

REGLEMENT GRAND DUC 2010

Sappey en Chartreuse – 27 juin 2010

1/ Organisation :

Le « Grand Duc » Tour Pédestre de Chartreuse est organisé par Chartreuse Tourisme, partenaire du Parc naturel régional de Chartreuse.

2/ Itinéraire :

Circuit de 71 Km sur une dénivelée positive de 4770 m.

L'itinéraire est le suivant : Le Sappey / Chamechaude / Cherlieu / St Hugues / L'Emeindras / St Eynard / Sappey / Sarcenas / La Pinéa / Col Charmette / Petite Vache / Hurrière / Mont Saint Martin / Proveysieux / Quaix en Chartreuse / Col de Bens / Le Sappey.

3/ Heures de départ :

Solo : 5h00 / Duo : 6h00 / Relais de 5 : 7h00.

4/ Accueil :

A compter du samedi 26 juin 2010 à 16h45 : briefing suivi de la remise des dossards. Un petit déjeuner est assuré par l'organisation à partir de 3h30, le dimanche 27 juin 2010. L'hébergement est à la charge des coureurs.

Pour plus de renseignements, contacter le syndicat d'initiative du Sappey en Chartreuse ou consulter le site www.grandduc.fr.

5/ Transferts :

Les participants sont invités à s'organiser avec un véhicule personnel pour les transferts entre les différents relais.

6/ Arrivée :

Un repas sera servi aux concurrents à l'arrivée.

La remise des prix aura lieu à partir de 17h30 au Sappey en Chartreuse.

7/ Inscriptions :

Les renseignements complémentaires sont disponibles au syndicat d'initiative du Sappey en Chartreuse au 04 76 88 84 05, par mail à info@sappey-tourisme.com ou sur le site www.grandduc.fr.

La date limite d'inscription est le 11 juin 2010. Au-delà, s'il reste des places, une majoration sera demandée. Limitation envisagée des participants à 650.

Une équipe est considérée comme mixte si 2 étapes minimum sur les 5 sont effectuées par une femme.

8/ Ravitaillement :

10 points de ravitaillements jalonnent le parcours, soit environ tous les 3 à 7 km. On y trouvera, selon les lieux : eau de source, biscuits, pain d'épice, fromage, pain... Obligation : une gourde par coureur et un coupe-vent.

9/ Conditions de participation :

Etre majeur, en parfaite condition physique au regard de l'option choisie, avoir une expérience minimale du milieu montagnard et être licencié : fournir la photocopie de la licence ou fournir un certificat médical de moins d'un an (ou sa photocopie certifiée conforme).

10/ Esprit de l'épreuve :

Une course de montagne est plus exigeante qu'un marathon en plaine. Pour des raisons de sécurité, vous devez obligatoirement « pointer » aux points de contrôle. Attention : un contrôle médical obligatoire est imposé pour les solos.

Il sera effectué à mi-parcours, la durée du contrôle est identique pour tous. En cas de non pointage au contrôle, le concurrent sera disqualifié.

Seul le médecin peut décider de son aptitude à poursuivre.

Nous vous conseillons de prendre les précautions d'usage en montagne : étude préalable du parcours sur une carte topographique, port de quelques pastilles de dextrose en appoint et vos besoins en eau entre les ravitaillements.

Enfin, une saine notion de solidarité veut que l'on porte assistance à tout participant en difficulté, ou que l'on prévienne le point de contrôle le plus proche. Par mesure de sécurité, les bâtons sont interdits au moment des départs du premier relais. Ils pourront être utilisés sur la suite du parcours.

11/ Comité d'organisation :

Il se réserve le droit d'apporter toute modification nécessaire au bon déroulement de l'épreuve (faire emprunter un itinéraire de repli si les conditions météorologiques l'imposent) et de stopper tout participant qui passerait après 15h30 au Col de la Charmette, après 18h à Mont St Martin et après 19h30 à Quaix en Chartreuse.

12/ Assurance :

Chaque participant devra s'engager à être en possession d'une assurance RC et rapatriement. Obligation de signer la feuille d'inscription pour chaque coureur.

13/ Eco-trail :

Chaque participant est tenu de prendre le départ avec son propre gobelet. Il n'y en aura pas sur les ravitaillements. Si besoin, des gobelets seront en vente lors du briefing.