

Règlement de la course « la 3000 Express »

Général

La 3000 Express est une course Trail et VTT /Trail en solo ou en relais de 2 organisé par l'association « Tour du Plateau d'Emparis » au Chazelet sur la commune de la Grave dans les Hautes Alpes (05) Elle aura lieu cette année le Dimanche 2 Août 2026

Inscriptions

Les inscriptions se font en ligne via le site Finisher.

Le prix s'élève à 30 Euros en solo et 40 Euros par équipe avant le 1^{er} Juillet, 35 Euros en solo, 45 en équipe après pour les parcours de la 3000 Express. Il est de 15 Euros avant le 1^{er} Juillet et 20 Euros ensuite pour le parcours de la 2000 Express.

La limite d'âge est de 12 ans le 1/08/2026

Chaque coureur se doit de fournir un certificat médical de moins d'un an sans contre indication à la pratique du VTT/Trail en montagne dans le cadre d'une compétition.

La Date limite des inscriptions est le 31/07/2026 à 23h59. Aucune inscription ne sera possible après cette date.

Le nombre de participants est limité pour cette édition à 200 coureurs.

Le retrait des dossards s'effectuera la veille de la course, samedi 1^{er} Août 2026 à l'école du Chazelet de 17h à 20h et le jour de la course dimanche 2 Août 2026 de 7h à 8h. Aucun dossard ne sera délivré après cette horaire et aucun remboursement ne sera effectué.

Parcours

Le parcours est en aller retour partant et revenant dans le Village du Chazelet. Départ et arrivée se feront devant l'école du Chazelet.

Il fait 23 kilomètres pour environ 1450 mètres de dénivelé positif.

Pour la course VTT/Trail 7,5 kilomètres x 2 sont effectués en VTT ou Gravel, 8 kilomètres en trail.

Les VTT électriques ne sont pas autorisés.

Le parcours se fait pour le VTT sur un chemin carrossable, pour le trail hors sentier avec balise de repères sur 1 kilomètre puis sur sentier pour les 7 kilomètres restants.

Les cents premiers mètres dans le village au départ sont neutralisés ainsi que les 150 derniers mètres sous le sommet du Pic du Mas de la Grave pour la sécurité des participants et des habitants.

La direction de la course se réserve la possibilité de modifier le parcours pour la partie trail en cas de conditions météorologiques défavorables. Elle se réserve aussi le droit d'annuler la course en cas de risques météorologiques importants. Le remboursement sera réfléchi dans ce cas de figure exceptionnel.

Horaires

Le briefing aura lieu le matin de la course, dimanche 2 Août 2025 à 8h du matin. Les caractéristiques du parcours, consigne de sécurité et les barrières horaires seront communiqués à ce moment là par le directeur de la course.

Les relayeurs trail partiront ensuite et devront par leur propre moyen non motorisé atteindre le point de relais de la Buffe.

Les coureurs trail de la 3000 Express partiront à 8h20

Les coureurs Biathlon relais partiront à 9h, les Biathlon solos à 9h30 enfin les traileurs de la 2000 Express partiront à 10h. La barrière horaire pour le VTT est à 11h30 pour le trail 13h30 au sommet du Pic.

La remise des prix aura lieu à l'arrivée à 14h30.

Chronométrage et Récompenses

Le chronométrage sera effectué au départ avec point de contrôle au relais et au sommet de la course.

Seront récompensés les 3 premières femmes en solo pour les courses trail et trail/VTT, les 3 premiers hommes en solo pour les courses trail et trail/VTT, les 3 premières équipes en Relais ainsi que le meilleur temps femme et homme pour la montée au Pic depuis le passage au point de contrôle ravitaillement de la Buffe.

Attente des relayeurs VTT

Les relayeurs VTT devront attendre leur compagnon du relais trail au point de ravitaillement de la Buffe. Il est de leur responsabilité de prévoir un vêtement chaud, un ravitaillement limité aux seuls participants et une zone ombragée à minima seront présents. Il est de la responsabilité des participants d'anticiper cette attente pouvant aller d'1h30 environ à 3h30 environ.

Droit des coureurs

L'inscription à la 3000 express offre au coureur une montée au téléphérique de la Grave pour la saison d'été et au choix du coureur, un goodie. Il lui offre aussi l'accès aux ravitaillements à la Buffe et à l'arrivée ainsi qu'une boisson gratuite et un repas à l'arrivée. Il lui assure la sécurité sur le parcours de la course et le droit d'accès au récompense en fonction de son classement.

Devoir des coureurs

Il est du devoir du coureur de fournir un certificat médical valide. De s'assurer de ses capacités à fournir un effort important en montagne finissant au delà de 3000 mètres d'altitude et de ne pas surestimer ses capacités. Il est de son devoir de prévoir son propre ravitaillement pour la partie trail. Il est de son devoir de respecter les autres coureurs et d'assurer leur sécurité dans les zones étroites de l'arrête finale, de porter assistance en cas d'accident et de prévenir l'organisation de la course ou les secours (112) au cas échéant. Il est enfin de son devoir de ne laisser AUCUNE trace de son passage sur l'intégralité du parcours.

Sécurité

La sécurité des coureurs est assurée par la présence d'un médecin et d'un secouriste au départ et à l'arrivée avec un sac de premier secours. Avec la présence de trois bénévoles au point de ravitaillement/contrôle de la Buffe avec un sac de premier secours et de la présence de deux bénévoles à l'antécime du Pic du Mas de la Grave muni d'une trousse de premiers secours. Tout coureur témoin d'un accident doit assister la victime et signaler par un tiers coureur l'incident à l'organisation de la course (numéro de téléphone sur le dossard) ou directement les secours (112) le cas échéant (urgence ou incapacité de déplacement). Chaque coureur est responsable de sa propre sécurité lors du parcours, l'organisation de la course se décharge de la responsabilité individuelle des coureurs, elle assure le balisage et propose une assistance à minima comme présentée ci-dessus mais ne prévoit pas de service de secours d'intervention sur le parcours. Les coureurs doivent prévenir le 112 si nécessité et donc être en possession d'un portable. Le PC course n'assure pas la régulation des secours.

Ravitaillements

Les ravitaillements seront au nombre de deux, l'un au point de contrôle/relais de la Buffe, l'autre à l'arrivée. Un point de ravitaillement d'urgence sera localisé à l'antécime du Pic du Mas de la Grave. Les coureurs se verront proposés fruits secs, fruits frais et nourriture salé provenant des Hautes Alpes et issus de l'agriculture biologique. Il y aura aussi boisson sucré, et eau à leur disposition. Il est de la responsabilité des coureurs de ne pas abuser des ravitaillements proposés. Les suiveurs ou spectateurs n'ont pas accès aux ravitaillements, ni à la Buffe ni à l'arrivée.

Les coureurs seulement auront en l'échange d'un bon accès à une boisson de leur choix à l'arrivée et à un bon pour le repas à l'arrivée.

Stationnement voiture et VTT au point de relais

Les coureurs auront la possibilité de stationner leur véhicule sur les parkings dédiés à l'entrée du village. Aucun passage ou stationnement de voiture ne sera autorisé à l'intérieur du village (arrêté municipal).

Pour les relais VTT et les coureurs solo, un espace de stockage dans l'herbe sera matérialisé au point de relais/ravitaillement de la Buffe. L'association se dégage de toute dégradation ou vol sur les VTT stockés dans cette zone.

Politique environnementale

Dans un souci de développement durable et de préservation de l'environnement de manière globale les coureurs sont invités à privilégier les modes de transports doux (bus, vélo) ou le covoiturage pour se rendre au départ de la course.

Pour préserver l'espace riche et fragile du parcours, il est du devoir de chacun de limiter au maximum son impact en ne laissant aucune trace de son passage.

L'organisation met tout en œuvre pour s'inscrire dans une démarche écoresponsable en favorisant les filières locales et/ou biologiques pour les ravitaillements et pour les récompenses proposés.