

RÈGLEMENT TRAIL DE COMBE BÉNITE 2023

Mise à jour le 11 avril 2023

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 2023 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 10 septembre 2023.

Parcours :

- **Combe Bénite** : 30 kilomètres et 2300 mètres de dénivelé positifs et négatifs. *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 positifs et négatifs. *Parcours plus « roulant » et accessible que Combe Bénite comportant une portion importante dans les alpages avec un point haut vers 2300 mètres d'altitude.*
- **Le Bief** : 10 kilomètres et 500 mètres de dénivelé positifs et négatifs. *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](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 « Rue La Cudraz » 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 de 20 ans (année civile des 20 ans) sur le Combe Bénite, de 18 ans (année civile des 18 ans) sur le Tour de Fallié et de 16 ans (année civile des 16 ans) sur Le Bief.

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 ci-dessous :

Année de naissance Pour 2023	Catégorie TCB	Parcours possibles
2006 à 2007	Cadets U18 16 - 17 ans	Bief
2004 à 2005	Juniors U20 18 - 19 ans	Bief, Tour de Fallié
2001 à 2003	Espoirs 20 – 22 ans	Bief Tour de Fallié Combe Bénite
1984 à 2000	23 – 39 ans	
1974 à 1983	40 - 49 ans	
1964 à 1973	50 – 59 ans	
1954 à 1963	60 - 69 ans	
Avant 1953	+ 70 ans	

Enfants/Jeunes, page suivante.

Enfants / Jeunes :

Année de naissance Pour 2021	Catégorie TCB	Parcours
2014 à 2016	Cabris 7 – 9 ans	Cabris 1 tour
2011 à 2013	Eterlous 10 -12 ans	Eterlous 2 tours
2008 à 2010	Chamois 13 -15 ans	Chamois 3 tours

Ravitaillements :

Combe Bénite : solides et liquides 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 kilomètres 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'organisations (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 **ravitaillement de Fallié à 10h30** (11 km ; 1400 m de dénivelé positif ; 2h30 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 »

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 ravitaillement, 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, voir 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://traildecombebenite.fr> ou <https://inscriptions.perfevent.com/traildecombebenite2023/>

Aucune inscription ne se fera sur place.

Le coureur devra présenter un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de la compétition ; ou une copie de sa licence FFA en vigueur.

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

- Trail de Combe Bénite (course, repas, cadeau) : 30 € jusqu'au dimanche 03 septembre 23h59 puis 35 € jusqu'au samedi 9 septembre 11h59.
- Tour de Fallié (course, repas, cadeau) : 25€ jusqu'au dimanche 03 septembre 23h59 puis 30 € jusqu'au samedi 9 septembre 11h59.

- Le Bief (course, cadeau, repas non compris) 12 € jusqu'au dimanche 03 septembre 23h59 puis 17 € jusqu'au samedi 9 septembre 11h59.
- Parcours Jeunes / Enfants (course uniquement) : gratuit.

Possibilité d'acheter des repas accompagnateurs au prix de 12 € réservation conseillée sur <https://inscriptions.perfevent.com/traildecombebenite2023/> (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 04 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 : [http:// combebenite.fr](http://combebenite.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.