

Règlement du Trail les Terrasses du Lodévois 2020

Organisation

Le Spiridon Club Nature du Lodévois (association loi 1901) organise le Trail les Terrasses du Lodévois avec le concours de la ville de Lodève et la Communauté de Communes du Lodévois & Larzac.

Parcours

3 trails empruntant en partie les sentiers de Grande et Petite Randonnée.

Le départ du Trail long, tracé technique d'environ 47 km et 2 300 m D+, aura lieu du village de Poujols (34) le 5 avril à 8h00 avec une arrivée à Lodève.

Le Trail court de 27 km et 1 300 m D+, départ également du village de Poujols (34) à 10h00, le 5 avril avec une arrivée à Lodève.

Une course nature de 15 km avec 550 m D+ est proposée le samedi 4 avril à 15h00 au départ du village de Celles (34) avec une arrivée à Lodève. Proposé également en marche nordique avec un départ à 14h00.

Des navettes conduiront les coureurs et marcheurs du samedi et du dimanche de Lodève vers les sites de départ.

Participation

Ces courses sont ouvertes aux licenciés et non licenciés, de toutes nationalités, homme ou femme, nés en 2002 ou avant, pour les courses du dimanche et nés en 2004 ou avant pour la course nature du samedi.

Inscriptions

Pour s'inscrire, il faut fournir **un certificat médical de moins d'un an le jour de la course de non contre-indication à la course à pied en compétition** ou sa photocopie certifiée conforme par l'intéressé, ou sa licence FFA.

Les inscriptions seront closes dès que le nombre maximum de 400 coureurs pour le 47 km et de 400 coureurs pour le 27 km et 500 pour le 15 km sera atteint ou au plus tard les 4-5 avril 2020, dates limites d'inscription.

Les droits d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent règlement.

Garantie d'annulation d'inscription

Toute personne peut au moment de son inscription souscrire à la garantie annulation, moyennant un surcoût de 5 euros par personne à rajouter aux frais d'inscription sur le même versement.

L'objet de la garantie est de permettre le remboursement des frais engagés pour l'inscription à la course dans le cas où un coureur demande à annuler son inscription du fait d'un des événements suivants :

- un accident, une maladie grave ou le décès du coureur,
- une maladie grave nécessitant une hospitalisation ou un décès atteignant son conjoint ou concubin notoire, ses ascendants ou descendants au premier degré, ce dans les trente jours précédant la manifestation.

En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, il est nécessaire de fournir un certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course. Toute autre cause d'annulation doit être justifiée par un certificat délivré par l'autorité compétente.

Conditions d'indemnité : toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée du justificatif, au plus tard dans les 10 jours qui suivent la manifestation. Les demandes seront traitées dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

Annulation d'une inscription

Toute annulation d'inscription doit être faite par écrit.

Si un concurrent inscrit n'a pas souscrit la garantie d'annulation d'inscription ou désire annuler son inscription pour une cause non couverte par cette garantie, le remboursement des droits versés à l'inscription ne peut se faire que dans les conditions suivantes :

Pour toute demande d'annulation faite :

- Du 1er octobre au 31 janvier : 40% des droits d'inscription réellement encaissés seront remboursés.
- Au delà du 1er février : aucun remboursement ne sera effectué.

Aucun échange de dossard n'est possible.

Equipement

- **Obligatoire pour les trails du dimanche (le contrôle pourra être effectué avant le départ et à tout moment sur le parcours)** : réserve d'eau minimum 0,5 litre, couverture de survie, sifflet, réserve alimentaire, veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps (condition moyenne montagne).
- **Très fortement recommandé** : gobelet personnel *, téléphone mobile, gants, vêtements chauds indispensables en cas de mauvaises conditions climatiques, vêtements de rechange, casquette ou tour de coup...
Les bâtons sont autorisés sur les trails du dimanche.
(*) : aucun gobelet sur les ravitaillements

Remise des dossards et briefing

- Samedi 4 avril 2020* : à Lodève Salle Ramadier
 - de 12h00 à 14h15 : pour la course nature de 15 km
 - de 16h à 18h : pour les Trails du dimanche

- Dimanche 5 avril 2020* : à Lodève Salle Ramadier
 - de 6h00 à 7h30 : pour le Trail long : 47 km
 - de 7h30 à 9h30 : pour le Trail court : 27 km

Les dossards seront à retirer sur présentation d'une pièce d'identité.

Briefings

- Samedi 14h45 briefing de la course nature – village de Celles
- Dimanche 7h45 briefing du Trail long sur l'aire de départ – village de Poujols
- Dimanche 9h45 briefing du Trail court sur l'aire de départ – village de Poujols

Votre gobelet personnel vous sera indispensable durant la course aux différents ravitaillements sur lesquels **aucun gobelet jetable** ne sera disponible.

Sécurité

Des postes de sécurité seront implantés en plusieurs points des parcours. Ces postes seront en liaison radio avec le PC de la course.

Une équipe médicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Elle sera en mesure d'intervenir sur le parcours par tout moyen approprié. Les médecins officiels seront habilités à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.

Barrières horaires - interruption de la course

Le temps maximal, pour la totalité du Trail long, est fixé à 10 heures. Les heures limites de passage aux principaux postes de contrôle sont les suivantes :

- Labeil (sortie grotte) : 13h00

- Lauroux : 16h00

Tout concurrent souhaitant poursuivre la course hors délai ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours et/ou de modifier le parcours et/ou de modifier les barrières horaires.

Pas de barrières horaires sur le Trail court et la course nature du samedi

Contrôles - Abandons

Le dossard doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac.

Le nom et le logo des partenaires ne doit être ni modifié, ni caché.

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course.

Tout traileur qui n'aurait pas suivi l'itinéraire balisé dans sa totalité ne pourra pas être classé.

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement :

- 1) prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard
- 2) **appeler le PC course** (N° de tel. sur le dossard) pour signaler l'abandon.

Il devra regagner par ses propres moyens le poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche.

Environnement

Parce que nous aimons la nature et nos terrains de jeux, respectons-les !

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade donc irrémédiablement.

Ne jeter ni emballage de barre, ni mouchoir...

Quelques grammes dans vos poches ne vous retarderont pas et permettront à tous de profiter pleinement de ces paysages et de pouvoir y revenir.

Tout concurrent surpris en infraction sera immédiatement disqualifié.

Ravitaillements

Sur le Trail long : 3 ravitaillements complets et 1 liquides seront assurés ainsi qu'un à l'arrivée.

Sur le Trail court : 2 ravitaillements ainsi qu'un à l'arrivée.

Sur la course nature : 1 ravitaillement léger ainsi qu'un à l'arrivée

Attention : aucun gobelet jetable ne sera disponible. Vous devrez vous munir d'un gobelet personnel.

Buffet d'après-course

Pour les coureurs du dimanche, le buffet est compris dans le prix d'inscription.

Pour les accompagnateurs le buffet d'après course nécessite d'être acheté en supplément et réservé (11 €).

Classements et récompenses

Aucune prime en argent n'est distribuée.

Un classement général Homme et Femme sera établi pour chaque course,
avec les 3 premiers au scratch récompensés.
Les premiers de chaque catégorie, Hommes et Femmes recevront un lot (sans cumul).

Accompagnateurs

Les vélos, VTT ou engins motorisés sont formellement interdits sur les parcours. Toute assistance individuelle en dehors des points homologués est interdite, de même que l'accompagnement en course.

Assurances

Responsabilité civile :

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuelle accident :

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident.

Disqualification

Sera disqualifié tout coureur qui n'aura pas respecté le présent règlement.

Droit d'Image

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

Loi informatique et liberté

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.