

REGLEMENT TRAIL ST HEAND DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2019

- 12^{ème} édition :

Le trail de Saint Héand est une course à pied individuelle de pleine nature organisée par l'association 400 TEAM RAID NATURE.

- **3 courses** respectivement de 11km (300mD+) départ 9H30, 17km (500mD+) départ 8H45, 28km (1050mD+) départ 8H
- **1 course joelette** sur le 11km (départ 2' avant le départ). Inscription sur Logicourse. Prix : 6€ pour chaque membre de l'équipage (puce sur la joelette). Donner un nom à votre équipe sur Logicourse.
- **DEPART DES COURSES** : sous l'arche du gymnase Condelouse
Les parcours en boucles sont entièrement balisés. Rubalises et bombes couleurs au sol (différentes selon circuits) . Certaines portions sont communes aux différents parcours. Des signaleurs sécurisent les croisements dangereux. Cependant, sur les rares portions de route, les concurrents sont tenus de respecter le code la route

• **COUTS D'INSCRIPTION :**

- 11km : 10€
- 17km : 13€
- 28km : 16€
- Majoration de 5€ pour toute inscription le jour de la course et le samedi au gymnase Condelouse
- **IL N Y AURA AUCUN REMBOURSEMENT DES FRAIS D'INSCRIPTION SOUS AUCUN PRETEXTE**

• **RAVITAILLEMENTS :**

- 2 ravitaillements sur le 28km, 1 sur le 17km, 1 sur le 10km et un ravitaillement plus copieux pour tous à l'arrivée salle Condelouse
- **Chaque participant sera vigilant à ne jeter aucun déchet au sol (poubelles aux ravitaillements ou gardé sur soi), pensez à l'environnement !**

• **INSCRIPTIONS :**

- Ouverture des inscriptions le 9 septembre 2019

Inscription sur le site : www.logicourse.fr (**Clôture des inscriptions en ligne jusqu'au vendredi 8 novembre minuit**)

- La copie du certificat médical (ou de la licence fédéral, cf fédé affiliée) doit être téléchargée aussi sur logicourse.
- **CERTIFICAT DATANT DE MOINS D UN AN à la date de la course**
- Inscription sur place le jour même (majoré de 5€) 30' avant le départ de la course
- En cas de problème pour s'inscrire sur Logicourse, bulletin téléchargeable sur le site : <http://trail.de.saint.heand.free.fr/> et à envoyer à Françoise GRATALOUP 37 RUE DES VERNES VEAUCHE

- Inscriptions limitées à 1500 participants.

• **DOCUMENTS OBLIGATOIRES**

- Licenciés FFA compétition : photocopie de la licence.(ou scannée sur le site logicourse.fr)
- Non licenciés: **Certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition**, obligatoire, datant de moins de un an.
- Licenciés FSCF, FSGT, UFOLEP: la mention course à pied ou athlétisme doit apparaître de manière précise sur la licence

Le coureur atteste que la copie du certificat médical (CM) fournie est conforme à l'original. Les organisateurs dégagent toute responsabilité en cas de CM modifié par le coureur et rappelle que l'établissement d'un faux est pénalement répréhensible.

• **AVERTISSEMENTS :**

- Les personnes qui quittent le parcours ou abandonnent doivent le signaler à un membre de l'organisation et venir rendre la puce à l'arrivée
- Chaque coureur doit avoir ses propres épingles pour le dossard (autorisation de la ceinture)
- Dossard fixé devant, sur la poitrine
- **Mise en place de barrières horaires : temps de course 2h sur le 11km, 3H sur le 17km, 4H sur le 28km.**
- **Au bout de 4h de course, le vététiste fermant le parcours récupère le dossard et la puce du coureur (il est donc déclaré hors course)**
- **L'organisateur ne garantit pas les ravitaillements au-delà de ces horaires (après 12H30)**

• RETRAIT DE DOSSARD :

- Ouverture du retrait de dossard (au gymnase Condelouse à St Héand) le samedi 9 novembre à partir de 16H et jusqu'à 18H30 et le dimanche matin à partir de 6H30 et fermeture 30' avant le départ de la course.
- Le dossard est placé devant et visible entièrement

• CATEGORIES

- Cadets (2003 et 2004) uniquement sur le 11 km, juniors 2001 et 2002) uniquement sur le 11 et le 17km.(catégories valables à partir du 1^{er} novembre 2019)

• RESULTATS

- chacun pourra voir son temps et son classement immédiatement à l'arrivée sur l'écran télé et par écrit dans un second temps
- Les résultats complets seront disponibles dès l'après midi sur le site logcourse.fr puis sur notre site

• INFRASTRUCTURES D'ACCUEIL :

parking pour environ 200 véhicules sur place, pour 100 véhicules au nord du village, douches et vestiaires hommes/femmes sur place

• RECOMPENSES

- Classements et remises des prix en fin de matinée salle Condelouse
- Lots concurrents aux 800 premiers inscrits
- Récompenses aux 3 premiers scratches de chaque course et aux 1ers de chaque catégorie (hommes et femmes), ainsi qu'au 1^{er} héandais et héandaïse sur chaque course. IL N Y A PAS DE CUMUL DES RECOMPENSES (scratch et par catégories)
- pour bénéficier de leur lot les athlètes devront **obligatoirement** être présents lors de la remise des lots.
- des lots seront tirés au sort parmi les numéros de dossard (et donnés aux personnes présentes)
- Tous lots ou récompenses offertes ne peuvent donner lieu, de la part du bénéficiaire, à aucune réclamation d'aucune sorte, ni à la remise de sa contre-valeur en argent, ni à son remplacement ou échange pour quelque cause que ce soit.

• RESPONSABILITE CIVILE/ ASSURANCE

- L'association souscrit une police d'assurance responsabilité civile auprès de la MAIF.
- Il incombe aux licenciés de s'assurer personnellement. Les licenciés bénéficient des garanties liées à leur licence en cas d'accident.
- Perte ou vol: en aucun cas l'association 400 TEAM RAID NATURE ne sera tenue responsable.

Les organisateurs seuls se réservent le droit d'interpréter le règlement ou de faire connaître, avant les départs, toutes modifications ou adjonctions.

- **Modification / annulation :**

En cas de force majeure (intempéries, ...) et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, d'arrêter les épreuves en cours ou même d'annuler les épreuves

- En cas d'ANNULATION de la course par les organisateurs le coureur aura la possibilité de reporter son inscription pour l'année suivante

- **Sécurité :**

En cas d'accident : (les concurrents se doivent secours et entraide)

Protéger la personne

Alerter l'organisation auprès du signaleur le plus proche (ayant le numéro de l'organisateur, des secouristes, ambulance et médecin)

En cas d'abandon, le coureur doit obligatoirement prévenir le signaleur le plus proche et lui rendre son dossard. A défaut prévenir l'organisation (tel :0609411676)

- **Droit à l'image :**

L'inscription donne droit à l'organisation de publier les images prises lors des courses sur ses différents supports. Les coordonnées peuvent être, également utilisées par nos partenaires.

Chaque participant, par son inscription, est engagé à respecter le présent règlement dans son ensemble.

DES SEGMENTS « STRAVA » SUR LE TRAIL DE ST HEAND

STRAVA est une application gratuite qu'on peut avoir sur son portable ou directement en synchronisant sa montre GPS. Cela permet après votre sortie de course à pied, de vélo... de voir votre trace et de connaître quelques données : le temps d'entraînement, la moyenne horaire, le dénivelé, les calories dépensées mais aussi comment vous vous situez sur des segments enregistrés par des abonnés.

Vous connaissez alors votre classement sur le tronçon avec votre temps et celui des autres.

Sur le TRAIL DE ST HEAND, nous allons créer au moins un segment par course (11km, 17km et 28km). A la fin de la course, vous n'aurez qu'à synchroniser votre montre (ou regarder votre portable si vous n'avez STRAVA que sur ce support) et voir comment vous vous situez sur le(s) segment(s). Le MERCREDI 13 NOVEMBRE nous publierons les résultats sur notre site :

<http://trail.de.saint.heand.free.fr/> et sur notre compte FACEBOOK

Les segments seront annoncés sur le terrain environ 100m avant le début du segment, puis le coureur verra la pancarte « départ du segment dem », « fin du segment ».

Il y aura :

Parcours 28 km

Segment 1 : Distance totale = 700 m et 55 m D+ / 0 m D-

Segment 2 : Distance totale = 480 m et 80 m D+ / 0 m D-

Parcours 17 km

Segment 2 : Distance totale = 480 m et 80 m D+ / 0 m D-

Segment 2 car commun à celui du 28 km

Parcours 11 km

Segment 3 : Distance totale = 1300 m et 16 m D+ / 6 m D-

Alors qui ira le plus vite sur cette côte, sur ce passage technique... ?!!