

Règlement de la 38^{ème} Traversée de la Ramaz (2023)

Course du challenge Haute-Savoie Nordique

Mise à jour du règlement suite au report de la course du 5 Mars au 26 Mars.

1) La 38^{ème} Traversée de la Ramaz aura lieu le 26 mars 2023 sous la forme d'une épreuve de ski de fond « sport pour tous » en style libre. La course n'étant pas une épreuve fédérale, la licence FFS ou le « ticket course » ne sont pas demandés.

Cette épreuve marque **le 40^{ème} anniversaire de l'évènement**. A cette occasion l'inscription sera gratuite pour toutes les personnes nées en 1983.

CETTE ANNEE LE DEPART ET L'ARRIVEE SONT A PRAZ-de-LYS (74).

2) Les inscriptions se font auprès de l'office de tourisme de Praz-de-Lys Sommand www.prazdelys-sommand.com à l'aide du bulletin d'inscription jusqu'au vendredi 24 mars 17h ou bien en ligne à partir du site de la course www.traverseedelaramaz.fr jusqu'au samedi 25 mars 12h

Téléphone Office de tourisme de Praz-de-Lys Sommand : 04 50 34 25 05 / 04 50 43 02 72

Attention : Pas d'inscription sur place le dimanche matin

3) Le départ sera donné en ligne, pour tous, à Praz de Lys.

Les concurrents devront effectuer le parcours suivant :

- 30 Km pour : Seniors, Jeunes-Vétérans et Vétérans H & D.
- 15 Km pour : Juniors, Séniors, Jeunes-Vétérans et Vétérans H & D.
- 7,5 Km pour : Cadets, Juniors, Séniors, Jeunes-Vétérans, Vétérans H&D.
- Ramazette : 3,5 Km pour tous. Non chronométré.
- Petite Ramazette : 2 km pour les Poussins. Non chronométré.
- Randonnée de la Ramaz : environ 8 Km, pour tous, non chronométré
- Sport adapté : 3.5 km, accompagné par les jeunes des clubs

Les départs seront donnés à partir de 9 heures. Les horaires exacts seront indiqués le jour de la course.

4) L'inscription donne droit à participer à l'épreuve et à bénéficier des différents services d'approvisionnement le long du parcours, avec un cadeau souvenir (pour les participants au 15km et au 30km) et un repas chaud.

Les tarifs pour les inscriptions sont les suivant :

- 30 km et 15 km : 25€
- 7,5 km: 10€
- Ramazette : 5€
- La randonnée : 10€ adulte et 5€ enfant jusqu'à 15 ans
- Sport adapté : 5 €

A l'occasion du 40^{ème} anniversaire de la Ramaz, l'inscription est GRATUITE pour toutes les personnes nées en 1983 avec la présentation d'une pièce d'identité.

5) Les dossards seront remis aux inscrits à partir de 7 h jusqu'à 8h15, à la salle hors-sac de Praz de Lys. Pour la randonnée de la Ramaz, les dossards peuvent être retirés jusqu'à 9h00.

6) Il est obligatoire pour les coureurs de se soumettre aux différents contrôles sous peine de disqualification.

7) Il est établi un temps limite de 5h sur la base de 6 km/heure. Pour leur sécurité, l'organisation se réservera le droit de dévier les coureurs hors délai ou bien les mettre hors course. Attention, toute arrivée après 14h ne sera pas chronométrée.

Tout concurrent mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité.

8) La participation à l'épreuve impose la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du ski de fond en compétition de moins d'un an à la date de la manifestation (à joindre avec l'inscription), ou bien la présentation de la licence FFS compétition (fournir son numéro lors de l'inscription, et la présenter au retrait des dossards).

Le certificat médical ne sera pas rendu, pensez à faire une photocopie. Son absence entraînera la non inscription à la Traversée de la Ramaz.

Les participants à la Ramazette, à la randonnée et à l'épreuve de sport adapté sont dispensés de certificat médical.

9) Les mineurs non licenciés (moins de 18 ans à la date de la manifestation) doivent présenter une autorisation parentale originale signée par les représentants légaux du type : "Je, soussigné (e) Nom, Prénom, père, mère, tuteur (rayer les mentions inutiles) autorise l'enfant (Nom, Prénom) à participer à..... date et signature".

10) Tous les inscrits à la Traversée de la Ramaz, quel que soit le format de la course, participent au Challenge Haute-Savoie Nordic. Le challenge valorise la participation aux 4 longues distances du département : La Bornandine, La Coeurna, La Ramaz et Les Glières. A chacune des 4 étapes, il suffit de prendre le départ d'une des courses proposées par les comités d'organisation, pour être lauréat du Challenge HSN. Voir règlement du challenge sur le site de Haute Savoie Nordic <https://www.haute-savoie-nordic.com/evenements/challenge/>.

11) La remise des prix aura lieu à Praz-de-Lys à partir de 13 h.
Infos et résultats sur le site : <http://www.traverseedelaramaz.fr/>
Pas d'envoi de résultats par courrier.

12) Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours en fonction des conditions météorologiques. Ils se réservent le droit de trancher sans appel tout litige avec l'accord du jury.

13) En cas de force majeure, la décision d'annuler la course serait prise par le comité. En cas d'annulation, le comité vous proposera de choisir :

1. Soit un report de votre inscription sur l'édition suivante
2. Soit le remboursement de votre inscription, soit 25 € par le 30km et le 15 km, 10 € pour le 7,5 km et la randonnée, 5 € pour la Ramazette. Votre demande devra être formulée à l'adresse mail suivante traverseedelaramaz@gmail.com

Si la demande de remboursement n'est pas formulée, le report de votre inscription sur l'année suivante sera appliqué.

Seront récompensés :

Petite Ramazette :

- Les 3 premières filles, les 3 premiers garçons

Ramazette :

- Les 3 premières filles, les 3 premiers garçons « enfant »
- Les 3 premières filles, les 3 premiers garçons « adolescent »

7,5 Km :

- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes

15 Km :

- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes juniors et séniors
- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes jeunes-vétérans et vétérans

30 Km :

- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes seniors
- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes jeunes-vétérans
- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes vétérans

Catégories pour la Ramaz 2023 :

RAMAZ						
Catégories	Code	Années		Age		Catégorie FFS - Populaire
Poussins	POU	2019	2015	4	8	Jeunes enfants
Enfants	ENF	2014	2012	9	11	U11
Adolescents	ADO	2011	2010	12	13	U13
Cadets	CAD	2009	2008	14	15	U15
Juniors	JJ	2007	2003	16	20	U20-U17
Seniors	SEN	2002	1993	21	30	Senior
Jeunes-Vétérans	JVET	1992	1973	31	50	M1->M4
Vétérans	VET	1972	1923	51	100	M5->M12