



Règlement des coureurs du Jura Swiss Trail (JST)

samedi 9 mai 2020

2ème édition

1. Epreuves - généralités

Ce règlement est valable pour les trois parcours proposés. Le JST est un trail en auto-suffisance, ce qui signifie que chaque coureur¹ doit se munir d'un matériel obligatoire selon la liste ci-dessous (voir chapitre « 4. Matériel obligatoire, matériel vivement conseillé mais non-obligatoire et matériel non-obligatoire»). Nouveauté pour cette 2ème édition : un contrôle du matériel obligatoire, que chaque coureur doit avoir durant la totalité de la course, sera effectué avant le départ de chaque course, dans une zone prévue à cette effet, juste avant la ligne de départ. Le coureur n'ayant pas la totalité du matériel obligatoire avec lui ne pourra pas prendre son départ. A l'arrivée, un contrôle sera aussi effectué.

Les courses sont ouvertes tant aux femmes qu'aux hommes, licenciés ou non. Dès 16 ans révolus pour le 19K et dès 18 ans révolus pour le 35K et le 55K. Veuillez vous référer au chapitre « 5. Catégories » pour plus de détails.

Le JST est une épreuve de course à pied individuelle, en pleine nature, empruntant en majorité des sentiers pédestres traversant neuf communes : Baulmes, L'Abergement, Lignerolle, Rances, Ste-Croix, Bullet, Fiez, Grandevent et Vuiteboeuf, dans le canton de Vaud, en Suisse. Trois parcours sont proposés. Le départ, ainsi que l'arrivée de chaque course, est au même endroit, à Baulmes (env. 637 m). Les courses se font en une seule étape. Les trois sommets mythiques du JST sont : Le Chasseron (1607 m), les Aiguilles de Baulmes (1559 m) et Le Suchet (1588 m).

Nous avons obtenu des points ITRA pour chacun de nos trois parcours. Veuillez vous référer au chapitre « 2. Parcours - tableaux récapitulatifs ». Dans ce même chapitre, vous trouverez des informations concernant les points de ravitaillement, les postes de secours et la barrière horaire fixée. Un poste de secours ainsi qu'un ravitaillement (nourriture et boissons) seront présents à l'arrivée, à Baulmes. Le coureur qui ne parvient pas à passer la barrière horaire fixée 5h après le départ de la course (après 22,4 km), soit à 12h (midi) aux Avattes, pour le parcours « Chamois » 55 K uniquement, sera reconduit sur le parcours « Eterlou » 35K et classé avec une pénalité de 30 minutes. Nous infligerons également une pénalité de 30 min. dans le cas où un coureur change de parcours durant la course.

Chaque coureur doit avoir assez d'eau et de nourriture pour rallier le point de ravitaillement suivant. L'assistance personnelle est interdite et il est également interdit de se ravitailler hors zone de ravitaillement.

¹ Le genre masculin est utilisé par soucis de simplification





Aucun gobelet ne sera servi aux points de ravitaillement. C'est pourquoi chaque coureur doit en avoir un avec lui (voir le chapitre 4. Matériel obligatoire, matériel vivement conseillé et matériel non-obligatoire). Les coureurs ont la possibilité, le jour de la course et dans la zone de départ, d'obtenir un gobelet, d'une contenance de 2,5 dl, au prix de CHF 5.-.

2. Parcours - tableaux récapitulatifs

2.1 Parcours « Cabri » - 19K -

Parcours 1






Nom : Cabri 19K
 Distance effective : 19 km
 1490 D+
 No dossard : 1001 - 1999
 Code couleur : bleu
 Points de ravitaillement : 2
 Poste de secours : 2
 Heure de départ : 9h15
 Barrière horaire : aucune
 Altitude min. : 627 m
 Altitude max : 1584 m

| Lieux-dits | Points de ravitaillement | A disposition | Postes de secours | Barrière horaire |
|-------------------------------------|---|------------------------|---|------------------|
| Grange-Neuve 1356 m |  | Nourriture et boissons |  | NON |
| Les Avattes 1450 m | NON | — |  | NON |
| La Cruchaude 1224 m | NON | — | NON | NON |
| Le Mont-de-Baulmes 1271 m |  | Boissons uniquement | NON | NON |

2.2 Parcours « Eterlou » - 35 K -

Parcours 2








Nom : Eterlou 35K
 Distance effective : 34,7 km
 2078 D+
 No dossard : 3001 - 3999
 Code couleur : violet
 Points de ravitaillement : 3
 Poste de secours : 2
 Heure de départ : 8h15
 Barrière horaire : aucune
 Altitude min. : 627 m
 Altitude max : 1586 m

| Lieux-dits | Points de ravitaillement | A disposition | Postes de secours | Barrière horaire |
|-------------------------------------|---|------------------------|---|------------------|
| Grange-Neuve 1356 m |  | Nourriture et boissons |  | NON |
| Les Avattes 1450 m |  | Nourriture et boissons |  | NON |
| La Cruchaude 1224 m | NON | — | NON | NON |
| Le Mont-de-Baulmes 1271 m |  | Boissons uniquement | NON | NON |

2.3 Parcours « Chamois » - 55 K -

Parcours 3

Nom : Chamois 55K
 Distance effective : 53,4 km
 2988 D+
 No dossard : 5001 - 5999
 Code couleur : rouge
 Points de ravitaillement : 5
 Poste de secours : 2
 Heure de départ : 7h15
 Barrière horaire : 1
 Altitude min. : 627 m
 Altitude max : 1603 m

| Lieux-dits | Points de ravitaillement | A disposition | Postes de secours | Barrière horaire |
|-------------------------------------|--|------------------------|---|---|
| Grange-Neuve 1356 m |  | Nourriture et boissons |  | NON |
| Les Avattes 1450 m |  (deux passages) | Nourriture et boissons |  |  12h (midi) |
| La Cruchaude 1224 m |  | Boissons uniquement | NON | NON |
| Le Mont-de-Baulmes 1271 m |  | Boissons uniquement | NON | NON |

3. Conditions de participation

Nouveauté pour cette 2ème édition : deux nouvelles catégories ont été créées pour les 16-17 ans et se nomme « Espoirs femmes» et Espoirs hommes ». Le coureur inscrit dans cette catégorie ne pourra courir que sur le parcours « Cabri 19K » et devra être âgé, le jour de la course, de ses 16 ans au moins. Lors de l'inscription en ligne dans l'une de ces deux catégories, une autorisation (décharge) parentale sera demandée.

Or ces deux nouvelles catégories, l'âge minimum pour participer aux deux autres parcours du JST (35 K et 55K) a été fixé à 18 ans révolu.

4. Matériel obligatoire, matériel vivement conseillé mais non-obligatoire et matériel non-obligatoire

Chaque coureur doit vérifier, dans le tableau ci-dessous, l'équipement qu'il doit avoir sur lui et pendant toute sa course. Pour la 2ème édition, il n'y aura pas de matériel obligatoire supplémentaire requis en fonction de la météo. Même si, pour cette 2ème édition, la lampe frontale a été enlevée de la liste du matériel obligatoire pour les trois parcours, nous vous conseillons vivement de l'avoir avec vous, spécialement pour les 35K et 55K.

En plus de la lampe frontale, nous vous conseillons également de vous équiper de lunettes de soleil, d'une casquette ou d'un bandana et, afin de lutter contre le froid, de vêtements chauds.

Chaque coureur est donc tenu de s'informer sur les conditions météorologiques pour le jour de la course.

4.1 Matériel obligatoire

Ci dessous, voici la liste du matériel obligatoire que chaque coureur doit avoir sur lui, ceci pour toutes catégories et parcours confondus :

- un téléphone portable chargé et allumé;
- une réserve d'eau de 1 litre au minimum;
- un sifflet;
- une couverture de survie;
- un gobelet personnel et
- une réserve alimentaire (barre/gel énergétique ou autre), permettant à chaque coureur de tenir 1h30 à 2h).

4.2 Matériel vivement conseillé mais non-obligatoire

Le matériel suivant vous est vivement conseillé, ceci pour tous les parcours :

- une veste imperméable;
- des gants;
- un bonnet;
- des vêtements chauds (veste manches longues, etc.);
- des vêtements de rechange;
- une lampe frontale en parfait état de fonctionnement;
- une casquette ou un bandana;
- des lunettes de soleil.

4.3 Matériel non-obligatoire

Les bâtons sont acceptés mais le coureur qui choisit d'en prendre doit les avoir avec lui tout le long de la course.

5. Catégories

Il y a huit catégories pour le parcours 19K et six catégories pour chacun des parcours 35K et 55K, pour un total de 20 catégories, soit :

Parcours Cabri 19K

- Espoirs femmes, 2003-2004
 - Espoirs hommes, 2003-2004;
- (attention pour les catégories Espoirs femmes et hommes : 16 ans révolus, soit être né-e-s avant ou le 9 mai 2004 au moins)
- Seniors femmes, 1980-2001;
 - Seniors hommes, 1980-2001;
 - Vétérans femmes 1, 1970-1979;
 - Vétérans hommes 1, 1970-1979;
 - Vétérans femmes 2, 1944-1969;
 - Vétérans hommes 2, 1944-1969.

Parcours Eterlou 35 K

- Seniors femmes, 1980-2001;
- Seniors hommes, 1980-2001;
- Vétérans femmes 1, 1970-1979;
- Vétérans hommes 1, 1970-1979;
- Vétérans femmes 2, 1944-1969;
- Vétérans hommes 2, 1944-1969.

Parcours Chamois 55K

- Seniors femmes, 1980-2001;
- Vétérans femmes 1, 1970-1979;
- Vétérans femmes 2, 1944-1969;
- Seniors hommes, 1980-2001;
- Vétérans hommes 1, 1970-1979;
- Vétérans hommes 2, 1944-1969.

6. Inscriptions

Les inscriptions se font via notre site Internet. En cliquant sur le lien s'y trouvant, vous serez redirigé vers la page de notre partenaire MSO. Les inscriptions sont ouvertes dès le vendredi 1er novembre 2019 et se terminent le vendredi 1er mai 2020. Aucune inscription n'est acceptée sur place. Toutefois, **les inscriptions sont limitées, toutes catégories confondues, à 350 places pour le 19k, 250 pour le 35K et 200 pour le 55K.**

| Inscription - dates | Prix Parcours « Cabri » 19K | Prix Parcours « Eterlou » 35K | Prix Parcours « Chamois » 55K |
|--|-----------------------------------|--|-------------------------------------|
| du 1er novembre 2019 au 31 décembre 2019 | 45 CHF | 55 CHF | 70 CHF |
| du 1er janvier 2020 au 28 février 2019 | 50 CHF | 60 CHF | 75 CHF |
| du 1er mars 2020 au 1er mai 2020 | 55 CHF | 65 CHF | 80 CHF |

7. Comportement sur le parcours

Toutes les personnes inscrites aux courses du JST doivent suivre les sentiers tels qu'ils sont balisés. Il est interdit de couper ces sentiers. Il est également interdit de jeter ses déchets par terre. Tout coureur surpris ne respectant pas ces comportements sera disqualifié.

8. Sécurité

Lorsqu'un coureur est blessé, tout coureur est tenu de venir secourir la personne en danger ou accidentée et de le signaler au no du PC course +41 79 808 40 41. Ce numéro de téléphone sera inscrit sur le dossard de chaque coureur.

Le JST décline toute responsabilité en cas d'accident.