se réserve la possibilité de conserver une partie des frais d'inscription des coureurs pour assurer la pérennité de l'évènement.

ECO GESTE

Le repas est préparé par notre aubergiste. L'organisation désire proposer un évènement aussi « vert » que possible. Aussi on compte sur toi pour emmener couverts – gobelets – assiette pour le déjeuner.

Transport : De manière à limiter le bilan carbone de l'évènement et pour faire face au peu de places de stationnement dans le village, **le co-voiturage est fortement encouragé** pour se rendre sur l'évènement dans le respect des mesures sanitaires. Une plateforme permettra de faire le lien entre les coureurs. Elle sera donnée sur le site

www.trailcombebenite.fr

Droit à l'image :

Du fait de son inscription, le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'évènement dans le cadre de la promotion de celui-ci