

Lors de la course, les participants doivent suivre les règles suivantes :

1. Les sections du parcours identifiées par des marqueurs verts doivent être parcourues sur les skis équipés des peaux.
2. Les sections identifiées par les marqueurs jaunes doivent être parcourues à pied avec les skis fixés au sac à dos.
3. Les sections identifiées par les marqueurs rouges doivent être parcourues à ski avec les talons fixes et sans les peaux.
4. Lorsqu'un participant plus rapide veut dépasser, il doit crier « TRACK » au participant le précédent. Ce dernier doit immédiatement et impérativement quitter les traces du parcours et se laisser dépasser.
5. Un participant éprouvant des difficultés peut abandonner de son propre chef ou se voir contraint d'abandonner sur décision du directeur d'épreuve.
6. Tout abandon (par choix ou non) doit se faire à un point de contrôle ou à une transition.
  - Le participant a l'obligation d'informer le comité organisateur de sa décision d'abandonner le plus rapidement possible selon la procédure décrite lors de la réunion précourse, sauf en des circonstances hors de son contrôle.
7. Les participants doivent prêter assistance aux autres participants en détresse ou en danger. Les officiels prendront le temps passé à aider en considération.
8. Les participants doivent ranger leurs peaux dans leur manteau ou dans leur sac à dos. Les peaux peuvent être visibles mais ne doivent jamais pendre du manteau. L'utilisation de ruban adhésif ou d'un système similaire pour améliorer la glisse est strictement interdite pour des raisons écologiques.
9. Les skis doivent être transportés sur le sac à dos et sécurisés à l'aide de deux courroies conçues à cet effet. (les skis ne peuvent être transportés sur les épaules par des courroies uniquement et ils doivent être fixé sur le dos du participant.)
10. Les participants doivent effectuer les manœuvres techniques complètes requises pour les changements de discipline à l'intérieur de la zone de transition qui est clairement identifiée par des lignes d'entrée et de sortie. Il est strictement interdit de retirer ou mettre les skis et les peaux, ranger les peaux, attacher les skis ou les peaux sur le sac à dos, attacher ou détacher ses bottes ou verrouiller ou déverrouiller les skis à l'extérieur de cette zone, même lorsque le participant approche ou entre dans la zone ou tout de suite en y sortant.
11. Les bottes et les fixations arrière doivent être verrouillées lors de toutes les sections de descente délimitées par des marqueurs rouges.
12. Lorsque le skieur est arrêté dans la zone de transition (changement) pour se préparer à changer de discipline, les bâtons de ski doivent être placés à plat sur le sol. Ceci s'applique lorsque le skieur installe ou retire ses peaux ou ses crampons, range ou sort ses peaux ou ses crampons, attache ou détache ses skis du sac à dos.
13. Le directeur d'épreuve peut demander aux participants, avant le départ, de porter tout autre équipement obligatoire (ex : en cas de froid extrême ou d'autres dangers sur le parcours)
14. Aucune assistance externe n'est autorisée sauf pour :
  - Changer un ski ou un bâton de ski brisé. Un participant peut changer un ski ou un bâton de ski partout sur le parcours, avec n'importe qui.
15. Les participants doivent respecter l'environnement. Tout participant qui jette des ordures sur le parcours ou qui a une conduite non respectueuse de l'environnement sera pénalisé.
16. Les participants doivent suivre les marqueurs lors des descentes ou des montées. Tout comportement antisportif ou dangereux sera sanctionné.