

# Règlement du Trail les Terrasses du Lodévois 2024

## 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 2 100 m D+, aura lieu du village de Soubès (34),

le 28 avril à 8h00, avec une arrivée à Lodève.

**Le Trail court** de 30 km et 1 300 m D+, départ également du village de Soubès (34),

le 28 avril à 10h00 avec une arrivée à Lodève.

**Le Trail découverte** de 14 km avec 500 m D+ est proposée au départ du village de Lauroux (34),

le 28 avril à 14h00 avec une arrivée à Lodève.

**Les départs seront organisés en conformité avec le protocole sanitaire en vigueur. L'heure précise de votre départ vous sera communiquée via notre Facebook (si départs en vague).**

**Des navettes conduiront les coureurs de Lodève vers les sites de départ. Précisions sur notre site.**

## Participation

Ces courses sont ouvertes aux licenciés et non licenciés, de toutes nationalités, homme ou femme, nés en 2004 ou avant, pour le Trail long et le Trail court. Et nés en 2006 ou avant pour le trail découverte.

## 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 ou la pratique de sports ou à l'athlétisme, en compétition ou sa copie**. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Ou

d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass'J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées),

- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des

fédérations suivantes :

- o Fédération des clubs de la défense (FCD),
- o Fédération française du sport adapté (FFSA),
- o Fédération française handisport (FFH),
- o Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
- o Fédération sportive des ASPTT,
- o Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
- o Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
- o Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP).

Les inscriptions seront closes dès que le nombre maximum de 300 coureurs sera atteint pour chaque course (47,30 et 14 km) ou au plus tard le 28 avril, date limite d'inscription. Si les conditions sanitaires le permettent.

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

### **Garantie d'annulation d'inscription**

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.

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 long et court (le contrôle pourra être effectué avant le départ et à tout moment sur le parcours)** : réserve d'eau minimum 0,5 litre, gobelet personnel\*, couverture de survie, téléphone mobile, sifflet, réserve alimentaire, veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps (condition moyenne montagne).

- **Très fortement recommandé** : 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 long et court.

**(\*) : aucun gobelet sur les ravitaillements**

### **Remise des dossards et briefing**

*Samedi 27 avril 2024 : à Lodève Salle Ramadier  
- de 15h à 17h*

*Dimanche 28 avril 2024 : à Lodève Salle Ramadier  
- de 6h00 à 7h30 : pour le Trail long : 47 km  
- de 7h30 à 9h30 : pour le Trail court : 30 km  
- de 11h à 13h30 pour le Trail découverte : 14 km*

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

### **Briefings**

- Dimanche 7h45 briefing du Trail long sur l'aire de départ – village de Soubès

- Dimanche 9h45 briefing du Trail court sur l'aire de départ– village de Soubès

- Dimanche 13h45 briefing du Trail découverte – village de Lauroux

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, dont deux médecins et d'une équipe de secouristes avec le matériel de brancardage.

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.

### Mesures Sanitaires

Toutes les mesures seront adaptées à l'évolution de la situation sanitaire au temps-T pour garantir la sécurité des participants.

### 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) : 13h30*

*- 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 le Trail découverte**

### 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.

### Contrôles Anti-dopage

Des contrôles antidopage pourront être effectués après l'arrivée. Tout concurrent sélectionné devra s'y soumettre. Un refus de se soumettre au contrôle antidopage est considéré comme un contrôle positif et sera passible de sanctions disciplinaires.

### **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 liquide seront assurés ainsi qu'un à l'arrivée.

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

**Sur le Trail découverte** : 1 ravitaillement léger ainsi qu'un à l'arrivée

Les ravitaillements « solides » pourront être individualisés et identiques dans leur composition pour tous les coureurs.

Les ravitaillements « liquides » ne feront l'objet d'aucune manipulation de la part des coureurs. Le service sera assuré par les membres de l'organisation qui rempliront les contenants individuels.

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

### **Buffet d'après-course**

Pour les coureurs des Trails long et court, 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 (12 €).

**Ceci sous réserve des mesures sanitaires en vigueur.**

### **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 a souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve auprès de la MAIF, N° 3232238A. 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 et il est conseillé de souscrire une assurance personnelle, couvrant les dommages corporels auxquels votre pratique sportive peut vous exposer.

### **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.