



Règlement Iceland Running Adventure Race 2021

ART. 1 : ORGANISATION

TENDAO organise le Troisième Iceland Running Adventure Race du 28 février au 6 Mars 2021, dans la région du sud de l'Islande sur 3 régions différentes. (La zone située entre le site historique de Thinkvellir et le lac de Laugvatn, la région sauvage du Volcan Hekla et la région côtière et montagneuse de Vik)

ART. 2 : DEFINITION DE L'EPREUVE

Trois Courses sont proposées :

60 km en 3 étapes (les parcours sont balisés) en semi autonomie. Les premières (24 km) et troisièmes étapes (25 km) sont communes aux 2 courses . La seconde est 11 km pour l'épreuve du 60 km .

100 km en 3 étapes en 3 étapes (les parcours sont balisés) en semi autonomie. Les premières (24 km) et troisièmes étapes (25 km) sont communes aux 2 courses . La seconde est de 51 km pour l'épreuve de 100 km.

130 km en 3 étapes en 3 étapes (les parcours sont balisés) en semi autonomie. Les premières (24 km) et troisièmes étapes (25 km) sont communes aux 2 courses . La seconde est de 81 km pour l'épreuve de 130 km.

ART. 3 : CONDITIONS D'ADMISSION DES CONCURRENTS

Pour réaliser l'épreuve, il faut être majeur et en bonne santé, pour cette raison il faut fournir une photocopie du passeport ou de la carte d'identité ainsi que le certificat médical de l'organisation rempli par un médecin 6 mois avant le départ de l'épreuve. Par ailleurs il faut avoir réglé la totalité de son inscription aux dates fixées par le présent règlement.

En participant à l'épreuve, le coureur accepte sans réserve le règlement et l'éthique de la course.

ART. 4 : PROGRAMME DE L'EPREUVE

Dimanche 28 Février 2021

Vol Icelandair Paris Charles de Gaulle / Keflavik Airport 13H / 15H30

Accueil et transfert en Bus au Fosshotel Hekla (2h)

Installation dans les chambres

Accès au sauna et Hot Tubs

Dîner

Nuit en Chambre Twin

Lundi 1 Mars 2021

Petit déjeuner

10 h Départ visite des chutes de Gufoss et du site des Geyser (

Déjeuner

Retour à l'hôtel

15 h vérifications du matériel

18 h briefing de la course `

Dîner et nuit à l'hôtel Fosshotel Hekla

Mardi 2 Mars

Petit déjeuner

Transfert en bus pour Þingvellir départ de la première étape (26 km)

Arrivée au lac de Laugarvatn

Déjeuner sur place

petit transfert à Secret Lagoon pour la récupération

puis retour à l'hôtel Fosshotel Hekla

Accès au sauna et Hot Tubs

Dîner et nuit à l'hôtel Fosshotel Hekla

Mercredi 3 Mars

Petit déjeuner

Transfert vers le départ (chutes de Hjalparfoss) (10, 50, 80 km)

Départ des 3 courses (60, 100, 130 km)

Déjeuner pour les coureurs du 60 km

Après l'arrivée , transfert à Vik à l'hôtel Katla

Installation à l'hôtel

Accès aux Hot Tubs

Dîner et nuit à l'hôtel

Jeudi 4 Mars

Petit déjeuner

Transfert de 30 mn vers le départ

Départ de la dernière étape (24 km)

Arrivée sur la plage

Déjeuner près de l'arrivée

Transfert en Bus à Reykjavick (2h30)

Installation Hôtel Centrum (centre de Reykjavik)

Dîner libre

Nuit Hôtel Centrum

Vendredi 5 Mars

Petit déjeuner à l'hôtel

Matinée et Déjeuner libre

13 h Départ au Blue Lagoon

Retour vers 17 h à l'hôtel

18 h30 transfert au restaurant Perlan pour la remise des prix

21h 30 retour à l'hôtel et nuit

Samedi 6 Mars

Départ très tôt de l'hôtel Centrum vers l'aéroport (50 mn)

Vol Icelandair 7h35 pour Paris, arrivée 12 h

Le Séjour comprend les vols internationaux depuis Paris , les transferts, les repas indiqués du dîner du 28 février mars au petit déjeuner du 6 mars .Les nuits en hôtel 3 étoiles en chambre twin ou double Les Assurances assistance rapatriement , l'organisation de l'épreuve ... Le prix est de 2540 euros pour les coureurs, 2340 pour les accompagnants !

Le prix ne comprend pas les boissons sauf l'eau aux repas et les sodas pendant la course ,l'assurance annulation (48 euros), les pourboires, les dépenses personnelles, la chambre single (tarif sur demande) . Les repas libres ne sont pas compris dans le tarif (un diner et un déjeuner à Reykjavik)

ART. 5 : VERIFICATIONS TECHNIQUES ET ADMINISTRATIVES

Les vérifications auront lieu le lundi 1 Mars à l'hôtel Fosshotel Hekla.

Chaque concurrent devra se présenter aux commissaires de course. Il devra obligatoirement avoir rempli les conditions techniques et administratives prévues par l'organisation. Le matériel obligatoire sera vérifié . Tout contrôle non satisfaisant pourra engendrer la mise hors course du concurrent sans remboursement des frais engagés.

ART. 6 : NEUTRALISATION

L'épreuve pourra être neutralisée si l'organisation le juge utile pour des raisons de sécurité.

ART. 7 : ORIENTATION SUR LE PARCOURS

Le parcours sera entièrement balisé . Le Parcours est logique . Un road book vous sera remis individuellement lors du briefing. Ce road book vous indiquera les distances approximatives, la nature du terrain, la direction ainsi que les particularités du parcours. Une aide pour votre progression. Ce road book est succinct car le parcours est balisé

ART. 8 : POSTES DE CONTROLE

Les postes de contrôle servent à vérifier la présence des coureurs et au ravitaillement en eau, sodas et thé. Ils seront espacés à mi parcours environ pour le premier et le troisième jour de course .Une assistance médicale sera présente à certains postes et aura comme mission d'assister, de soigner, et aussi parfois d'arrêter un coureur défaillant.

Pour la seconde étape, il n y aura pas de contrôle intermédiaire pour l'épreuve de 11 km , il aura un contrôle au 25 e km pour l'épreuve de 51 km et un contrôle supplémentaire pour l'épreuve du 81 km !

ART. 9 : RAVITAILLEMENT EN BOISSONS UNIQUEMENT

Les ravitaillements en eau(chaude ou froide), thé chaud et sodas et se feront au poste de contrôle, soit tous les 25 km et à l'arrivée de chaque épreuve .

ART. 10 : ARRIVEE

A l'arrivée un chronométreur relèvera le temps de chaque coureur.

ART. 11 : ABANDON

En cas d'abandon d'un des participants, il est impératif qu'il prévienne le poste de contrôle le plus proche en remettant au responsable du poste ses marques d'identification. Le coureur restera en autosuffisance le temps de son rapatriement. Il doit rester impérativement sur le parcours

ART. 12 : L'EQUIPE

En équipes, catégorie masculins, mixtes ou féminins ou individuels, catégories masculins et féminins. En cas d'abandon de l'un des équipiers, celui restant se verra remis dans le classement individuel.

ART. 13 : ASSISTANCE MEDICALE

Une équipe médicale choisie par l'organisation et composée d'un médecin et d'un kinésithérapeute sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Elle aura pour mission d'assister les concurrents pendant l'épreuve et sur le terrain. Elle pourra mettre hors course un concurrent qu'elle jugera inapte à continuer l'épreuve.

ART. 14 : ASSURANCES

L'organisation a souscrit une assurance assistance rapatriement.

Chaque concurrent participe en pleine connaissance des risques que le déroulement de cette compétition peut lui occasionner et dégage l'organisation de toute responsabilité en cas de défaillance physique ou accidentelle. Une assurance annulation est proposée(en supplément au prix de 58 euros).

ART. 15 : EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES DES CONCURRENTS

Les concurrents devront prévoir leurs besoins alimentaires pour chaque durée d'épreuve. Attention certains contrôles sont dans des zones désertiques et les abris seront rustiques voir absents .

MATERIEL OBLIGATOIRE :

- un sac à dos ou équivalent
 - un coupe vent type gore tex et un polaire et un dessus thermique ,
 - . des crampons adaptables à des chaussures de running type
- des chaussettes chaudes pour la course , un couvre tête chaud et un foulard ou une cagoule chaude.

- un pantalon GORE TEX • une boussole
- un antiseptique cutané
 - un sifflet
 - une couverture de survie 2.20 ml x 1.40 ml
 - une lampe de poche + piles et ampoules de rechange
 - Deux Gourdes ou 1 Camel Bag et une gourde
 - la nourriture pour chaque journée d'épreuve.
 - Un téléphone portable avec option monde (il ya du réseau sur tout le parcours)
 - une paire de gants ET une paire de gants de rechange
 - des compresses, des pansements, une bande élastique type élastoplaste •
 - paracetamol (5 cachets), un collyre
 - une paire de chaussettes de rechange

•

MATERIEL FOURNI PAR L'ORGANISATION :

- un road book.
- un tee shirt technique

ART. 16 : CONDITIONS CLIMATIQUES

La moyenne des conditions climatiques à cette période de l'année est de :

- -5 à + 5 la journée
- - 10 à +5 la nuit

Le plus gênant en Islande sont les brusques tempêtes de neige et les vents glacés qui peuvent arriver très vite .

ART. 17 : INSCRIPTIONS

Les droits d'inscription sont fixés à 2540 euros pour les coureurs et 2340 euros pour les accompagnants ; En cas d'inscriptions groupées (5 coureurs ou + , merci de contacter l'organisation)

- le transport aérien et le programme
- les transports en bus et en superjeep
 - les nuits à l'hôtel en pension complète
 - l'eau à table
 - l'assurance rapatriement
 - l'encadrement technique et médical
 - les récompenses (médaille finisher)
- Une balise type Spot pour la sécurité

FORMULAIRE DE RESERVATION DISPONIBLE LE 30 MAI 2020

- Photocopie du passeport en cours de validité à nous envoyer

INSCRIPTION DEFINITIVE

Cette épreuve est limitée à 20 participants et pour cette raison le paiement se fait en 3 versements . le premier entre le 30 Mai 2020 et le 30 aout 2020 (40 %)

Le second entre le 1 septembre et le 28 octobre 200 (30%)

Le dernier entre le 1 novembre et le 1 Janvier 2020 (30 %)

DOSSIER MEDICAL

Le certificat médical vierge devra être rempli par votre médecin en stipulant clairement votre aptitude à ce type d'épreuve. Si les documents ne sont pas

présentés aux contrôles, la mise hors course pourra être décidée sans remboursement des frais engagés.

LE VISA

Pas de visa pour l'Islande

REGLEMENT

Nous retourner le règlement de l'épreuve avec la mention «lu et approuvé» suivi de votre signature.

ART. 18 : ANNULATIONS D'ENGAGEMENT

- 10% de la totalité des droits d'engagement seront retenus par l'organisation en cas de désistement avant le 28 octobre 2020
- 30% de la totalité des droits d'engagement seront retenus par l'organisation en cas de désistement intervenant entre le 28 octobre et le 28 décembre 2020
- 50% de la totalité des droits d'engagement seront retenus par l'organisation en cas de désistement intervenant entre le 28 décembre 2020 et le 28 janvier 2021
- Passé la date du 28 Janvier, aucune demande de remboursement ne sera acceptée sauf si le participant a pris une assurance annulation .

ART. 19 : DROIT A L'IMAGE

TENDAO se réserve le droit à l'image de l'épreuve. Les participants acceptent par leur engagement à l'épreuve l'utilisation de leurs images individuelles ou collectives et de leur nom par TENDAO pour ce qui concerne de près ou de loin la IRAR.

ART. 20 : SPONSORING

Les dossards seront mis en place suivant les directives de l'organisation et les sponsors ne seront en aucun cas cachés.

ART. 20 : PENALITES ou HORS COURSE

Tout contrôle ne répondant pas au règlement signé sera pénalisé de 5 heures. Toute personne n'ayant pas validé son passage à un contrôle obligatoire sera pénalisée de 5 heures.

Toute personne devant recevoir de la nourriture à un PC pour sa subsistance sera pénalisé de 2 heures.

Toute personne déclenchant sa balise de détresse abusivement sera pénalisée

de 3 heures. Toute personne devant être perfusée pour sa sécurité sera mise hors course après avis médical.

Toute personne dépassant le temps limite de la course sera mis hors course.

ART. 21 : TENDAO & COMMUNICATION

L'organisation se réserve le droit de modifier l'heure ou le jour de départ ou une partie du parcours suite à un événement indépendant de sa volonté ou motivé par la sécurité des participants.

L'organisation se réserve le droit de modifier le règlement si elle en juge utile, les coureurs seront avertis et valideront les modifications avant le départ.

ART. 22 : LE COUREUR DECLARE

S'être renseigné sur les contre-indications médicales qui pourraient le concerner et en conséquence, décharger de toute responsabilité l'organisation de tout problème d'ordre médical, accidentel ou tout autre pouvant subvenir pendant l'épreuve.

En revanche, la personne morale organisatrice ne dispose pas d'une assurance à responsabilité civile ; c'est pourquoi par la signature de la présente vous déclarez avoir été pleinement informé de cela, que vous participez en toute connaissance de cause à l'épreuve et renoncez à faire grief à l'organisateur de ce fait.