RÈGLEMENT DE LA 4L 2026 – 5ème ÉDITION

Trail de 100 km à travers la CCA800, entre Loue et Lison

Dates : vendredi 20 et samedi 21 novembre — Départ et arrivée : **Source de la Loue**
Départ : vendredi 20 novembre à 19h30 (briefing à 19h15) — **Repas d'arrivée au Chalet de la Loue** (réservation nécessaire)

---

1. PRÉSENTATION

La 4L est un trail itinérant de **100 km à travers la CCA800**, entre Loue et Lison (aller-retour entre la Source de la Loue et la Source du Lison), organisé par le club **TOD800**. **Non chronométré**, il se court **en groupe**, dans un esprit de convivialité et entre copains, pour finir l'année.

Deux formules sont proposées :

- **La Totale (UT4L)** : les 100 km complets, dans la limite de **25 coureurs** ;
- **Les Partielles (accompagnants)** : une ou plusieurs étapes uniquement, dans la limite de **50 coureurs** simultanément sur le parcours.

L'événement est réservé à nos copains, et aux copains de nos copains... Chaque participant **indique à l'inscription** la ou les étapes qu'il prévoit de courir (voir tableau des étapes en annexe).

---

2. PRINCIPE DE COURSE EN GROUPE

- La 4L se court **ensemble**, **à l'allure indiquée par le staff**.
- Un **ouvreur** ouvre la marche ; **deux fermeurs** ferment le groupe.
- Personne ne court devant l'ouvreur ni derrière les fermeurs.
- Si des coureurs sont **en difficulté**, l'un des deux fermeurs les **accompagne jusqu'au prochain ravitaillement**.
- Les coureurs en difficulté pourront, **si la place le permet**, emprunter un **véhicule suiveur** jusqu'au ravitaillement suivant, et **reprendre la course si les conditions s'améliorent**.

---

3. COUREURS PARTIELS (ACCOMPAGNANTS)

- Les coureurs qui ne font **qu'une partie de la course** rejoignent la 4L à une **étape de leur choix** (voir tableau en annexe) et la quittent à l'étape de leur choix. Ils peuvent quitter et revenir plusieurs fois
- À chaque étape, des accompagnants peuvent ainsi **courir avec nous sur une ou plusieurs étapes**, dans la limite de **50 coureurs** présents simultanément sur le parcours.
- Ils se soumettent au **même principe de course en groupe** (allure fixée par le staff, ouvreur et fermeurs).
- Ils doivent **signaler leur arrivée sur la 4L et leur sortie au staff** (voir article 5).

---

4. HORAIRES ET SUIVI

- Les **horaires de passage sont donnés à titre purement indicatif**.
- L'avancement de la 4L est suivi en temps réel via un **groupe WhatsApp dédié**, dont le lien sera communiqué à chaque participant.
- Chaque participant **s'engage à suivre ce groupe** pour connaître la position de la 4L (ravitaillements, passages, changements éventuels).
- **La 4L n'attend pas les nouveaux concurrents aux ravitaillements** : le groupe repart à la fin du ravitaillement.

---

5. SACS ET EFFETS PERSONNELS

- Les sacs des participants **suivent l'avancement de la 4L** en véhicule.
- Ils seront **disponibles à Sainte-Anne et à Levier, sous réserve sur les autres ravitaillements**.
- Un coureur qui quitte la 4L pourra **reprendre son sac à tout moment** auprès du staff ou du véhicule suiveur.

---

6. ARRIVÉE ET SORTIE DE LA 4L

- Chaque participant **doit signaler son arrivée sur la 4L** (ravitaillement ou point d'entrée) **ainsi que sa sortie** (fin de portion ou abandon) auprès du staff.
- Ce signalement est **obligatoire** : il garantit la sécurité de tous et permet au staff de connaître à tout instant le nombre de coureurs sur le parcours.

---

7. SÉCURITÉ, MATÉRIEL ET RESPONSABILITÉ

- Le staff est seul juge de l'allure, des arrêts et de la poursuite de la course, notamment en cas de conditions météo difficiles. Si les conditions sont particulièrement difficiles pour la nuit, le départ sera donné de Saint Anne à 7h00. Des navettes seront organisées pour acheminer les coureurs de la source d la Loue à Saint Anne
- Tout participant doit être **autonome** (eau, alimentation de secours, vêtements chauds et de pluie) et se présenter **avec une condition physique adaptée** à l'effort.
- **Matériel obligatoire** : **Téléphone allumé, frontale** (pour la nuit et potentiellement la dernière étape), **couverture de survie (100 km et nuit)**, **camelback ou gourde**, **gobelet** (conseillé pour la totale 100 km, obligatoire pour les autres). Les **bâtons sont autorisés**.
- Le respect du parcours, des propriétés traversées et de l'environnement est exigé.
- L'organisation s'occupe des **ravitaillements et repas durant la course** ; le **repas d'arrivée au Chalet de la Loue** se prend sur **réservation**.
- **Il n'y a pas de douches** sur l'arrivée.

- **Il n'y a pas de rapatriement en cas d'abandon** : chaque coureur qui quitte la 4L organise son propre retour.
- Chaque participant participe **strictement sous sa propre responsabilité. Il est seul juge de sa capacité à prendre le départ et à poursuivre, et reconnaît que la pratique du trail en milieu naturel comporte des risques inhérents (terrain, météo, faune, nuit, circulation)**.
- Chaque coureur **renonce expressément à tout recours** contre les TOD800, leurs bénévoles, leurs partenaires et les propriétaires des terrains traversés, en cas de **dommage corporel ou matériel** survenant lors de l'événement.
- Chaque coureur déclare être **couvert par une assurance responsabilité civile individuelle.**
- Les mineurs doivent être accompagnés d'un responsable légal

---

8. ESPRIT DE LA 4L

La 4L n'est pas une compétition : c'est une aventure collective. Enthousiasme, entraide, convivialité et respect du staff et des bénévoles sont de mise.

Bon trail à tous !

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le présent règlement. Toute modification sera communiquée via le groupe WhatsApp de la 4L.

ANNEXE : TABLEAU DES ÉTAPES (v1 – quelques adaptations à venir)

Les horaires de passage sont **indicatifs** : suivez le groupe WhatsApp pour l'avancement en temps réel.

Les sacs suivront la 4L, mais nous ne prévoyons leur accès que sur les ravitaillements longs

Étape	**Coordonnée GPS**	**Heure prévue d'arrivée**	**Temps d'arrêt**	**Accès sac**	**Ravitaillement**
Cabane de chasse Haute Pierre	47.051108, 6.275255	21:00	0:20	x	Froid
Évillers, 21bis Rue de Longeville	47.004128, 6.228274	23:05	0:20	x	Froid
Cabane de chasse Bolandoz	46.983457, 6.034090	1:45	0:20	x	Froid
Montmahoux, Mairie, 5 Chemin de la Mairie,	46.980718, 6.030027	3:50	0:10	x	Froid
Sainte-Anne Mairie	46.954356, 5.985957	**6:00**	**1:20**	Oui	Chaud
Rondé	46.956236, 6.066201	10:05	0:10	x	Eau
Levier, 3 rue des fauvettes	46.959383, 6.112566	**11:25**	**1:20**	Oui	Chaud

Sombacour (petit chalet ou salle des fêtes)	46.945903, 6.242153	15:17	0:20	x	Froid
Goux-les-Usiers (Vierge)	46.968783, 6.283186	16:22	0:10	x	Eau
Chalet de la Loue (arrivée)	47.007345, 6.299972	**18:02**	-	Oui	Froid