



# GAPENCIMES

## REGLEMENT 2023

LA VILLE DE **GAP** PRÉSENTE



# TRAIL GAPEN' CIMES



30 SEPT.  
& 1<sup>ER</sup> OCT.  
2023

6 COURSES  
6 DISTANCES

**NOU  
VEAU** KM VERTICAL

**GAPENCIMES.FR**



# I. GENERALITES



Le Trail Gapen'cimes est organisé par La Ville de Gap, en partenariat avec :

- L'Office Municipal des Sports (OMS)
- Le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers PACA ( CRCDC)
- Le 4ème Régiment de Chasseurs de Gap (4°RCH)
- Le Gap Hautes-Alpes Athlétisme (GHAA)
- Le Ski Club Gap-Bayard



L'édition 2023 aura lieu les **30 septembre et 1er octobre à Gap (05)**

Cette année, 7 parcours seront proposés :

- **Samedi 30 septembre**

 **KV** en partenariat avec le Ski Club Bayard : 4,8 km et 928 m D+  *Modifié le 21/09/23*

 **Trail de Saint Mens** : 15,2 km et 550 m D+  *Modifié le 15/09/23*

 **Trail du p'tit Saint Mens** : 10,6 km et 336 m D+  *Modifié le 15/09/23*

 **Trail Rose** en partenariat avec le CRCDC : 6,9 km et 240 m D+

 **Animation/ Découverte Trail des enfants** en partenariat avec le 4°RCH de Gap :


Un parcours de 660 m pour les enfants nés entre 2015 et 2017  *Modifié le 15/09/23*

Un parcours de 1,3 km pour les enfants nés en 2013 et 2014

Un parcours de 2 km pour les enfants nés entre 2009 à 2012 .

- **Dimanche 1er octobre :**

 **Marathon des 3 cols** : 49 km et 2362 m D+

 **Trail des Crêtes** : 29 km et 1389 m D+

Ces 2 courses sont inscrites au Challenge des Trail de Provence



**NEW**


## CHALLENGE DES SUPERS HÉROS

- **Samedi :**

 **Trail Kilomètre Vertical** : 4,8 km et 928 m D+

 **Trail de Saint Mens** : 15,2 km et 550 m D+

- **Dimanche :**

 **Trail des Crêtes** : 29 km et 1389 m D+

# 1. LES SPECIFICITES DES PARCOURS

Les parcours des courses trails Rose, Kilomètre Vertical, St Mens, P'tit St mens, 3 Cols et Crêtes sont des épreuves de pleine nature, empruntant divers sentiers du territoire.

**Avant de s'inscrire et de s'engager, les coureurs doivent être pleinement conscients de la longueur, des dénivelés, de la spécificité de l'épreuve et y être parfaitement préparés.**

Les organisateurs mettront en place toutes les indications nécessaires pour permettre aux concurrents de suivre correctement les parcours : flèches directionnelles, peinture temporaire, rubalise, signaleurs.

Il est rappelé aux concurrents que la qualité et la sensibilité des espaces traversés (sites NATURA 2000, zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique, réserves naturelles...) nécessitent un respect strict des mesures destinées à la protection de ces milieux. **Les participants doivent rester strictement sur les zones autorisées** (seuls sont autorisés les tracés existants).

Les Courses enfants se déroulent entièrement dans le parc de la Pépinière.

# 2. DEPARTS ET ARRIVEES

## Samedi

- Kilomètre Vertical KV : Départ à 9h30 avenue de Charance (carrefour avec l'allée des Ormes)
- Trail de Saint Mens : Départ à 13h00 du parc de la Pépinière (Kiosque)
- Le P'tit Saint Mens : Départ à 13h00 du parc de la Pépinière (Kiosque)
- Trail Rose : Echauffement à 15h30, départ à 16h00 du parc de la Pépinière (Kiosque)
- Animation / Découverte Trail des enfants : Départ à 16h30 du parc de la Pépinière pour les enfants nés entre 2015 et 2017 / 16h45 pour les enfants nés en 2013 et 2014 / 17h00 pour les enfants nés entre 2009 à 2012 (Kiosque)

## Dimanche

- Marathon des 3 cols : départ à 7h30 du Domaine de Charance
- Trail des Crêtes : départ à 9h00 du Domaine de Charance

Toutes les arrivées des courses se font à Gap au Parc de la Pépinière.

# 3. CHRONOMETRAGE

Le Trail Rose et les Animations Trail Enfants sont des **parcours non chronométrés à allure libre**.

Pour les autres courses, le chronométrage sera assuré par une société spécialisée et agréé par la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

Les dossards des coureurs seront équipés de système de puces électroniques permettant de relever leurs passages aux points de contrôle.

## 4. CATEGORIES AUTORISEES

Les catégories d'âge officielles de la FFA valable au 1er septembre 2023

Catégories	Code	Années de naissance
U10	EA	2015 à 2017
U12	PO	2013 – 2014
U14	BE	2011 – 2012
U16	MI	2009 – 2010
U18	CA	2007– 2008
U20	JU	2005– 2006
U23	ES	2002 à 2004
Seniors	SE	1990 à 2001
Master 0	MO	1989 à 1985
Master 1	M1	1984 à 1980
Master 2	M2	1979 - 1975
Master 3	M3	1974 - 1970
Master 4	M4	1969 - 1965
Master 5	M5	1964 - 1960
Master 6	M6	1959 - 1955
Master 7	M7	1954 - 1950
Master 8	M8	1949 - 1945
Master 9	M9	1944 - 1940
Master 10	M10	1939 et avant

Les catégories autorisées sur les courses du Gapen'cimes 2023 :

COURSES	CATÉGORIES
3 cols - 49 km	A partir d'Espoirs
Crêtes - 29 km	A partir d'Espoirs
St Mens - 15,2 km	A partir de Juniors
P'tit St Mens - 10,6 km	A partir de Cadets
Rose - 6,9 km	A partir de Minimes
KV - 4,8 km	A partir de: Benjamins en relais par 4 uniquement / Cadets en relais par 2 ou 4 uniquement / à partir de Junior : en individuel ou en relais par 2 ou 4
Courses des enfants	De 2009 à 2017 (Minimes, Benjamins, Poussins et École d'athlétisme)
Challenge des Supers Héros	A partir d'Espoirs

## 5. CONTROLES, RAVITAILLEMENTS, BARRIERES HORAIRES

Des points de contrôles sont établis par l'organisation afin d'assurer la régularité et la sécurité de l'épreuve.

Les concurrents s'engagent à respecter les barrières horaires précisées ci-dessous :

COURSES	RAVITAILLEMENTS	BARRIERES HORAIRES
KV - 4,8 km	A l'arrivée	A l'écluse : 10h10 A la brèche : 11h
3 Cols - 48,6 km	2 ravitaillements : Rabou village: km 17 Torrent Chalançon : km 29 (point d'eau) Les Serrigues : km 34	Rabou village : 12h00 Les Serrigues : 15h30
Crêtes - 29 km	1 ravitaillement : Les Serrigues : km 15	Les Serrigues : 14h30
St Mens - 15,2 km	1 ravitaillement : Ferme Bellevue : km 7,6	EHPAD St Mens : 15h45
Petit St Mens - 10,6 Km	1 ravitaillement : Route de Molines : km 5,6	EHPAD St Mens : 15h45
Trail Rose - 6,9	1 ravitaillement eau : km 3,7	
Enfants	1 goûter à l'arrivée	

- **Les coureurs ne respectant pas les barrières horaires seront mis hors course et devront restituer leur dossard au point de contrôle.**
- **Les points d'assistance sont autorisés sur les lieux de ravitaillement**, dans la zone dédiée aux ravitaillements personnels (50 mètres avant et après le ravitaillement).
- **Les concurrents s'engagent à respecter l'environnement** : Pensez à jeter vos emballages dans les poubelles mises à disposition sur les ravitaillements et le point d'arrivée. Aucun déchet ne sera toléré en pleine nature, le contrevenant s'expose à son exclusion .
- Les ravitaillements seront adaptés à la situation sanitaire en vigueur en cas de recommandation gouvernementale.

**ATTENTION** : il n'y aura **pas de gobelets** sur les ravitaillements ; les coureurs doivent être équipés de leur propre gobelet.

# II. INSCRIPTIONS & FORMALITES

## 1. DOCUMENTS OBLIGATOIRES



**Pour les courses St Mens, P'tit St mens, Crêtes et 3 Cols :**

Conformément à l'article L231-3 du code du sport, les inscriptions ne seront enregistrées que sur la présentation d'une licence F.F.A. compétition et running ou d'un certificat médical en cours de validité.

Sont acceptés les documents ci-dessous :

- **Licence Fédération Française d'Athlétisme compétition et running** (licence FFA Santé non valide)

ou

- **Licence des fédérations affinitaires acceptées** (ex : Ufolep) sous réserve que la licence mentionne qu'elle a été délivrée pour l'athlétisme en compétition ou la course à pied en compétition

ou

- **Certificat médical (ou sa photocopie) de « non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition »** datant de moins d'un an le jour de la course.

**Attention :** La réglementation de la Fédération Française d'Athlétisme impose que le certificat médical comporte la mention « sport en compétition » ou « athlétisme en compétition » ou « course à pied en compétition ». La mention « trail en compétition » n'est pas acceptée.

et

- Une autorisation parentale sera obligatoire pour toute inscription d'une personne mineure au jour de la course.



**Pour le KV :**

- Les coureurs licenciés de la FFA, de la FFTRI, UFOLEP, FSGT, FCGT, Fédération d'athlétisme étrangère, devront joindre à leur bulletin d'inscription une copie de leur licence en cours de validité (la date doit être visible et lisible).

ou

- Les coureurs licenciés d'une autre fédération sportive et les coureurs non licenciés devront présenter un certificat médical datant de moins d'1 an, autorisant la pratique de la course à pied sportive en compétition.

et

- Une autorisation parentale sera obligatoire pour toute inscription d'une personne mineure au jour de la course.



Aucun autre document ne peut être accepté et aucun certificat médical ne sera délivré sur place par l'organisation.

**ATTENTION** : La responsabilité des organisateurs étant directement engagée, tout coureur n'ayant pas transmis un dossier complet à la date limite du 30 septembre 2023 ne pourra pas participer à l'épreuve. Son dossard ne pourra lui être remis. Seul un dossier complet et le paiement valent inscription.



## **Pour le Trail Rose et les courses enfants**

Le Trail Rose comme les courses enfants sont des épreuves découvertes, sans classement, sans chronométrage, à allure libre. Par conséquent, il n'est pas nécessaire de présenter une licence ou un certificat médical pour s'inscrire.

- **Une autorisation parentale sera obligatoire pour toute inscription d'une personne mineure au jour de la course.**
- **Un t-shirt sera offert aux 1000 premiers inscrits sur le trail Rose**

## **2. INSCRIPTIONS**

Les inscriptions sont ouvertes en ligne sur le site <https://gapencimes.fr/> et fermeront le mercredi 27 septembre à 23h59 (Trail Rose, KV, P'tit St Mens, St Mens, Crêtes, 3 Cols, Challenge des Supers Héros).

Afin d'adapter au mieux l'organisation des épreuves et la sécurité, l'équipe du Gapen'cimes préconise les inscriptions en ligne.

**Les inscriptions sur place (hors KV et Challenge des Supers Héros) se feront uniquement le samedi dans la limite des dossards disponibles.** Aucune inscription ne sera possible le dimanche.

Les inscriptions sur place, pour toutes les courses, se dérouleront le samedi 30 septembre uniquement :

Au parking de Charance (pré de la danse) :

- pour le KV : de 7h30 à 8h30 ( Jusqu'à 1h avant la course )
- pour le challenge des Super Héros : pas d'inscription sur place

A la Blache (9 cours du vieux Moulin) :

- pour le Trail St Mens : de 8h00 à 12h00 ( jusqu'à 1h avant la course )
- pour le P'tit St Mens : de 8h00 à 12h00 ( jusqu'à 1h avant la course )
- pour le Trail Rose : de 8h00 à 15h00 ( jusqu'à 1h avant la course )
- pour le Trail des Crêtes : de 14h00 à 18h00 ( veille de la course )
- pour le Trail 3 Cols : de 14h00 à 18h00 ( veille de la course )



Sur le site de départ

► pour les courses des enfants : à partir de 16h00

Les inscriptions comprennent :

- la participation à la course,
- la fourniture du dossard,
- des lots éventuels d'inscription,

Et pour les courses du dimanche uniquement :

- l'accès à la navette pour rejoindre le départ des courses du dimanche sur le site de Charance
- Un repas d'après course pour les coureurs inscrits ( 3 Cols et Crêtes ) sera offert. Un coupon repas sera remis aux participants, le samedi, au moment du retrait des dossards.
- Accès aux consignes pour les coureurs sur le site de la Blâche pour les courses du samedi et du dimanche

### 3. TARIFS

COURSES	NOMBRE DE PLACES	TARIF INSCRIPTION
3 Cols - 48,6 km	400 places	Jusqu'au 15/08 : 40 € Du 16/08 au 18/09 : 45€ du 19/09 au jour de la course : 50€
Crêtes - 29,4 km	600 places	Jusqu'au 15/08 : 25€ Du 16/08 au 18/09 : 30€ du 19/09 au jour de la course : 35€
Le P'tit St Mens - 10,6 km	500 places	Jusqu'au 15/08 : 12€ Du 16/08 au 18/09 : 14€ du 19/09 au jour de la course : 16€
St Mens - 15,2 km	700 places	Jusqu'au 15/08 : 12€ Du 16/08 au 18/09 : 14€ du 19/09 au jour de la course : 16€
KV - 4,8 km	200 places	Jusqu'au 27/09 : 16€ le 30/09 au jour de la course : 20€ les relais à 2 : 30 € par relais les Relais à 4 : 50 € par relais
Challenge des Supers Héros	50 places	Tarif unique : 40 €
Trail Rose - 6,9 km	1200 places	Jusqu'à la veille de la course : 8 € le Jour de la course : 10€
Trail des enfants	400 places	Gratuit

## 4. MODIFICATION D'INSCRIPTION

- **Le changement de parcours après l'inscription n'est pas autorisé.**
- **En cas d'annulation à l'initiative du concurrent, aucun remboursement ne sera effectué.** Dans le cas d'une annulation pour raison médicale, un report sur la prochaine édition pourra être proposé sur présentation d'un certificat médical.

## 5. ECHANGE DE DOSSARD

- **L'échange de dossard entre coureurs est strictement interdit.**

L'article 313-6-2 du code pénal vise à sanctionner de 15 000€ d'amende « le fait de vendre ou d'exposer en vue de la vente ou de la cession ou de fournir les moyens en vue de vendre ou de la cession des titres d'accès à une manifestation sportive [...] sans l'autorisation [...] de l'organisateur de cette manifestation. »

L'organisateur décline toute responsabilité pour tout coureur participant à la course sous le nom d'une tierce personne.

Le coureur non inscrit s'expose à des poursuites judiciaires (usurpation d'identité).

## III. MODIFICATION OU ANNULATION DE LA COURSE

En cas de force majeure, d'évènement climatique, de catastrophe naturelle, de crise sanitaire ou toutes autres circonstances mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit de modifier les circuits et/ou d'annuler l'épreuve.

Les concurrents pourront dans ces cas précis, **prétendre à un remboursement de 80% du tarif de la course en fonction de la date d'inscription.**

# IV. RETRAIT DES DOSSARDS

**Une pièce d'identité officielle sera demandée pour tout retrait de dossard.**

**Les retraits de dossards, pour toutes les courses, se dérouleront, le samedi 30 septembre uniquement :**

**Au parking de Charance** (pré de la danse) :

- pour le KV : de 7h30 à 8h30 ( Jusqu'à 1h avant la course )
- pour le challenge des Super Héros : de 7h30 à 8h30 ( Jusqu'à 1h avant la course )

**A la Blache** (9 cours du vieux Moulin) :

- pour le Trail St Mens : de 8h00 à 12h00 ( jusqu'à 1h avant la course )
- pour le P'tit St Mens : de 8h00 à 12h00 ( jusqu'à 1h avant la course )
- pour le Trail Rose : de 8h00 à 15h00 ( jusqu'à 1h avant la course )
  
- pour le Trail des Crêtes : de 14h00 à 18h00 ( veille de la course)
- pour le Trail 3 Cols : de 14h00 à 18h00 ( veille de la course)

**La remise de dossards le matin même pour les trails des Crêtes et des 3 Cols sera tout à fait exceptionnelle et devra être précédée d'une prise de contact auprès de l'adresse mail suivante : [sport@ville-gap.fr](mailto:sport@ville-gap.fr), en précisant le Nom, le Prénom, la date de naissance et la course choisie, jusqu'au samedi 30 septembre à midi.**

**Sur le site de départ**

- pour les courses des enfants : à partir de 16h00

**Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur ; les épingles à nourrice ne sont pas fournies.**

Conformément au règlement de la FFA, le dossard doit impérativement être porté pendant toute la durée de la course.

Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni masqués.

Exceptionnellement, le retrait d'un dossard individuel peut être fait par une autre personne. Elle devra être munie de votre pièce d'identité (ou sa copie).

# V. DEROULEMENT DES COURSES

## 1. BRIEFING DE COURSE

Un briefing d'avant course sera fait à l'oral devant les SAS de départ.

## 2. NAVETTE POUR SE RENDRE AU DEPART

Des navettes destinées à rejoindre le site de départ à Charance, sont mises à disposition des coureurs pour les courses du dimanche.

Il est demandé aux coureurs qui souhaitent bénéficier de ce service, de l'indiquer, via le formulaire prévu à cet effet, au moment de leur inscription .

### Départ des navettes :

Boulevard Pierre et Marie CURIE, devant l'Alp'arena en direction du Domaine de Charance

- **3 Cols - 48,6 km de 6h30 à 6h50** ( départ de la course 7h30 )
- **Crêtes - 29,4 km de 8h00 à 8h20** ( départ de la course 9h00 )

## 3. MATERIEL OBLIGATOIRE

Pour les courses du samedi (sauf pour les courses enfants), **les coureurs doivent-être en possession tout le long de la course d' :**

- un gobelet

Pour les courses du dimanche les coureurs doivent-être en possession tout le long de la course de :

- une réserve alimentaire
- une réserve d'eau de 500 mL minimum
- un gobelet
- un coupe-vent
- une couverture de survie
- un sifflet
- un téléphone portable en état de marche, chargé avec le numéro du PC course enregistré
- une lampe frontale (optionnel)

**L'obligation de ce matériel est d'ordre sécuritaire. Une météo, à priori clémente, ne supprime pas l'obligation de ce matériel.**

**Les bâtons sont autorisés.** Le coureur pourra s'en équiper dès le départ. La manipulation des bâtons doit s'effectuer uniquement dans les zones de ravitaillement.

Des contrôles aléatoires seront effectués au départ, sur le parcours ou à l'arrivée.

## 4. SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

Des postes de secours sont implantés sur chaque parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course.

Une équipe médicale de régulation est présente pendant toute la durée des épreuves au niveau du PC course sur le site de La Blâche.

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 officiels sont habilités, en particulier :

- à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve,
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

Une infirmerie sera ouverte à l'arrivée, sur le site de La Blâche, pendant toute la durée des épreuves.

## 5. ABANDON

**Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle.**

Le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard.

## 6. CONTROLE ANTI-DOPAGE

Des contrôles anti-dopage pourront être effectués après l'arrivée.

Tout coureur sélectionné devra s'y soumettre. Le refus de se soumettre au contrôle antidopage est considéré comme un contrôle positif et sera passible de sanctions disciplinaires.

## 7. PENALITES

Des pénalités seront appliquées pour les motifs ci-dessous :

CAUSE	PÉNALITÉ
Absence de 1 matériel obligatoire lors d'un contrôle	15 minutes de pénalité
Absence 2 matériels obligatoires lors d'un contrôle	2x 15 minutes de pénalité
Absence 3 matériels obligatoires lors d'un contrôle	Disqualification
Coupe du parcours intentionnelle sans passage obligatoire au(x) balise(s) de contrôle	Disqualification
Jet de débris en dehors des zones	Disqualification
Mis en danger de sa propre sécurité, de celle d'autrui ou non-assistance à un concurrent	Disqualification
Non respect des personnes (organisateur, bénévoles ou concurrents)	Disqualification
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de course, d'un chef de poste ou d'un secouriste	Disqualification
Non respect de l'âge minimum	Disqualification
Contrôle anti dopage positif	Disqualification
Déposer ou récupérer les bâtons ou un ravitaillement hors zone	15 minutes de pénalité

# VI. APRES COURSE

## 1. SANITAIRES, VESTIAIRES, DOUCHES

Les sanitaires, douches et vestiaires seront situés dans le Parc de la Pépinière, sur le site de La Blâche et de l'Alparena, site d'arrivée de toutes les courses.

## 2. RECOMPENSES

Pour toutes les courses chronométrées, seuls les 3 premiers au scratch (femme/homme) et le premier de chaque catégorie (selon FFA) (femme/homme), sans cumul, sont récompensés.

Pour le Ptit St Mens, seuls les 3 premiers au scratch (femme/homme), et les premiers cadet et junior (femme/homme) seront récompensés.

Pour le KV, seuls les 3 premiers au scratch (femme/homme) et le premier de chaque catégorie (une seule catégorie de M4 à M10) (femme/homme), sans cumul, sont récompensés, ainsi que les premières équipes au scratch pour chaque catégorie de relais.

Pour le Challenge des super héros, seuls les 3 premiers au scratch (femme/homme) sont récompensés.

Les podiums se feront dans la foulée des arrivées.

## 3. RESTAURATION

Sous réserve des contraintes sanitaires, un espace buvette et snack sera ouvert aux coureurs et au public durant toute la durée de la manifestation.

De plus, le dimanche, un repas sera proposé au tarif de 12 € pour le public et offert pour les coureurs inscrits sur les courses du jour.

# VII. DROIT A L'IMAGE

Tous les coureurs s'engagent à selon les termes suivants :

« J'autorise expressément l'organisateur, ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation au Gapen'cimes, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée. »

## **VIII. ASSURANCE**

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Chaque concurrent doit cependant être en possession d'une assurance individuelle accident. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme via la souscription d'une licence.

## **IX. PROTOCOLE SANITAIRE**

En cas de besoin, un protocole sanitaire sera mis en place sur la manifestation conformément aux directives gouvernementales, aux arrêtés préfectoraux en vigueur au moment de l'événement.

Afin d'assurer la sécurité des bénévoles, des concurrents, des spectateurs, ce protocole sanitaire devra être appliqué strictement par toutes les parties.

Les concurrents qui ne respecteront pas le protocole sanitaire ne prendront pas le départ.



# POUR TOUTE QUESTION

## CONTACTEZ-NOUS

### DIRECTION DES SPORTS

[sport@ville-gap.fr](mailto:sport@ville-gap.fr)  
04 92 53 24 21

**Emilie THIERY**

RESPONSABLE DES EVENEMENTS SPORTIFS

[emilie.thiery@ville-gap.fr](mailto:emilie.thiery@ville-gap.fr)  
04 92 53 25 40 / 06 07 08 20 32

