

13 MAI 2023 TRAIL DE LA VALLEE DU COUESNON

REGLEMENT

(SOUS RESERVE DES DISPOSITIONS SANITAIRES QUI SERONT EN VIGUEUR)

EPREUVES – Courses de 11, 18 et 42 km sur des parcours avec plus de 90% de sentiers et chemins, traversant la vallée du Couesnon. L'épreuve du 42km se fera en solo ou en relais par équipe de 3. Possibilité de participer à un défi : 42 km le matin et 18km l'après-midi.

Deux randonnées pédestres à allure libre (une le matin et une l'après-midi) sont également proposées avec 2 circuits différents empruntant une partie de la vallée du Couesnon (*circuits balisés mais non encadrés*).

Barrières horaires sur l'épreuve 42km (solo, relais et défi) : au 17^{ème} km, à 11h15 (c'est-à-dire 2h15 de course) et au 32^{ème} km, à 13h00 (4h de course). 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 18 km, et à partir de 18 ans pour les 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 250 dossards pour l'épreuve du 42km.

RESPECT DU SITE – *La Vallée du Couesnon est un site sensible. Tout coureur qui sera vu jetant des déchets hors des poubelles sur le parcours sera exclu.*

INSCRIPTIONS – La fourniture d'une copie d'une licence FFA 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. Clôture des inscriptions le jeudi 11 mai à 20h (pour les retraits du lendemain à Sports and Shop) et vendredi 12 mai à 20h (sous réserve des places disponibles).

DOSSARDS – retrait des dossards le vendredi soir 11 mai à Sports and Shop Fougères ou le samedi 13 mai jusqu'à 15 minutes avant le départ de chaque course à la Base de Plein Air du Couesnon.

DROIT D'ENGAGEMENT – Inscriptions à l'avance sur **KLIEGO**: 10€ pour l'épreuve de 11km, 15€ pour l'épreuve de 18km, 20€ pour l'épreuve de 42km, 30€ pour le défi, 30€ par équipe de relais. Majoration de 2€ par dossard pour les inscriptions sur place (sous réserve des places disponibles). Pour les randonnées : 6€.

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

HORAIRES DE DEPART

- Trail 42km : 9h00 (solo y compris défi et 1 ^{er} relayeur)	
- Trail 11km : 14h15	- Trail 18km (y compris défi) : 14h30
- Rando n°1 : 9h30	- Rando n°2 : 13h30.

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

Pour le 42km en relais : chaque équipe s'organise par ses propres moyens pour se trouver aux lieux de passage du relais (et de ravitaillement) soit « La Jubeauderie (1^{er} relais au 17^{ème} km) et « La Roche » (2^{ème} relais au 32^{ème} km). Un pointage sera réalisé à chaque relais.

RAVITAILLEMENT – Un point de ravitaillement (eau et solides) pour les 11 et 18 km – Deux points de ravitaillement pour les 42 km (pas de ravitaillement pour les relayeurs sinon au terme de leur relais). **Chaque coureur et marcheur devra prévoir OBLIGATOIREMENT SON GOBELET : ils ne seront pas fournis aux différents ravitaillements.**

SECURITE La sécurité est assurée par des bénévoles et une équipe d'ambulanciers sous la responsabilité d'un médecin. 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 et à tous les randonneurs.
- Récompenses aux 3 premiers scratch, 1^{er} master, 1^{er} sénior et 1^{er} espoirs H et F, au 1^{er} défi H, F, mixte et à la première équipe du relais.

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).