

## LG TRAIL 2022

### RÈGLEMENT OFFICIEL

**(ENGLISH VERSION FROM PAGE 14)**

#### 1. ORGANISATION

---

L'association LG Trail est constituée sous les statuts officiels et déposés selon les règles d'usage.

#### 2. ÉPREUVES

---

Les épreuves auront lieu le 17 septembre 2022 (et 24 septembre pour LG Kids)

7 formats de course sont proposés :

1. **LG** : environ 110 km et 3500 mètres de dénivelé positif  
Départ : Lausanne / Arrivée : Genève
2. **LG Relais** : environ 110 km et 3500 mètres de dénivelé positif en équipe de 2 à 8  
Départ : Lausanne / Arrivée : Genève
3. **LG Half** : environ 53 km et 1600 mètres de dénivelé positif  
Départ : Saint-Cergue / Arrivée : Genève
4. **LG Half Relais** : environ 53 km et 1600 mètres de dénivelé positif en équipe de 2 à 4  
Départ : Saint-Cergue / Arrivée : Genève
5. **LG Express** : environ 18 km et 200 mètres de dénivelé positif  
Départ : Chavannes-des-Bois / Arrivée : Genève
6. **LG Walking** : environ 18 km et 200 mètres de dénivelé positif  
Départ : Chavannes-des-Bois / Arrivée : Genève
7. **LG Kids** : courses ludiques de 1 à 3 km pour les enfants au cœur du Parc Pré Vert du Signal de Bougy

L'organisateur du LG Trail se réserve le droit de modifier les parcours et les barrières horaires en fonction des conditions climatiques. Il se réserve également le droit d'annuler ou de stopper la course en cas de conditions défavorables et dangereuses mettant en péril la sécurité des participants tant au niveau des parcours, de la météo ou d'évènements imprévus.

#### 3. CONDITIONS DE PARTICIPATIONS

---

- LG, LG Relais, LG Half et LG Half Relais sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, **née en 2004 ou avant** licenciée ou non (**certificat médical obligatoire pour les personnes résidant en France et non licenciées**). Les jeunes de moins de 18 ans révolus le jour de la course doivent fournir une autorisation de leur représentant légal.



- LG Express et LG Walking sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, **née en 2004 ou avant** licenciée ou non  
Les jeunes de moins de 18 ans révolus le jour de la course doivent fournir une autorisation de leur représentant légal.
- La LG Kids est ouverte à toute personne, fille ou garçon, **née entre 2010 et 2016**.

La LG et la LG Half se déroulent en partie en altitude et les conditions peuvent être très difficiles (nuit, vent, froid, pluie ou neige). Ces épreuves sont réservées aux personnes entraînées, en bonne condition physique et dotée d'une bonne capacité d'autonomie personnelle.

En s'inscrivant à l'une des épreuves vous devez :

- Être pleinement conscient de la longueur et de la difficulté de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela
- Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques difficiles du fait de l'altitude
- Savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- Être en bonne forme physique et ne souffrir d'aucune contre-indication à la pratique de sport d'endurance
- Être pleinement conscient que le rôle principal de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ces problèmes
- Être pleinement conscient que pour une telle activité de pleine nature la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles
- Reconnaître que l'organisation n'est pas responsable si vous ne respectez pas la circulation routière tout au long de l'évènement et quelle que soit la course à laquelle vous participez

La participation à l'une des courses entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement et de l'éthique de l'évènement.

#### 4. CATÉGORIES (HOMMES / FEMMES)

---

##### LG, LG Half, LG Express

- Espoirs
- Seniors
- Vétérans 1
- Vétérans 2
- Vétérans 3

##### LG Relais, LG Half Relais : scratch



**LG Walking** : pas de classement

## 5. RAVITAILLEMENT & SEMI-AUTO-SUFFISANCE

---

Le principe de course individuelle en semi-autonomie est la règle.

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillement, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...).

Des postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures. L'organisation fournit notamment de l'eau et de la boisson isotonique pour le remplissage des bidons ou poches à eau. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité de boisson et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

Pour toutes les courses, l'assistance personnelle sera autorisée uniquement sur les points de ravitaillement officiels. Vous devrez obligatoirement suivre le parcours prévu à l'intérieur du poste de ravitaillement même si vous ne voulez pas vous y arrêter.

**Pour LG et LG Half en solo**, il est possible d'inscrire 1 ou 2 pacers qui peuvent vous accompagner (à pied uniquement) sur la partie finale de la course à partir du ravitaillement de Chavannes-des-Bois jusqu'à l'arrivée à Genève (17 km). L'inscription des pacers se fait nominativement au moment de votre propre inscription. Les pacers paient un droit d'inscription symbolique qui leur donnent accès aux ravitaillements et à un dossard pacer sans classement. Les pacers doivent récupérer leur dossard sur le point de ravitaillement de Chavannes-des-Bois avant de prendre le départ avec vous. Les pacers doivent être munis obligatoirement d'un gobelet ainsi que d'une réserve d'eau minimum de 0.5 L. Les pacers ont le droit de vous assister au niveau matériel ou alimentaire mais n'ont pas le droit de vous porter ni vous tirer. Pour des raisons de logistique, le sac personnel des pacers ne pourra pas être transporté à l'arrivée à Genève. Il est possible d'être accompagné par un pacer âgé de 16 ans minimum mais vous devrez être aussi accompagné obligatoirement d'un autre pacer de plus de 18 ans.

**Pour LG Relais et LG Half Relais**, toute l'équipe relais a la possibilité d'accompagner la personne portant le dernier relais à partir du jardin botanique au niveau de l'entrée par le chemin de l'Impératrice [ICI](#) jusqu'à l'arrivée à Genève soit pendant 3 km.

**Pour les autres formats de course et en dehors des conditions précédentes, l'accompagnement d'un coureur durant toute ou une partie du parcours n'est pas autorisée**, mis à part sur les zones de tolérance, soit 300 mètres en amont et 300 mètres en aval de ces postes de ravitaillement.

Il n'est pas autorisé de se faire accompagner par un chien ou tout autre animal.



## 6. INSCRIPTIONS

---

Les inscriptions se font sur Internet par un paiement sécurisé par carte bancaire avec une grille de prix évolutive.

Du 30 novembre 2021 au 31 janvier 2022

Du 1<sup>er</sup> février 2022 au 30 juin 2022

Du 1<sup>er</sup> juillet 2022 au 16 septembre 2022

Les droits d'inscription comprennent tous les services décrits dans le présent règlement. Le changement d'inscription pour passer sur un parcours plus court ne peut se faire que jusqu'au 10 septembre 2022. Aucun changement ne sera admis après cette date. Aucun remboursement ne sera pris en compte lors de ces échanges.

Après le 16 septembre, les inscriptions sur place sont possibles en fonction des places disponibles.

### **Abandon d'un relayeur**

Si un des participants à la LG Relais et LG Half Relais doit déclarer forfait avant de prendre le départ, il peut se faire remplacer par une personne de son choix, mais cela doit être annoncé avant le 10 septembre 2022.

## 7. ENGAGEMENT & ANNULATION D'INSCRIPTION

---

Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Il ne peut faire l'objet de remboursement que dans un cas exceptionnel et sur présentation d'un certificat médical envoyé en original (pas de copie) par courrier postal à l'adresse de l'association : Association LG Trail – Chemin des Hauts Crêts 116 – 1253 Vandoeuvres – Suisse.

Toute annulation entrainera une retenue de CHF 5 par dossier au titre des frais administratifs.



## 8. ÉQUIPEMENT

Équipements	LG	LG Relais	LG Half	LG Half Relais	LG Express
Sac d'hydratation ou ceinture ventrale	✓	✓	✓	✓	
Réserve d'eau, minimum 1 litre	✓	✓	✓	✓	
Réserve d'eau minimum 0,5 litre					✓
Veste imperméable avec capuche	✓	✓	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Seconde couche chaude manche longue	✓	✓	Conseillé	Conseillé	
Lampe frontale*	✓	✓	Conseillé	Conseillé	
Gobelet	✓	✓	✓	✓	✓
Couverture de Survie	✓	✓	✓	✓	
Tour de cou et gants	Conseillé	Conseillé			
Sifflet	✓	✓	✓	✓	
Bâtons**	Optionnel	Optionnel	Optionnel	Optionnel	Optionnel
Bande élastique adhésive pour bandage ou un strapping (mini 80cm x 3 cm)	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Réserve alimentaire	✓	✓	✓	✓	
Téléphone portable	✓	✓	✓	✓	✓
Casquette	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Lunettes de soleil	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	
Crème solaire	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	
Pièce d'identité (exigée par les administrations douanières)	✓	✓	✓	✓	
Une somme mini de 30 CHF ou équivalent EUR	Fortement recommandé	Fortement recommandé	Fortement recommandé	Fortement recommandé	Conseillé

✓ = matériel obligatoire

\* Nous conseillons fortement aux coureurs de la LG de partir avec 2 lampes frontales ou 1 lampe avec une batterie et des piles de rechange.

La lampe frontale est notée conseillée pour la LG Half pour celles et ceux qui arriveront après 19h00 à Genève – ATTENTION la nuit tombe vite en septembre

Les lampes frontales peuvent être testées lors du retrait des dossards.

\*\* Aucun bâton ne sera admis dans le sac de délestage récupérable au km 40.



Pour des questions de sécurité, un contrôle du matériel peut avoir lieu au départ de chaque course. Des commissaires de course seront aussi habilités à contrôler votre sac à n'importe quel endroit du parcours.

**Pour la LG, LG Relais, LG Half et LG Half Relais** : la liste pourra être revue à la baisse ou à la hausse la veille de la course en fonction de la météo.

N'oubliez pas que vous évoluez sous votre propre responsabilité.  
Adaptez votre matériel selon la météo prévue le jour de la course.

## 9. DOSSARD

---

Les dossards sont remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité avec photo, après avoir fait contrôler son matériel obligatoire.

Pour votre sécurité, le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être entièrement visible en permanence pendant toute la course. Il doit donc toujours être positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé derrière sur le sac ou une jambe. Nous vous remercions de ne pas cacher, ni modifier le nom et le logo des partenaires de l'évènement.

Sauf en cas de refus d'obtempérer à une décision prise par un responsable de la course, le dossard n'est jamais retiré, mais en cas d'abandon il est désactivé.

## 10. SACS COUREURS

---

Avant le départ de sa course, chaque concurrent (*sauf LG Relais et LG Half Relais*) pourra déposer un sac sur lequel il apposera une étiquette avec son numéro de dossard fournie au montant du retrait de son dossard. Le coureur le dépose au départ pour le retrouver à l'arrivée à Genève dans un endroit prévu à cet effet.

**Attention** : Seul un sac (maximum 10 kg) par participant sera accepté par l'organisation. Merci d'être raisonnable par rapport à la taille de ce sac.

Le contenu des sacs n'étant pas vérifié, aucune contestation sur le contenu à l'arrivée n'est recevable. Il est recommandé de ne pas y placer des objets de valeur. L'association décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

Les coureurs de la LG 110 km (solo) recevront un sac de délestage. Ce sac sera mis à disposition des coureurs au km 40 à la cabane de tir de Longirod. Vous pouvez laisser des affaires personnelles comme des chaussures, des chaussettes, un maillot ou une veste supplémentaire... c'est intéressant surtout pour les personnes qui veulent courir la 1ère partie de la course avec des chaussures de course car le parcours est plutôt plat et peu technique. Des chaussures de trail running peuvent être mises avant l'ascension des montagnes du Jura. La capacité du sac est d'environ 20 litres seulement.

**Attention** : Les bâtons ne sont pas autorisés dans le sac de dépôt



Pour LG Relais et LG Half Relais, le transport des sacs se fait différemment. L'organisation ne transportera que les sacs qui doivent être récupérés sur la zone d'arrivée à Genève (et non sur les points relais intermédiaires).

### **LG RELAIS et LG HALF RELAIS : Proposition de logistique interne à votre équipe pour le transport de vos sacs**

- Avant la course, le 1<sup>er</sup> relayeur donne son sac au 2<sup>ème</sup> relayeur qui l'apporte sur la zone relais où ils ont prévu de se transmettre le relais
- Avant la course, le 2<sup>ème</sup> relayeur donne son sac au 3<sup>ème</sup> relayeur qui l'emmène qui l'apporte sur la zone relais où ils ont prévu de se transmettre le relais
- Avant la course, le 3<sup>ème</sup> relayeur donne son sac au 4<sup>ème</sup> relayeur qui l'emmène qui l'apporte sur la zone relais où ils ont prévu de se transmettre le relais
- Etc...

Nous conseillons aux équipes relais de s'organiser indépendamment de l'organisation pour leur transport sur les zones relais ainsi que pour le transport de leur sac. Attention, si vous décidez d'utiliser vos véhicules personnels, soyez prudents et faites attention aux nombreux coureurs aux abords des points de ravitaillement et zones relais.

Si malgré tout, vous souhaitez nous confier vos sacs, merci de les déposer à Lausanne avant 23h30, Saint Cergue avant 09h30 et Chavannes des Bois avant 12h30.

## **11. SÉCURITÉ ET ASSISTANCE MÉDICALE**

Des postes de secours (médecins, ambulances, secouristes) sont implantés en divers points du parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les secouristes, médecins officiels et la direction de course sont en particulier habilités :

- À mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.
- À faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel au secours en montagne officiel qui prendra, à ce moment-là, la direction des opérations et mettra en œuvres tous moyens appropriés, y compris hélicoptères. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

En complément du dispositif de secours, du personnel soignant sera présent sur certains postes pour vous assister en cas de problème médical sévère. Les soins pouvant être apportés sur les points hauts du parcours sont nécessairement limités aux personnes présentant un problème sévère. Des soins



pour des problèmes bénins, résultant notamment de maux engendrés par l'épreuve, pourront être apportés sur certains postes situés plus bas et dans la limite de la disponibilité du personnel soignant. L'accès aux soins et leur nature sont laissés à l'appréciation du personnel soignant.

Il appartient à un participant en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant le PC course (**numéro de téléphone inscrit sur le dossard**)
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours
- En cas d'impossibilité de joindre le PC course ou contrôleur, vous pouvez appeler directement les organismes de secours et seulement en cas d'urgence vitale (144 depuis la Suisse, 112 depuis la France).

## 12. POSTE DE CONTRÔLE ET POSTES DE RAVITAILLEMENTS

---

Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès aux postes de ravitaillement. Des postes de contrôle « volants » sont mis en place en d'autres endroits que les postes de secours et de ravitaillement. Leur localisation n'est pas communiquée par l'organisation.

## 13. TEMPS MAXIMUM ET BARRIÈRES HORAIRES

---

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours est fixé à :

LG	LG Relais	LG Half	LG Half Relais	LG Express
24h00	24h00	14 h	14 h	3 h

Les barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts (repos, repas ...). Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les concurrents doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée (quelle que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle).





Les barrières horaires détaillées sont les suivantes :

Lieu	Données topographiques indicatives							barrières LG TRAIL et RELAIS			Type
	Dist cumul	Dist inter	Altitude	D+ cumul	D- cumul	D+ inter	D- inter	heure limite	temps limite	vitesse mini tronçon	
Lausanne	0	-	376	-	-	-	-	00:00	-	-	-
Morges	10	10	375	29	30	29	30	-	-	-	Liquide
Signal de Bougy	27,3	17,3	693	626	309	597	279	05:00	05:00	5.5 km/h	Complet
Cabanne Longirod	39,4	12,1	942	1072	506	446	197	-	-	-	Complet + Sac
Saint-Cergue	57,7	14,1	1040	1955	1289	405	719	12:00	12:00	4.3 km/h	Complet
Col de Porte/Dôle	64,3	6,6	1556	2572	1392	617	103	-	-	-	Liquide
La Rippe	75,7	11,3	574	2809	2611	237	1219	17:00	17:00	3,6 km/h	Complet
Vesancy (FR)	83,8	8,1	746	3199	2829	390	218	-	-	-	Liquide
Chavannes des Bois	93,4	9,5	472	3339	3242	140	413	21:00	21:00	4.4 km/h	Complet + Pacers
Collex-Bossy	101,4	8	425	3447	3397	108	155	-	-	-	Complet
Genève	110,4	8,9	372	3554	3557	107	160	00:00	24:00	5.6 km/h	Complet

Lieu	Données topographiques indicatives							barrières LG HALF et RELAIS			Ravitos
	Dist cumul	Dist inter	Altitude	D+ cumul	D- cumul	D+ inter	D- inter	heure limite	temps limite	vitesse mini tronçon	
Saint-Cergue	0	0	1039	0	0	0	0	10:00	-	-	-
Col de Porte/Dôle	6,6	6,6	1557	617	99	617	99	-	-	-	Liquide
La Rippe	18	11,3	571	852	1320	235	1221	17:00	07:00	2,6 km/h	Complet
Vesancy (FR)	26	8	747	1242	1532	390	212	-	-	-	Liquide
Chavannes des Bois	35,6	9,6	472	1382	1948	140	416	21:00	11:00	4.4 km/h	Complet + Pacers
Collex-Bossy	43,7	8	424	1492	2106	110	158	-	-	-	Complet
Genève	52,6	8,9	372	1598	2264	8	88	00:00	14:00	5.6 km/h	Complet

L'organisateur du LG Trail se réserve le droit de modifier les parcours et les barrières horaires en fonction des conditions climatiques.

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

Le concurrent hors délai a la responsabilité de trouver un moyen de locomotion personnelle ou publique pour retourner à sa destination souhaitée. S'il se trouve dans cette incapacité, il pourra être pris en charge et rapatrié par l'organisation, dans la mesure des moyens disponibles, vers une gare, un arrêt de bus ou vers le village départ ou arrivée de la course.



## 14. ABANDON ET RAPATRIEMENT

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. **Il doit alors prévenir le responsable de poste et envoyer un message SMS de confirmation à la direction de course sur le numéro affiché sur le dossard. Ce message valide définitivement l'abandon.**

Le coureur peut alors conserver son dossard invalidé.

Toute personne ayant quitté la course avant de l'avoir terminée et sans avoir avisé l'organisation devra assumer les éventuels frais de recherche engendrés par sa disparition.

Le concurrent qui abandonne a la responsabilité de trouver un moyen de locomotion personnelle ou publique pour retourner à sa destination souhaitée. S'il se trouve dans cette incapacité, il pourra être pris en charge et rapatrié par l'organisation, dans la mesure des moyens disponibles, vers une gare, un arrêt de bus ou vers le village départ ou arrivée de la course.

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles, à partir des postes de ravitaillement.

## 15. PÉNALISATION - DISQUALIFICATION

Des commissaires de courses présents sur le parcours ainsi que les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement une pénalité en cas de non-respect du règlement.

Manquement au règlement	Pénalisation - disqualification
Absence de matériel obligatoire	Pénalité 1/4h à disqualification immédiate
Non-respect des bénévoles/organisateurs et autres coureurs	Disqualification immédiate
Refus d'un contrôle de matériel obligatoire, refus d'obtempérer à un ordre de la direction de course, d'un commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification immédiate
Non-respect du parcours, coupe de sentiers	Disqualification immédiate
Transfert de son dossard à un autre coureur sans avoir averti l'organisation	Disqualification immédiate
Jet de détritus au sol (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage	Disqualification immédiate
Assistance en dehors des zones autorisées	Pénalité 1 heure
Non-assistance à une personne en difficulté	Pénalité 1 heure
Être accompagné sur le parcours par une personne extérieure à la course en cours (sans dossard)	Pénalité 30 mn
Port du dossard non conforme	Pénalité 15 mn
Absence de passage à un point de contrôle	Selon décision du jury de course



Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le jury de course.

## 16. CHARTE LG TRAIL

---

Les différentes épreuves du LG Trail se déroulent dans un cadre unique mais fragile. Il est de notre responsabilité de promouvoir, auprès du plus grand nombre, les valeurs du trail : respect des personnes et de l'environnement, entraide, solidarité, fair-play, humilité...

Ainsi, afin de sensibiliser toutes les personnes qui participent au LG Trail (coureurs, partenaires, bénévoles, organisateurs, autorités locales...) et de les guider dans leurs comportements et actions, nous avons élaboré la charte du LG Trail.

### En rejoignant la communauté de la LG Trail, je m'engage à :

- Respecter les valeurs du trail et du sport : l'entraide, la solidarité, le partage et la convivialité
- Prendre conscience que j'évolue dans un milieu naturel fragile.
- Respecter et préserver la faune et la flore en ne restant que sur le parcours de la course, en refermant les portails derrière vous, en contournant les troupeaux d'animaux que vous pourrez croiser dans le Jura
- Ne jeter aucun déchet sur le parcours
- Respecter le travail des vigneron, ne pas toucher les outils utilisés pour les vendanges qui peuvent se trouver à proximité des vignes.
- Utiliser autant que possible les transports en commun et le covoiturage pour vous rendre et repartir de l'événement
- Venir en aide à un concurrent en situation difficile

## 17. DOPAGE

---

En matière de dopage, le règlement de Swiss Olympic s'applique à l'événement.

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

## 18. JURY D'ÉPREUVE

---

Il se compose :

- du directeur de la course
- du secrétaire de l'association
- du coordinateur de l'évènement
- des chefs de poste concernés
- ainsi que de toute personne compétente à l'appréciation du Président du Comité d'Organisation.



Le jury est habilité à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de la course sur tous les litiges ou disqualifications survenus durant l'épreuve. Les décisions sont sans appel.

## 19. MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIÈRES HORAIRES – ANNULATION DE LA COURSE

---

L'organisation du LG Trail se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis. En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et de neige en altitude, fort risque orageux...) le départ peut être reporté de quelques heures ou simplement annulé. Aucun remboursement ne sera effectué dans ce type de situation.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.

Toute décision sera prise par un jury réunissant au moins le directeur de la course et le coordinateur responsable de la sécurité ainsi que de toute personne compétente à l'appréciation du Président du Comité d'Organisation. Dans de tels cas de figure, aucun remboursement ne pourra être considéré.

## 20. ASSURANCE

---

### **Responsabilité civile**

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

### **Assurance Accident**

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent.

**NB : les évacuations hélicoptérées en Suisse sont payantes et à votre propre charge.**



## 21. CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES

---

- Pour LG, LG Half et LG Express un classement général homme et femme ainsi qu'un classement pour chaque catégorie seront établis. Prix uniquement aux 3 premières femmes et 3 premiers hommes au classement scratch.
- Pour LG Relais et LG Half Relais, un classement général sera établi ainsi qu'un classement des clubs et sociétés sur le temps moyen (selon information renseignée au moment de l'inscription). Prix uniquement au 1<sup>er</sup> relais au classement scratch.
- Pour LG Walking, les coureurs ne seront pas classés mais seront chronométrés.

Tous les coureurs recevront un prix souvenir.

## 22. DROIT À L'IMAGE

---

Tout concurrent participant à une des épreuves du LG Trail renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

## 23. PROTECTION DES DONNÉES

---

Conformément à la loi fédérale sur la protection des données du 19 juin 1992, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.

En s'inscrivant à une des épreuves du LG Trail, les coureurs acceptent que leur nom, adresse et numéro de dossard puissent être transmis aux photographes. Les coordonnées des coureurs peuvent également être connues par la publication de la liste des inscrits/départs et des résultats.

L'organisateur s'interdit de céder le fichier des participants à des fins commerciales. L'organisateur se réserve toutefois le droit d'utiliser les données des participants afin de promouvoir une prochaine édition de l'épreuve. En cas de désaccord à l'une ou l'autre des conditions précitées, le participant avertira l'organisateur par écrit au plus tard 10 jours avant la manifestation.



## LG TRAIL 2022

### RULES OF ENGAGEMENT

#### 24.ORGANISATION

---

The LG Trail association is constituted under the official statutes and deposited according to the rules of use.

#### 25.RACE FORMATS

---

7 different race formats are proposed :

8. **LG** : about 110 km and 3500 meters of elevation gain.  
Start : Lausanne / Finish : Geneva
9. **LG Relay** : about 110 km and 3500 meters of elevation gain (team of 2 to 8 runners)  
Start : Lausanne / Finish : Geneva
10. **LG Half** : about 53 km and 1600 meters of elevation gain  
Start : Saint-Cergue / Finish : Geneva
11. **LG Half Relay** : about 53 km and 1600 meters of elevation gain (team of 2 to 4 runners)  
Start : Saint-Cergue / Finish : Geneva
12. **LG Express** : about 18 km and 200 meters of elevation gain  
Start : Chavannes-des-Bois / Finish : Geneva
13. **LG Walking** : about 18 km and 200 meters of elevation gain (no ranking)  
Start : Chavannes-des-Bois / Finish : Geneva
14. **LG Kids** : races of 1 to 3 km for children in the heart of the Park Pré Vert Signal Bougy

The organizer of LG Trail reserves the right to modify the routes and the time barriers according to the weather conditions. It also reserves the right to cancel or stop the race in case of dangerous conditions that could threaten the safety of participants in terms of courses, weather or unforeseen events.

#### 26.ATTENDANCE CONDITIONS

---

- LG, LG Half, LG Relay and LG Half Relay are open to any person, man or woman, born in 2004 or before, without any mandatory license except for people living in France (**mandatory medical certificate or license for people residing in France**)
- LG Express, LG Walking are open to any person, man or woman, born in 2004 or before, without any mandatory license or medical certificate
- LG Kids is open to anyone, girl or boy, born between 2010 and 2016



LG and LG Half take place partly in altitude and the conditions can be very difficult (night, wind, cold, rain or snow). These events are reserved for trained people, in good physical condition and with a good capacity of personal autonomy.

By registering for one of the events the rider must:

- Be fully aware of the length and difficulty of the race and be perfectly trained for that
- To know how to face difficulties, without external help, difficult climatic conditions due to the altitude
- To be able to deal with physical or mental problems resulting from extreme fatigue, digestive problems, muscle or joint pains, small wounds ...
- Be in good physical shape and not suffer from any contraindications to the practice of endurance sport.
- Be fully aware that the main role of the organization is not to help a runner to manage these problems
- Be fully aware that for such a wilderness activity safety depends on the rider's ability to adapt to problems encountered or foreseeable

The participation in any of the races implies the unreserved acceptance of these rules and the ethics of the race.



## 27. CATEGORIES (MEN / WOMEN)

---

### LG, LG Half, LG Express

- Hopes
- Seniors
- Veterans 1
- Veterans 2
- Veterans 3

**LG Relay, LG Half Relay** : scratch only

**LG Walking** : no ranking

## 28. SUPPLY & SEMI SELF-SUFFICIENCY

---

Rules of LG Trail follow the principle of individual race in semi-autonomy.

Semi-autonomy is defined as the ability to be autonomous between two food supply points, both in terms of food and clothing and safety equipment, in particular to adapt to problems encountered or foreseeable (bad weather, physical problems, injury ...).

Refueling stations are supplied with drinks and food. The organization provides water and energy drink for filling cans or water bags. The rider must make sure that he has enough water and food from each refueling station to reach the next refueling point.

**For LG and LG Half solo**, it is possible to register 1 or 2 pacers who can accompany you (by foot only) on the final part of the race from the Chavannes-des-Bois aid station to the finish in Geneva (17 km). The registration of pacers is done at the time of your own registration. Pacers pay a symbolic registration fee which gives them access to food and drink stations and a pacer bib without classification. Pacers must pick up their bibs at the Chavannes-des-Bois supply point before starting with you. Pacers must be provided with a cup as well as a minimum water reserve of 0.5 L. Pacers have the right to assist you with material or food but do not have the right to carry you or pull you. For logistical reasons, the pacers' personal bag cannot be transported upon arrival in Geneva. It is possible to be accompanied by a pacer at least 16 years old but you must also be accompanied by another pacer over 18 years old.

**Personal assistance** will only be allowed at official refueling points. You will have to follow the planned route inside the refueling station even if you do not want to stop there.

**The accompaniment of a rider during all or part of the course is forbidden**, except on the zones of tolerance clearly indicated near the filling stations, that is to say 300 meters upstream and 300 meters downstream of these stations of refueling. No pets are allowed.





## 29. REGISTRATION

---

Registrations are open until September 16th and made exclusively by Internet through [www.lgtrail.com](http://www.lgtrail.com) thanks to a secure payment with credit card.

The registration fee includes all the services described in this document. The change of registration to switch to a shorter distance can only be done until September 10th, 2022. No change will be allowed after this date. No refund will be taken into account during these exchanges.

### **Abandonment of a relay runner**

If one of the participants in the LG Relay or LG Half Relay has to give up before starting, he may be replaced by a person of your choice, but this must be announced before September 10th.

## 30. ENGAGEMENT

---

All engagements are personal, firm and final. It can only be reimbursed in exceptional cases and on presentation of a medical certificate sent in original (no copy) by post to the association's address: Association LG Trail – Chemin des Hauts Crêts 116 – 1253 Vandoeuvres – Switzerland.

Any cancellation will result in a deduction of CHF 5 per file for administrative costs.



## 31.EQUIPEMENT

Équipements	LG	LG Relais	LG Half	LG Half Relais	LG Express
Hydration bag or belt	✓	✓	✓	✓	
Water reserve minimum 1 liter	✓	✓	✓	✓	
Water reserve minimum 0.5 liter					✓
Waterproof jacket with hood	✓	✓	Advice	Advice	Advice
Underwear top with long sleeves	✓	✓	Advice	Advice	
Head Lamp	✓	✓	Advice	Advice	
Personal cup or glass	✓	✓	✓	✓	✓
Survival blanket	✓	✓	✓	✓	
Buff and gloves	Advice	Advice			
Whistle	✓	✓	✓	✓	
Poles**	Optionnal	Optionnal	Optionnal	Optionnal	Optionnal
Adhesive elastic band or strapping (mini 80cm x 3 cm)	Advice	Advice	Advice	Advice	Advice
Food reserve	✓	✓	✓	✓	
Cell phone charged	✓	✓	✓	✓	✓
Cap or bandana	Advice	Advice	Advice	Advice	Advice
Sun glasses	Advice	Advice	Advice	Advice	
Solar cream	Advice	Advice	Advice	Advice	
ID or passport	✓	✓	✓	✓	
Minimum CHF 30 or equivalent in cash	Highly recommended	Highly recommended	Highly recommended	Highly recommended	Advice

✓ = mandatory

\* We strongly recommend LG (110 km) runners to get a 2<sup>nd</sup> head lamp or a head lamp with spare battery

The headlamp is noted as advised for LG Half for those who will arrive after 7:00 p.m. in Geneva – PLEASE NOTE that night falls quickly in September

Head lamps can be tested when collecting your bib.

\*\* If you decide to use walking or trail poles, this is for the entire race. You cannot start without sticks and get some during the race.

We will not accept any pole into the drop bag that you can find at the km 40.



For your own safety, we can control the mandatory equipment before the start of each race and at any moment of the race.

**For LG and LG Half** : the list might be reviewed some days before the race depending on the weather forecasts

## 32. BIB

---

The bibs are given individually to each rider on presentation of an ID document, after having his mandatory equipment checked. The bib must be worn on the chest or stomach and must be fully visible at all times during the race. It must always be positioned above all clothing and can not be fixed on the bag or leg. The name and logo of the partners must not be modified or hidden. Except in case of refusal to obey a decision made by a race official, the bib is never removed, but in case of abandonment it is deactivated.

## 33. RUNNERS BAGS

---

When picking up the bibs, each competitor (*except runners of LG Relay and LG Half Relay*) can deposit a personal bag on which he will stick a tag with the bib number provided by the organization of LG Trail. Each runner will deposit this bag at the start, to find it at the finish line in Geneva.

**Attention** : Only one bag (maximum 10 kg) per competitor will be accepted. We thank you in advance not to leave a too big bag.

Bags are not verified with their content. We suggest you not to leave any valuable belongings inside as we will not be responsible for any theft or loss.

Runners of LG 110 km (solo) will receive a drop bag. This bag will be available to the runners at the km 40 in the Longirod hut. You can leave personal things such as shoes, socks, additional jersey or jacket... this is interesting especially for people who want to run the 1<sup>st</sup> part of the race with running shoes as the route is rather flat and not technical. Trail running shoes can be put before the climb of the Jura mountains. The capacity of the bag is around 20 liters only.

**Attention** : Poles are not allowed in the drop bag

For LG Relay and LG Half Relay, the transportation of the runners' bags is different. LG Trail organization will only carry the bags that are likely to be collected at the finish line in Geneva (not on the intermediary relay points).

### **LG RELAY and LG HALF RELAY: Proposal of internal logistics to your team for the transport of your bags**

- Before the race, the 1st torchbearer gives his bag to the 2nd torchbearer who brings it to the relay zone where they have planned to pass on the relay



- Before the race, the 2nd torchbearer gives his bag to the 3rd torchbearer who takes him who brings him to the relay zone where they have planned to pass the relay
- Before the race, the 3rd torchbearer gives his bag to the 4th torchbearer who takes him who brings him to the relay zone where they have planned to pass on the relay
- Etc...

We advise the relay teams to organize themselves independently of the organization for their transport to the relay zones as well as for the transport of their bag. Attention, if you decide to use your personal vehicles, be careful and watch out for the many runners around the supply points and relay areas.

If finally, you wish to give us your bags, please drop them off in Lausanne before 11:30 p.m., Saint Cergue before 9:30 a.m. and Chavannes des Bois before 12:30 p.m.

### 34. SAFETY AND MEDICAL ASSISTANCE

---

Security posts (doctors, ambulances, rescue workers) are located at various points along the track. These posts are in radio communication or with the director of the race. Security posts are available to anyone in danger with the means specific to the organization or agreements.

A runner calling for a medical check submits to the security staff's authority and agrees to accept its decisions :

Rescuers, official doctors and course directors have the right to :

- To disqualify (invalid bib) any competitor unable to continue the event.
- To evacuate by any means at their convenience the riders they believe to be in danger.

In cases of necessity, for reasons always in the interest of the participant, we can call the mountain rescuers, and at this time they will manage the operations and will implement all appropriate means, including helicopter. The cost of using these exceptional means will be taken by the participant who must also ensure his return from the point where he was evacuated.

It is the unique responsibility of the runner to build and to present a file to his personal insurance within the right timing.

The care that can be provided at the highest altitudes of the race is limited to people with a severe problem. Care for minor issues, especially the ones caused by the trail, can be provided on some access points more within the limits of the medical staff availability. Access to medical care and its nature are left to the discretion of the medial staff.

It is up to the participant in a difficult medical situation to call for assistance :

- Come to the closest security post
- Call the race director (phone number written on the bib)



- Ask another runner to call for assistance
- If it is impossible to reach the director or any of the staff members, you can call the emergency services and only in the event of a vital emergency (144 from Switzerland, 112 from France)

### 35. CHECKPOINTS AND REFUELING STATIONS

---

Only runners wearing a visible bib and duly controlled have access to the refueling stations. "Flying" checkpoints are set up in places, on a different location than the emergency and refueling stations. Their location is not communicated by the organization.

### 36. TIME LIMITS AND BARRIERS

---

Time limits for the races are available here below :

LG	LG Relay	LG Half	LG Half Relay	LG Express
24h00	24h00	14h00	14h00	3h00

Time limits are calculated to allow participants to reach the finish line in the maximum time imposed, while making possible stops (rest, meal ...). To be allowed to continue the event, competitors must leave the checkpoint before the deadline (regardless of the time of arrival at the checkpoint).



Detailed time limits and barriers are available here below :

Lieu	Données topographiques indicatives							barrières LG TRAIL et RELAIS			Type
	Dist cumul	Dist inter	Altitude	D+ cumul	D- cumul	D+ inter	D- inter	heure limite	temps limite	vitesse mini tronçon	
Lausanne	0	-	376	-	-	-	-	00:00	-	-	-
Morges	10	10	375	29	30	29	30	-	-	-	Liquide
Signal de Bougy	27,3	17,3	693	626	309	597	279	05:00	05:00	5.5 km/h	Complet
Cabanne Longirod	39,4	12,1	942	1072	506	446	197	-	-	-	Complet + Sac
Saint-Cergue	57,7	14,1	1040	1955	1289	405	719	12:00	12:00	4.3 km/h	Complet
Col de Porte/Dôle	64,3	6,6	1556	2572	1392	617	103	-	-	-	Liquide
La Rippe	75,7	11,3	574	2809	2611	237	1219	17:00	17:00	3,6 km/h	Complet
Vesancy (FR)	83,8	8,1	746	3199	2829	390	218	-	-	-	Liquide
Chavannes des Bois	93,4	9,5	472	3339	3242	140	413	21:00	21:00	4.4 km/h	Complet + Pacers
Collex-Bossy	101,4	8	425	3447	3397	108	155	-	-	-	Complet
Genève	110,4	8,9	372	3554	3557	107	160	00:00	24:00	5.6 km/h	Complet

Lieu	Données topographiques indicatives							barrières LG HALF et RELAIS			Ravitos
	Dist cumul	Dist inter	Altitude	D+ cumul	D- cumul	D+ inter	D- inter	heure limite	temps limite	vitesse mini tronçon	
Saint-Cergue	0	0	1039	0	0	0	0	10:00	-	-	-
Col de Porte/Dôle	6,6	6,6	1557	617	99	617	99	-	-	-	Liquide
La Rippe	18	11,3	571	852	1320	235	1221	17:00	07:00	2,6 km/h	Complet
Vesancy (FR)	26	8	747	1242	1532	390	212	-	-	-	Liquide
Chavannes des Bois	35,6	9,6	472	1382	1948	140	416	21:00	11:00	4.4 km/h	Complet + Pacers
Collex-Bossy	43,7	8	424	1492	2106	110	158	-	-	-	Complet
Genève	52,6	8,9	372	1598	2264	8	88	00:00	14:00	5.6 km/h	Complet

LG Trail organization can modify any time the track and the time limits depending on the weather conditions.

Any competitor out of the time limits and disqualified of the race who would insist to continue his way will be able to do so only after having restored his bib to the LG Trail organization, and will do it under its own responsibility and in complete autonomy.

The out of time participant has the responsibility to find a personal or public transport solution to reach back his final destination. If it is impossible for him to do so, the organization could find a transport solution as much as it is possible at this moment to carry the participant to a station, a bus stop or to the start or the finish location of the race.



## 37. ABANDONMENT AND REPATRIATION

Unless seriously injured, a runner must not abandon anywhere other than at a refueling point. **He must then inform the refueling point manager and at the same time send a SMS to the race director on the number disclosed on the BIB. This SMS permanently invalidates the bib.** The rider keeps his invalid bib because it is his pass to access repatriation shuttles, meals, treatment rooms ...

Anyone who has left the race before having finished it and without informing the organization will have to assume the possible expenses of search engendered by its disappearance.

The participant who decides to abandon has the responsibility to find a personal or public transport solution to reach back his final destination. If it is impossible for him to do so, the organization could find a transport solution as much as it is possible at this moment to carry the participant to a station, a bus stop or to the start or the finish location of the race.

In the event of bad weather conditions justifying the partial or total stopping of the race, the organization ensures the repatriation of the riders stopped as soon as possible, from the refueling stations.

## 38. PENALTIES - DISQUALIFICATION

LG Trail staff members located along the route as well as the managers of the various control and refueling points are entitled to enforce the rules and immediately apply a penalty in case of non-compliance with the rules.

Failure to comply	Penalty
Mandatory equipment incomplete	15 min penalty to immediate disqualification
Non-respect of volunteers/organisation or other runners	immediate disqualification
Refusal of mandatory equipment check, refusal to obey an order from the race director, a checkpoint or refueling manager, a doctor or a member of the medical and security staff	immediate disqualification
Non-respect of the route, shortcut	immediate disqualification
Transfer of the race bib to someone without having informed the organisation	immediate disqualification
Rubbish throw (voluntary) by a competitor or a member of his entourage	immediate disqualification
Assistance outside of authorized areas	1 hour penalty
Non-assistance to another competitor in distress	1 hour penalty
Be accompanied by a pacer outside of the race (without bib)	30 min penalty
Wear of bid non-compliant	15 min penalty
No passage to a checkpoint	Race director's discretionary decision

Any other breach of the rules will be sanctioned by the race jury.



## 39. LG TRAIL CHARTER

---

LG Trail races take place in a unique but fragile environment. It is our responsibility to promote, among the greatest number, the values of trail running: respect for people and the environment, mutual help, solidarity, fair play, humility ... Thus, in order to raise awareness among everyone who participates to LG Trail races (runners, partners, volunteers, organizers, local authorities ...) and to guide them in their behaviors and actions, we have drawn up the following charter of LG Trail.

### By joining the LG Trail community , I pledge to :

- Respect the values of trail running and sport : mutual aid, solidarity, sharing and conviviality
- Be aware that I am evolving in a fragile natural environment that we need to protect
- Respect and preserve the fauna and flora by staying only on the tracks of the race, in closing the gates behind you (for cows), bypassing the herds of animals you can cross in the Jura
- Do not throw any waste on the course
- Respect the work of the winemakers, do not touch the tools used for the grape harvest that can be near the vineyards.
- Use public transport and carsharing as much as possible to get to and leave the event
- Help a competitor in a difficult situation
- Respect all volunteers that are give some of their time for you that day
- Enjoy yourself at the maximum!!!!!!

## 40. DOPING

---

In terms of doping, the regulations of Swiss Olympic apply to the event. Any competitor may be subject to an anti-doping test during or at the finish of the event. In case of refusal or abstention, the competitor will be punished in the same way as if he was guilty of doping.





## 41. RACE JURY

---

It consists of :

- the race director
- the vice-president of the organization
- the coordinator
- as well as any competent person at the discretion of the President of the Organizing Committee.

The jury is entitled to make decisions on all disputes or disqualifications which have occurred during the race. The decisions are irrevocable.

## 42. CHANGES OF ROUTE OR TIME LIMITS AND BARRIERS, CANCELLATION OF THE RACE

---

The organization of the LG Trail reserves the right to change at any time the route and locations of emergency and refueling stations, without notice. In case of unfavorable weather conditions (significant amounts of rain and snow at high altitude, high risk of storms ...) the start can be postponed for a few hours or simply canceled. No refund will be made in this type of situation. In case of bad weather, and for security reasons, the organization reserves the right to stop the event in progress or to change the time barriers. All decisions will be taken by a jury that will include at least the race director and the coordinator responsible for safety as well as any other competent person at the discretion of the President of the Organizing Committee. In such cases, no refund will be made.

## 43. INSURANCE

---

### **Public liability insurance**

The organizer subscribes to public liability insurance for the duration of the event. This liability insurance guarantees the financial consequences of its own liability or of its volunteers and participants.

### **Accident insurance**

Each competitor must be in possession of an individual accident insurance covering possible search and evacuation expenses. Such insurance can be taken out with any organization chosen by the competitor.

**NB : Competitors have to pay helicopter evacuations in Switzerland**



## 44. RANKING AND AWARDS

---

- For LG, LG Half, LG Express : a men's and women's overall ranking as well as a ranking for each category will be established. Prizes only for the first 3 women and the first 3 men in the scratch ranking.
- For LG Relay and LG Hald Relay : a general ranking will be established (scratch only). Prize only for the 1<sup>st</sup> Relay
- For LG Walking, walkers will not be classified but will be timed.

All riders will receive a souvenir prize.

## 45. RIGHT TO IMAGE

---

Any competitor participating in one of the races of the LG Trail expressly waives the right to the image during the event, as he waives any appeals against the organizer and his authorized partners for the use made of his image.

## 46. DATA PROTECTION

---

In accordance with the Federal Data Protection Act of 19 June 1992, you have the right to access and rectify your personal data. By registering for one of the LG Trail races, competitors agree that their name, address and bib number can be passed on to the photographers. The competitor's data can also be known by the publication of the list of registrations / departures and results. The organizer is prohibited from transferring the participant file for commercial purposes. However, the organizer reserves the right to use participant data to promote a next edition of the event. In case of disagreement with any of the above conditions, the participant will notify the organizer in writing no later than 10 days before the event.

