

COURSE POPULAIRE DE SKI ALPINISME

REGLEMENT 2023

1. PARTICIPATION

1.1 L'épreuve se dispute en individuelle, plusieurs catégories sont proposées :

- U18 Garçons
- U20 Filles et Garçons
- Dames
- U23 Hommes
- U45 Hommes
- U55 Hommes
- 55 et +

1.2 Cette course n'engendre pas de classification en Coupe Suisse. La licence n'est pas obligatoire pour cette épreuve.

1.3 Les participants doivent se conformer au présent règlement et sont responsables de leur inscription.

2. ASSURANCE

2.1 Chaque coureur doit être assuré personnellement contre les accidents et autres dommages. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de non-respect de cette clause. Il est recommandé de conclure une assurance assistance par hélicoptère.

3. CONSIDERATIONS GENERALES

3.1 Emporter le matériel obligatoire durant toute la course.

3.2 Emporter une pièce d'identité.

3.3 Chaque concurrent porte son dossard (numéro + sponsor) d'une manière bien visible, selon les directives données le jour de la course. Les dossards ne doivent pas être roulés ou découpés.

3.4 Un coureur en difficulté peut abandonner de son propre chef ou être mis(e) hors course sur décision de l'organisateur ou du délégué technique de la course. En cas d'abandon, il s'annoncera à « la voiture-balai ».

3.5 L'échange d'un ski ou de bâtons cassés est autorisé en tout temps.

3.6 Tout concurrent est tenu de suivre au plus près le balisage sous peine de disqualification.

3.7 Tout concurrent est tenu de venir au secours d'une personne en danger ou accidentée.

3.8 L'organisation se réserve la possibilité de modifier en tout temps le programme ou le parcours de la course.

3.9 Le non-respect du règlement entraînera la disqualification et/ou des pénalités.

3.10 Aucune réclamation ne sera enregistrée dans cette épreuve amicale.

3.11 Par respect pour l'environnement, aucun déchet n'est abandonné sur le parcours

4. MATERIEL

4.1 Le délégué technique ou le jury se réserve le droit de refuser tout équipement jugé défectueux ou inadéquat.

4.2 Le matériel de base (carbone admis) de la course est le suivant :

Equipement obligatoire par coureur :

- **Une paire de skis** d'au moins 60 mm de largeur au patin avec des carres métalliques sur au moins 90 % de leur longueur. La taille des skis est au minimum de :
 - Hommes et juniors : 160 cm
 - Dames et cadets garçons : 150 cm
- **Poids minimum pour skis + fixations :**
 - Hommes (sénior-juniors) : 750 grammes, soit 1'500 grammes la paire
 - Dames + cadets garçons : 700 grammes, soit 1'400 grammes la paire
- **Les skis sont équipés de** fixations permettant le mouvement des talons à la montée et blocables à la descente. La fixation doit posséder un système de déclenchement latéral et frontal, avec ou sans lanières de sécurité.
- **Une paire de bâtons** de type alpin ou de fond, avec des rondelles non-métalliques.
- **Une paire de chaussures montantes** (au-dessus de la malléole). Les semelles doivent couvrir au moins 75% de la surface de la chaussure ; la profondeur minimale des crans est de 4 mm. Ils doivent être au minimum au nombre de 8 au talon et de 15 à l'avant et avoir une surface minimale de 1 cm². La chaussure doit avoir au moins 2 boucles avec un système indépendant de fermeture. Les chaussures doivent permettre l'utilisation de crampons métalliques. L'utilisation du ruban adhésif ou équivalent pour fermer la chaussure est interdite. Les chaussures ne doivent pas avoir subi de modifications par rapport au modèle de référence du fabricant.
- **Poids minimum pour les chaussures (coque et chausson sec) :**
 - Hommes (sénior-juniors) : 500 grammes, soit 1'000 grammes la paire
 - Dames + cadets garçons : 450 grammes, soit 900 grammes la paire
- **Une paire de peaux antidérapantes.** L'utilisation de ruban adhésif ou équivalent favorisant la glisse est interdite (voir également équipement par équipe). Les peaux doivent pouvoir s'enlever et se remettre librement.
- **Une paire de gants** couvrant toute la main jusqu'au poignet et portés durant toute la course.
- Une lampe frontale en état de marche.

Les organisateurs de la course déclinent toute responsabilité en cas de non-respect de ce règlement, dans son intégralité.