



Règlement des coureurs du Jura Swiss Trail (JST)

samedi 11 mai 2019

1ère 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 et non-obligatoire). Un contrôle aléatoire du matériel sera effectué avant le départ de chaque course. Le coureur n'ayant pas la totalité du matériel obligatoire avec lui ne pourra pas prendre son départ.

Les courses sont ouvertes tant aux femmes qu'aux hommes. 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 y 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 » 34K et classé avec une pénalité de 30 minutes.

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.

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 et 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.-.





¹ Le genre masculin est utilisé par soucis de simplification

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


























L'âge minimum pour participer à l'ensemble des parcours du JST a été fixé à 18 ans révolu, que le coureur soit licencié ou non.

4. Matériel obligatoire et non-obligatoire
















Chaque coureur doit vérifier, dans le tableau ci-dessous, l'équipement qu'il doit avoir sur lui et pendant toute la course. De même qu'en fonction de la météo, un matériel obligatoire supplémentaire sera requis.

Chaque coureur est donc tenu de s'informer sur les conditions météorologiques pour le jour de la course. Une information sera donnée sur notre site Internet www.juraswisstrail.ch ainsi que sur notre page Facebook en temps utiles et informera les coureurs si le matériel cité dans le 2ème tableau ci-dessous sera rendu obligatoire ou non pour la course en cas de mauvaises conditions climatiques.

4.1 Matériel obligatoire

	Parcours « Cabri » 19K	Parcours « Eterlou » 35K	Parcours « Chamois » 55K
Un téléphone portable chargé et allumé			
Une réserve d'eau - 1 litre min.			
Une lampe frontale en parfait état de fonctionnement	NON	NON	
Un sifflet			
Une couverture de survie			
Un gobelet personnel			
Une réserve alimentaire (barre/gel énergétique ou autre), permettant chaque coureur de tenir 1h30 à 2h)			
Une casquette ou un bandana			
Des lunettes de soleil			

4.2 Matériel obligatoire à rajouter, selon les conditions climatiques

	Parcours « Cabri » 19K	Parcours « Eterlou » 35K	Parcours « Chamois » 55K
Une veste imperméable			
Des gants			
Un bonnet			
Des vêtements chauds (veste manches longues, etc.)			
Des vêtements de rechange			

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 six catégories par parcours, soit :

- Senior Homme, 1980-2001;
- Vétérans Homme 1, 1970-1979;
- Vétérans Homme 2, 1944-1969;
- Senior Femme, 1980-2001
- Vétérans Femme 1, 1970-1979;
- Vétérans Femme 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 lundi 8 octobre 2018 et se terminent le mercredi 8 mai 2019. Aucune inscription n'est acceptée sur place.

Inscription - dates	Prix Parcours « Cabri » 19K	Prix Parcours « Eterlou » 35K	Prix Parcours « Chamois » 55K
du 8 octobre 2018 au 31 décembre 2018	45 CHF	55 CHF	70 CHF
du 1er janvier 2019 au 28 février 2019	50 CHF	60 CHF	75 CHF
du 1er mars 2019 au 8 mai 2019	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.