



# RÈGLEMENT – 24<sup>ème</sup> EDITION TECHNI' TRAIL TIRANGES (43)



## ORGANISATION :

L'Association TRAIL TIRANGES TOUR organise **samedi 23 et dimanche 24 mai 2026**, la 24<sup>ème</sup> édition du TECHNI'TRAIL TIRANGES 43, courses à pied, trails pleine nature de

15 km ( <b>20K</b> <b>M</b> - ITRA 0 ) -	596M D+	TTT	15KM
25 km ( <b>20K</b> <b>M</b> - ITRA 1 ) -	1282M D+	TTT	25KM
55 km ( <b>50K</b> <b>M</b> - ITRA 3 ) -	3118M D+	TTT	55KM
82 km ( <b>100K</b> <b>M</b> - ITRA 4 ) -	4630M D+	UTTT	82KM

**Limitées à 600 coureurs maximum au total des 4 épreuves** La répartition par course, annoncée au départ, est susceptible d'être modifiée en fonction des inscriptions enregistrées. **Les courses « TRAIL » sont ouvertes à TOUS, hommes ou femmes, licencié(e)s ou non, âgé(e)s de 18 ans au moins pour les 15 km et 20 ans minimum pour les 25, 55 et 82 km.**

Parallèlement à ces courses trails, il est organisé **une marche nordique**. Elle se déroule sur le parcours du TTT 15 KM et s'effectue sans chronométrage et donc sans classement.

Les participants doivent s'inscrire en ligne sur le site dédié via [www.trailtiranges.fr](http://www.trailtiranges.fr) ou au plus tard, sur place parc salle polyvalente, le samedi 23 mai à partir de 15h et le dimanche matin à partir de 5h. Clôture des inscriptions une demi-heure avant le départ des épreuves. **Il incombe aux participants de vérifier qu'ils sont correctement assurés sur cette activité, sinon de souscrire personnellement, ils participent sous leur propre responsabilité. Les éventuels frais d'évacuation (y compris ambulance) sont à la charge de la personne secourue.** Les mineurs (marche nordique) participent sous la responsabilité parentale.

## CONDITIONS D'ADMISSION TRAILS :

Conformément à la loi, les inscriptions ne seront enregistrées que si elles sont **obligatoirement** accompagnées d'une photocopie de licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. Pour les non licenciés, le participant doit fournir une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant qu'il a réalisé le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS ») mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée, [pps.athle.fr](http://pps.athle.fr). Ces documents sont conservés par les organisateurs en tant que justificatif en cas d'accident. **En l'absence de l'une ou l'autre de ces pièces, il ne sera pas possible de s'inscrire et bien évidemment, aucun dossard ne sera distribué.** La liste des inscrits sera accessible sur le site internet de la course. **En cas d'inscription sous faux document ou non conforme, aucun remboursement ne sera possible de la part de l'organisation.**

## MATERIEL :

Matériel obligatoire toutes courses :

- **Chaque coureur doit s'assurer d'une autonomie en boisson pour une distance de 15 km.**
- **un gobelet pour les ravitaillements.**
- sont conseillés : bâtons de marche, téléphone portable, un sifflet. Une réserve d'eau de 1 litre et des réserves énergétiques sur le 25 km voir, sur le 15 km pour les coureurs qui découvrent le trail.
- Il est également impératif de s'équiper de baskets suffisamment adhérentes et cramponnées pour les différents types de sols rencontrés ( boue, feuilles mortes, pierres humides etc...)

## (55 km et 82 km uniquement) :

- ceinture-bidon ou sac à dos
- réserve d'eau d'au moins 1 litre (2 bidons ou poche à eau)
- couverture de survie (82 km)
- coupe-vent à la taille du coureur
- bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 80cm x 3 cm)
- un sifflet et un téléphone portable.

Aucun contrôle ne sera fait au départ mais l'organisation se réserve le droit de contrôler pendant l'épreuve.

Sont conseillés : bâtons de marche.

L'utilisation des bâtons de marche est admise sur les différents parcours **sauf lors du passage de la coulée de lave (25, 55, 82 km)**

## INSCRIPTIONS :

Les quatre courses trail (15, 25, 55 et 82 km) se déroulent individuellement. Les inscriptions sont ouvertes auprès de notre partenaire Sports'N Connect via notre site [www.trailtiranges.fr](http://www.trailtiranges.fr), le 1 février 2026. Il est mis en place 2 niveaux « d'inscriptions calendaires ». Jusqu'au 31 mars, le coût d'inscription est de 50 € pour le 82 km, il est de 35 € pour le 55 km, de 25 € pour le 25 km et 15 € pour le 15 km. A partir du 1 avril, le montant de ces inscriptions sera majoré de 2 € pour les 15km, de 5€ pour le 25 km, et de 10 € pour les 55 et 82 km.

Les inscriptions sur place (sous réserve de dossards disponibles) seront closes une demi-heure avant chaque départ et seront de 20 € pour le 15 km, 35 € pour le 25 km et 50 € pour le 55 km et 60 € pour le 82 km.

## HORAIRES – DOSSARDS :

Le retrait des dossards aura lieu le samedi 23 mai à partir de 15 heures et le dimanche 24 (à la salle polyvalente) à partir de 5 heures. Départs et arrivées se feront du parc de la salle polyvalente. Le départ de la course de 82 km est prévu dimanche 24 mai 2026 à 03h 30. **Pour cette épreuve les dossards non retirés seront disponibles sur place avant le départ.** Le 55 km partira le dimanche 24 à 7h 00, le 15 km à 8h 30 et le 25 à 9h 00. Le départ de la marche nordique est à 9h 30.

## RAVITAILLEMENTS :

Des espaces ravitaillement salé et sucré sont mis en place par l'organisateur, dans le respect des règles sanitaires en vigueur au jour de la course. Ils sont indiqués sur le profil de chaque course disponible sur notre site internet. Le ravitaillement extérieur et l'assistance sont autorisés, mais seulement sur les zones de ravitaillement de la course. En cas de fortes chaleurs, des ravitaillements en eau seront rajoutés.

## **BARRIERES HORAIRES :**

Des barrières horaires **rigoureuses** sont mises en place pour le 82 km, la première est fixée à 15 h 30, au passage au PC course (La Nercièrre), salle polyvalente.

La deuxième à 18h 15 au ravitaillement de la coulée de lave.

Et enfin une troisième à 20h 15 au ravitaillement de Chalencon.

**Ces barrières horaires sont également valables pour le 55 km puisque les parcours deviennent communs à partir du Clos.**

Tout coureur arrivant après une barrière horaire sera mis hors course par le retrait de son dossard.

## **INFORMATIONS ET PARCOURS**

Les différents parcours 2026 (traces GPX et profils de dénivelés) sont disponibles sur le site dédié au TTT et TRACE DE TRAIL. Les organisateurs se réservent le droit de modifier en partie ces parcours en cas de nécessité. Pour aider les suiveurs, les coordonnées GPS des lieux où il est facilement possible de voir passer les coureurs seront également disponibles. **Chaque participant et suiveur devront respecter la quiétude des lieux lors de leur passage.**

## **SECURITE**

Le Techni Trail de Tiranges étant un défi mental et physique peu commun, chaque coureur doit s'attendre à une succession de difficultés liées au dénivelé ou à la technicité et parfois aux deux.

### **Parcours : Défis Techniques et Aides**

Les différents parcours présentent des défis techniques majeurs, notamment l'ascension de la spectaculaire coulée de lave (présente sur les distances de 25, 55 et 82 km). L'utilisation des bâtons y est strictement interdite. Afin de faciliter la progression dans certaines sections exigeantes, des cordes fixes ont été installées par l'organisation, leur utilisation est obligatoire pour franchir les pentes en toute sécurité.

**Passage de l'Ance (82 km) :** Une vigilance accrue est requise lors de la traversée de la rivière l'Ance, où les coureurs devront s'aider des câbles mis en place par les organisateurs pour assurer un passage stable encadré par des bénévoles.

Il est interdit de suivre les coureurs avec un véhicule motorisé ou même en VTT. Les parcours sont balisés et fléchés. **Tout abandon devra être signalé à l'organisation (N° tel sur les dossards) et le dossard remis au ravitaillement, point de contrôle, signaleur le plus proche ou au PC course.** Les chaussures à pointes sont interdites ainsi que tout autre support de marche, exception faite de l'usage de bâtons de marche.

**Des serre-files fermeront chacun des parcours pour une sécurité optimale.**

## **COUVERTURE PHOTOGRAPHIQUE ET AUDIOVISUELLE :**

Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'événement dans le cadre de la promotion de celui-ci.

## **ASSURANCES :**

Les organisateurs sont couverts par une police responsabilité civile souscrite auprès de SMACL Assurances. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. **Il incombe aux autres participants qui courent sous leur propre responsabilité, de vérifier qu'ils sont correctement assurés sur cette activité, sinon de souscrire personnellement** une assurance « individuelle accident » couvrant les frais de recherche et d'évacuation

**Les éventuels frais d'évacuation et de transfert (y compris ambulance) sont à la charge de la personne secourue.** Le coureur concerné devra constituer et présenter son dossier à son assurance personnelle.

## **MISES HORS COURSES :**

**L'organisation procédera à des pointages aléatoires sur les parcours.** Les concurrents seront éliminés pour cause de : retard au départ de la compétition, absence de dossard, de l'équipement obligatoire, falsification de dossard, non-pointage aux postes de contrôle, pollution ou dégradation des sites traversés, jets de détrit, refus de se faire examiner par un médecin **ainsi que toute manœuvre de tricherie comme emploi d'un moyen de transport, coupe de sentiers ne respectant pas le balisage.**

Les signaleurs, ravitailleurs, qui constatent ces irrégularités, devront les signaler au PC course pour que les sanctions de disqualifications puissent être prises à l'encontre des coureurs enfreignant ces règles fondamentales.

Toute personne souhaitant porter une réclamation devra le faire oralement auprès du premier poste de contrôle rencontré et par écrit à l'arrivée auprès du directeur de course.

## **RECOMPENSES :**

Pour chaque course : récompenses aux 3 premiers scratch hommes et femmes et aux premiers de chaque catégorie : Espoirs, Séniors, M0, M1, M2, M3, M4, M5 et M6 et plus... hommes et femmes (cumul non autorisé).

## **ANNULATION / TRANSFERT DE DOSSARD :**

**Notre partenaire « Sports'N Connect » propose à l'engagement de chaque coureur une assurance annulation facultative. Son prix est de 9% du montant de l'inscription + 1 € Elle garantit un remboursement à hauteur de 70% du montant de cette inscription en cas d'annulation par le coureur sans justificatif et de 100% avec justificatif.**

Il est possible de transférer le dossard à un autre coureur jusqu'à 48h du départ, sous réserve du respect des règles d'inscription par le nouveau participant et de l'accord de l'organisateur.

**ATTENTION : Il n'y aura aucun remboursement en cas d'inscriptions sur plusieurs courses par un même coureur ou en cas d'annulation d'inscription pour cause de licence ou PPS non conforme.**

## **CONDITIONS GENERALES :**

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant ou après les courses.

## **RENSEIGNEMENTS :**

Pour tous renseignements concernant l'aspect sportif s'adresser à

➤ • **Franck PAULET** - tel: **06 89 68 07 28** mail: [francky.paulet@orange.fr](mailto:francky.paulet@orange.fr)

Pour tous renseignements concernant l'aspect administratif (inscriptions, dossards, annulation, transfert dossard ...)

➤ • **Maurice BARGEON** – tel: **06.80.06.65.91** mail: [m.bargeon@wanadoo.fr](mailto:m.bargeon@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.trailtiranges.fr](http://www.trailtiranges.fr)

Retrouvez-nous sur  <https://www.facebook.com/technitraildetiranges>

<https://www.instagram.com/technitrailtiranges>