



REGLEMENT

EDITION 2016

(Date de dernière mise à jour: 30.06.2016)

ORGANISATION

“4K Alpine Endurance Trail Valle d’Aosta” est un événement créé par la Région autonome de la Vallée d’Aoste et organisé sur mandat de la région par l’Association Forte di Bard sous l’égide de la Fédération Italienne d’Athlétisme (FIDAL).

LA COURSE

La 4K est une course à pied de longueur exceptionnelle dans un cadre naturel, de plus de 340 kilomètres, avec un dénivelé positif d'environ 25.000 m, sur les sentiers de montagne de la Vallée d’Aoste (Italie), avec départ et arrivée à Cogne, sur le tracé des Hautes Routes 1 et 2, dans le sens des aiguilles d’une montre, face au Grand Paradis (4.061 m.), au Mont Blanc (4810 m.), au Mont Cervin (4.478 m.) et au Mont Rose (4.634 m.).

Départ : samedi 3 septembre 2016, 09h00.

Le tracé officiel de la course est uniquement celui indiqué dans la section réservée à cet effet sur le site web de l’organisation et figurant sur le matériel d’information fourni par l’organisation. Des parcours alternatifs sont prévus, qui seront activés en cas de besoin pour garantir la sécurité des concurrents.

La course ne prévoit qu’une seule étape, une vitesse libre, un temps limité, en semi-autonomie, de jour comme de nuit.

Plusieurs passages à plus de 2.800 m sont prévus, jusqu’à 3.300 m d’altitude maximum, qui demandent une bonne condition psychophysique ainsi qu’une bonne connaissance de la montagne et de ses dangers, des brusques changements de la météo, tels que le froid, la pluie, la neige, le vent et une visibilité réduite.

Des barrières horaires et un temps maximum de 155 heures pour arriver à Cogne ont été établis.

PARTICIPATION

La course est ouverte à tous, hommes et femmes, ayant au moins 21 ans en 2016 (catégories de Senior à Vétérans), membres ou pas d'une fédération sportive, à condition de présenter un certificat d'aptitude à la pratique sportive en compétition délivré par un médecin du sport en cours de validité.

Pour les sportifs étrangers, nous accepterons un certificat médical de leur pays d'origine attestant qu'ils peuvent pratiquer un sport de compétition

Pour participer il est indispensable :

d'être absolument conscient de la longueur et de la spécificité de la course et parfaitement préparés ;

d'avoir acquis, avant la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne afin de bien gérer les problèmes liés à ce type de compétition et en particulier :

- de savoir faire face seul, sans aide, à des conditions climatiques qui pourraient devenir difficiles à cause de l'altitude (froid, obscurité vent, brouillard, pluie ou neige) ;
- d'être en mesure de gérer, même en étant isolé, les problèmes physiques ou psychologiques dus à une grande fatigue, des troubles gastro-intestinaux, des douleurs musculaires ou articulaires, de petites blessures, etc. ;

d'être conscient que le rôle de l'organisation ne consiste pas à aider chaque coureur à gérer ses problèmes, mais à permettre le déroulement de la course en montagne.

La sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles, avec la diligence et la conscience nécessaires.

La participation en tandem est admise. Les deux coéquipiers devront obligatoirement passer les points de contrôle ensemble. Si l'un des membres du tandem désire abandonner la course sans compromettre la participation de l'autre concurrent, il devra au moins arriver au point de contrôle de Valtournenche. S'il décide de terminer la course, le concurrent resté seul sera considéré à tous les effets comme finisher dès lors qu'il aura bouclé le parcours, sans pour autant être inscrit au classement individuel. Si, la veille du départ, un des membres de l'équipe se trouve dans l'impossibilité de se présenter sur la ligne de départ et en informe l'organisation, son coéquipier sera autorisé à participer à la course individuellement.

Pour participer à la course tous les concurrents doivent connaître, accepter et respecter les clauses de ce règlement, sans aucune réserve. Tous les concurrents s'engagent par ailleurs à adopter un comportement reflétant les principes et les valeurs de la Charte éthique de l'ITRA.

SEMI-AUTONOMIE

La semi-autonomie du participant suppose qu'il affronte la course avec une réserve d'eau et de nourriture suffisante pour achever la course, en tenant compte de ses exigences, de son degré de préparation et des conditions météo, en ne comptant sur les points de ravitaillement créés par l'organisation que pour intégrer ses réserves.

Le long du tracé, l'organisation met en place des points de ravitaillement à l'intention des coureurs afin de leur permettre de se reposer et de s'approvisionner en boissons et en nourriture, appelés Camps de base.

Le nombre des camps de base est celui indiqué par l'organisation dans le matériel d'information. Les participants ne devront tenir compte que de ces informations ou de celles fournies (même en dérogation) par l'organisation avant la course, à l'occasion des briefings ou pendant le déroulement de la compétition.

Aucun camp de base ne disposera de verres en plastique. Pour boire, les participants devront se munir de verres ou d'autres récipients personnels appropriés.

Tous les coureurs devront vérifier s'ils disposent, au départ de chaque camp de base, de la quantité de liquide obligatoire et de la nourriture nécessaire pour arriver au point de ravitaillement successif en fonction, notamment, de leur degré de fatigue et des conditions climatiques

ASSISTANCE PERSONNELLE

L'assistance personnelle - au sens de fourniture et remplacement du matériel obligatoire et non obligatoire ou de pratique de soins (massages, traitement des petites blessures, etc...) - est interdite. Elle n'est autorisée que dans les camps de base, à condition de ne pas empiéter sur les zones réservées aux coureurs.

L'assistance à l'aide de moyens tels que voitures, camping-cars ou caravanes pour se restaurer, se reposer ou s'approvisionner en nourriture et en boissons est considérée comme une "assistance personnelle" et par conséquent interdite.

Dans les camps de base de Valgrisenche, Courmayeur, Ollomont, Valtournenche, Gressoney, Saint-Jean, Donnas et Cogne, l'assistance personnelle n'est admise que pour les accompagnateurs munis des laissez-passer délivrés par l'organisation.

ACCOMPAGNEMENT

Tout accompagnement technique est interdit.

Les spectateurs, les membres de la famille et les touristes seront occasionnellement autorisés à suivre le déroulement de la course pour leur seul plaisir personnel et, quoiqu'il en soit, cette forme d'accompagnement :

ne devra en aucun cas s'avérer systématique ne devra s'exercer que sur de brefs parcours

et ne sera autorisé qu'à certaines conditions :

interdiction de tout contact physique (avec ou sans "cordes") avec le concurrent ;

interdiction de transporter le matériel du concurrent ;

interdiction de fournir une assistance personnelle au concurrent comme prévu par ce règlement.

Chaque équipier est tenu de transporter lui-même son propre matériel obligatoire.

Toute violation de ce règlement à ce sujet sera examinée et, le cas échéant, sanctionnée, par la Direction de la Course, et notamment par l'intermédiaire des Commissaires de Course.

MATERIEL

En s'inscrivant, chaque coureur s'engage à porter sur lui tout le matériel obligatoire pendant toute la durée de la course, sous peine de se voir appliquer les sanctions prévues :

chaussures de trail running avec grip permettant d'affronter les sols de montagne.	OBLIGATOIRE
téléphone cellulaire avec option internationale (enregistrer les numéros d'urgence de l'organisation et laisser le téléphone toujours allumé, ne pas cacher le numéro et partir avec la batterie chargée)	OBLIGATOIRE
verre personnel de 15 cl minimum (les gourdes ou les récipients munis de bouchon ne sont pas acceptés)	OBLIGATOIRE
réserve d'eau	OBLIGATOIRE
deux lampes frontales en parfait état de marche avec des piles de rechange pour chacune d'elles	OBLIGATOIRE
couverture de survie de 1,40 m x 2m minimum	OBLIGATOIRE
sifflet	OBLIGATOIRE
bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (minimum 100 m x 6 cm)	OBLIGATOIRE

réserve de nourriture	OBLIGATOIRE
coupe-vent avec doublure thermique (synthétique ou en plume, poids minimum 300 g)	OBLIGATOIRE
anorak à capuchon avec une membrane (Gore-Tex ou semblable) imperméable (minimum conseillé 10.000 Schmerber) et transpirante (RET conseillé inférieur à 13)	OBLIGATOIRE
pantalon ou collant de course à jambes longues ou collant et chaussettes couvrant toute la jambe.	OBLIGATOIRE
buff® ou bandana	OBLIGATOIRE
deux paires de gants chauds dont une paire de moufles	OBLIGATOIRE
deuxième couche chaude supplémentaire : une deuxième couche chaude, à manches longues (coton exclus) de 180 g minimum (homme, M) OU , des sous-vêtements thermiques à manches longues (première et deuxième couche, coton exclus) de 110 g minimum (homme, M) + un anorak avec protection hydrofuge (Durable Water Repellent protection).	OBLIGATOIRE
pantalon coupe-vent imperméable (minimum conseillé 10.000 Schmerber)	OBLIGATOIRE
béret	OBLIGATOIRE
crampons pouvant être chaussés sur les chaussures de trail munis de pointes pour la glace sous le talon et l'avant-pied (fournis par l'organisation avec le kit compétition)	OBLIGATOIRE
bâtons (*)	FACULTATIF
couteau multiusage	FACULTATIF
petite corde	FACULTATIF
espèces	OBLIGATOIRE

(*) Les bâtons peuvent être interdits par mesure de sécurité dans certains endroits du parcours, sur indication de l'organisation.

CONTRÔLES

L'organisation procède, même de façon aléatoire :

- au contrôle du matériel lors de la distribution des dossards aux concurrents ;
- à des contrôles aléatoires de tout le matériel obligatoire le long du parcours ;
- au contrôle du matériel obligatoire à la sortie des camps de base ;
- à des contrôles aléatoires du respect du règlement pendant toute la durée de la course, y compris à l'aide de la trace GPS,

DOSSARDS, SACS, GPS ET PUCES

Un dossard est remis à chaque concurrent sur présentation d'un document d'identité muni de photo.

Chaque participant recevra deux dossards, à porter, toujours bien en vue, sur la poitrine (ou sur le ventre) et sur le sac à dos, une puce, un localisateur GPS et un sac pour les vêtements de rechange.

La puce et le localisateur GPS sont distribués avec les dossards, contre une caution de 100 euros qui sera remboursée lorsque les appareils seront restitués.

Au départ, à l'entrée et à la sortie de chaque point chrono, ainsi qu'à l'arrivée, chaque coureur doit obligatoirement passer à travers les points de détection.

Le dossard est le laissez-passer nécessaire pour accéder aux navettes, aux zones de ravitaillement, aux salles de soin et de repos, à la zone des douches et des sacs. etc. Le dossard ne doit jamais être retiré, à moins d'une décision de l'organisation. En cas d'abandon il sera invalidé.

L'organisation se charge de transférer les sacs contenant les vêtements de rechange dans les camps de base de Valgrisenche, Courmayeur, Ollomont, Valtournenche, Gressoney Saint-Jean et Donnas

Si le parcours est modifié, l'organisation pourra évaluer l'opportunité de transférer les sacs dans un autre camp de base, pour permettre aux concurrents de changer de vêtements.

SECURITÉ ET ASSISTANCE MEDICALE

Le parcours est divisé en quatre secteurs (Grand Paradis, Mont Blanc, Cervin, Mont Rose), confiés à autant de professionnels de la montagne, en contact permanent avec la direction de la course.

Des points de secours sont prévus le long du trajet, reliés par radio ou téléphone avec la direction de la course. Des ambulances des secouristes et des médecins seront déployés le long du parcours.

Les postes de secours aident toutes les personnes en difficulté ou qui demandent de l'aide avec les moyens de l'organisation ou par l'entremise d'organismes conventionnés.

Les médecins officiels sont autorisés à arrêter les concurrents s'ils estiment que leurs conditions psychophysiques ne leur permettent pas de poursuivre la course.

Les secouristes sont autorisés à évacuer les coureurs qu'ils estiment en danger avec tous les moyens qu'ils jugent adéquats.

En cas de besoin, dans l'intérêt de la personne secourue, dont sera seul juge le personnel de l'organisation, l'organisation fera appel à des professionnels du secours en montagne,

qui prendront la direction des opérations et mettront en œuvre tous les moyens nécessaires, y compris l'hélicoptère.

Les frais éventuellement occasionnés par le recours à ces moyens exceptionnels seront à la charge de la personne secourue, conformément aux normes en vigueur.

Le coureur qui fait appel à un médecin ou à un secouriste accepte sans réserve son autorité et s'engage à respecter ses décisions.

CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Tous les concurrents peuvent être soumis à un contrôle antidopage avant, pendant ou après la fin de la course. Les concurrents qui refuseront seront sanctionnés comme s'ils étaient positifs au contrôle.

CAMPS DE BASE - POSTES DE CONTRÔLE, DE RAVITAILLEMENT ET DE REPOS

La détection des puces se fait dans les camps de base établis par l'organisation.

Tous les camps de base sont des points de contrôle officiel. Les concurrents qui ne passent pas par ledit point de contrôle sont disqualifiés.

Dans les camps de Valgrisenche, Courmayeur, Ollomont, Valtournenche, Gressoney Saint- Jean et Donnas, les coureurs peuvent se reposer pendant quelques heures et prendre une douche.

Dans les autres camps de base, les coureurs auront la possibilité de se reposer deux heures au maximum, sauf dérogation expresse prévue par la Direction de la Course pour raisons de sécurité.

Dans les camps de base (=abris équipés ou refuges), une zone d'accès restreint sera mise en place et utilisée pour ravitaillement, repos ou détente dans la limite maximale de deux heures et selon la disponibilité réelle de chaque point d'arrêt. Les services fournis dans ce domaine sont inclus dans les frais d'inscription.

Boissons supplémentaires dans les refuges ainsi que demandes d'hébergement dans les chambres sont à la charge de l'athlète.

Le détail de l'équipement et les caractéristiques de chaque camp de base seront publiés dans le carnet de route.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES

Les concurrents devront arriver à Cogné dans le temps maximum de 155 heures.

Les horaires limites d'entrée et de sortie (barrières horaires) des camps de base de Valgrisenche, Courmayeur, Ollomont, Valtournenche, Gressoney Saint-Jean et Donnas sont établis et communiqués par l'organisation dans le carnet de route prévu à cet effet.

Les barrières horaires sont calculées de façon à permettre aux participants d'atteindre l'arrivée dans les temps maximum imposés, tout en s'arrêtant (repos, repas..).

Pour être autorisés à poursuivre la course, les concurrents doivent arriver et repartir du poste de contrôle avant l'heure limite établie.

Si la météo est mauvaise ou par mesure de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'interrompre la course ou d'en modifier le parcours et les barrières horaires.

ABANDONS ET RETOURS

Si un concurrent abandonne la course le long du parcours il doit se rendre au point de contrôle le plus proche. Le concurrent doit communiquer son abandon en se faisant enregistrer, l'organisation se chargera ensuite de assurer son retour au camp de base le plus proche.

Le coureur qui abandonne la course sans le communiquer immédiatement, provoquant ainsi le départ des secouristes à sa recherche, devra prendre à sa charge tous les frais occasionnés.

BALISES

Pour être visibles la nuit, toutes les balises sont munies d'un catadioptre, qui reflète la lumière des lampes frontales.

Les coureurs ne doivent suivre que les sentiers balisés, sans emprunter de raccourcis, afin d'éviter l'érosion des sites.

DISQUALIFICATIONS ET PENALITÉS

Les commissaires de course, déployés sur tout le parcours, sont autorisés à vérifier si les concurrents respectent le règlement.

Les commissaires de course sont autorisés à procéder à la disqualification immédiate ou à appliquer les pénalités prévues après avoir communiqué l'infraction commise au jury de la course.

Le jury de la course appliquera les pénalités indiquées dans le tableau ci-après:

INFRACTION	PENALITE
Absence du matériel obligatoire ou refus de faire contrôler le matériel obligatoire	Arrêt au camp de base jusqu'au rétablissement et à la vérification du matériel avec l'application d'une pénalité de 4 heures à purger sur place ou au camp de base successif
Pas de passage par un point de contrôle (camp de base) ou prise d'un raccourci attestée par la trace GPS ou par tout autre moyen	Disqualification
Abandon de déchets par le coureur	Disqualification
Conduite contraire à l'éthique sportive, telle que l'utilisation d'un moyen de transport, le partage et l'échange de dossards, pas de passage par un point de contrôle, le dopage ou le refus de se soumettre aux contrôles antidopage, l'omission de secours à un coureur en difficulté, les insultes, la grossièreté ou les menaces dirigées contre un membre de l'organisation ou un bénévole.	Disqualification
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un commissaire de course, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification
Départ d'un point de contrôle après l'heure limite	Disqualification
Autres irrégularités par rapport à ce règlement	Pénalité de 4 heures appliquée en ajoutant 4 heures au temps final ou à purger au camp de base successif, si le coureur est encore dans la course.

La disqualification est immédiate, c'est-à-dire que le coureur doit interrompre la course.

Les irrégularités attestées par des photos parvenues à l'organisation même après la conclusion de la course peuvent entraîner une disqualification ou une pénalité horaire.

RECLAMATIONS

Seules les réclamations non anonymes, présentées par écrit avant la cérémonie de clôture de la manifestation, sont recevables. Toute réclamation devra être accompagnée d'une caution de 100 euros restituée après examen.

JURY

Il est formé par :

- un membre du Comité de pilotage;
- le Directeur de la Course ;
- le Directeur de l'Organisation
- le responsable de la sécurité du secteur de référence (en cas de doute, le responsable de la sécurité de référence est celui du secteur 1).

Le jury délibère, de façon compatible avec le déroulement de la course, en prenant le temps voulu pour procéder aux vérifications nécessaires. Les décisions prises sont irrévocables.

CHANGEMENTS APPORTÉS AU PARCOURS OU AUX BARRIÈRES HORAIRES - ANNULATION DE LA COURSE

L'organisation se réserve le droit de reculer l'horaire de départ de la course et de modifier à tout moment son parcours ou l'emplacement des camps de base, des postes de secours et des barrières horaires, sans préavis.

Si les conditions météo sont défavorables (pluies abondantes et neige en altitude, gros risque de tempête, etc.), l'organisation prépare un parcours alternatif avec un degré de difficulté réduit par rapport au parcours d'origine.

En cas de nécessité, l'organisation se réserve le droit de modifier ou d'éliminer des parties du parcours sans préavis.

ASSURANCE

L'organisation souscrit une assurance responsabilité civile couvrant toute la période de la course. Les concurrents sont responsables de leur participation et ils renoncent à se retourner contre les organisateurs en cas de préjudices et de conséquences survenant après la course.

Au moment de leur inscription et lorsqu'ils retirent leur dossard, les participants signent une décharge de responsabilité civile.

Les coureurs doivent souscrire une assurance personnelle contre les accidents auprès d'une compagnie de leur choix.

PRE-INSCRIPTIONS - INSCRIPTIONS

Elles sont faites exclusivement via Internet, à partir du 1er mars 2016 à 12h00 sur le site web www.4kvda.com

Clôture des pré-inscriptions : 25 mars 2016 24h00 Tirage au sort : 26 mars 2016 13h00

Paiement et confirmations : du 27 mars 2016 au 20 avril 2016

FRAIS D'INSCRIPTION - NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS

Les frais d'inscription de 550,000 € comprennent le kit compétition, les crampons, le service d'assistance et de restauration pendant toute la durée de la compétition, le T-shirt "finisher" et le Skin Tattoo.

Le nombre maximum de participants est 1.200 (wild cards comprises). Si le nombre d'inscriptions dépasse le nombre de places disponibles, un tirage au sort à contrôle informatique sera effectué, compte tenu du nombre de participants par Pays et d'un pourcentage obligatoire de coureurs résidents dans la Vallée d'Aoste.

VOLONTAIRES

Les volontaires autorisés par l'Administration Communale compétente recevront du matériel technique à titre gratuit et auront accès aux services des camps de base (restauration et éventuelle mise à disposition d'un lit de camp pour la nuit). Ils pourront également participer au dîner des volontaires et se verront remettre les coupons donnant accès aux structures de loisirs (culturelles, environnementales, thermales, etc.) partenaires de la course.

ANNULATION DE L'INSCRIPTION

L'annulation de l'inscription doit parvenir par e-mail ou courrier traditionnel, accompagnée de la preuve documentée de sa cause.

- Avant le 31 mai 2016 minuit : remboursement de 50%
- Du 1er juin au 31 juillet 2016 minuit : remboursement de 40%

Après le 1er août minuit, aucun remboursement ne sera accordé. Dans les trois cas, une priorité sera reconnue au concurrent qui s'inscrira à l'édition 4K 2017.

ROAD BOOK E TRACES GPS

Un carnet de route, à télécharger sur le site web de la course, contient toutes les informations pratiques (horaires limite des passages, camps de base de ravitaillement et de halte, postes de secours, postes de soin, points d'accès pour les accompagnateurs).

Les traces du parcours en format gpx ou kml se trouvent sur la même page web.

CLASSEMENTS ET PRIX

Le gagnant est le coureur qui arrive à Cogné en un minimum de temps.

Le participant doit terminer la course dans le temps maximum prévu pour avoir droit au prix comme *finisher* et au score de course reconnue pour l'ITRA.

Un classement général hommes et femmes et un classement pour les tandems sont établis. Le tandem mixte est inscrit dans le classement des tandems masculins.

Les dix premiers hommes et femmes du classement général et les cinq premiers tandems absolus reçoivent un prix.

Place	Hommes	Femmes	Tandems hommes et femmes
1ère place du classement	1 montre Royal Oak en acier d'Audemars Piguet	1 montre Royal Oak en acier d'Audemars Piguet	Prix en nature
2ème place du classement	3.000,00 euros*	3.000,00 euros*	Prix en nature
3ème place du classement	2.000,00 euros*	2.000,00 euros*	Prix en nature
4ème place du classement	1.000,00 euros*	1.000,00 euros*	Prix en nature
5ème place du classement	500 euros*	500 euros*	Prix en nature
6ème place du classement	Prix en nature	Prix en nature	
7ème place du classement	Prix en nature	Prix en nature	

8ème place du classement	Prix en nature	Prix en nature	
9ème place du classement	Prix en nature	Prix en nature	
10ème place du classement	Prix en nature	Prix en nature	

*montant brut

CATEGORIES

Les catégories hommes et femmes suivantes sont prévues, uniquement à des fins statistiques :

- V4 plus de 70 ans
- V3 de 60 à 69 ans
- V2 de 50 à 59 ans
- V1 de 40 à 49 ans
- SEN de 21 à 39 ans

SPONSORS INDIVIDUELS

Les coureurs sponsorisés ne peuvent exposer les logos de leurs sponsors que sur les vêtements et l'équipement utilisés pendant la course. Tous les accessoires publicitaires individuels (drapeaux, banderoles, etc...) sont interdits le long du parcours, y compris à l'arrivée. Les participants contrevenants seront pénalisés, au gré du jury.

AFFICHAGE MARQUES

Le long du parcours, arrivée et départ compris, sauf en présence de structures préexistantes, seules les marques partenaires/marques sponsors/marques supporters ou autres organismes autorisés par la Direction de la Course pourront être affichées/exhibées.

DROITS A L'IMAGE

Pendant la course, les concurrents renoncent expressément à leurs droits à l'image ainsi qu'à attaquer l'organisation et ses partenaires officiels pour l'utilisation faite de leur image. Seule l'organisation peut transmettre le droit de l'image aux médias ayant une accréditation ou un permis spécifique.

Tout ce qui n'est pas prévu dans ce règlement est renvoyé à la décision irrévocable et sans appel du jury de la course. En cas de litige le règlement de référence est celui rédigé en italien.

Le Directeur de la Course et chef de la Sécurité

Adriano Favre