

09 MAI 2020 – TRAIL DE LA VALLEE DU COUESNON

EPREUVES – Courses de 11, 18 et 42 km sur des parcours avec plus de 90% de sentiers et chemins, traversant la vallée du Couesnon. Une marche nordique non chronométrée et une randonnée pédestre à allure libre de 12km sont également proposées.

Barrières horaires sur l'épreuve 42km la première sera au kilomètre 27, à 16h00 (c'est-à-dire 3h30 de course), puis au km 30 à 16h25, km 34 à 16h55, km 37 à 17h20 et km 39 à 17h35. L'arrêt de la course se fera à 18h05. Les coureurs qui ne seront pas dans les temps impartis seront alors arrêtés par l'organisation, afin d'éviter tous problèmes liés à la longue distance. Rappelons qu'il s'agit d'une course à pied avec classement sur le temps et non d'une marche.

PARTICIPATION – Epreuve ouverte à toutes et à tous, licencié(e)s ou non, à partir de 16 ans pour les 11, et à partir de 18 ans pour les 18 et 42 km. Pas de limite d'âge pour la randonnée et la marche nordique. Limitation à 450 dossards pour l'épreuve du 18km, à 250 dossards pour l'épreuve de 11km et à 200 dossards pour l'épreuve du 40km.

INSCRIPTIONS – La fourniture d'une copie d'une licence FFA ou d'un Pass Running ou d'un certificat médical de non contre-indication de la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an est obligatoire. Pour la marche nordique et la randonnée pédestre seulement, le certificat médical n'est pas obligatoire.

RESPECT DU SITE – Tout coureur qui sera vu jetant des déchets hors des poubelles sur le parcours sera exclu.

DROIT D'ENGAGEMENT – Inscriptions à l'avance : 10€ pour l'épreuve de 11km, 12€ pour l'épreuve de 18km et 14€ pour l'épreuve de 42km. Majoration de 2€ pour les inscriptions sur place.

Pour la randonnée pédestre et la marche nordique les inscriptions seront uniquement sur place: 6€.

En cas de non-participation à la course, aucun remboursement ne sera effectué.

DOSSARDS – Retrait des dossards le samedi 11 mai 2019 à partir de 11h00 à la Base de Plein Air du Couesnon.

HORAIRES DE DEPART – Trail 42km : 12h30 – Trail 11km : 13h15 – Trail 18km : 14h30 – Marche nordique : 13h40 – Randonnée pédestre : 13h45.

LIEU DE DEPART ET D'ARRIVEE – Site de la « Base de Plein Air du Couesnon » à Mézières sur Couesnon.

RAVITAILLEMENT / SECURITE – Un point d'eau pour les 11 km – Deux points de ravitaillement (eau, produits énergétiques et solides) pour les 18 km – Trois points de ravitaillement pour les 42 km. **Chaque coureur devra prévoir son gobelet, les gobelets ne seront plus fournis aux avitaillements.** La sécurité est assurée par les ambulances Saint-Aubinaises sous la responsabilité du Dr David. Les parcours étant parfois très techniques, les participants courent sous leur propre responsabilité, et dégagent l'organisateur de toute responsabilité en cas de blessure.

RECOMPENSES – Lot à tous les coureurs des épreuves trail et à tous les randonneurs. Résultats et remises des prix à partir de 15h00 pour l'épreuve du 11km et à partir de 17h30 pour les épreuves de 40km et 18km.

AUTORISATION DE DIFFUSION – Tout coureur qui se voit attribuer un dossard autorise expressément les organisateurs ainsi que les ayants-droits, tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles prise à l'occasion de leur participation à la manifestation, sur tous supports, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires.

C.N.I.L – Conformément à la Loi Informatique et Liberté n°78-17 du 6 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification aux informations les concernant. Sauf opposition de leur part, leurs coordonnées pourront être transmises à des organismes extérieurs (partenaires, organisateurs).