

# Règlement de la course « la 3000 Express »

## **Général**

*La 3000 Express est une course 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 7 Juillet 2024*

## **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*

*La limite d'âge est de 16 ans le 6/07/2024*

*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 5/07/2024 à 23h59. Aucune inscription ne sera possible après cette date.*

*Le nombre de participants est limité pour cette édition à 250 coureurs.*

*Le retrait des dossards s'effectuera la veille de la course, samedi 6 Juillet 2023 à l'école du Chazelet de 17h à 20h et le jour de la course dimanche 7 Juillet 2024 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 22 kilomètres pour environ 1400 mètres de dénivelé positif.*

*7 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.*

*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 6 Août 2023 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 solo partiront à 9h, les relais VTT à 9h30. 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 15h.*

## **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, les 3 premiers hommes en solo, 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 point sanitaire d'urgence sera en place, un ravitaillement limité aux seuls participants et une zone ombragée à minima. 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 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 au départ et à l'arrivée, d'un poste de secours avancé au point de ravitaillement/contrôle de la Buffe et de la présence de deux bénévoles à l'antécime du Pic du Mas de la Grave muni d'une trousse de premiers secours. Tous coureur témoin d'un accident doit assister la victime et signaler par un tiers coureur l'incident à l'organisation de la course pour lui porter 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, légume cru, fruits frais et nourriture salée provenant des Hautes Alpes et issus de l'agriculture biologique. Il y aura aussi boisson sucrée, 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.*

## **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. 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 soucis de développement durable et de préservation de l'environnement de manière global 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.*