

REGLEMENT 2023

Le respect de soi

La pratique du trail comporte des risques et la recherche de la performance et/ou du plaisir ne justifie en aucun cas d'altérer sa santé à plus ou moins brève échéance et de prendre des risques. Nous demandons à chaque coureur, d'apprendre et d'accepter de ne pas dépasser ses limites au point de porter atteinte à son intégrité physique ou morale.

Art 1 : Organisation

Montan'Aspe est une association loi 1901 à but non lucratif dont le siège social se trouve à la Mairie de Bedous place François Sarraillé. L'association Montan'Aspe organise le 10 juin 2023, sur les sentiers du PLR, (plan local de randonnée) et en zone Natura 2000, 4 courses en semi autonomie, et une randonnée à allure libre et non chronométrée. La salle polyvalente de Bedous est le lieu de départs et d'arrivées de toutes les courses Les inscriptions sont limitées à 1200 coureurs sur l'ensemble des 5 épreuves

Art 2 : Les épreuves

- **Le Raid Aspois** en semi autonomie de 61 km avec 4020m de dénivelé positif et négatif, et selon la réglementation des courses hors stade, ouverte aux personnes de 20 ans et plus. (250 dossards)

Attention ! course dure, prendre en compte la dernière descente à partir de l'Ourtica .

[Trace de trail : Montan'Aspe 2023 - Le Raid Aspois](#)

Pour cette course il est conseillé d'avoir terminé une épreuve de 75 points km /effort à minima ;

Pour les courses en une seule étape, une évaluation de l'effort est réalisée en additionnant la distance exprimée en km et le centième du dénivelé positif exprimé en mètres. Par exemple, le nombre de points d'effort pour la Montan'Aspe noire : 61 km et 4020 m de dénivelé positif est :

$$61 + 4020 / 100 = 101$$

	Catégorie	Km-effort	Temps approximatif du gagnant (*)
	XXS	0-24	1h
	XS	25-44	1h30 - 2h30
Montan'Aspe Le défi de l'Ourdinse	S	45-74	2h30 - 5h
Montan'Aspe Le Raid Aspois	M	75-114	5h - 8h
	L	115-154	8h - 12h
	XL	155-209	12h - 17h
	XXL	>=210	> 17h

(Tableau venant du règlement de l'IAA)

Contrôle des sacs de 4h45 à 5h15

Départ à 5h30

2 barrières horaires

9h30 au 25ème km ravitaillement de Bedous. 36km restant à parcourir.

13h30 au 41 ième km ravitaillement d'Aydius.20km restant à parcourir.

Tout coureur mis hors course se verra retirer son dossard et ne sera pas autorisé à poursuivre sa course.

- **Le Défi de l'Ourdinse** en semi autonomie de 35km avec 2600m de dénivelé positif et négatif, et selon la réglementation des courses hors stade, ouverte aux personnes de 20 ans et plus, (500 dossards)

Attention ! course dure, prendre en compte la dernière descente à partir de l'Ourtica.

[Trace de trail : Montan'Aspe 2022 - Le Défi de l'Ourdinse](#)

Pour cette course il est conseillé d'avoir terminé une épreuve de 45 points km/effort

Le défi de l'Ourdinse : **35 km+2600 = 61 points km/effort (voir tableau ci-dessus)**
100

La course dans la course : la montée à l'Ourdinse en mode kilomètre vertical : 1060 m sur 5 km.

Contrôle des sacs : de 6h15 à 6h45

Départ à 7h

1 barrière horaire

13h30 au 16ème km ravitaillement d'Aydius. 20 km restant à parcourir.

Tout coureur mis hors course se verra retirer son dossard et ne sera pas autorisé à poursuivre sa course.

- **La Ronde de Bergout** : de 16km avec 970m de dénivelé positif et négatif, et selon la réglementation des courses hors stade : ouverte aux personnes de 18 ans et plus, (300 dossards)

Départ à 10h00

[Bleue | Montan'Aspe \(trail-montanaspe.com\)](http://trail-montanaspe.com)

- **La Course de Soudious** : de 9km avec 340m de dénivelé positif et négatif, cette course est ouverte aux joëlettes, et selon la réglementation des courses hors stade ouverte aux personnes de 16 ans et plus, (100 dossards)

Départ à 10h30

[Verte | Montan'Aspe \(trail-montanaspe.com\)](http://trail-montanaspe.com)

- **La randonnée du pic Teulère** : niveau montagnard, de 16.5 km avec 1200m de dénivelé positif et négatif, non chronométrée. Un casse-croute sera remis à tous les randonneurs avant le départ. **(Pas de ravitaillement sur le parcours) (50 dossards)**

Départ à 8h00

[Rando | Montan'Aspe \(trail-montanaspe.com\)](http://trail-montanaspe.com)

Les coureurs et les randonneurs doivent être conscients des difficultés des parcours.

Art 3 : Semi autonomie

Le principe de course individuelle en semi-autonomie est la règle.

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillement, sur le plan alimentaire, vestimentaire.

Cependant, des ravitaillements (liquides et solides) sont répartis sur l'ensemble des parcours tous les 7 à 12km, mentionnés sur les profils et les cartes.

- Col de Bergout (Osse) : liquide + solide.
- Village Bedous : liquide + solide.
- Plateau d'Ourdinse: liquide + boisson isotonique.
- Aydius : liquide + solide.
- Bergout (Accous) : liquide + solide.
- Arrivée : liquide + solide.

NOTA : Pour la Montan'Aspe, chaque coureur devra se munir d'un gobelet (vente sur place : éco tasse) En effet, aucun gobelet plastique ne sera mis à disposition des coureurs aux différents ravitaillements.

Sur les postes de ravitaillement une assistance personnelle peut-être apportée. Cette assistance doit se faire dans un périmètre de moins de 50 mètres autour du poste de ravitaillement.

Toute personne sans dossard ne peut accompagner un coureur sur le parcours.

Art 4 : Action de prévention de santé et de dopage

Nous demandons à chaque coureur : d'être particulièrement vigilant afin de ne prendre aucun produit dopant et de ne pas recourir abusivement à l'automédication.

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage à l'arrivée de l'épreuve.

En cas de contrôle positif avéré, la performance de l'athlète sera supprimée rétroactivement du classement officiel et les gains éventuels devront être rétrocédés à l'organisation.

Art 5 : Inscriptions

Le 17 décembre 2022 à minuit ouverture des inscriptions, fin des inscriptions au 1200^{ème} concurrent ou le 4 juin 2023 à minuit.

- Les inscriptions se font en ligne via le site internet de l'organisation : <http://www.trail-montanaspe.com>
- Les inscriptions sont validées lorsque les licences et certificats sont téléchargés, le règlement lu et validé, et le paiement des droits d'engagement effectués.
- Une remise de 10% sera appliquée sur l'inscription pour les groupes à partir de 10 personnes.

Le coureur s'engage par ailleurs à fournir :

- Pour les licenciés FFA (Athlé Compétition, Athlé Running ou Pass'running) / FFTRI / FFCO / FFPM : licence en cours de validité à la date de la manifestation.
- Pour les licenciés de la FSCF, FSGT et l'UFOLEP : licence en cours de validité à la date de la manifestation avec mention "Athlétisme en compétition" ou "Course à pied en compétition"
- Pour les autres participants : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition daté de moins de 12 mois à la date de la manifestation.
- Attention, cette licence ou certificat médical ne vous dispense pas d'une assurance individuelle accident. Renseignez-vous auprès de votre fédération ou auprès d'une compagnie d'assurance pour savoir si vous êtes bien garanti pour ce risque.

Art 6 : Modification

Toutes modifications ou annulations se font obligatoirement en ligne sur le site d'inscription.

Art 7 : Equipement

Pour la Ronde de Bergout

Une réserve d'eau de 1 litre minimum

Matériel obligatoire : pour le Raid Aspois et le défi de l'Ourdinse

- une lampe frontale (**Raid Aspois**)
- Une réserve d'eau minimum 1.5 litre.
- Une réserve alimentaire adaptée (gels, barres de céréales...)
- Une veste imperméable avec capuche
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Gobelet réutilisable,
- Téléphone portable

Recommandé : lunettes de soleil, bonnet, casquette, gants...

Les bâtons sont autorisés.

Le matériel sera contrôlé avant le départ

Art 8 : Balisage

Le parcours emprunte pour la majeure partie les sentiers du PLR (plan local de randonnée) et une zone Natura 2000. Le parcours est balisé avec des fanions, piquets et panneaux. Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans les couper.

Art 9 : Retrait des dossards

Il se fera à la salle polyvalente

- le 9 juin 2023 de 17h à 21 h

- Le 10 juin jour de la course
- Pour le Raid Aspois: de 4h 00 à 5h15.
- Pour le Défi de l'Ourdinse : de 5h30 à 6h45
- Pour la Ronde de Bergout: de 8h à 9h 45
- Pour la course de Soudious : de 9h à 10h15
- Pour la Rando : de 7h à 7h45

Le dossard doit être accroché sur la face avant du coureur, visible en permanence et en totalité pendant la course. Il doit permettre ainsi l'enregistrement par les bénévoles aux points de contrôle.

Art 10 : Modifications du parcours et des barrières horaires et annulation de la course

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météo défavorables, l'organisation se réserve le droit d'arrêter les courses ou de modifier les parcours et les barrières horaires.

Art 11 : Abandons

En cas d'abandon, le coureur doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche ou un bénévole et y restituer son dossard. Le responsable du poste de contrôle invalide définitivement son dossard en le récupérant.

Ceux dont l'état de santé ne nécessite pas une évacuation d'urgence doivent rejoindre par leurs propres moyens un point de contrôle. Des navettes seront mises en place pour récupérer les coureurs ayant abandonné

Art 12 : Sécurité

Des postes de secours sont implantés en plusieurs points du parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course.

Présence d'un défibrillateur sur chaque sommet.

Une équipe de secouristes (privée) et 4 médecins seront présents pendant toute la durée de l'épreuve. Ils seront en mesure d'intervenir sur le parcours par tout moyen approprié.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- En appelant le PC course, numéros de téléphone inscrits sur le dossard, (organisation et médecins urgentistes) ou en demandant à un autre coureur de prévenir les secours.

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger.

Tout problème ou accident devra être immédiatement signalé au poste de contrôle le plus proche.

N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous avez mis dans votre sac.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les secouristes et médecins de la course sont habilités :

- À mettre hors course tout concurrent dans l'incapacité physique de continuer l'épreuve.
- À faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- À faire hospitaliser les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

Art 13 : Assurance annulation d'inscription

Une fois l'inscription validée, aucun remboursement ne sera possible sauf si adhésion à l'assurance annulation lors de l'inscription (80% du montant du dossard)

Art 13 Bis transfert d'inscription et de dossard

Les transferts d'inscriptions resteront possibles **du 1er mai 2023 au 3 juin 2023** via le site (sous conditions de frais) www.pb-organisation.com

Art 14 : Assurance et responsabilité

L'épreuve est couverte par une assurance en responsabilité civile souscrite par l'organisateur. Cette assurance en responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de l'organisateur, des bénévoles et des participants. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement. En complément, il est vivement conseillé aux coureurs de souscrire une assurance individuelle accident couvrant leurs propres risques.

En cas de non-respect du règlement la responsabilité de l'organisation est dérogée.

Art 15 : Droits à l'image

Tout coureur renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

Art 16 : Loi informatique et liberté

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.

Art 17 : Responsabilités

L'inscription implique l'acceptation du présent règlement et l'engagement à suivre les instructions qui seront données par les officiels de la course. Les organisateurs ne peuvent en aucun cas être tenus responsables des accidents, vols qui pourraient survenir aux participants, qu'ils soient de leur propre fait ou causés par autrui.

Art 18 : Eco-responsabilité

L'association Montan'Aspe est adhérente à TRAIL RUNNER FOUNDATION.

Montan'Aspe attire votre attention sur le respect de l'environnement. Nous vous demandons de ne rien jeter, papiers, bouteilles, et autres emballages de barres ou gels, bio dégradables ou pas.

Nous ne fournissons plus de gobelets jetables sur les ravitaillements et nous vous demandons de prévoir votre éco tasse, ou gobelet personnel récupérable. Nous vendrons des éco tasses à prix coûtant, à la remise des dossards, et aussi à la buvette.