



RÈGLEMENT INALPE DYNAFIT 2.0 TRAIL

1. ORGANISATION

L'association sportive de L'INALPE DYNAFIT 2.0 dispose de statuts officiels. Elle organise une course nocturne de ski alpinisme en hiver ainsi qu'une manifestation sportive de trail en été sur la commune de Nendaz en passant par les communes d'Isérables, Nendaz et Bagnes.

2. EPREUVES

L'INALPE DYNAFIT 2.0 TRAIL se divise en 3 épreuves distinctes avec :

2.1. LE ROI DE BALAVAux

Avec une distance de 15.5km et un dénivelé positif de 860m D+, et pensé également pour les jeunes.

2.2. LES REFLETS ALPINS

Ce parcours se court en individuel ou en relais de 3 personnes sur une distance de 30 km avec 1'900 mètres de D+. Le trail emprunte des chemins, bisses et sentiers forestiers balisés et sécurisés.

2.2. LE MARATHON DE LA ROS'

Ce parcours de 42 km et environ 3'500 de D+ se court en équipe de 2 coureurs, depuis Siviez, en traversant Grand Désert, culminant à la Rosablanc, pour ensuite retourner en direction des Ecluses en passant par les Gentianes, les dents Rousses et finalement Tracouet.

Ce règlement est valable pour l'ensemble des parcours proposés.

Les courses se déroulent en une seule étape, hormis le relais, en semi-autonomie et dans un laps de temps limité imposé par des barrières horaires auxquelles les coureurs doivent se conformer. Les parcours sont clairement définis et peuvent être consultés sur le site de l'organisateur. Le tracé est signalé avec des drapeaux, des sprays, des rubans et des marques, ainsi que des indications de distance parcourue/restante. Le tracé peut être téléchargé depuis le site de l'organisateur pour être utilisé sur des smartphones ou des GPS portables.

Chaque coureur doit se munir d'un matériel obligatoire minimum selon la liste présente dans ce règlement (chapitre 9. Équipement).

3. ENVIRONNEMENT

Les organisateurs attachent une grande importance à l'environnement. Il est impératif de respecter la nature et de suivre les chemins balisés. Il est strictement interdit de jeter des déchets dans la nature. Tout concurrent coupable d'une telle infraction sera immédiatement disqualifié.

4. CONDITIONS DE PARTICIPATION

| Parcours | K42 | K 30 | K16 |
|-------------|--------|--------|--------|
| Âge minimum | 18 ans | 16 ans | 14 ans |

Dans le cas où l'âge du participant est inférieur à celui requis, une demande d'autorisation signée par les parents doit être soumise à l'organisation.

Afin de participer à la manifestation, il est impératif de :

- Être conscient de la longueur et des particularités des parcours.
- Être autonome en montagne et avoir la capacité de faire face à toutes les situations.
- Être capable de gérer seul, sans aide extérieure, les changements climatiques et les conditions difficiles tels que les vents, le brouillard, le froid, la pluie, la neige, etc.
- Être capable de gérer des problèmes physiques et psychiques provoqués par un état de grande fatigue, des problèmes intestinaux, des douleurs musculaires, des petites blessures, etc.

Il est important que tous les coureurs soient conscients que **l'organisation n'est pas une société de sauvetage** pour une course en montagne. Pour participer, chaque coureur doit également être titulaire d'une assurance accident privée valable en Suisse, qu'il peut souscrire, par exemple, en ligne.

Pour le parcours de 42 KM une assurance spécifique tel qu'Air Glacier est obligatoire.

5. MODALITÉ D'INSCRIPTION

Les inscriptions doivent être effectuées en ligne en remplissant le formulaire approprié. Le paiement doit être effectué par carte de crédit, Twint ou Paypal. Les frais applicables sont visibles sur le site et varient en fonction du parcours choisi. Les dossards, afin d'assurer la sécurité des participants et la qualité du service, sont limités, et en aucun cas le nombre maximal autorisé ne sera dépassé.

| INSCRIPTION | K42 | K30 | K16 |
|--------------------------------|---|---|--|
| Online | Dès le 14 février 2024 jusqu'au 28 août | Dès le 14 février 2024 jusqu'au 28 août | Dès le 14 février 2024 jusqu'au 28 août |
| Sur place | Impossible | Possible si des places sont encore disponibles | Possible si des places sont encore disponibles |
| Maximum de place à disposition | 80 équipes | 500 coureurs | 500 Coureurs |
| Prix inscription | 190CHF pour l'équipe | 70CHF par personne et 150CHF pour l'ensemble de l'équipe relais (3 personnes) | 55CHF par personne |

Cette finance d'inscription comprend la participation à la course, le prix souvenir, le repas à l'arrivée, les vestiaires (non surveillés, sous votre propre responsabilité) ainsi que le chronométrage.

K42 : En cas de conditions météorologiques jugées inadaptées par l'organisation pour la course de 42 km, aucun remboursement ne sera possible, en revanche les participants auront l'opportunité d'opter pour le parcours de 30 km.

6. HEURES DE DÉPART

Le roi de Balavaux : **11h30** Haute-Nendaz Écluses

Les reflets alpins : **10h00** Haute-Nendaz Écluses

Le marathon de la Ros' : **5h30** Parking de Siviez

7. DOSSARDS

Pour récupérer votre dossard, il vous sera demandé de présenter :

- une pièce d'identité avec photo,
- votre sac de course ainsi que tout le matériel obligatoire.

Au centre sportif de Nendaz, Route des Ecluses 33 – 1997 Haute-Nendaz

7.1 HORAIRE

Vendredi 30 août :

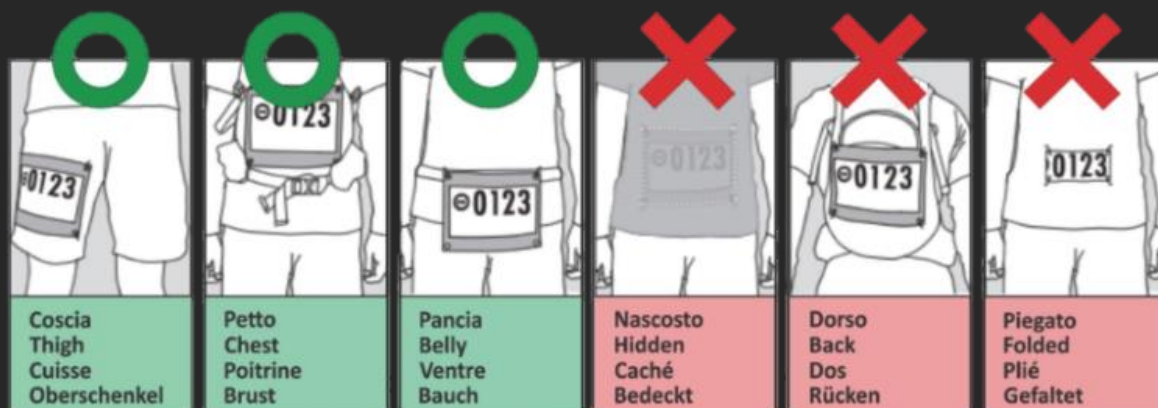
- **18h00-20h00** pour les trois parcours

Samedi 31 août

- **3h30 – 4h30** pour le **42k** par équipe
- **7h00 – 8h00** pour le **30k**
- **7h00 – 10h00** pour le **16K**

7.2 POSITIONNEMENT DU DOSSARD

Le dossard doit être porté sur la poitrine, sur le ventre ou sur la cuisse et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe. Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés. Le dossard est individuel (1 par personne).



8. ANNULATION D'INSCRIPTION

Si un coureur n'est pas en mesure de participer, il/elle est autorisé(e) à céder son dossard à une personne de son choix (modification possible jusqu'au 10 août 2024, au-delà de cette date plus aucune modification ne sera acceptée)

Dans le cas où la course n'est pas complète et que vous ne trouvez personne pour reprendre votre dossard, les règles suivantes sont d'application : avant le 31 mai 2024 : 50 % des droits d'inscription réellement encaissés seront remboursés. Au-delà du 1^{er} juillet 2024 : aucun remboursement ne sera effectué. Il est toutefois possible de changer de course jusqu'au 1^{er} juillet 2024. Aucun remboursement ne sera fait dans le cas où une personne descend de catégorie. Dans le cas contraire, la personne devra payer le montant complémentaire pour arriver à la finance d'inscription de sa nouvelle catégorie. La transmission du dossard ou le changement de course se fait exclusivement en ligne sur votre espace coureur créé lors de votre inscription.

9. EQUIPEMENT

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 en montagne contre le froid, le vent et la neige, et donc, une meilleure sécurité et de meilleures performances. Les bâtons sont autorisés pour l'ensemble des parcours. Toutefois, la plus grande prudence est toujours de mise, notamment lors de la phase de départ.

| EQUIPEMENTS | K42 | K30 | K16 |
|---|-----|-----|-----|
| Téléphone portable en état de marche avec l'application EchoSOS | X | X | (X) |
| Verre ou récipient personnel de minimum 15cl pour se servir au ravitaillement | X | X | (X) |
| Une réserve d'eau de minimum 500ml | X | X | |
| Couverture de survie de 1.40 m * 2m | X | X | |
| Sifflet | X | X | |
| Mini trousse de premier secours (bande élastique adhésive, ...) | X | | |
| Réserve alimentaire | X | | |
| Lampe frontale | X | | |
| Kit Froid (Veste Goretex ou matériel similaire ; bonnet ; 1 manche longue chaud ; pantalon long ou ¾ avec chaussettes haute, surpantalon) | X | | |
| 1 manche longue | X | X | |
| Veste coupe-vent | X | X | (X) |
| Document d'identité | X | X | |
| Mini-Crampons (par personne) de minimum 12 pointes métalliques * | X | | |
| Baudrier UIAA 105 (par personne) * | X | | |
| Corde dynamique d'un diamètre minimum de 8mm et de 10mètre de long (par équipe) UIAA 101 * | X | | |
| Gants qui couvrent toute la main | X | | |
| Sur gants | (X) | | |
| Lunettes de soleil | X | | |

(X) = matériel conseillé mais pas obligatoire

* Lors de la course K42, la section à parcourir avec le matériel marqué en orange dans le tableau est clairement indiquée et surveillée par les guides. Tout participant qui ne possède pas l'un des éléments de ce matériel ou qui ne les utilise pas dans cette section sera immédiatement disqualifié et ne pourra pas continuer la course.

Le matériel que le coureur a avec lui au départ doit être porté jusqu'à la fin de la course, sauf dépôt matériel officiel pour le K42 (uniquement baudrier, corde et crampons). Il est strictement interdit d'abandonner tout autre matériel le long du parcours ou de recevoir du matériel supplémentaire pendant la course.

La course traverse des zones montagneuses difficiles et atteint des altitudes élevées (plus de 3000 mètres), où le temps peut changer rapidement avec des variations thermiques drastiques. L'obligation de porter une casquette, une veste ou un pantalon (bien rangés dans le sac à dos) est absolue, non négociable et indépendante de l'opinion des participants. Tout contrevenant sera disqualifié sans appel. La philosophie de l'événement en matière de sécurité des coureurs est bien connue, et nous vous prions de respecter scrupuleusement ce qui est indiqué dans le règlement et sur le parcours par le personnel.

10. CATÉGORIES

| CATÉGORIES | K42 | K30 | K16 |
|---------------------------|-----|-----|-----|
| Equipes (<i>Relais</i>) | X | X | |
| - Femmes | X | X | |
| - Mixtes | X | X | |
| - Hommes | X | X | |
| Senior F 18-39 | | X | X |
| Vétérans1 F 40-49 | | X | X |
| Vétérans2 F 50-59 | | X | X |
| Vétérans3 F 60-100 | | X | X |
| Senior H 18-39 | | X | X |
| Vétérans 1 H 40-49 | | X | X |
| Vétérans 2 H 50-59 | | X | X |
| Vétérans 3 H 60-100 | | X | X |
| Junior Filles 14-17* | | X | X |
| Junior Garçons 14-17* | | X | X |

* Le 30k est accessible uniquement aux jeunes de 16 ans et plus

11. RÉCOMPENSES

| K42 | K30 (RELAI) | K16 |
|--|---|--|
| Les 3 premiers temps d'équipes pour chaque catégorie : Femmes, mixtes, hommes | Les 3 premiers temps scratch* hommes et femmes ainsi que le vainqueur de chaque catégorie senior et vétéran. Pour le relai, les 3 premiers temps scratch | Les 3 premiers temps scratch* hommes et femmes ainsi que les podiums complets juniors filles et garçons. |

* Un participant ne pourra recevoir qu'une seule récompense, excluant ainsi la possibilité de cumuler les récompenses pour le scratch et sa catégorie.

12. RESPONSABILITÉ ET ASSURANCES

La participation à la course est sous l'entière responsabilité du coureur qui connaît et accepte les risques liés aux courses de montagne.

Chaque concurrent doit posséder une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation. Les frais de secours en cas d'accident ne sont pas à la charge de l'organisateur.

NB: Les évacuations hélicoptérées en Suisse sont payantes et à la charge du concurrent.

En cas d'accident, le concurrent déclare expressément dégager de toute responsabilité, dans toute la mesure permise par la loi, l'organisateur et toutes les personnes ou entités impliquées dans l'organisation, y compris, mais sans s'y limiter, les organes et le personnel de l'organisateur, y compris les bénévoles.

Tout participant qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

Lorsqu'un coureur est blessé, tout autre coureur est tenu de venir secourir la personne en danger ou accidentée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident. Si un coureur décide d'abandonner la course, il devra avertir le responsable de poste de l'un des postes de contrôle (*point 13.2*) ou le PC de course dans la zone d'arrivée de sa décision. En cas d'oubli les frais de recherche pourraient lui être facturés.

13. POSTES DE CONTRÔLES ET POSTES DE RAVITAILLEMENT

Chaque coureur sera muni d'une puce à avoir en permanence derrière le dossard. Les coureurs n'ayant pas en permanence leurs puces seront disqualifiés. Pour les coureurs sur la course "42K par équipe" : chaque équipe sera munie d'une puce GPS (par équipe). La puce sera fournie par l'organisateur. Elle doit rester allumée en permanence et doit être fixée sur le sac pendant toute la durée de la course sous peine de disqualification. Il est primordial de rendre la puce GPS à l'organisation à votre arrivée, le cas échéant elle vous sera facturée.

Un contrôle est effectué à l'arrivée à tout poste de ravitaillement. Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlé ont accès aux postes de ravitaillement. Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours sera disqualifié. Des poubelles sont disposées en grand nombre sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées.

13.1 PARCOURS K30 – ÉQUIPE RELAIS

Le passage de relais se fera au niveau du ravitaillement de **Siviez** et **Tortin**. Une zone prévue à cet effet sera clairement délimitée dans ces deux secteurs. Le passage de relai devra uniquement être effectué à l'intérieur de ces zones sous peine de disqualification.

13.2 RAVITAILLEMENTS ET POSTES DE CONTRÔLES

| RAVITAILLEMENTS ET POSTES DE CONTRÔLES | K42 | K30 | K16 |
|--|--|---|-----|
| Siviez | Départ | Uniquement eau et contrôle (<i>zone relais</i>) | |
| Pied du Glacier | Uniquement eau et contrôle | X | X |
| Gentianes | Eau et contrôle | X | X |
| Alpage de Tortin | Ravitaillement et contrôle. Dépose matériel | Ravitaillement et contrôle (<i>zone relais</i>) | X |

| RAVITAILLEMENTS ET POSTES DE CONTRÔLES | K42 | K30 | K16 |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Croisement Basso d'Alou | Ravitaillement et contrôle | Ravitaillement et contrôle | X |
| Alpage de Balavaux | X | X | Ravitaillement et contrôle |
| Arrivée Plaine des Ecluses | Ravitaillement d'arrivée | Ravitaillement d'arrivée | Ravitaillement d'arrivée |

14. TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES

Les barrières horaires peuvent être modifiées en tout temps par l'organisation en fonction des conditions météorologiques :

| BARRIÈRES | K42 | K30 | K16 |
|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Pied du Glacier | Maximum 3h30 de course | | |
| Tortin (ravitaillement) | Maximum 8h30 de course | | |
| Arrivée | Maximum 14h de course | Maximum 8h00 de course | Maximum 6h00 de course |

15. ABANDON - ASSISTANCE - SÉCURITÉ

En cas d'abandon, le concurrent doit impérativement aviser le responsable du secteur le plus proche ou le directeur de course. Il doit lui remettre son dossard. Il devra regagner l'arrivée par ses propres moyens. Sur la **course par équipe (K42)**, un concurrent seul ne peut pas être classé.

Le personnel sanitaire et bénévole est habilité à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.

16. PRIX SOUVENIR - RÉCOMPENSES - BON REPAS

Chaque coureur reçoit son prix souvenir lors du retrait des dossards.

En plus du prix souvenir, tous les concurrents reçoivent un bon repas qui est inséré sur le dossard.

Les récompenses pour les concurrents ou équipes méritantes sont détaillées au point « 11. Récompenses ». Ces dernières seront distribuées lors de la remise des prix. La présence des concurrents récompensés est obligatoire. En cas d'absence, les prix seront acquis par l'organisation et redistribués.

17. DIVERS

Des photos et vidéos seront prises avant, pendant et après la course. Ces visuels sont libres de droit et pourront être utilisés par l'organisateur pour la promotion de sa course.

18. JURY

Un jury composé du directeur de course, du président du CO et d'un membre de MSO-Chrono, régit tous les cas non prévus dans ce règlement. Un recours par écrit est possible contre toute décision moyennant le dépôt d'une caution de Frs. 500.00.

19. MODIFICATION DU RÈGLEMENT

L'organisation se réserve le droit de modifier ce règlement en tout temps et sans préavis.

Règlement Inalpe Dynafit 2.0 Trail, créé par l'association Inalpe 2.0,

En date du 4 février 2024