



ULTRA-TRAIL INTERNATIONAL DE LA GRANDE TRAVERSEE DES ALPES

Du 15 au 28 août 2010

Bulletin d'engagement

A renvoyer à / *to be sent to* : **Philippe Delachenal**

Association « Courir et Découvrir » 1551 route du Château de la Bâtie, 73230 Barby - FRANCE

Tel : 06/19/60/93/09

Inscription

Nom / *Name*..... Prénom / *First Name*.....

Adresse/ *Address* :.....

Ville / *Town* :..... Code postal.....

Pays/*Country*.....tel :..... Portable :

e-mail :

Date de naissance/*Date of birth* :..... Sexe : H F

Club.....n° de licence :

Je m'inscris pour l'Ultra marathon de la G.TA sur les 14 étapes, pour un coût de 1300€

Je m'inscris sur une partie seulement de l'Ultra marathon en précisant les étapes choisies

: numéros et dates ::.....

.....
L'organisation vous précisera le coût et les modalités

Personne à prévenir en cas d'urgence / *Person to be contacted* :

Je déclare avoir pris connaissance du règlement, l'accepte et dégage la responsabilité des organisateurs, en cas d'accident ou dommages corporels subis pendant ou après l'épreuve.

Je déclare participer à la première Grande Traversée des Alpes en pleine connaissance des risques que cette compétition peut occasionner.

Je m'engage d'autre part à présenter le certificat médical d'aptitude à la Grande Traversée des Alpes(voir modèle ci-joint) daté de l'année 2008

Date et signature obligatoires / *date and obligatory signing* :

Fait àle.....

signature

: Renseignements complémentaires pour les 14 étapes

Cela nous permettra de mieux vous connaître pour estimer votre aptitude à gérer cet effort de deux semaines. C'est bien sûr en priorité à vous de savoir si vous êtes capable de supporter quatorze jours de course sans jour de repos Je vous rappelle que le règlement précise le non remboursement du montant de l'inscription en cas d'abandon.

A quelles autres épreuves d'ultra avez-vous déjà participé ?

Sur un jour :

Sur plusieurs jours :

Droits d'engagement

Le montant de l'inscription est de : 1300 euros (à confirmer)

Dans un premier temps, avec l'envoi du bulletin d'engagement, nous vous demandons un chèque de 650 euros qui confirmera votre inscription. Ce chèque sera débité, et remboursé uniquement, en cas extrême d'annulation trois mois avant

Ensuite, je vous enverrai une confirmation de votre engagement, et le règlement de cet Ultra marathon de la G.T.A, avec le modèle du certificat médical à remplir, datant de moins de un an.

Nous vous demanderons de payer le solde de 650 euros avant le 30 juin 2010

Attention, le nombre de places étant limité, seuls les 50 premiers inscrits seront retenus



Certificat médical datant de l'année 2010

A remplir obligatoirement.

Date de la visite :

Je soussigné, Docteur.....

Certifie avoir examiné ce jour Mme/ Mr

Né(e) le.....

Adresse.....

Et atteste de son aptitude à la pratique compétitive d'une course de longue durée sur plusieurs semaines en montagne.

Renseignements complémentaires facultatifs

Taille :

Poids :

Pouls au repos :

Tension :

Pouls pris immédiatement après 30 flexions sur les talons en 45secondes :

Pouls après repos d'une minute :

Date, signature et cachet du Médecin :

Certificat médical à nous faire parvenir par courrier à partir du 1^{er} janvier 2010



REGLEMENT

Organisation

« Courir et Découvrir » Association loi 1901 organise le 5ème Ultra Trail de La Grande Traversée des Alpes du lac Léman à la méditerranée, de St Gingolph à Nice. Cette épreuve s'organise avec le soutien de l'association G.T.A dont le siège social est à Grenoble

Epreuve et parcours

Cet Ultra Trail de la Grande Traversée des Alpes est une course de pleine nature empruntant le GR5 dans sa presque totalité, la distance est de 620 km pour 32500m de dénivellation positive, divisée en 14 étapes (voir découpage ci-joint).

La course se déroulera à allure libre avec toutefois des délais à respecter en fonction des étapes.

Vous devez obligatoirement marcher lorsque vous emprunterez des routes.

Vous n'avez le droit de courir que sur les sentiers, et les routes interdites à la circulation.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de proposer un parcours de repli ou de neutraliser l'épreuve en cours.

Le balisage

L'itinéraire emprunte le GR5 balisé rouge et noir sur une grande partie du parcours. Toutefois, juste avant la station de ski de Val Claret, il quittera le GR5 pour emprunter le GR55 balisé rouge et noir qui fera passer les concurrents par le col de la Leisse, puis le col de la Vanoise, Pralognan la Vanoise, col de Chavière, puis redescende jusqu'au hameau de Polset ou il retrouvera le GR5 à la sortie du village.

De nouveau à Montgenèvre, il quittera le GR5 lors de la 9ème étape pour le rejoindre à Château Queyras, puis il le quittera de nouveau pour rejoindre le GR52. L'organisation se réserve le droit de vous faire prendre quelques variantes, reconnues et balisées par des coureurs locaux, qui ont participé aux G.T.A précédentes, pour vous éviter de redescendre dans les fonds de vallée par la route.

Il faut pour cela que les conditions météo soient bonnes

Le balisage dans son ensemble est correct, les passages un peu délicats seront indiqués dans votre road book et le balisage dans certaines communes sera renforcé par des flèches mises en place par l'organisation, pour faciliter le passage des coureurs.

Inscription

Les droits d'engagement de 1300 € pour les 14 jours de course comprennent la prise en charge de chaque concurrent du départ jusqu'à l'arrivée à Menton, au niveau de l'hébergement dans les gîtes, refuges ou hôtels à titre exceptionnel, le repas du soir et le petit déjeuner du matin pris en général sur le lieu d'hébergement, le transport des affaires personnelles pendant les 14 jours de course, un ravitaillement à mi



parcours de chaque étape sous réserve d'un accès en voiture, et un ravitaillement à l'arrivée

Ne sont pas compris : votre ravitaillement personnel, votre retour sans utiliser les véhicules de l'organisation, les éventuels repas de midi après l'arrivée, dans le cas ou vous arrivez tôt pour chaque étape; Vous êtes en demi pension + ravitaillement de l'organisation fournit pendant la course et à l'arrivée de chaque étape

Conditions de paiement : nous vous demandons de verser 50%, 650 €, du montant de l'inscription lors de l'envoi de votre dossier d'engagement, nous vous confirmerons votre inscription sous quinzaine avec l'envoi d'un reçu.;

Le solde devra se faire avant le 30 mars 2010. Attention, le nombre de places étant limité à 50 à cause de la capacité d'hébergement réduite de certains gîtes, il est recommandé de nous envoyer votre bulletin de participation le plus tôt possible.

En revanche, l'organisation s'engage à vous rembourser l'intégralité de la somme versée en cas d'annulation de l'épreuve.

Annulation pour raisons personnelles

Si vous devez annuler votre inscription pour raisons personnelles, l'organisation se verra dans l'obligation de garder 10% du montant de l'inscription, soit la somme de 130€ pour couvrir une partie des frais de réservation et de coordination.

Equipement

Il est vivement conseillé aux participants de se munir des articles suivants :

Sac à dos, cartes au 1/25000, réserve d'eau minimum 1 litre, réserve alimentaire, vêtement de pluie, casquette, couverture de survie, boussole, sifflet, bande de contention et le portable qui peut nous rendre bien des services en cas de problème.

L'organisation se charge de transporter vos affaires personnelles.

l'organisation se charge de vous fournir les quatre topos guide du GR5 de cette grande traversée des Alpes

Départ

Le départ aura lieu le dimanche 15 août à 13h de St Gingolph aux bords du Lac Léman.

Attention le premier km sera neutralisé à la marche.

Possibilité de récupérer son dossard et sa feuille de route le samedi après midi toutes ces précisions vous seront confirmées ultérieurement.

Le briefing se déroulera le dimanche matin à 10h,.

Assistance médicale et sécurité

Une équipe médicale composée d'un médecin urgentiste, d'une infirmière (sous réserve en fonction du nombre de concurrents), et d'un kinésithérapeute sera présente aux départs et aux arrivées de chaque étape, ces derniers n'interviendront qu'en cas de nécessité, ils ne seront pas présents sur le parcours.



Arrivées et barrières horaires

Cette épreuve étant une course d'ultra endurance sur 14 jours, les délais seront assez larges, toutefois les concurrents ne devront pas descendre en dessous d'une moyenne de 4km/h par étape, ce qui représentera environ 10h pour les étapes de 40 km et 12h pour les plus grandes étapes de 46 à 50 km.

L'Organisation se réserve le droit de neutraliser la course en cas de mauvais temps brouillard, orages, neige

Après la course

Vous pourrez récupérer vos affaires personnelles sur la ligne d'arrivée.

Les gîtes seront à la disposition des coureurs une fois la ligne d'arrivée franchie, l'organisation se chargera de vous conduire aux gîtes dans le cas où ceux-ci seraient éloignés de la ligne d'arrivée, les douches seront à votre disposition dans les gîtes.

Abandon

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir l'organisation, lui remettre son dossard, aucun remboursement ne pourra être effectué.

Assurance

L'organisation possède une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages et séquelles ultérieurs qui pourraient survenir du fait de l'épreuve. Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance assistance couvrant d'éventuels frais de recherche et de rapatriement par tout moyen y compris hélicoptère.

Elle vous sera réclamée à l'inscription.

Classement et récompenses

Chaque arrivant recevra un cadeau

Pour chaque étape, il sera établi un classement « scratch » ainsi qu'un classement dans chaque catégorie homme et femme.

Les six premiers du classement scratch et le premier de chaque catégorie recevront un prix.

Hébergement avant et après la course

Pour l'hébergement du samedi 14 août avant le départ de St Gingolph: il se fera dans un lieu d'hébergement mis à la disposition par les autorités de la commune pour l'ultra trail de la G.T.A

BONNE PREPARATION