

Infos et quelques CONSEILS
POUR ABORDER CETTE EPREUVE
DANS DE BONNES CONDITIONS

L'association se réserve le droit d'annuler l'épreuve, en cas de force majeure. Aucun remboursement ne sera effectué.

Droit à l'image : les concurrents acceptent l'utilisation de leurs images, fixes ou audiovisuelles, sur tout support.

Un départ tranquille c'est une longue épreuve !
Partir doucement sur les dix premiers kilomètres pour être encore frais sur le deuxième tiers du parcours très technique.

S'alimenter : boire régulièrement sur le parcours et faire le plein à chacun des 3 ravitaillements rencontrés sur le circuit.

Vigilance sur les chemins et surtout dans les sous-bois pour bien suivre le balisage et éviter les pièges naturels (cailloux, branches, racines).

*Profitez au mieux des paysages rencontrés.
Respectez l'environnement traversé.
Gardez avec vous papiers, emballages et bouteilles vides.*

20 ans déjà !

NOS PARTENAIRES

LECLERC FLERS TEBA-ENERGY GROUPE M.P.O.
MUNICIPALITE D'ATHIS COMITE DES FETES

Dimanche 30 avril 2017

ATHIS DE L'ORNE

TRAIL

De

La Vallée de la Vère

20 ans déjà !

20ème édition



3ème Championnat de l'Orne (30km) open

MARCHE RANDONNEE → 17 km 13h05
(Dossard et lot-souvenir à retirer avant 12h45)

TRAIL - COURT → 17,5 Km 13h00
(Dossard et lot-souvenir à retirer avant 12h40)

TRAIL - LONG → 30 km 13h00
(Dossard et lot-souvenir à retirer avant 12h40)
(Challenge Trails Tour Normandie)



CONTACT : Tél. : 02.33.96.06.57 - 02.31.20.35.60

Fax. : 02.33.96.06.57

[HTTP://traildelavere.cOURSEPIED.NET](http://traildelavere.cOURSEPIED.NET)

CIRCUIT

Petit trail et grand trail emprunteront un nouveau tronçon, avec toujours la côte des oiseaux, les bois de Berjou et une nouveauté sur Cahan .

ORGANISATION

Esprit « TRAIL » : semi autonomie

TRAIL-long : 3 ravitaillements + arrivée

TRAIL-court : 1 ravitaillement + arrivée

Rando : 1 ravitaillement + arrivée

Respect du parcours balisé, de l'environnement et des propriétés traversées.

SUIVEURS V.T.T. INTERDITS

RESTAURATION

Possibilité de repas avant les efforts de 9h30 à 12h00 - (pasta)

Repas après les épreuves à partir de 18h (ouvert à tous)

REGLEMENT

Pour le trail- court: né en 1999 et avant.

Pour le trail-long : né en 1997 et avant.

Pour la randonnée : libre

Détail pratique important :

(ne concerne pas la randonnée.)

Les dossards étant attribués le vendredi après-midi, les engagements complets non reçus le vendredi 28 avant 12h, ne seront pas pris en compte ! Strictement aucun engagement le dimanche de la course.

DOSSARDS

Retrait à partir de 9h30 le dimanche : Salle des Terriers ATHIS DE L'ORNE à 200 m du départ.

PARKING - DOUCHES

Au gymnase à 200 m du départ.

DISQUALIFICATION :

Tout coureur ravitaillé par une tierce personne sur le parcours sera disqualifié. Il faut partir avec son ravitaillement et se restaurer uniquement à ceux mis en place par l'organisation.

ASSISTANCE

3 postes secouristes itinérants, un médecin, une ambulance, ...

RECOMPENSES

Résultats à 17h.

Souvenir à chaque participant.

Trophées, coupes, nombreuses dotations.

Journal avec classement et reportage envoyé à tous.

HEBERGEMENT

Formule camping :

A Athis : 02.33.66.41.93

A Ménil-Hubert : 02.33.64.82.40.

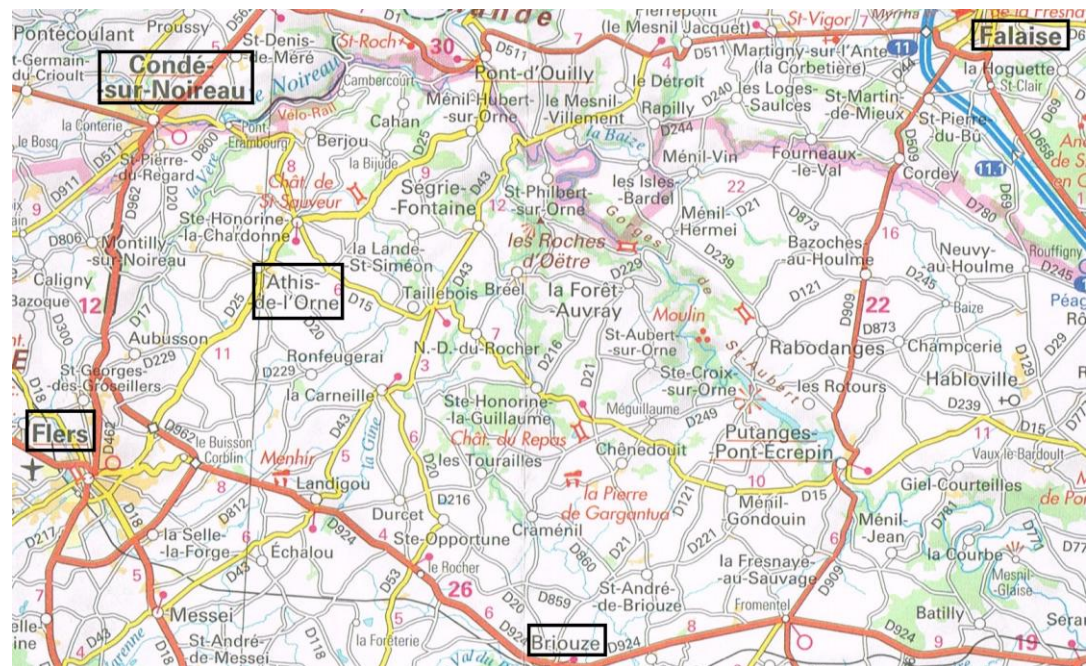
Aire camping-car : vidange- stationnement
02.33.66.51.25.

GITES

Réservations départementales

Orne : 02.33.28.07.00 / 02.33.28.88.71

Calvados : 02.31.82.71.65



REGLEMENTS

Trail de la vallée de la vère :

Trail court 17,5 km : juniors à vétérans 1.2.3.4. (F/H)

Trail long 30 km : espoirs à vétérans 1.2.3.4. (F/H)

Récompenses : scratch + les 3 premiers de chaque catégorie.

Championnat de l'Orne Trail-court 30 km . Open :

Espoirs à vétérans 1.2.3.4. (F/H)

Titre pour les licenciés FFA ou non-licenciés, adhérents à une association ou club de l'Orne, ou résidents dans l'Orne.

Randonnée : suite aux problèmes ayant eu lieu en 2016, nos amis les chiens ne seront pas autorisés sur la marche, même tenus en laisse ! Que les maîtres disciplinés veuillent bien nous en excuser.



BULLETIN D'INSCRIPTION

A transmettre à : C.D. BOCAGE

M. NEVOUX Jacques - La Corbellière

Athis de l'Orne 61430 ATHIS VAL DE ROUVRE

(SI POSSIBLE AVANT LE 22 AVRIL 2017)

Aucun engagement après le vendredi 28 à 12h

(Écrire en majuscule)

NOM : PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : __ / __ / ____

Sexe : M F TELEPHONE (**obligatoire**) :

ADRESSE COMPLETE (**en majuscule**) :

CODE POSTAL :

VILLE :

CLUB :

ADRESSE MAIL :

Pour les coureurs : obligatoire : photocopie du certificat médical (moins d'1 an) de non contre-indication à la course à pied **en compétition** ou photocopie de la licence F.F.A en cours de validité. (**Sans ce document l'engagement ne sera pas pris en compte**).

<input type="checkbox"/> Marche >>> 17km (- 12 ans 3 €)..... 6€	=	€	
<input type="checkbox"/> Trail-court >>> 17,5 km 12€	=	€	
<input type="checkbox"/> Trail-long >>> 30 km 15€	=	€	
<input type="checkbox"/> Repas - pasta (9h30-12h) 4€	x	=	€
<input type="checkbox"/> Repas à partir de 18h (ouvert à tous)..... 10€	x	=	€
TOTAL		=	€

Chèque à l'ordre de c.d.bocage

