

Règlement

TRAIL DU LAC

Dimanche 19 mars 2023

Départ Lac de Rabodanges

3 Trails

Le Val d'Enfer (21 km)

Le Val Dingue (11 km)

La Facilac (6 km)



www.activorne.com

Organisation Activ'Orne
Association Loi 1901

Activ'Orne présente le

TRAIL DU LAC

 Lac de Rabodanges,
61210 Putanges-Le-Lac

**DIMANCHE
19 MARS 2023**



**6, 11 & 21 km
départs à partir de 9h**

Trail technique, exigeant ou
accessible selon la distance

Marche nordique

Randonnées

Courses jeunes

**PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE
ACTIVORNE.COM**

Restauration sur place, parking gratuit.

SOMMAIRE

Article 1 - Je joue le jeu	5
Article 2 - Inscriptions	5
Article 3 - Dossard.....	6
Article 4 - Parcours	7
Article 5 - Engagement	7
Article 6 - Chronométrage	8
Article 7 - Classement.....	8
Article 8 - Récompenses	9
Article 9 - Contrôles.....	9
Article 10 - Abandon	9
Article 11 - Autonomie / équipement.....	10
Article 12 - Ravitaillements	11
Article 13 - Sécurité médicale	12
Article 14 - Assurances	13
Article 15 - Cas de force majeure	14
Article 16 - Droit à l'image	14
Article 17 - CNIL	15

ARTICLE 1 - JE JOUE LE JEU

De nombreux passages que vous allez emprunter sont sur des propriétés privées. En vous inscrivant, vous vous engagez à ne pas les utiliser avant et après la date du 19 mars 2023.

TOUS RESPONSABLES !

ARTICLE 2 - INSCRIPTIONS

Les inscriptions s'effectuent via le site Normandie Course à Pied. Aucune inscription ne sera prise en compte sur place, par courrier ou par téléphone.

L'épreuve est ouverte aux coureurs licenciés et non licenciés à partir d'âge différents en fonction de l'épreuve. Les tarifs d'inscription sont

Courses	Prix	Limite de participants	Age minimum – Catégorie
Le Val d'Enfer (21km)	15 €	200	18 ans – junior
Le Val Dingue (11km)	10 €	150	18 ans – junior
La Facillac (6 km)	5 €	100	16 ans – cadet



CERTIFICAT MÉDICAL



Pour les non-licenciés, ne seront acceptés que les certificats médicaux délivrés par un médecin, datés de moins de 1 an à la date de la course et portant mention de la clause

suivante : « non contre-indication à la pratique du sport en compétition » ou « non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition »

**Suite à la circulaire fédérale n°13 du 21 avril 2008, il est précisé que le certificat médical doit comporter la mention « non contre- indication à la pratique de la course à pied en compétition ». Les licences compétition FSCF, FSGT et UFOLEP sont acceptées si elles font apparaître de façon précise la mention « athlétisme ».*

Les autres licences ne peuvent plus être acceptées.

L'ensemble des pièces manquantes est à faire parvenir impérativement avant le vendredi 17 mars à 23h59.

<http://www.normandiecouseapied.com/fiches-course-foules-cross-trail-normandie-2023/orne/trail-du-lac-putanges-le-lac-2023.html>

ARTICLE 3 - DOSSARD

La remise du dossard s'effectue le jour de la course, à partir de 7h30 et jusqu'à 30 minutes avant le départ de la course concernée.

Au delà du délai de 30 minutes avant le départ, aucune remise de dossards ne sera faite, et le participant perdra son inscription et son règlement.

Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste.

ARTICLE 4 - PARCOURS

Par respect pour l'environnement, le participant a l'obligation de suivre le tracé de sa course.

Chaque coureur s'engageant dans une de ces courses a pleinement conscience de sa difficulté et engage sa propre responsabilité en prenant le départ de celle-ci. Il devra être bien entraîné et en excellente condition physique.

Courses	Départ	Distances	D+	Limite horaire
Val d'Enfer	9h00	21 km	905	2h20 au km13 3h au km16
Val Dingue	9h30	11 km	380	
Facilac	10h00	6 km	190	

ARTICLE 5 - ENGAGEMENT

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit, hormis si vous avez pris l'assurance annulation.

Aucun transfert de dossard n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve, et ce participant sera disqualifié sur le champ. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Le dossard devra être entièrement lisible et porté sur la poitrine durant l'intégralité de la course, sans être couvert par un vêtement.

ARTICLE 6 - CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage sera effectué par ACTIV'ORNE. Des points de contrôle pourront être positionnés sur le parcours pour s'assurer de la régularité de course des concurrents.

ARTICLE 7 - CLASSEMENT

Seul le classement général « scratch » sera mis à disposition sur le lieu de l'arrivée, après validation du comité d'organisation. Il est rappelé que des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course.

ARTICLE 8 - RÉCOMPENSES

Les 5 premiers hommes et les 5 premières femmes du classement scratch seront récompensés. Seuls les coureurs arrivant, et passant la ligne d'arrivée seront classés. Les récompenses ne seront remises qu'aux coureurs présents à la remise des prix, excepté les coureurs retenus pour contrôle anti- dopage.

ARTICLE 9 - CONTRÔLES

Des pointages seront effectués en plusieurs points du parcours. Le dossard doit être apposé sur le devant du coureur en position haute dans son intégralité, le participant ne doit passer qu'une seule fois l'arrivée. Une fois la ligne d'arrivée passée, le participant doit retirer son dossard. Si un participant passe 2 fois la ligne d'arrivée avec son dossard, il sera disqualifié.

ARTICLE 10 - ABANDON

Sauf cas d'urgence médicale, tout concurrent souhaitant abandonner devra impérativement se présenter à un signaleur ou au responsable du point de ravitaillement le plus proche afin de lui remettre son dossard. Chaque coureur quittant un point de ravitaillement / contrôle

chronométrique doit par conséquent se sentir capable de rallier le point suivant, il ne pourra pas abandonner entre deux postes. En cas de rencontre avec le serre-file, c'est ce dernier qui retirera le dossard au concurrent.

ARTICLE 11 - AUTONOMIE / ÉQUIPEMENT

Le principe de cette course repose sur la semi-autonomie. Nous entendons par là que le coureur doit être capable d'être autonome entre 2 points de ravitaillements au niveau de ses besoins alimentaires, vestimentaires et sécuritaire.

Cette liste d'équipements est recommandée mais non exhaustive si le concurrent souhaite emporter d'autres éléments. L'organisation se réserve le droit de mettre hors course tout concurrent dont elle jugera le matériel insuffisant pour assurer sa sécurité, et ce, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible.

Pour les 3 trails (21 – 11 – 6 km)

Équipements communs OBLIGATOIRES :

- ➔ 1 Sifflet
- ➔ 1 Téléphone portable, chargé, avec les numéros d'urgence affichés sur le dossard
- ➔ 1 gobelet
- ➔ de bonnes chaussures de trail

NE VOUS SOUS-ESTIMEZ PAS ET NE SOUS-ESTIMEZ PAS L'ÉPREUVE À LAQUELLE VOUS PARTICIPEZ

Équipements communs RECOMMANDÉS :

- ➔ Réserve d'eau de 0,5L minimum. Si la météo l'exige, l'organisation pourra augmenter ce volume. Les concurrents en seront informés lors du retrait des dossards.
- ➔ Une réserve alimentaire
- ➔ Une veste imperméable et respirante ou équivalent permettant de supporter le mauvais temps.
- ➔ Maillots manches longues chauds type 2ème couche ou combinaison d'une première couche (plus légère) et d'un coupe-vent déperlant.
- ➔ Les bâtons sont autorisés. Leur utilisation est sous la responsabilité du participant. Le concurrent qui prend le départ avec des bâtons, devra terminer sa course avec les bâtons.

ARTICLE 12 - RAVITAILLEMENTS

Deux types de ravitaillements seront proposés :

- ➔ Ravitaillement parcours proposant de l'eau, des denrées simples sucrées et/ou salées type fruits secs ou biscuits salés. Certains points ne peuvent être que des points d'eau.
- ➔ Ravitaillement complet sur l'arrivée.

Chaque coureur s'engageant dans une des courses du Trail du Lac doit avoir conscience que la course est basée sur le principe de la semi-autonomie, ce qui signifie que le coureur doit être autonome entre 2 points de ravitaillement.

ARTICLE 13 - SÉCURITÉ MÉDICALE

L'organisation assurera la mise en place de tous les moyens possibles permettant de garantir la sécurité des coureurs et du public présent dans le cadre de l'épreuve.

Il est rappelé aux coureurs qu'ils sont les premiers garants de leur propre sécurité en respectant les consignes sachant qu'ils évoluent en milieu naturel parfois hostile.

L'organisation ou ses représentants pourront décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons de santé. Son dossard lui sera retiré, signifiant sans appel sa mise hors course.

L'organisation se réserve le droit d'utiliser tous les moyens qui lui semblent nécessaires pour assurer la prise en charge du coureur en privilégiant sa sécurité, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible. Les moyens de secours et d'évacuation exceptionnels pourront être à la charge du coureur secouru, aussi il est de la responsabilité de chacun de souscrire à une assurance personnelle (voir Article 14 - Assurances).

ARTICLE 14 - ASSURANCES

Responsabilité civile :

Conformément à la législation en vigueur, les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile garantissant les actes des membres de l'organisation ainsi que ceux des concurrents du Trail du Lac. Un justificatif pourra être fourni à tout participant en faisant la demande.

Individuelle accident et rapatriement :

Chaque coureur doit obligatoirement être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant ses dommages corporels dans le cadre de leur participation à l'épreuve incluant les frais de recherche et de secours. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme via la souscription d'un Pass J'aime Courir ou d'une licence.

Domage matériel :

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages (vol, bris, perte, ...) subis par les biens personnels des participants, ce même s'il en a la garde. Les participants ne pourront donc se retourner contre l'organisateur pour tout dommage causé à leur équipement. La souscription d'une assurance garantissant ces risques est du ressort de chacun.

ARTICLE 15 - CAS DE FORCE MAJEURE

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation, aucun remboursement des frais d'inscription ne pourra être effectué et aucune indemnité perçue. L'organisation se réserve le droit de modifier ou d'arrêter la course en cas de météo se dégradant défavorablement avant ou durant l'épreuve. Aucun remboursement ne pourra être effectué et aucune indemnité perçue.

ARTICLE 16 - DROIT A L'IMAGE

Lors de son engagement à l'épreuve, chaque concurrent autorise expressément ACTIV'ORNE (ou ses ayants droits) à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de l'épreuve en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles, y compris

pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

ARTICLE 17 - CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénom et si possible votre numéro de dossard.

La participation à l'une des courses du Trail du Lac implique l'acceptation expresse par chaque concurrent dudit règlement.



**RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
ET SUR NOTRE SITE INTERNET
WWW.ACTIVORNE.COM**