

Trail du Puigmal 2023 - RÈGLEMENT

Samedi 30 septembre 2023

➤ Organisation : L'association Sportive et Culturelle du Puigmal avec le soutien de la société Oxygen services basée à El Pont de Suert et Puigmal 2900, organisent le samedi 30 septembre 2023, un trail de 18KM à parcourir en individuel avec un chronométrage individuel et un podium . Le départ sera donné à Cotzé (commune de Err) à 10h30. L'arrivée est prévue au même endroit, à Cotzé à 15h00.

Le parcours se fera majoritairement sur les itinéraires de randonnées

Une minitrail de 1 KM, indépendant, au départ et arrivée à Cotzé pour les enfants est prévue, avec un départ 11H.

COURSE DISTANCE PENTE+ DÉBUT FINAL				
TRAIL DU PUIGMAL	17.900m	1214m+	10.30h	14h
MINI TRAIL DU UIGMAL	1000m	38m+	11h	11.30h

PROGRAMME

LIVRAISON DES DORSALES 17K 1K	9 a 10h
CONTRÔLE DU MATÉRIEL	10 a 10.25h
DEPART 17K	10.30h
DEPART 1K	11h
CERIMONIE DES PRIX 1K	11.45h
CERIMONIE DES PRIX 17K	13.30h

➤ Infrastructure de la course Le parcours sera BALISÉ par des drapeaux jaunes ou rouges, qui seront retirés immédiatement après la fin de l'activité.

➤ Participation : L'épreuve 18K est ouverte aux licenciés et non licenciés, de toutes nationalités, homme ou femme, catégories espoirs à vétérans. Le certificat médical de non contre-indication à la course à pied est demandé.

➤ Inscriptions : Pour être valide, toute inscription devra être accompagnée d'un certificat médical datant de moins d'un an le jour de la course précisant de manière explicite la non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition, de l'Athlétisme en compétition, de la pratique du sport en compétition . L'inscription se fait par internet, le lien vers le site d'inscription se trouve sur le site de Puigmal2900.

➤ Matériel de sécurité :

- Chaussures de sport type trail qui recouvrent entièrement le pied.
- Couverture thermique ou de survie (taille minimum de 2 x 1,2 m).
- Système d'hydratation (minimum 1 l).
- Sac à dos ou article équivalent.
- Téléphone portable allumé et non en mode avion.
- Veste coupe-vent avec capuche en tissu imperméable (colonne d'eau minimum 10 000 mm) et respirant, Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® ou similaire, avec coutures thermosoudées et taille runner.
- Réserve d'aliments caloriques adaptés au parcours et au nombre et type de rafraîchissements pour l'épreuve.

MATERIAL B (en fonction des prévisions météorologiques) - Deuxième couche thermique d'au moins 180 g, à manches longues et à la taille du coureur. - Collants longs ou pirates combinés au lit.

➤ Droits d'inscription :

Inscription:

20€ pour le trail uniquement

30€ pour le trail 18km + Buffet Arrivée Trailers -

➤ Dossard : L'athlète doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, dans son intégralité, un dossard fourni par l'organisation sur la poitrine

➤ Sécurité et soins : La compétition se déroule sur des voies totalement fermées à la circulation

La sécurité est assurée par 4 secouristes .

L'entraide entre concurrents : Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent, dans l'attente des secours.

➤ Environnement : Course "verte" (pas de poubelles sur le parcours) et en semi-autonomie. Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet entraînera la mise hors-course du concurrent fautif

➤ Ravitaillement :

Cette course est en semi auto-suffisance, il appartient donc aux concurrents d'emporter avec eux les ravitaillements solides et liquides qu'ils estiment nécessaires et au minimum son propre système d'hydratation (minimum 1 litre) pour le remplir pendant la course et des aliments caloriques adaptés au parcours .

Deux ravitaillements en eau prévus au Km5,8 et au Km11 sur son parcours et 1 dernier arrêt de ravitaillement à l'arrivée.

Les 3 ravitaillements pour la course sont à teneur liquide (eau et isotonique).

➤ Classements et récompenses : Aucune prime en argent ne sera distribuée. Sur le classement des coureurs en individuel, les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement général, seront récompensés.

➤ Accompagnateurs : Les vélos, VTT ou engins motorisés sont formellement interdits sur le parcours. Les chiens ne sont pas autorisés à accompagner les coureurs.

➤ Assurances - Responsabilité civile :

a) Responsabilité civile La responsabilité de l'organisateur et des participants est couverte par la police d'assurance (référence) souscrite auprès de SMACL.

b) Assurance dommages corporels Sauf s'ils y ont renoncé, les athlètes licenciés FFA sont couverts par une assurance dommages corporels. Il est vivement conseillé aux autres athlètes de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les 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 pour l'utilisation faite de son image.

➤ Force majeure : En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à la manifestation. Les participants en seront prévenus par tous moyens possibles, ils devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes, entraînera de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, ni aucune indemnité à ce titre.

➤ Annulation L'organisateur se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre. Les

participants seront remboursés de leurs frais d'engagement (frais d'inscription), ils ne pourront prétendre à aucune autre indemnité à ce titre.