**Règlement trail**

**Règlement Trail des coteaux**

**ART 1 : L'organisateur**

Le trail des coteaux est organisé par Sport Nature des Coteaux de Prayssas (association loi 1901) domicilié à la Mairie de Prayssas (47360)

**ART 2 : Date**

Il se déroulera le samedi 10 juin 2023 à Frégimont, département du lot et Garonne

**ART 3 : Les parcours**

2 parcours sont proposés aux coureurs et 1 parcours pour les randonneurs.

**Coureurs :**

**Parcours de 20 Km** + 382 m de dénivelé  
**Parcours  de 9 KM** +176 m de dénivelé  
**Randonneurs :** 9 Km et + 176 m de dénivelé, non chronométré, ouvert à tous et commun au parcours de 9 Km

**ART 4 : les catégories**

Le Trail des coteaux est ouvert aux Hommes et Dames des catégories Cadet Junior Espoir Senior Master (1 à 10)

Peuvent participer au :

**Parcours de 20 Km :** junior, Espoirs, Seniors, Masters  
**Parcours de 10 Km :** cadet, junior, Espoirs, Seniors Masters  
**Parcours « Randonneurs » :** Ouvert à toutes et tous, les mineurs doivent être accompagnés et sont sous la responsabilité d'un adulte.

**ART 5 : Licence ou certificat médical**

Toute participation aux deux courses est soumise à la présentation obligatoire par les participants :

* 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 :

- Fédération des clubs de la défense (FCD),

- Fédération française du sport adapté (FFSA),

- Fédération française handisport (FFH),

- Fédération sportive de la police nationale (FSPN),

- Fédération sportive des ASPTT,

- Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),

- Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),

- Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP);

 - ou d'un certificat médical d’absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

**ART 6 : Coureurs hors Union Européenne**

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d’absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l’athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s’ils sont détenteurs d’une licence compétition émise par une fédération affiliée à l’IAAF. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l’authentification du médecin, que ce dernier  
soit ou non établi sur le territoire national. S’il n’est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

**ART 7 : Sécurité**

La sécurité est assurée par des secouristes, des signaleurs positionnés sur les parcours.

Si vous avez un problème ou êtes en présence d'un accident pendant la course, prévenez un signaleur ou appelez le PC sécurité au 06 43 68 23 07 (à inscrire dans votre répertoire, valable uniquement pendant la course), qui procédera aux diagnostics et déclenchera les secours.

**ART 8: Remise des dossards, départ et arrivée**

La remise des dossards sera effectuée le samedi 10 juin de 15h à 17h  s.

Départ et arrivée voir plan des circuits

**ART 9 : Ravitaillements, stand de récupération et repas**

2 ravitaillements, un stand de récupération à l'arrivée :

**Parcours 20 Km:** R1 Km 4 / R2 Km 14 / Arrivée Km 20  
**Parcours 9  Km et randonneurs :** R1 Km4 / Arrivée Km 9

Vous pouvez vous faire ravitailler uniquement dans les zones de ravitaillement indiquées ci-dessus.

**R1, R2:**  eau

**Attention**: plus aucun gobelet plastique ne sera proposé sur les ravitaillements de toutes les épreuves. Prévoir des’’ éco-cup’’

**Stand de récupération à l'arrivée** : barres de céréales, bananes, oranges, fruits secs, produits de pays, barre de chocolat, sucre, eau, coca.

En ca cas d’épisode caniculaire des bouteilles d’eau seront déposées sur le parcours

Les coureurs sont tenus de faire le tri sélectif de leurs déchets dans les conteneurs prévus à cet usage dans le parc d'arrivée.

**ART 10 : Barrières horaires, contrôles et abandons**

Pas de barrière horaire sur les parcours et la rando.

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur une zone de ravitaillement. En cas d'abandon, le coureur devra impérativement en informer le PC courses et attendre le véhicule de fermeture de l’épreuve ou un signaleur pour regagner ensemble l'arrivée.

Selon le lieu de l'abandon il pourra être rapatrié en véhicule. Si vous regagnez l'arrivée par vos propres moyens, l’organisateur sera déchargé de toute responsabilité.

Les coureurs ne sont pas autorisés à quitter les parcours balisés.

**ART 11: Respect de l'environnement**

Les coureurs devront se conformer à la charte environnementale de l’épreuve. tout coureur surpris en train de jeter des emballages, tubes de gel ou tout autre chose sera immédiatement disqualifié.

**ART 12 : Mauvais temps**

Le trail des coteaux se déroulera quel que soit le temps, sauf circonstances exceptionnelles définies par arrêtés préfectoraux.

Le comité d'organisation mettra tout en œuvre pour offrir l'accueil le plus confortable possible à tous les participants.

**ART 13 : A l'arrivée**

Des WC, ainsi qu’un espace pour vous changer sont disponibles à la salle des fêtes de Frégimont.

**ART 14 : Remise des prix et récompenses**

La remise des prix se déroulera à l'arrivée, les horaires seront les suivants :

**Parcours 10  Km :** 18h  
**Parcours 20 km :** 18h30

Seront récompensés :

**Les 3 premiers Hommes et Dames de chaque parcours**

**ART 15 : Montant des inscriptions**

**Parcours « 20 Km » :** 14 € +3 € si inscription sur place

**Parcours « 9 Km » :** 12 € +3 € si inscription sur place

**Parcours "Randonneurs" :** 5 €

Le nombre maximum de participants est 500 coureurs sur l'ensemble des parcours.

**ART 16 : Annulation**

En cas d'impossibilité de participer, tout coureur qui en fera la demande par courrier ou par mail, sera remboursé du montant de son inscription.

5 euros seront retenus afin de couvrir les sommes engagées par le Comité d'Organisation.

Aucune demande de remboursement ne sera possible après le 1er juin

Merci de nous prévenir en cas d'annulation afin de libérer votre dossard.

**ART 17: Assurance responsabilité civile**

? Responsabilité civile: conformément à la législation en vigueur, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celle de leurs préposés et de tous les participants aux épreuves.

? Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l’assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s’assurer personnellement.

? Dommages matériels: l’organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages (vols, bris, perte, etc…) subis par les biens personnels des participants, et ce même s’il en a la garde. Les participants ne pourront donc pas 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.

**ART 18: Port du dossard et puces**

Le dossard doit être visible sur la poitrine afin que le N° soit facilement identifiable. Ils doivent être impérativement rendus à l’organisateur après les courses.

**ART 20 : Animaux**

Les coureurs ou les randonneurs ne sont pas autorisés à être accompagnés de leur chien.

**ART 22 : Modification du règlement**

Le comité d'organisation se réserve le droit de modifier le règlement, le parcours et les horaires.

**ART 23 : Droit à l'image et parution dans les classements.**

Les coureurs et randonneurs, de par leur participation, autorisent la presse, le comité d'organisation et leurs partenaires à exploiter sur tous supports, les images et vidéos réalisées, sur lesquelles ils peuvent être visibles.

Si vous ne souhaitez pas que votre nom et prénom n’apparaissent pas dans les classements, merci de nous prévenir lors de votre inscription.

**ART 24 : Règlementation FFA**

Le trail des Coteaux se déroulera en conformité avec la réglementation des courses hors stade de la Fédération Française d'Athlétisme.

Le présent règlement vise à la protection des participants et de l'environnement.

**ART 25 : Connaissance et acceptation du règlement**

**En faisant acte d'inscription,  vous reconnaissez avoir pris connaissance du règlement et de charte verte  que vous vous engagez à respecter.**