

Règlement de la 38^{ème} Traversée de la Ramaz (2024)

Course du challenge Haute-Savoie Nordique

1) La 38^{ème} Traversée de la Ramaz aura lieu le 24 mars 2024 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 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 22 mars 17h ou bien en ligne à partir du site de la course www.traverseedelaramaz.fr jusqu'au samedi 23 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 suivants :

- 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 €

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 réserve 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) Les participants y compris les mineurs, devront être en mesure de présenter :

Soit la licence FFS compétition (fournir son numéro lors de l'inscription, et la présenter au retrait des dossards).

Soit l'attestation « questionnaire de santé » ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois à la date de la course

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.

Lien vers l'attestation questionnaire de santé FFS <https://ffs.fr/wp-content/uploads/FFSreg-reg2attestationQS.pdf>

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 la course traversée de la Ramaz..... 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 3 longues distances du département : La Bornandine, La Ramaz et Les Glières. A chacune des 3 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 € pour 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 2024 :

RAMAZ						
Catégories	Code	Années	Age	Catégorie FFS - Populaire		
Poussins	POU	2020	2016	4	8	Jeunes enfants
Enfants	ENF	2015	2013	9	11	U11
Adolescents	ADO	2012	2011	12	13	U13
Cadets	CAD	2010	2009	14	15	U15
Juniors	JJ	2008	2006	16	18	U16 -U18
Seniors	SEN	2005	1994	19	30	Senior - U 20
Jeunes-Vétérans	JVET	1993	1974	31	50	M1->M4
Vétérans	VET	1973	1924	51	100	M5->M12

Catégories	Années	Distances
U9	2015-2016	Parcours ludique
U11	2013-2014	≤ 2 km
U13	2011-2012	≤ 4 km
U15	2009-2010	≤ 7,5 km
U16	2008	≤ 15 km
U18	2006-2007	≤ 21 km Dames ≤ 21 km Hommes
U20	2004-2005	≤ 30 km Dames ≤ 30 km Hommes
SEN	1994 à 2003	Pas de limitation
M1	1989 à 1993	
M2	1984 à 1988	
M3	1979 à 1983	
M4	1974 à 1978	
M5	1969 à 1973	
M6	1964 à 1968	
M7	1959 à 1963	
M8	1954 à 1958	
M9	1949 à 1953	
M10	1944 à 1948	
M11	1939 à 1943	
M12	1915 à 1938	