

ULTRA TRAIL DU VERCORS

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2022

ORGANISÉ PAR



Instructions coureurs

Amis trailers,

Nous sommes très heureux de pouvoir vous accueillir sur le plateau du Vercors pour une des épreuves de l'**Ultra Trail du Vercors**.

Précisons que le comité d'organisation de cette course est constitué à 100% de bénévoles ... et 100% de passionnés de sport, plus particulièrement de course à pied et de montagne. L'idée originelle de cette course est de pouvoir vous faire découvrir les plus beaux sentiers du Nord Vercors, appelé aussi les "4 Montagnes". Et depuis 11 ans, c'est à chaque fois un nouveau parcours que nous vous proposons, avec encore et toujours des sections inédites.

L'objectif de ces instructions est de vous apporter le maximum d'informations pour préparer et gérer au mieux votre course.

Nous vous souhaitons donc une bonne lecture.

En attendant de vous accueillir



Infos sur la course

Le programme

Vendredi 9 Septembre

Villard de Lans – La Coupole

17h30 - 20h : remise des dossard

19h-19h30 : instructions de course

19h30-20h30 : Apéritif

Samedi 10 Septembre

4h – 4h30 : remise des derniers dossards Solos

5h : Départ des Ultra Solos

5h30 - 6h : remise des derniers dossards relais

6h30 : départ des Ultra Relais

7h-8h30 : remise derniers dossards Crazy Trail

9h : Départ Crazy Trail

9h-10h30 inscriptions + remise des dossards Trail des bleus

11h Départ trail des bleus du Vercors

13h30 : arrivée des 1ers coureurs

18h : remise des prix

23h30 : arrivée des derniers coureurs

Barrières horaires :

Km 23.5 <> Corrençon <> 11h

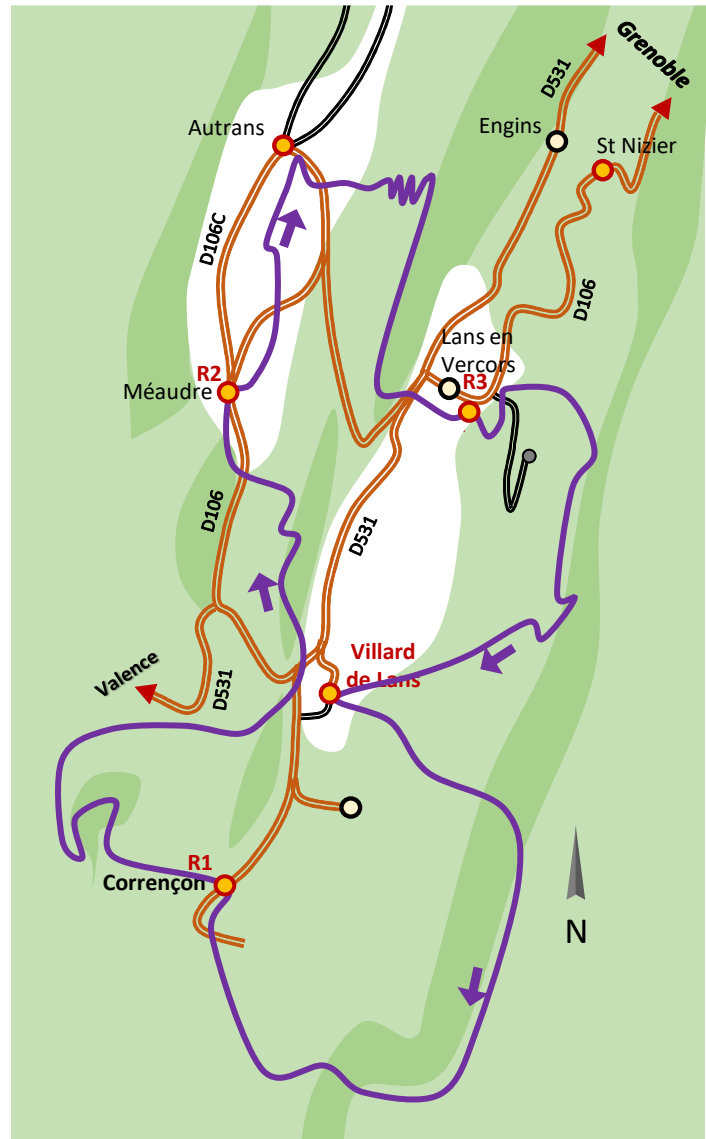
Km 50 <> Méaudre <> 15h30

Km 71 <> Lans en Vercors <> 19h30

Km 74 <> Pas de la tinette <> 20h30 > orientation shunt parcours

Km 89 <> Villard de Lans <> 23h30

Attention les barrières horaires pourront être modifiées en fonction des conditions de course.



Où Garer mon véhicule ?

Un grand parking est situé dans le centre de Villard de Lans à proximité du départ (P1, P2).

D'autres parkings sont fléchés autour du centre ville, notamment le parking de la Croix Margot (P3).

Pour ceux qui veulent passer la nuit dans leur Van/Camping Car, vous trouverez également une aire pour camping-car (P4).

Nous vous demandons d'utiliser uniquement les parkings indiqués et de respecter les accès aux propriétés privées, de laisser fluide la circulation dans le village. Il en va de la pérennité de la course.

En amont de votre venue nous vous invitons à proposer vos places en covoiturage ou à trouver un covoiturage pour participer à la démarche écologique de notre trail.



Sécurité

Sujet primordial pour que les courses de montagne puissent perdurer.



Nous faisons le maximum pour assurer la sécurité

des coureurs mais le trail reste une course en pleine nature, sujet à de nombreux aléas. Ainsi, la liste du matériel obligatoire n'est pas là pour lester les coureurs, mais pour vous permettre de faire face à ces aléas. De même, l'activation du parcours de repli, voire l'interruption de la course sont des décisions qui s'imposent parfois pour garantir la sécurité **de tous les coureurs**, en particulier des moins expérimentés à ce type d'épreuve et de milieu.

Mais au-delà des mesures mises en place par l'organisation, en vous engageant sur ce type d'épreuve, vous devez rester conscients que **vous êtes les premiers acteurs de votre sécurité**.



Si le Vercors n'est que de la "moyenne montagne", les changements météo et les variations dues à l'altitude peuvent être brutaux et surprenants. Nous vous informerons avant le départ des dernières prévisions météo.

Sachez gérer votre course ! Si vous n'arrivez plus à vous alimenter et à vous hydrater, levez le pied pour permettre à votre organisme de récupérer, faites une bonne pause au prochain ravitaillement. C'est le seul moyen d'éviter l'abandon et d'avoir une chance de rallier l'arrivée.

Etes-vous toujours sur le bon itinéraire ? Si vous n'avez pas vu de balises depuis longtemps, faites demi-tour pour retrouver le bon chemin.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous adresser aux bénévoles et équipes de sécurité le long du parcours, ou encore contacter le PC course.



**En cas de difficulté,
pour vous ou un autre coureur**

Appelez le PC course

07 69 88 10 99

Mettez ce numéro en mémoire sur votre portable avant le départ

Ce numéro est également inscrit sur tous les dossards

Détresse vitale

Composez le 112

Préciser que vous êtes sur
l'Ultra Trail du Vercors

Indiquez le lieu et / ou le kilométrage
Rappeler ensuite (ou faites appeler en parallèle) le PC course

Dans tous les cas :

- Indiquez le lieu et / ou kilométrage
- le n° de dossard du coureur en difficulté
- Ne raccrochez pas avant d'y être invité

Abandon

On ne vous le souhaite pas, mais si vous êtes contraints à l'abandon, **informez-en le PC course**.

Cette information peut se faire via les signaleurs ou les bénévoles des ravitaillements : signifiez-leur clairement votre abandon en précisant votre numéro de dossard. Si vous n'avez pas d'accompagnants, des "vadrouilleurs" pourront vous ramener sur le site de d'arrivée.

Si un accompagnant vous prend en charge directement sur le parcours, appelez le PC course pour signaler votre abandon et votre prise en charge.

Assurance

Rappelons **que tout coureur doit être assuré pour les accidents physiologiques** pouvant intervenir durant la course ou en décollant (cf. § 3 du règlement).

Matériel obligatoire

Le matériel obligatoire devant accompagner en permanence chaque coureur est le suivant :

- Dossard de l'épreuve
- 2 masques
- Téléphone portable en état de fonctionnement et allumé pendant la course
- 2 récipients pour les ravitaillements (1 pour le solide et 1 pour le liquide)
- Réserve d'eau minimum 1,5 litre
- Réserve alimentaire suffisante pour relier le point de ravitaillement suivant
- Veste imperméable 2 couches minimum permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Couche chaude transportée dans un sac étanche (sac poubelle accepté)
- Pantalon couvrant intégralement les jambes
- Couverture de survie (de 2 m² minimum)
- Un sifflet
- Casquette ou buff
- Bonnet
- Lampe frontale
- Vêtements avec parties réfléchissantes pour les parties nocturnes

Des contrôles seront effectués au départ et sur le parcours. L'absence de matériel sera sanctionnée d'une pénalité, voire de l'exclusion selon le niveau critique du ou des éléments manquants.

Certains éléments pourront être retirés de cette liste en fonction des dernières prévisions météo (information donnée au briefing du vendredi soir).

L'UTV est une course en semi-autonomie, nous vous demandons à chaque ravitaillement de recharger à fond en liquide et en solide.

Liste du matériel conseillé :

- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Boussole
- carte du parcours
- roadbook
- Bâtons de trail
- Réserve d'eau de 2 litres
- Vêtements de rechange,
- Lampe frontale de secours ou piles de rechanges
- Gants
- Pantalon imperméable (recommandé en cas de mauvaise météo)



Sac de délestage (solos)

Au départ, **les solos** pourront confier à l'organisation un sac de matériel (sac de 30l fourni par l'organisation) qu'ils retrouveront **au ravitaillement de Méaudre (km50)**.

Ce sac ne doit pas contenir d'objets précieux ou fragiles. Les bâtons ne sont pas autorisés dans le sac.

Parcours

L'itinéraire de l'UTV emprunte des sentiers, chemins d'exploitation et quelques brèves sections de route. A aucun moment le chemin ne vous est réservé exclusivement. Sur la chaussée respectez le code de la route et soyez vigilants (ce n'est pas parce que vous voyez un véhicule que son conducteur vous a vu), sur les chemins soyez prudents et facilitez le croisement avec les autres utilisateurs (forestiers, agriculteurs, éleveurs...). Enfin partagez les sentiers avec les randonneurs, VTTistes... le plus souvent impressionnés par votre défi sportif.



Le parcours traverse parfois des cours de fermes ou passe à proximité d'habitations avec l'aimable autorisation des habitants. Merci à vous de les traverser en toute discrétion pour limiter le dérangement.

Le trail est un sport nature, nous comptons sur vous tous pour que la nature soit aussi propre et belle après qu'avant votre passage ! La pérennité des courses en dépend. Tout jet de déchet sera pénalisé.

Balisage

Le balisage est assuré essentiellement à l'aide de bandes colorées orange-jaune, ou des drapeaux jaunes sur piquets, que vous prendrez rapidement l'habitude de repérer. Des flèches rouges sont utilisées pour indiquer les bifurcations principales. Pour le respect de l'environnement, la peinture est réservée pour indiquer le tracé sur les sections goudronnées uniquement.

Il nous arrive d'être victime de débalisage, parfois pendant la course. Indiquez rapidement au PC course toute anomalie sur le parcours.



Barrières horaires

Les barrières horaires (rappelées en p. 2) s'appliquent à toutes les épreuves, relais compris. **Les solos doivent donc prévoir d'être "large" sur les premières barrières horaires !**

Des barrières horaires sont fixées à chaque ravitaillement. Néanmoins, tout coureur dans l'incapacité de rallier le prochain point de contrôle avant la barrière horaire pourra être stoppé et mis hors course.

Shunt fin de parcours

Nouveauté : un shunt du parcours est mis en place en fin de journée. Les coureurs passant après 20h30 au Pas de la Tinette (km74) seront redirigés sur un parcours alternatif permettant de passer la ligne d'arrivée. Ils/elles seront classés avec une pénalité de temps.

Relais x4

Nous vous demandons de **respecter l'ordre des dossards le jour de la course** : **xxxx.1** (1^{er} relais) et **xxxx.2** (2^{ème} relais) ... **xxxx.4** (4^{ème} relais)

Pour le retrait des dossards, un relayeur peut retirer les dossards de toute l'équipe, sous réserve que les justificatifs soient tous fournis.

Lors des **passages de relais**, le coureur qui termine son relais et celui qui prend le départ doivent **badger tous les deux** pour valider leur passage de relais.

Troupeaux

Les bergers des zones d'alpage sont informés du passage de la course et vous ne devriez normalement pas avoir à traverser de troupeaux, ni à négocier de droit de passage auprès des canidés chargés de leur surveillance. Mais voici néanmoins quelques recommandations sur l'attitude à tenir en cas de rencontre avec un troupeau.



Bovins : impressionnant en termes de volume mais ne représentant pas de danger particulier. Si un animal arrive face à vous sur le sentier, écartez vous pour lui céder le passage. Si vous rattrapez un animal sur le sentier, ne jamais le pousser à courir en vous approchant trop près ou le stimulant de vos bâtons. Tenter un dépassement à distance respectable ou ralentir quelques centaines de mètres le temps qu'il trouve une échappatoire. Ce ne sont pas les quelques secondes perdues dans le respect de ces hôtes des alpages qui vous mettront hors délais ou vous feront perdre la course.

Ovins : Un patou est généralement là pour surveiller le troupeau. De même couleur et de même taille que les moutons, ce chien peut passer inaperçu au premier regard. Pour éviter qu'il ne vous considère comme une menace, ne traversez pas le troupeau et essayez de le contourner en vous tenant à distance raisonnable. Si un patou venait à intervenir, arrêtez vous, parlez-lui calmement, reprenez doucement la marche en vous éloignant du troupeau. Ne tentez pas de lui faire peur, de vous défendre avec les bâtons.

Bouquetins et Chamois: profitez de cette opportunité pour leur dire bonjour et les prendre en photo

Bénévoles: plutôt inoffensifs et joyeux, ils sauront vous rendre le sourire que vous leur ferez ;o)))

Toute l'équipe organisatrice et l'ensemble des bénévoles vous souhaitent une bonne course !