

**Informations FAQ**

**le Trail de la Rosière**

**14/07/2019**

**Barrières horaires, contrôles et abandons**

Des barrières horaires sont mises en place et seront rappelées aux coureurs le jour de la course. Celles-ci peuvent être modifiées en fonction de la météo.

Par défaut :

* La Rosière 40km, 3000mD+

Barrière horaire après le Passage de la Louie Blanche KM10 ( 2h30 ) à l’intersection avec le parcours du 22km

et à Pierre Giret KM26 ( + 6h )

au Lac du Retour ( + 8h )

Sur le 40 km : Les coureurs hors délai peuvent basculés sur le parcours de 22km après l’accord des signaleurs à la barrière horaire au KM10

Les coureurs seront alors classés sur le nouveau parcours emprunté.

* La Rosière 22km, 1450m D+,

contenant une barrière horaire à Pierre Gravée ( + 1h45 ).

Les coureurs hors délai seront alors considérés comme abandons.

**Bénévoles**

90 bénévoles. Enorme mobilisation. 1 bénévole pour 8 coureurs.

Pour aider l’organisation, contacter Aline 0684589623 ou passer au Tyrol.

**Catégories autorisées sur les courses**

la Rosière 40km : ouvert aux Masters, Séniors, Espoirs

la Rosière 22km : ouvert aux Masters, Séniors, Espoirs, Juniors

la Rosière 15km : ouvert aux Masters, Séniors, Espoirs, Juniors, Cadets

la Rosière 5km : ouvert aux Masters, Séniors, Espoirs, Juniors, Cadets, Minimes

Rando 5km : ouverts aux enfants de moins de 15 ans accompagnés d’un adulte de plus de 18ans. Un adulte peut accompagné plusieurs enfants.

**Les Catégories d'âge 2019**(valable jusqu'au 31 octobre 2019, ces catégories changeront le 1er novembre 2019)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CATEGORIE | CODE | ANNEE DE NAISSANCE |
| Masters | VE | 1979 et avant |
| Seniors | SE | 1980 à 1996 |
| Espoirs | ES | 1997 à 1999 |
| Juniors | JU | 2000 et 2001 |
| Cadets  | CA | 2002 et 2003 |
| Minimes | MI | 2004 et 2005 |
| Benjamins | BE | 2006 et 2007 |
| Poussins | PO | 2008 et 2009 |
| École d'Athlétisme | EA | 2010 à 2012 |
| Baby Athlé | BB | 2013 et après |

**Détails des catégories Masters**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CATEGORIE | CODE | ANNEE DE NAISSANCE |
| Masters H et F  | V1 | 1979 - 1970 |
|   | V2 | 1969 - 1960 |
|   | V3 | 1959 - 1950 |
|   | V4 | 1949 - 1940 |
|   | V5 | 1939 et avant  |

**Certificat médical obligatoire ou licence**

 \_Pour un non-licencié, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an au jour de la course.

 \_Ou une licence compétition dans tous les sports

Les copies des licences et certificats médicaux sont à présenter lors du retrait des dossards. Elles seront conservées par l’organisation pendant 1 an.

**Coordonnées Organisation**

l’association Trail la Rosière

Contact : traildelarosiere@gmail.com

c /o Le Panoramic – 73700 La Rosiere

Aline : 0684589623 mais privilégiez le mail.

**Douches**

Des douches mixtes sont disponibles à la fin de la course à la Patinoire.

**Epreuves :**

* La Rosiere 40km, 3000mD+

contenant une barrière horaire après le Passage de la Louie Blanche KM10 à l’intersection du parcours la Rosière 22km ( + 2h30) , à Pierre Giret KM26 ( + 6h ), au lac du Retour ( + 08h )

Départ prévu 07h de la Place des Eucherts

* La Rosiere 22km, 1450m D+,

contenant une barrière horaire à Pierre Gravée ( + 1h45 ).

Départ prévu 08h30 de la Place des Eucherts

* La Rosiere 15km, 800mD+

Départ prévu 09h30 de la Place des Eucherts

* La Rosiere 5km, 150mD+

Départ 15h30 de la Place des Eucherts

En individuel

* La Rosiere 5km Duo, 150mD+

En Duo Parent / Enfant, parcours de 5km

Rando en équipe sans chronométrage ni classement avec un adulte de plus de 18 ans et un enfant de moins de 15 ans.

**Fête du 14 Juillet**

Les festivités du 14 Juillet auront lieu le 15 Juillet.

**Galopins**

Les Galopins seront ouverts le dimanche du Trail

Ouverture des Galopins aux Eucherts de 07h à 17h30

Enfant de 3 à 12 ans

Inscriptions en ligne uniquement sur le site [www.traildelarosiere.com](http://www.traildelarosiere.com/) lors de l’achat du dossard ou sur place au retrait des dossards sous réserve de disponibilité.

Matin 07h - 13h : 15€ repas compris

Journée 07h - 17h : 25€ repas compris

Attention : 20 Places seulement !

**Inscriptions**

Par internet sur le site <http://www.traildelarosiere.com>

Jusqu’au 08/07 00h : tarifs préférentiels

Cloture inscriptions web 13/07 00h avec une majoration de 5€

Sur place avec une majoration de 5€ si disponibilité.

La pré-inscription sur internet est conseillée afin de limiter les contraintes administratives sur place le matin de la course.

Le tarif d’inscription comprend :

* la course
* le repas d’après course (sauf pour le 5 km possible en option à 13€)
* goodies à l’effigie du trail

Liste des inscrits

<https://inscriptions-terrederunning.com/traillarosiere2019/registrations-list>

Si le dossier est noté comme incomplet, soit il manque le certificat médical soit il n’a pas encore été validé par l’organisation.

**Matériel obligatoire**

Les coureurs devront être en possession du matériel suivant obligatoire pour les parcours de Trail de la Rosière 40 et 22km

Une réserve en eau (0,5l minimum)

Un gobelet 0,15cl

Réserve alimentaire

Veste avec capuche supportant le mauvais temps à sa taille

Sifflet ( souvent intégré dans les sacs de trail )

Sac à dos ou porte bidons

Couverture de survie de taille minimum 1,4mx1,8m

Téléphone portable chargé, allumé, qui fonctionne sur le réseau français, avec numéro de secours enregistré 06 23 82 40 81

Un système de fixation du dossard Les bâtons sont autorisés et vivement conseillés.

En cas d’orage : frontale, surpantalon, couche 1 manches longues.

Pas de matériel obligatoire pour les parcours de 15 et 5 km

Des vérifications des sacs seront effectués par les organisateurs ( au départ, sur la course et à l’arrivée), le concurrent s'engage donc à posséder le matériel obligatoire sur lui durant la totalité de l'épreuve pour des raisons de sécurité.

**Médecin**

Le médecin sera présent samedi matin et samedi après 17h30 à l’espace Médical pour des consultations.

**Météo**

En cas de très mauvaises conditions météorologies ou de parties enneigées trop dangereuses, les organisateurs se réservent le droit de modifier une partie ou la totalité du parcours pour des raisons évidentes de sécurité.

Les lieux de départ et d’arrivée resteront toutefois inchangés. Le kilométrage et le dénivelé des parcours seront respectés sur les parcours de repli des parcours des Trail la Rosière 22, 15 et 5 km. Les parcours du repli du 40km dépendent des conditions de températures mais les caractéristiques se rapprocheront au mieux de 40km, 3000mD+

**Parking**

Les parkings à privilégier sont Place des Eucherts, le village des Eucherts, l’entrée station.

**Programme**

SAMEDI 13 JUILLET 2019

RDV à La Rosière à la Patinoire des Eucherts

19h-20h30 : retrait anticipé des dossards et inscriptions

DIMANCHE 14 JUILLET 2019

6h-6h30 : Inscriptions et remise des dossards 40 km ( Patinoire, Place des Eucherts )

6h45 : Briefing coureurs la Rosière 40km

7h : Départ 40km (Place des Eucherts)

7h-09h30 : Inscriptions et remise des dossards 22 km, 15km, 5km

(Place des Eucherts)

8h15 : Briefing coureurs La Rosière 22km

8h30 : Départ 22 km (Place des Eucherts)

09h15 : Briefing coureurs la Rosière 15 km

09h30 : Départ 15km (Place des Eucherts)

10h45 : Arrivée 22km

10h45 : Arrivée 15km

11h45 : Arrivée 40km

12h00 : Repas d’après course (Place des Eucherts )

13h30 : Remise des prix du 15km

14h30 : Remise des prix du 22 et 40km

15h30 : Départ 5 km (départ centre station) et Rando Duo.

Inscriptions possibles devant l’OT Place des Eucherts entre 13h et 14h30 au stand du Sou des Ecoles

**Ravitaillements :**

* Pour la Rosière 40 km :

Fort : Km 6

Refuge du Ruitor : Km 14

Pierre Giret : Km 25

Lac Du Retour Km 29

le Chatelard Km 36

* Pour la Rosière 22 km :

Fort : Km 6

Lac du Retour : Km 11

Le Chatelard : Km 17

* Pour la Rosière 15 km :

Fort : Km 6

Puitetruit Km 10

Composition des ravitaillements :

 Liquide : eau

 Solide : chocolat, céréales, fruits ( en fonction des postes )

**Remise des dossards**

La remise des dossards sera effectuée la veille de 19h à 20h30 ou le matin du départ à partir de 06h jusque 09h30 précises **à la Patinoire aux Eucherts.**

Les inscriptions pour le 5 km pourront ensuite se faire devant l’Office de Tourisme **des Eucherts** à partir de 13h jusque 14h30.

Une collecte de dons est organisée pour une association caritative en collaboration avec l’association des parents de l’école de la Rosière.

**Remise des prix et récompenses**

La remise des prix se déroulera à la Rosière

* pour les 15 à 13h30
* pour les 22 et 40 km à 14h30
* pour le 5 km à 16h30
* Tous les podiums seront appelés et photographiés et primés pour le 15, 22 et 40km.

Pour le 5Km sont primés les 3 premiers hommes et femmes. Tous les enfants ont une médaille.

**Repas**

Au menu du jour, le chef vous propose :

Tomates basilic, Taboulé, Terrine maison

Plat chaud : jambon à l’os, Crozets

Gateau Abricots Pain, Café

Possibilité d’acheter des repas accompagnants ou pour les coureurs du 5km au prix de 13€ au retrait des dossards ou sur place le dimanche midi (dans la limite des stocks disponibles). Restauration aux Eucherts possible auprès des snacks/restos.

**Rétractation**

En cas de non-participation, il est possible de remettre le dossard à une tierce personne, dont l'identité devra être précisée à l’organisation au moins 48h à l’avance. Cette personne devra présenter un certificat médical ou une licence sportive de compétition.

**Routes fermées aux engins à moteur le jour du trail**

La Route du Vaz du Chatelard au Vaz

La Route du Village des Eucherts à Puitetruit

**Tarifs**

La Rosière 40 km : 42€ ( avec repas + cadeau )

La Rosière 22 km : 27€ ( avec repas + cadeau)

La Rosière 15 km : 22 € ( avec repas + cadeau )

La Rosière 5 km : 6€ ( avec 1 cadeau )

Rando Duo : 6€ par personne ( avec 1 cadeau )

Majoration inscriptions sur place : 5€ à partir du 08/07/2019 sauf pour le 5km, prix identique 6€ pour une œuvre caritative

**Télésiège**

Roches Noires Ouverture à 08h20.

Ticket Aller-retour en TSD Roches Noires pour les accompagnants:

4€ en pré-vente uniquement au retrait du dossard ou le matin au pied de Roches Noires avant l’ouverture du TSD.