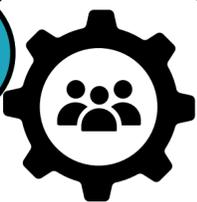


# RÉGLEMENT

# GRF 2024

1



## L'ORGANISATEUR

Le GRAND RAID DU FINISTÈRE est un événement de course à pied en nature, organisé par l'association GRAND RAID DU FINISTÈRE®, association de loi 1901, et présidée par François HINAULT.

2



## PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

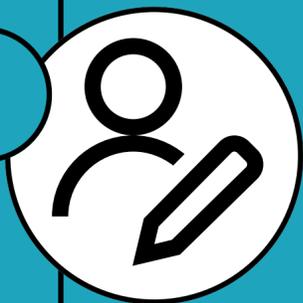
Le GRAND RAID DU FINISTÈRE se déroule sur la Presqu'île de Crozon dans le Finistère, zone de protection intense et à forts enjeux environnementaux.

L'organisation d'un tel événement dans cet espace naturel est une première et une chance pour chaque participant.

Nous vous accompagnerons tout au long de l'année pour vous sensibiliser aux enjeux et au comportement à adopter pour préserver les espaces fréquentés.

1. Le GRAND RAID DU FINISTÈRE est organisé en partenariat étroit avec l'ensemble des 11 communes ayant une portion du parcours sur leur territoire ainsi que la communauté des communes de la presqu'île de Crozon. Ce partenariat nous engage et vous engage dans une démarche d'éco-responsabilité exemplaire.
2. L'organisation du GRAND RAID DU FINISTÈRE passera au crible du développement durable, l'ensemble des actions qui lui incombent. Elle sera accompagnée dans cette démarche par les responsables de l'environnement des zones protégées traversées.
3. Dans cet optique de protection des sentiers les bâtons sont interdits.
4. Tout comportement contraire à la protection de l'environnement, pourrait vous exposer à des sanctions.

3



## INSCRIPTION

- Toute inscription vaut accord du présent règlement et de ses mises à jour hypothétiques.
- Toute inscription se fait uniquement en ligne via le site Internet <https://www.nextrun.fr>
- Toute inscription doit être complète (données, justificatif médical et paiement) pour être validée.
- Tarif d'inscription en solo : 120€
- Tarif d'inscription en relais à 2 pour l'équipe : 160€
- Tarif d'inscription en relais à 4 pour l'équipe : 200€
- Tarif d'inscription pour "La Camaret-sur-mer" : 50€
- Tarif d'inscription pour "La Lanvéoc" : 90€
- Inscription OFFERTE si votre cote INDEX est supérieur à 750
- L'organisation se réserve le droit d'offrir des dossards média
- **Le prix augmente de 2€ tous les mois**

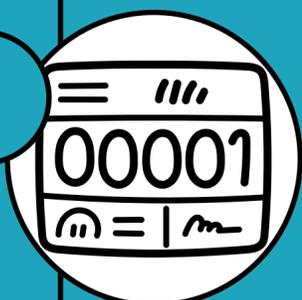
4



## JUSTIFICATIF MÉDICAL

- Est accepté, un certificat médical de moins d'un an à date de l'épreuve, ou une licence sportive correspondant à l'année de l'épreuve.
- Le Certificat médical doit contenir obligatoirement l'une de ces trois mentions :
  - Aptitude à la pratique du sport en compétition
  - Aptitude à la pratique de la course à pied en compétition
  - Aptitude à la pratique de l'athlétisme en compétition
- Licence sportive
  - FFA
  - FSGT (omnisport)
  - FCD
  - ASPTT
  - UFOLEP
  - FFSA
  - FSCF
  - FFH
- En cas de manquement du justificatif médical, votre inscription ne sera pas validée.

5



## RETRAIT DES DOSSARDS / BALISE GPS / ROADBOOK

- Horaires
  - Vendredi 14 Septembre à Salle polyvalente de Telgruc de 13h00 à 16h00
  - Samedi 14 Septembre à Lanvéoc de 5h à 6h pour La Lanvéoc
  - Samedi 14 Septembre à Camaret de 10h à 12h pour La Camaret-sur-mer
- **Pas d'inscription sur place**



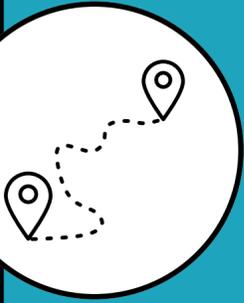
## PROGRAMME des courses

- **GRAND RAID DU FINISTÈRE en solo - 166km et 3700D+**
  - Lieu de départ et d'arrivée : Place de l'église à Telgruc-sur-mer
  - Horaire de départ : Vendredi 14 Septembre à 17h
  - Temps limite pour être Finisher : 31h00
  - Nombre de ravitaillements / points d'eau : 4 ravitaillements + 5 points d'eau
- **GRAND RAID DU FINISTÈRE en relai à 2 - 166km et 3700D+**
  - Lieu de départ et d'arrivée : Place de l'église à Telgruc sur mer
  - Horaire de départ : Vendredi 14 Septembre à 18h00
  - Temps limite pour être Finisher : 31h00
  - Nombre de ravitaillements / points d'eau : 4 ravitaillements + 5 points d'eau
  - Passage du relai le nombre de fois que vous voulez, obligatoirement sur un ravitaillement ou point d'eau en présence d'un bénévole.
- **GRAND RAID DU FINISTÈRE en relai à 4 - 166km et 3700D+**
  - Lieu de départ et d'arrivée : Place de l'église à Telgruc sur mer
  - Horaire de départ : Vendredi 14 Septembre à 18h00
  - Temps limite pour être Finisher : 31h00
  - Nombre de ravitaillements / points d'eau : 4 ravitaillements + 5 points d'eau
  - Passage des relais au ravitaillement 1, 2 et 3
- **La Lanvéoc - 92km et 2100D+**
  - Départ : Place de la mairie à Lanvéoc 6h30
  - Remise des dossards à la salle polyvalente de Telgruc le vendredi 14 Septembre de 13h à 16h et le Samedi à Lanvéoc de 5h à 6h
  - Départ de la navette de Telgruc à 5h
  - Barrières horaires identiques aux relais
- **La Camaret-sur-mer - 54km et 1200D+**
  - Départ : Gymnase de Camaret-sur-mer à 12h30
  - Remise des dossards à la salle polyvalente de Telgruc le vendredi 14 Septembre de 13h à 16h et le Samedi à Camaret de 10h à 12h
  - Départ de la navette de Telgruc à 10h30
  - Barrières horaires identiques aux relais

## PROGRAMME de la suite

- Foodtruck de 12h à 00h sur la place de Telgruc-sur-mer
- Cérémonie de remise des prix : 19h
- Concert : 20h00 - 22h00
- Accueil des coureurs jusqu'au dernier !!!

7



## BALISAGE ET SUIVI D'ITINÉRAIRE

- Notre souhait de faire un événement éco-responsable ne pouvait que remettre en question le balisage au cœur de la Presqu'île de Crozon, un territoire d'exception environnementale. Par conséquent, **l'itinéraire ne sera pas balisé.**
- Suivi d'itinéraire via un GPX (sur montre GPS, smartphone, GPS) ! Tu veux de l'aventure, tu vas en avoir !
- Des signaleurs seront cependant positionnés aux endroits pouvant porter à confusion ou dangereux. Tu seras équipé également d'une balise GPS afin que nous ayons toujours un œil vigilant sur toi et ton itinéraire.
- Un **système d'orientation GPS est obligatoire** et sera demandé à la remise des dossards (smartphone avec batterie externe ou montre cardio GPS étant en mesure de faire un suivi de trace).

8



## ÉCART DE PARCOURS

- Le parcours n'étant pas balisé, les coureurs doivent suivre strictement la trace GPX fourni.
- Si un coureur est amené à raccourcir sa trace par inadvertance, il sera pénalisé de 15min / km manquant.

9



## SUIVI DES COUREURS

Le chronométreur mettra en place un système de suivi live des coureurs qui permettra à vos proches de vous suivre en temps réel sur le parcours grâce à de nombreux points de scan des dossards.

Le lien de suivi sera fourni dans la semaine précédant la course.

**10**

## MATÉRIEL OBLIGATOIRE

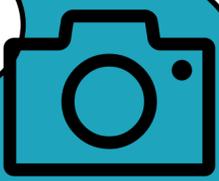
- Dossard personnel visible à tout moment
- Balise GPS (fournie au retrait du dossard)
- Montre GPS, GPS et/ou smartphone avec trace GPX chargée
- Recharge au fonctionnement de l'outil de suivi du GPX (batterie de secours)
- Réserve d'eau de 1,5 litre
- Réserve alimentaire
- Lampes frontales avec batterie ou piles chargées X2
- Sifflet
- Ecocup personnelle (pas de gobelets sur les ravitaillements)
- Couverture de survie
- Téléphone portable chargé, allumé et sonorisé en cas d'appel du PC Course
- Veste de pluie imperméable
- **Nouveauté 2024** : Led rouge clignotante à positionner sur le sac (ou avoir une frontale équipée de ce système de visibilité).

**11**

## ASSISTANCE ET PACER (pour les solos uniquement)

- Sport solitaire lors des premiers kilomètres, le trail se transforme vite en sport solidaire. Cette solidarité est indispensable au plaisir, mais aussi à la sécurité de chacun. Ainsi, le téléphone portable est un précieux allié pour informer ou pour être informé d'urgence. Ainsi, le PC Course peut vous contacter pour venir en aide à autrui, pour vous avertir d'un danger (météo...) ou pour vous remettre sur le droit chemin.
- L'assistance logistique et alimentaire d'une personne à votre égard est autorisée sur l'ensemble des ravitaillements (Argol, Lanvéoc, Camaret et Cap de la chèvre)
- Sur les points d'eau vous pouvez être ravitaillé par votre assistance uniquement en eau (voir trace pour les points de ravitaillement <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/170701>)
- Sur le GRAND RAID DU FINISTÈRE® vous pourrez être accompagné d'un « pacer » (accompagnant) pour cette année 2024. Ce sera possible à partir du Cap de La Chèvre (dernier ravitaillement) et pour les 30 derniers kms.
- Attention, en aucun cas, le pacer ne devra porter votre matériel, votre alimentation et vous ravitailler en dehors des zones de ravitaillement. Le pacer aura un dossard distinctif lui permettant de bénéficier du point d'eau de Morgat et des secours de l'événement. Le pacer ne sera pas chronométré ni "récompensé" matériellement.

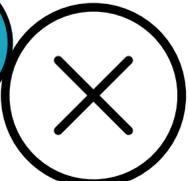
12



## DROIT À L'IMAGE

- Pour toute inscription, le concurrent autorise l'organisation, ses prestataires et ses partenaires à faire usage de son image sans restriction.
- Vos données personnelles, conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant. Pour toute modification, veuillez écrire à [contact@grandraidfinistere.bzh](mailto:contact@grandraidfinistere.bzh).

13



## ANNULATION

- Vous souhaitez annuler :
  - Si vous avez pris l'assurance annulation alors vous pourrez prétendre à un remboursement de votre dossard en cas d'impossibilité pour vous de participer.
  - Sans l'assurance il faudra mettre votre dossard sur la bourse aux dossards Nextrun. Si personne ne prend votre dossard vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.
- En cas d'annulation par les autorités ou par l'organisateur (intempéries, pandémie, autres...), l'organisation vous proposera deux solutions de dédommagement :
  - Remboursement partiel (en fonction des dépenses déjà réalisées)
- La cession de votre dossard n'est pas autorisée par l'organisation en dehors de la plateforme Nextrun.

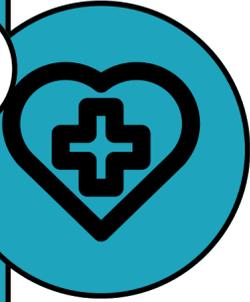
14



## ASSURANCE

- L'association organisatrice a souscrit une assurance responsabilité civile pour l'organisation de l'événement auprès d'Assur Connect.
- En participant aux épreuves du Grand Raid du Finistère vous vous engagez à être assuré le jour de l'épreuve avec une assurance dommages corporels qui intègre également les frais de Recherche, Sauvetage et Rapatriement. Nous vous conseillons vivement de souscrire à l'assurance proposée par notre partenaire Assur Connect spécialement conçue pour vous. [Découvrez ici les détails et souscrire à l'offre.](#)

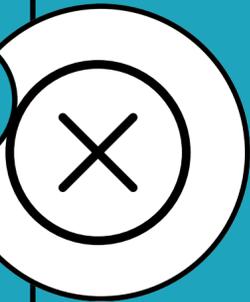
15



## SÉCURITÉ

- Médecins, infirmiers et secouristes seront à disposition des coureurs ayant besoin d'assistance. L'évacuation vers un centre hospitalier sera réalisée par le moyen de secours le plus adapté si nécessaire.
- Pour vous refaire une santé, des kinés et podologues seront présents sur le parcours.

16



## RAVITAILLEMENTS et BARRIERES HORAIRES

- Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, le GRAND RAID DU FINISTÈRE® vous propose d'envoyer votre propre ravitaillement alimentaire sur les lieux de ravitaillement. Vous trouverez donc sur les lieux de ravitaillement uniquement de l'eau plate et de l'eau chaude.
- Emplacement des ravitaillements :
  - Argol (km38) - Barrière à 22h30 (23h00 pour les relais)
  - Lanvéoc (km74) - Barrière à 06h00 (06h30 pour les relais)
  - Camaret (km112) - Barrière à 12h00 (12h30 pour les relais)
  - Cap de la chèvre (km137) - Barrière à 18h00 (18h30 pour les relais)
- Le trail est une discipline qui se pratique en semi-autonomie. Des ravitaillements sont mis en place à des intervalles réguliers. Entre les points de ravitaillement, les concurrents doivent être autonomes en alimentation. Des points d'eau sont mis en place entre les ravitaillements
  - Sainte-Marie du Menez-Hom (km24)
  - Landévennec (km54)
  - Roscanvel (km90)
  - Camping plage de Goulien (km125)
  - Port de Morgat (km148)
- Attention, les distances et les temps de course peuvent être longs entre deux ravitaillements. L'organisation demande à chaque concurrent d'être conscient de cette difficulté et de s'équiper en conséquence surtout en cas de forte chaleur.
- Pas d'eau en bouteille sur le parcours. En cas de sensibilité à l'eau du réseau public le coureur devra s'adapter.

17

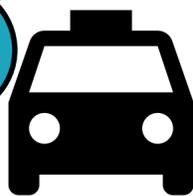
The  
End

## ABANDON

Tout abandon durant la course devra être mentionné immédiatement au PC Course ou à un responsable de l'organisation ou à un bénévole.

En dehors des blessures graves, les abandons devront s'effectuer sur les lieux de ravitaillement. Les numéros d'urgences se trouveront sur votre dossard.

18



## RAPATRIEMENT

- Si vous souhaitez abandonner un rapatriement jusqu'à Telgruc-sur-mer sera proposé. Il faudra vous manifester au numéro d'urgence (sur votre dossard) ou à un bénévole. En fonction de la disponibilité de la navette, l'attente au point de rendez-vous pourra être plus ou moins longue.
- Si vous rentrez chez vous par vos propres moyens, il faudra penser à passer à la salle polyvalente de Telgruc pour rendre votre balise GPS.

19



## LOT FINISHER

Une médaille finisher sera remis aux participants qui arriveront avant la barrière horaire à Telgruc-Sur-Mer et un lot souvenir sera remis à tous les participants.