



REGLEMENT TRAIL ET COURSES DES CASCADES

Article 1 – Organisation: Le club AVENIR DE MORTAIN et le CLAR,

Organisent le 20 et 21 MAI 2017 le « Défi des CASCADES » dans le but de promouvoir le sport et notamment la course à pied mais également la région de la Basse Normandie et en faisant découvrir son patrimoine naturel. Ces courses seront organisées sous l'égide de la FFA.

Article 2 – Définition de l'épreuve:

Le Défi des Cascades est un ensemble de courses nature et hors stade au départ/arrivée du stade de Romagny, qui emprunte principalement des sentiers et des routes communales dans la commune de Romagny, Le Neubourg et également Mortain. Ces courses permettent à tous de courir : des enfants grâce à des parcours découvertes, des adolescents et adultes s'initiant à la course à pied et enfin des cadets à adultes d'avantage initiés à la course à pied. Les parcours sont intégralement balisés, l'utilisation de carte n'est pas nécessaire. Chaque course se déroule en une seule étape et impose aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie).

Les concurrents doivent: Respecter l'environnement traversé, pointer à tous les postes de contrôle, signaler leur abandon ou tout arrêt prolongé à l'organisation, porter le dossard devant et bien visible durant toute l'épreuve, avoir une lampe pour le trail de nuit, suivre strictement le parcours, se soumettre aux contrôles anti-dopage, aider un autre coureur en difficulté

Article 3- Conditions d'admission des concurrents:

Fournir obligatoirement un certificat (original) de non contre indication à la course à pied en compétition daté de moins de 1 an au jour du départ de la course choisie ou une photocopie de la licence en cours de validité. Valable aussi pour les enfants. Les certificats médicaux présentés via un téléphone portable sont interdits par la FFA.

Article 4 – Inscriptions :

Les inscriptions s'effectuent par le biais de l'envoi d'un bulletin d'inscription dûment complété, avec copie du certificat médical (moins d'un an) de non contre-indication à la course à pied en compétition ou de la licence FFA en cours de validité, ainsi que du règlement à l'ordre Avenir Athlétisme de Mortain des droits d'inscription. Inscription et paiement possible sur place avec majoration.

Course du 20 mai : Retraits des dossards à partir de 19h30 le même jour (Clôture inscription à 20H30). Départ Trail de nuit à 21H30/ possible 21H45 s'il ne faisait pas suffisamment nuit.

Course du 21 mai : Retraits des dossards à partir de 8H30 le matin (clôture inscription 9H30). Départ première course Trail à 10H30, les autres courses s'enchaîneront.

Inscription sur site Klikego ou par courrier jusqu'au 18 mai 2017

Article 5 – Assistance et Ravitaillement:

Le principe de cette course est l'autosuffisance alimentaire et matérielle. 2 ravitaillements en eau et sucre aura lieu sur le trail de 15 km puis l'arrivée des autres courses, au stade (eau et solide). Aucune assistance extérieure à l'organisation n'est autorisée, tout au long du parcours. Aucun ravitaillement n'est autorisé en dehors de ceux mis en place par l'organisation (et des vivres que chacun emporte avec lui). Toute infraction à ces règles fera l'objet d'une disqualification.

Article 6 – Catégories par course – Classements:

Les catégories d'âge donneront lieu à un classement séparé dans les différentes épreuves :

Enfants de moins de 7 ans (nés après le 1er janvier 2011) : course de 400m

Enfants de 7 à 9 ans inclus (nés entre le 1er janvier 2008 et le 31 décembre 2010): course de 800 m

Enfants de 10 à 11 ans inclus (année en 2006 et 2007, poussins) : course de 1200 m

Course duo Ado : obligatoirement un Ado nés de 2002 à 2005 (benjamin et minime) ,sans distinction de sexe, accompagné d'une personne d'une catégorie benjamin, minime, cadet , junior, adulte. Le classement s'effectue sur les 2 catégories Ado (benjamin et minime). Course duo 3 km, temps retenu du 2ème arrivant.

Course Duo Femmes , 3 km : 2 femmes adultes (nés avant 1^{er} janvier 2000), temps retenu 2ème arrivant

Cadet (16 à 17 ans) : course trail

Junior: 18 à 19 ans : course trail

Espoir: 20 à 22 ans : course trail

Sénior : 23 à 39 ans : course trail

Vétérans/masters : plus de 40 ans : course trail

Récompenses:

Aux 3 premiers enfants, 3 premiers Hommes et Femmes ou duo de chaque course, ainsi qu'au premier de chaque catégorie non représentée dans le Top 3. Les coureurs du Défi ne participent pas au classement des 2 courses individuelles mais au classement cumulé. Pour l'épreuve défi des cascades (cumul des 2 courses Trail de nuit et Trail de jour soit 24 km au total), le classement s'effectuera au cumul des temps de chaque course pour chaque participant. Les 3 premiers hommes et 3 premiers femmes seront récompensés, pas au-delà. Aucune prime ne sera distribuée. Un lot sera remis à chaque participant.

Article 7 – Abandon:

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard.

Article 8– Sécurité et Assistance:

Elle sera assurée par un réseau de postes de signaleurs. Une équipe médicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Mais elle ne saurait remplacer la vigilance et la responsabilité personnelle des participants et des membres de l'organisation.

Article 9 – Assurance / responsabilité:

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par les organisateurs. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé. La responsabilité de l'Association sera dérogée dès le retrait du dossard pour abandon, pour disqualification (pointage tardif, dégradation ou non respect du milieu naturel), ou sur décision du Directeur de la Course.

Article 10 – Réclamations / Jury:

Elles seront recevables par écrit dans les 30 minutes après l'affichage des résultats provisoires. Les décisions sont sans appel.

Article 11 – Parcours :

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, d'arrêter l'épreuve en cours, de raccourcir le parcours.

Article 12 – Conditions Générales:

Tous les concurrents du Trail et des courses des Cascades s'engagent à respecter ce règlement par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tous incidents ou accidents pouvant survenir avant, pendant, ou après l'épreuve découlant du non-respect de ces règlements. Les concurrents s'engagent à accepter sans conditions leurs prises de vues ou de son, ainsi que l'exploitation de celles-ci à titre informatif, publicitaire ou promotionnel. Chaque concurrent se doit d'évoluer en respectant le milieu naturel et humain.

Les engagements environnementaux du comité organisateur :

1-Le respect de la charte du Trilater:

Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez est basé sur un équilibre écologique fragile. Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement. Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation. Profiter des superbes paysages. Respecter les zones autorisées au public. Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes. Regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés. Ne jeter au sol aucun papier, bouteilles vides, barres énergétiques ou gel énergétique. Les contrôleurs qui seront témoins de telles irrégularités auront pour mission de mettre hors course tous les coureurs qui ne respecteront pas ces points essentiels du règlement. Ils garantissent en effet l'éthique et l'esprit de la course de Trail.

2- Un comité organisateur prévoyant:

Des parcours qui respectent l'environnement. Un nettoyage des parcours à la fin de la course. Des douches et vestiaires seront à disposition des participants sur le lieu de départ et d'arrivée. Une restauration rapide (sandwiches saucisses, frites...) et boissons seront disponibles sur place le soir du 20 mai (Pasta party sur inscription) et à midi le 21 mai. La possibilité est offerte aux coureurs qui le souhaitent de dormir sous tente sur le stade en herbe avec accès aux vestiaires et à l'électricité.