



REGLEMENT 2026

Version française
Etat au 21 avril 2026 / FrB.

Situation actuelle :

Chers organisateurs et coureurs,

Après plusieurs annulations en 2020,2021,2022 et en raison de l'épidémie COVID, les participants de la FriRun Cup avaient magnifiquement répondu présents lors de l'édition 2023 avec 238 classés.

Une progression significative fait plaisir avec l'édition 2025 et ses 203 classés.

Cette édition 2026 devrait être attractive et convaincre les athlètes de retrouver 10 nouvelles manches.

Calendrier 2026

La FriRun Cup 2026comptera 10 manches
Wettkämpfe

Kalendar 2026

Der FriRun Cup 2026beinhaltet 10

Organisation en charge de la 8^e édition /Organisiertdurch der 8. Ausgabe
CARC Romont

8 février 2026	CROSS DE FARVAGNY	CAG Farvagny
15 mars 2026	50e BÖSINGERLAUF	TSV Bösing
28 mars 2026	44e HEITENRIEDER LAUF	TSV Heitenried
26 avril 2026	13. SENSLER FRUEHLINGSLAUF	LAT Sense
14 mai 2026	50 ^e COURSE DES 3 PONTS	CS Broc
5 juin 2026	38 ^e A TRAVERS CUGY	Club A Travers Cugy
1 août 2026	18 ^e STIERENBERGLAUF	TV Plaffeien
21août 2026	SOIREE SUR PISTE 5000m	SA Bulle
19 septembre 2026	45 ^e COURSE EN FORET ROMONT / Villaz	CARC Romont
21 novembre 2026	49 ^e CORRIDA BULLOISE	Corrida Bulloise
28 novembre 2026	7 ^e Athletic Night Villaz-St-Pierre – halle polyvalente	CARC Romont

- a) *Le classement final s'établit en additionnant les 6 meilleurs résultatssur un maximum possible de 10 manches réalisés dans la catégorie d'âge.*
- b) *Pour être classé individuellement, chaque coureur doit disputer un minimum de 2 manches de la FriRun Cup dans sa catégorie d'âge.*

1. But

Placée sous le patronage de la Fédération fribourgeoise d'athlétisme (FFA-FLV), la FriRun Cup a pour objectif d'encourager la pratique populaire de la course à pied, de valoriser le travail des clubs membres de la FFA, en particulier les clubs formateurs, afin d'inciter un maximum de coureurs populaires à les rejoindre et de soutenir financièrement les activités de la FFA.

2. Principe

2.1 *Classement individuel FriRun Cup*

Chaque coureur, participant à une manche de la FriRun Cup marque des points, attribués en fonction du classement qu'il obtient dans sa catégorie d'âge. Au terme des (x) manches de la FriRun Cup, un classement final est établi et les meilleurs athlètes de chaque catégorie sont récompensés.

2.2 *Challenge interclub « FriRun Cup »*

Les 6 meilleurs coureurs de chaque catégorie d'âge rapportent des grands points à leur club. Tous les autres coureurs classés rapportent également un minimum de points à leur club. Au terme des (x) manches de la FriRun Cup, un classement final est établi et le Challenge FriRun Cup récompense le club le plus performant de l'année et/ou éventuellement le club le plus représenté.

3. Conditions de participation

3.1 *Participation individuelle*

¹La participation individuelle à la FriRun Cup est ouverte à tous les coureurs, dès l'âge de 16 ans. Il n'existe aucune exigence géographique (canton), ni d'obligation d'appartenance à un club.

²Pour que son résultat soit pris en compte dans le classement général individuel FriRun Cup, le coureur doit préalablement s'inscrire à la FriRun Cup. Le calcul des points ne débute qu'à la date d'inscription (aucun effet rétroactif).

3.2 *Participation interclub/ association / inter-entreprise*

¹ La participation au Challenge Interclub FriRun Cup est ouverte à tous. Les clubs, les associations respectivement leurs coureurs, sont libres de participer aux manches de la FriRun Cup de leur choix.

² L'inscription du club ou de l'association au Challenge Interclub FriRun Cup est effectuée automatiquement par l'inscription individuelle ou groupée de ses membres (coureurs). Le calcul des points ne débute qu'à la date d'inscription des coureurs concernés (aucun effet rétroactif).

4. Catégories

Hommes

Juniors (16-19 ans)

M20 (20-39 ans)

M40 (40-49 ans)

M50(50-59 ans)

M60 (60-69 ans)

M70 (70 et + âgés)

Femmes

Juniores (16-19 ans)

F20 (20-39 ans)

F40 (40-49 ans)

F50 (50-59 ans)

F 60(60 et + âgées)

¹ Les junior(e)s ont l'obligation de participer au classement individuel de la FriRun Cup dans leur catégorie d'âge. Ils s'élancent sur le parcours réduit de la manifestation, dont la distance est comprise entre 4 et 8km (en fonction de l'épreuve).

² Pour le cas où ils devraient malgré tout choisir de prendre le départ dans une autre catégorie (afin p. ex. de pouvoir concourir sur le parcours long), ils n'obtiennent aucun point FriRun Cup lors de la manche concernée.

³ Les jeunes athlètes de moins de 16 ans ne peuvent pas participer à la FriRun Cup.

5. Finance d'inscription

5.1 Coûts

Coureurs affiliés à un club membre de la FFA-FLV

Fr. 25.- / pers.

Coureurs individuels

Fr. 35.- / pers.

Clubs, associations (Challenge interclub FriRun Cup)

gratuit

5.2 Paiement

Le paiement doit être effectué au moment de l'inscription.

Le versement s'effectue sur le compte IBAN suivant :

CH95 8080 8009 1427 6947 8

Club Athlétique Romont Condémina

Route Principale 1

1680 Romont FR



En mentionnant le Nom, le Prénom, l'année de naissance, le genre, l'adresse complète, ainsi que l'adresse **e-mail valide** de l'athlète.

5.3 Prestations

¹ Les prestations suivantes sont notamment comprises dans la finance d'inscription à la FriRun Cup : le prix-souvenir remis à chaque participant de la FriRun Cup, la plateforme d'inscription online commune et le service informatique. Chaque participant à la FriRun Cup est également invité à l'Athletic Night, à savoir la soirée de fin d'année récompensant l'ensemble des coureurs de la FriRun Cup, lors de laquelle une large palette de prix récompensera les différents classements individuels (catégories d'âge) et collectifs (Challenge interclub FriRun Cup).

² La finance d'inscription aux (x) épreuves/courses comptant pour le classement de la FriRun Cup est à payer séparément auprès de l'organisateur de chacune des courses.

5.4 Calcul des points

¹Le calcul des points commence à la date d'inscription à la FriRun Cup, ceci pour autant que le versement de la finance d'inscription correspondante soit confirmé dans un délai de 10 jours.

²En cas de versement tardif de la finance d'inscription, l'inscription ne sera validée qu'au jour de réception effectif du paiement, sans le moindre effet rétroactif dans le calcul des points de la FriRun Cup.

6. Inscription

L'inscription individuelle à la FriRun Cup s'effectue online. <https://www.chronometrage.ch>
Chaque coureur doit fournir une adresse **e-mail valide** lors de son inscription.

² Outre l'inscription online, les clubs ont également la possibilité de procéder à leur inscription, ainsi qu'à celle de l'ensemble de leurs coureurs au moyen du formulaire EXCEL téléchargeable sur le site de la FriRun Cup. Une adresse e-mail valide devra être fournie pour chaque coureur lors de l'inscription.

³Les participant(e)s sont responsables des adresses communiquées. Toute mutation doit être annoncée à l'organisation de la FriRun Cup, au moyen du formulaire disponible sur le site de la FriRun Cup.

⁴ Les données personnelles récoltées ne sont utilisées que dans le cadre strict de l'organisation de la FriRun Cup. Chaque participant autorise en outre l'utilisation de son image dans la liste de résultats, ainsi que sur tout autre support, imprimé ou électronique, directement lié à la FriRun Cup.

7. Calcul des points

7.1 Classement individuel FriRun Cup

¹ Les points pour toutes les catégories d'âge sont attribués de la manière suivante :

100 points	(1 ^{er} rang)	84 points	(7 ^{ème} rang)
95	(2 ^{ème} rang)	83	(8 ^{ème} rang)
91	(3 ^{ème} rang)	82	(9 ^{ème} rang)
88	(4 ^{ème} rang)	81	(10 ^{ème} rang)
86	(5 ^{ème} rang)		
85	(6 ^{ème} rang)	10 points	(pour tous dès le 81 ^{ème} rang)

²Pour être classé individuellement, chaque coureur doit disputer un minimum de **2** manches de la FriRun Cup dans sa catégorie d'âge.

Son classement final s'établit en additionnant ses (Y) meilleurs résultats sur un maximum possible de (X) manches réalisés dans sa catégorie d'âge.

³En cas d'égalité au classement final de la FriRun Cup, le coureur ayant obtenu le plus grand total de points sur l'ensemble des manches l'emporte. Toutefois, en cas de nouvelle égalité de points, c'est le rang obtenu lors de la dernière course qui sera déterminant pour désigner le gagnant.

⁴Chaque coureur disputant la course interne mise sur pied par son club (en lieu et place de l'épreuve officielle à laquelle il collabore) obtient 10 points de participation sur présentation d'une liste de résultats interne.

⁵ Conditions spéciales **relais** :

Dans le calendrier des courses, certaines épreuves peuvent se courir en relais/équipes.

Ex1 : La course de relais en forêt 3x6km Bulle : chaque concurrent dispute le même parcours officiel que les autres participants.

Ex2 : La Gruyère Running actuellement annulée, se court en relais sur 2 tronçons différents

Ex3 : A Travers Sâles et Romont se disputent sous la forme d'un relais sur 2 boucles différentes

Si le parcours de chaque participant d'un relais/équipe ne correspond pas au parcours officiel ; il est impossible d'attribuer les points équitablement !

Pour que cette épreuve compte comme manche dans le décompte final, **40 points** sont donnés à chaque participant du relais quelque soit le classement.

⁶ Conditions spéciales **distance** :

Dans le calendrier des courses, certaines épreuves proposent différents parcours pour une même catégorie d'âge.

Si le participant s'inscrit sur la distance « populaire » plus courte alors il marquera uniquement **10 points** de participation dans le décompte final.

Ex : BoesingerLauf

Dans les catégories FriRun Cup M19/F19 il y a un écart de 4 ans

L'organisateur propose différents parcours pour ces catégories d'âges.

Soit cadets/es A et Juniors/es

Les cadets A et B sont souvent regroupés sur une distance plus courte, alors que les Juniors sont acceptés sur le parcours long des élites

Ex1 : KerzersLauf offre 3 parcours 15km, 10km, 5km pour les catégories Juniors M19/F19

Ex2 : La Corrida Bulloise différencie ces catégories par deux parcours.

La Corrida Bulloise propose également 6 tours et 8 tours pour les dames.

Dans ces conditions en suivant le règlement de l'organisateur, l'athlète n'a pas le choix du parcours, mais le calcul des points devient difficile en fonction des résultats publiés.

Alors nous faisons un savant calcul de pondération afin de ramener tout le monde à la même distance afin d'établir un classement virtuel le plus équitable.

7.2 Challenge interclub « FriRun Cup » ()**

¹ Les 6 meilleurs coureurs de chaque catégorie d'âge rapportent des grands points à leur club selon le barème suivant :

80 pts (1^{er}) / 70 pts (2^{ème}) / 60 pts (3^{ème}) / 50 pts (4^{ème}) / 40 pts (5^{ème}) / 30 pts (6^{ème})

Tous les autres coureurs classés rapportent à leur club 10 points, ce qui encourage la participation.

² Les coureurs disputant une épreuve différente de celle de leur catégorie d'âge (parcours, réduit, walking, etc.) ou la course interne mise sur pied par leur club (en lieu et place de l'épreuve officielle à laquelle ils collaborent) obtiennent aussi 10 points *interclub*.

8. Prix / Récompenses

8.1 Classement individuel FriRun Cup

Les meilleurs coureurs de chaque catégorie sont récompensés par des prix en espèces/nature lors de la soirée finale de remise des prix. Le nombre de lauréats dans chaque catégorie est fixé en fonction du nombre total de coureurs classés.

8.2 Challenge interclub FriRun Cup

Le Challenge interclub FriRun Cup récompensera le club le plus performant. Des prix en espèces/nature seront remis aux meilleurs clubs classés lors de la soirée finale de remise des prix.

8.3 Prix spéciaux

Divers prix spéciaux seront attribués dans le cadre de la soirée finale de remise des prix (Athletic Night).

9. Epreuves de la FriRun Cup

9.1 Calendrier

¹Le calendrier annuel de la FriRun Cup comporte 10 étapes, se déroulant sur des revêtements différents : chemin, route asphaltée, cross, piste et montagne/trail. L'organisation technique de la FriRun Cup veille à ce que chaque année, les épreuves se déroulent sur un minimum de trois ces différentes surfaces.

²Le calendrier annuel des 10 étapes de la FriRun Cup est communiqué dans le courant novembre de l'année précédente aux clubs affiliés à la FFA-FLV, publié sur le site internet de la FriRun Cup, de la FFA, ainsi que diffusé par les différents canaux de communication officiels.

9.2 Fixation des étapes

¹Le Comité de pilotage de la FriRun Cup attribue les étapes du calendrier annuel sur proposition de l'organisation technique de la FriRun Cup, en veillant au respect de critères d'attribution clairs et transparents. Ces derniers figurent tous dans un cahier des charges, lequel peut être consulté en tout temps sur le site de la FriRun Cup.

²Le Comité de pilotage de la FriRun Cup a la possibilité de prévoir une étape annuelle dite « spéciale », laquelle peut déroger aux conditions d'attribution ordinaires (manifestation particulière, événement unique, jubilé, etc.).

³Pour le surplus, le Comité de pilotage veille pour une juste attribution – notamment géographique et calendaire - des 10 étapes de la FriRun Cup.

9.3 Course avancée des organisateurs

Le club organisateur d'une manche de la FriRun Cup a la possibilité de mettre sur pied une course interne à l'intention de ses membres impliqués dans l'organisation de ladite manche et qui ne peuvent donc y participer. Cette course est strictement réservée aux membres du club organisateur et donne droit à l'attribution de points pour le classement sur présentation d'une liste de résultats.

10. Modalités particulières de classement « spécial Covid »

10.1 Classement individuel FriRun Cup

Le classement final s'établit en additionnant les 6 meilleurs résultats sur un maximum possible de 10 manches réalisés dans la catégorie d'âge.

Dans tous les cas de figure, chaque participant ayant disputé un minimum de **2** manches de la FriRun Cup dans sa catégorie d'âge recevra un prix souvenir. Des prix spéciaux tirés au sort pourront en outre être remis dans le cadre de l'Athletic Night

11. Dispositions finales

Le comité de pilotage de la FriRun Cup est compétent pour trancher tous les cas non prévus et pour apporter d'éventuelles modifications au présent règlement. Ses décisions sont sans appel.

