



## BRIEFING COUREURS

### Pour toutes les courses

Toute l'équipe bénévole de l'UTHG est ravie de vous accueillir ce week-end dans la vallée pour vous faire (re)découvrir les montagnes du Giffre. Avant de passer aux informations pratiques nous voulions vous rappeler succinctement qu'en tant qu'organisateur, nous pouvons être amenés à prendre des décisions pour l'intérêt collectif, la sécurité de tous, bénévoles, coureurs, prestataires intervenants, autres usagers de la montagne, en lien avec les services de l'état et collectivités locales : demande de matériel obligatoire, modification de tracés, modifications des horaires de départ ou barrières horaires qui ne vous semblent peut-être pas adaptées à VOTRE situation, mais le sont quand on prend l'évènement dans son entièreté.

C'est pourquoi en tant que coureur, nous vous remercions de respecter les consignes suivantes, et les bénévoles qui seront en charge de les faire appliquer, pour le bon déroulement de l'évènement.

### Conditions d'enneigement

SDT – UTHG – TMBD – TDF – TDB : neige encore présente après le col de Bostan, dans la descente en direction du refuge de Bostan

SDT – UTHG : névés persistant après le vallon de Sales, en direction de la Combe des Foges et Col Pelouse.

Les mini-crampons de trail ne sont pas obligatoires mais restent conseillés pour les personnes qui n'auraient pas l'expérience de course sur neige.

### Chaleur / vigilance canicule

Au vu des conditions météo annoncées, le kit canicule a été activé. Le reste du matériel obligatoire reste obligatoire. Suite aux questions reçues, nous confirmons que la casquette saharienne peut être remplacée par casquette ou bob + tour de cou pour bien protéger la nuque et pouvoir se mouiller.

Le matériel obligatoire sera contrôlé au départ et sur les parcours. Tout manquement entraînera la disqualification et la mise hors course immédiate.

Liste du matériel : [https://uthg-trail.com/IMG/pdf/mate\\_riel\\_obligatoire\\_2026.docx.pdf](https://uthg-trail.com/IMG/pdf/mate_riel_obligatoire_2026.docx.pdf)

## Consignes et mot de l'équipe médicale

Ce weekend, les températures seront particulièrement élevées. Pour éviter l'hyperthermie, pense :

- à t'hydrater régulièrement avant même d'avoir soif
- à t'alimenter correctement
- et à adapter ton allure aux conditions

Profite de chaque point d'eau pour boire et te rafraîchir, trempe ta casquette, mouille toi la nuque. Ne repars jamais d'un ravito sans eau.

Pendant la course, reste attentif à ton état. Si tu ressens des maux de tête, des vertiges, des nausées, des frissons, des crampes importantes, une fatigue inhabituelle ou une sensation de confusion, ce sont peut-être les premiers signes d'une hyperthermie.

Dans ce cas, ralentis immédiatement, mets-toi à l'ombre si possible, rafraîchis-toi et prévies un bénévole ou un membre de l'organisation. N'attends pas que les symptômes s'aggravent.

L'objectif aujourd'hui est de profiter de la course et de franchir la ligne d'arrivée en toute sécurité. Prends soin de toi et reste attentif aux autres coureurs.

Nous te demandons également d'être vigilant aux anti-inflammatoires (ibuprofène, kétoprofène, naproxène, etc.) : ils sont fortement déconseillés en prévention avant une course, ainsi que pendant l'effort. En situation de chaleur, de déshydratation ou d'effort prolongé, ils augmentent le risque de complications rénales, digestives et peuvent favoriser certains troubles médicaux graves. Après la course, leur utilisation ne doit pas être systématique et doit rester encadrée par un professionnel de santé si nécessaire. En cas de douleur ou de problème de santé, demande conseil à l'équipe médicale de l'événement ou à ton médecin.

## Rappel changements des horaires de départ

Sont concernées les départs du samedi. Nouveaux horaires :

- UTHG 1h
- TMBD 4h
- TDF 5h
- TDB 7h
- TDG DUO 7h30

Programme : <https://uthg-trail.com/Programme>

## En cas d'abandon

Merci de bien transmettre l'information au PC course (n° sur vos dossards), directement par SMS ou via Livetrail, ou bien par l'intermédiaire d'un bénévole en poste.

**Association Samoëns Trail Evénements - Samoëns  
Ultra-Trail® du Haut-Giffre - KMV du Criou**