

## REGLEMENT DE LA MONTAGN'HARD

109 km et 8050 m de dénivelé positif  
72 km et 5390 m de dénivelé positif  
52 km et 3790 m de dénivelé positif  
25 km et 1950 m de dénivelé positif

---

### Art.1 : LA COURSE

Les 4 courses de la Montagn'hard sont des courses non-stop d'allure libre d'environ 109,3 km et 8050 m de dénivelé positif pour la Montagn'hard, 72,2 km et 5390m de dénivelé positif pour la Moins'hard, 52,6 km et 3790 m de dénivelé positif pour la Mi'hard, et la Mini'hard, 25,7 km et 1950m de dénivelé positif, se déroulant quasiment intégralement sur sentiers de montagne, en altitude et dans des secteurs souvent éloignés des accès routiers. Elle se déroule en semi-autonomie.

### Art. 2 : LES HORAIRES

Les courses partiront de St Nicolas de Véroce (74) le samedi 4 juillet 2020

- à 5h00 pour la Montagn'hard
- à 7h00 pour la Moins'hard et
- à 8h00 pour la Mi'hard

et de St Gervais-les-Bains le dimanche 5 juillet 2020

- à 8h00 pour la Mini'hard

### **Barrières horaires:**

En plusieurs endroits, les coureurs seront arrêtés ou dirigés vers un parcours raccourci s'ils dépassent certaines barrières horaires à chaque ravitaillement. Les heures limites avant redirection sont marquées par \*

	109km	71km	52km	27km
Le Pontet (km 23,8) :	13h30*	13h30*	14h30	
Les Contamines (km 48,2):	20h30	20h30		
Bionnassay (km 62,5):	0h00*	1h30 (DI)		
Les Toilles (km 71):	03h30 (DI)			
St Gervais (km 83,6):	7h30 (DI)			
Les Pettoreaux (93,6):	11h30 (DI)			11h30
Arrivée	16h00 (DI)	4h30 (DI)	22h00	16h00

## Récupération des dossards

Les dossards pourront être récupérés au village de St Nicolas de Véroce:

le vendredi de 16:30 à 20:30

le samedi

pour la Moins'hard, de 5:30 à 6:30

pour la Mi'hard, de 6:30 à 7:30

le dimanche

pour le Mini'hard de 6 :30 à 7 :30 à St Gervais-les-Bains

### Art.3 : LA SECURITE

En s'inscrivant à la Montagn'hard, les concurrents ont conscience de se lancer dans une course exigeante dans un milieu montagnard soumis aux aléas de la météorologie et s'engage à accepter tous les risques correspondants et à disposer de l'expérience et de la forme physique adaptées à ce défi. Si les mesures de sécurité maximales sont prises, il n'en demeure pas moins que le milieu traversé ne permet pas de disposer des moyens d'intervention avec la même diligence qu'en milieu urbain.

Pour valider son inscription, le coureur devra fournir une photocopie de sa licence FFA en cours de validité ou **un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied EN COMPETITION datant de moins d'un an à la date de la course** (mention « en compétition » obligatoire).

**TOUT CERTIFICAT NE PRESENTANT PAS LES MENTIONS LEGALES SE VERRA REFUSE ET L'INSCRIPTION INVALIDEE**

L'attention des coureurs est attirée sur le fait qu'au-delà de l'obligation légale du point précédent, une visite médicale sérieuse permet de détecter d'éventuels problèmes de santé incompatibles avec une course en compétition, ce même si le coureur se sent en parfaite condition. A ce titre, un électrocardiogramme d'effort est fortement conseillé, d'autant plus si le coureur a atteint 40 ans.

Disposition particulière : La parcours de la Montagn'hard emprunte une passerelle suspendue en contrebas du glacier de Bionnassay. Pour des raisons de sécurité, le passage de cette passerelle doit s'effectuer à la marche exclusivement, un seul concurrent à la fois.

### Art.4 : RAVITAILLEMENTS – ASSISTANCE

Le régime de semi-autonomie fait partie du caractère engagé de la course. Celui-ci interdit l'organisation d'assistance et de ravitaillements personnels hors des ravitaillements prévus par l'organisation de la course.

Les ravitaillements sont au nombre de 8 sur le 109, 4 sur le 71 et 3 sur le 52 1 sur le 27km et sont composés :

- d'eau
- de boissons sucrées
- de boissons chaudes (soupe, thé ou café)
- d'aliments sucrés (sucre, chocolat, bananes, pommes, oranges, pruneaux ou abricots secs, barres de céréales, ...)
- d'aliments salés (sel, gâteaux apéritif, fromage, jambon, saucisson, pain, noix de cajou, ...)
- pour certains, d'un plat chaud (pâtes, ...).

#### Art.5 : EQUIPEMENT

L'équipement obligatoire que chaque coureur devra porter à tout moment de la course est le suivant :

- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Une bande autocollante de 2m minimum (largeur 5 à 7 cm) pour strapping
- Un gobelet (pas de gobelets jetables aux ravitaillements)
- Téléphone portable avec autonomie suffisante (batteries externes si nécessaire). Le numéro d'appel doit OBLIGATOIREMENT être fourni lors de l'inscription

Et, uniquement sur le 109 et le 71 :

- Une lampe frontale en état de fonctionnement avec un jeu de piles de remplacement
- Une veste imperméable
- Un pantalon ou collant (couvrant au minimum les genoux)

En outre, les coureurs seront tenus de disposer

- au départ de la course et de chaque point de ravitaillement d'une réserve d'eau pleine de 1,2l de boisson minimum
- au départ de la course d'une réserve alimentaire

La fourniture à l'organisation du n° d'appel de ces téléphones permettra de communiquer aisément en cas de problème. Les coureurs sont invités à se munir du n° d'appel du PC sécurité de la course qui sera indiqué dans les documents de la course fournis lors de la remise des dossards.

**EN CAS DE PREVISION METEO INCERTAINE, L'EQUIPEMENT EN VETEMENTS CHAUDS POURRA ETRE RENDU OBLIGATOIRE. IL EST DEMANDE AUX COUREURS DE PREVOIR CETTE EVENTUALITE**

L'équipement obligatoire ne sera pas contrôlé au retrait des dossards mais ponctuellement en course. Tout coureur ne possédant pas l'équipement obligatoire lors de ces contrôles sera sanctionné, voire disqualifié.

#### SAC DE DELESTAGE

Sur la Montagn'hard, il est possible de déposer un sac de délestage qui est acheminé par l'organisation **au ravitaillement de Bionnassay**. Un sac poubelle numéroté vous sera fourni à cet effet avec le dossard.

#### PROCEDURE D'ABANDON

En s'inscrivant, tout coureur s'engage à respecter scrupuleusement la procédure d'abandon suivante :

Lorsqu'il décide d'abandonner, celui-ci ne peut le faire qu'auprès :

- d'un commissaire de course (identifiable par son brassard)
- du PC Course (n° de téléphone indiqué sur le dossard)
- d'un membre de l'équipe de médicalisation de la course (identifiable par leur tenue)

Il appuie son abandon OBLIGATOIREMENT par un SMS au PC Course (0629161898) : « Abandon du «#n° de dossard# ».

#### Art.6 : L' INSCRIPTION

La Montagn'hard, la Moins'hard et la Mi'hard sont des courses ouvertes à toute personne née avant 2003 ne présentant pas de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition. La Mini'Hard est ouverte aux personnes nées avant 2005 ne présentant pas de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.

La Montagn'hard pourra être effectuée en relais de 2 coureurs (passage de relais au Pontet). Les relais sont ouverts à toute personne née avant 2005 (Catégorie Junior et au-delà) ne présentant pas de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Le montant des inscriptions est le suivant :

Course	Remboursable	Non remboursable
Montagn'hard	110	95
Moins'hard	65	55
Mi'hard solo	40	35
Mini'hard	30	25

Les inscriptions seront closes le 2 juillet 2020 et sont limitées à 1050 inscrits au total des 4 courses hors Mini'hard et à 350 coureurs pour la Mini'hard.

**Les inscriptions ne sont pas possibles le jour de la course.**

Aucune inscription ne sera prise en compte sans fourniture du certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou d'une photocopie d'une licence compétition en cours de validité.

Lors de l'inscription, le coureur indique **OBLIGATOIREMENT** deux n° de téléphone :

- celui du mobile qu'il aura obligatoirement avec lui, chargé, allumé et en état de marche, sonnerie audible
- celui d'un proche dûment informé par le coureur de sa participation à la course

En outre, le coureur indique son lieu d'hébergement pour le week-end de la course.

Art.7 : L' ANNULATION

**L'annulation de l'inscription n'est possible que pour les tarifs remboursables.**

Les tarifs remboursables permettent un remboursement intégral de l'inscription (hors frais internet) pour toute demande d'annulation antérieure au 10 juin. Au-delà, il sera retenu 30 € (respectivement 20 et 10€) pour une annulation tardive sur la Montagn'hard (respectivement Moins'hard et Mi'hard), sauf échange de dossard validé par l'organisation. Un tel échange doit être proposé en même temps que la demande d'annulation, avec fourniture conjointe obligatoire du certificat médical valide ou du numéro de licence (ou pass'running).

**Aucun remboursement ne sera effectué pour une demande postérieure au 27 juin 2020 à minuit.**

Aucun échange de dossard ne sera autorisé sans l'accord explicite de l'organisation.

En cas d'annulation des courses pour une raison indépendante de la volonté des organisateurs, il ne sera procédé à aucun remboursement.

Art. 8 : NOMBRE DE COUREURS

Le nombre maximal d'inscrits est de 1050 au total des 4 courses hors Mini'hard et de 350 pour la Mini'hard.

#### Art.9 : ETHIQUE DE LA COURSE

En s'inscrivant à la Montagn'hard, le coureur s'engage explicitement à respecter le présent règlement ainsi que l'éthique de la course. La Montagn'hard se veut respectueuse de son environnement naturel et humain. Ainsi, la plus grande courtoisie est requise vis-à-vis des bénévoles qui choisissent de consacrer une partie de leur temps libre à la course.

Le respect de l'environnement est une condition nécessaire pour permettre la pérennité des courses de pleine nature. Ainsi, il est formellement interdit de jeter des déchets ailleurs que dans les poubelles réservées à cet effet.

Pour éviter une érosion irréversible des pentes, les virages ne pourront être coupés. Des contrôles seront réalisés en course pour assurer le respect de ces différents points. Les contrôleurs seront habilités à procéder à une pénalité de 30 mn pour une première infraction à ces règles, et à l'exclusion du coureur en cas de récidive.

Certains passages traversent des propriétés privées dont les occupants acceptent la gêne inhérente à la course. Il va de soi que le respect de ces propriétés privées et de leurs propriétaires est une exigence absolue.

Une partie du parcours traverse la Réserve Naturelle des Contamines-Mont-joie. Les chiens même tenus en laisse ne sont pas autorisés à la pénétrer, la cueillette des fleurs est aussi prohibée. L'ensemble du règlement de la réserve est applicable aux concurrents et à leurs accompagnants.

Les coureurs s'assureront que leurs véhicules et ceux des personnes les accompagnants ne causent pas de dommages à la végétation ni de gêne aux autres usagers de la voirie.

La compétition n'a de sens que dans le respect des autres concurrents. Toute tricherie caractérisée sera passible d'une exclusion immédiate de la course. Ce point inclut bien évidemment le respect intégral du parcours tel qu'il est décrit dans le road-book. En outre, tout coureur est tenu d'assurer en priorité l'assistance à un autre concurrent qui serait en difficulté (blessure, état de grande faiblesse, hypothermie, ...). Selon les circonstances et en cas d'estimation fiable, le temps pris par le concurrent pour porter secours à un autre coureur pourra être décompté de son temps final.

#### Art. 10 : CLASSEMENTS - RECOMPENSES

Pour les coureurs ayant franchi la ligne d'arrivée dans le respect des différentes barrières horaires, il sera procédé aux classements suivants:

Pour les courses solo

- Scratch
- Scratch Hommes
- Scratch Femmes

- Pour chaque catégorie H et F

Des récompenses seront attribuées aux 3 premiers des classements scratch, au premier des classements par catégorie . Aucune récompense en argent ne sera délivrée.

Pour la version Relais du le Moins'hard seront récompensés les binômes vainqueurs en catégorie hommes, femmes et mixte.

Dans la mesure du possible, les temps intermédiaires seront mis à jour en temps réel sur le site de la course et disponibles sur la ligne d'arrivée. Les temps et classements finaux complets seront disponibles au plus tard le lendemain avant midi sur le site <http://www.lamontagnhard.com>.

#### Art. 11 ASSURANCES

Conformément à la loi, la Montagn'hard dispose d'une assurance responsabilité civile.

##### Individuelle accident

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence sportive.

Les autres participants sont invités à s'assurer personnellement, en contractant une assurance individuelle accident couvrant les risques encourus durant la manifestation.