



1 – LES ÉPREUVES

Trail de 32 km :

Épreuve d'une distance de **32 km**, Le temps limite est de 2 Heures 00 à mi-course au 15^{ème} Kms et 5 heures 00 minutes au total, sous réserve d'être passé devant un signaleur.

Le trail partira du champ de foire de Sourdeval, le **dimanche 7 mai 2017 à 9h00**.

Trail de 12 km :

Épreuve d'une distance de **12 km**, en moins de 5 heures, toutes pauses comprises, sous réserve d'être passé aux divers postes de pointage avant les heures de fermeture communiquées dans le carnet de route, et aux points de contrôle.

Le trail partira du champ de foire, le **dimanche 7 mai 2017 à 9h45**.

2 – CONDITIONS GÉNÉRALES

Les épreuves sont ouvertes à toute personne, licenciée ou non.

Limites d'âges :

Le trail de 32 km : Ouvert à partir de la catégorie Espoir (né en 1997 et avant).

Le trail de 12 km : Ouvert à partir de la catégorie Junior (né en 1999 et avant)

Tous les concurrents s'engagent à respecter le règlement par le seul fait de leur inscription. Les organisateurs déclinent toute responsabilité pour tous incidents ou accidents pouvant survenir, avant, pendant ou après l'épreuve et découlant du non respect du règlement.

3 – CATÉGORIES

Vétérans : 1977 et avant

Vétérans H et F:	V1	1967 – 1977
	V2	1958 – 1967
	V3	1948 – 1957
	V4	1947 et avant

Senior : 1978 – 1995

Espoir : 1996 – 1997

Junior : 1998 – 1999

4 – BARRIÈRES HORAIRES

Afin de pouvoir poursuivre l'épreuve, les concurrents devront atteindre les sites suivants dans les délais indiqués :

Le trail de 32km :

Départ à **9h00** - Passage avant **11h00** **au bois de Vengeons** - fin de la course au plus tard à **13h30**.

Le trail de 12 km :

Départ à **9h45** – fin de la course au plus tard à **13h30**.

Les personnes mise hors délais par l'organisation seront accompagnées par nos propres moyens vers l'arrivée depuis le poste abandon situé à mi-course ou sur le long du parcours par nos signaleurs.

5 – CONDITIONS D'ADMISSION DES CONCURRENTS



Dates d'inscriptions

- Ouverture : **07/03/2017**
- Clôture sur internet: **05/05/2017** pour l'ensemble des courses.
- Clotûre des inscriptions 1 heure avant chaque course le jour même.

Constitution du dossier d'inscription

Pour chaque participant, le dossier doit comprendre :

- le bulletin d'inscription,
- le certificat médical ou licence FFA / FF Tri,
- le règlement des droits d'inscription.

Droits d'inscription

Le trail de 32 km : 10€ avant le 05/05/2017 (15 € le jour de la course)

Le trail de 12 km: 8€ avant le 05/05/2017 (12 € le jour de la course)

Certificat Médical

Toutes les épreuves sont ouvertes aux licenciés et non-licenciés. Tout athlète licencié à la Fédération Française d'Athlétisme, aux fédérations FSGT, UFOLEP, FSCF avec mention athlétisme, FF Triathlon ou Pass'Running doit fournir à l'engagement une photocopie de ce document datant de moins d'un an à la date de la course. Les licenciés des autres disciplines et les non licenciés doivent fournir un certificat médical (original ou photocopie) de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la course. **La photocopie du certificat sera conservé par les organisateurs.**

Il est expressément rappelé que les concurrents participent à la course sous leur propre responsabilité.

Acceptation du présent règlement

Le fait de s'inscrire signifie que le concurrent accepte sans réserve le présent règlement

6 – VALIDATION DE L'INSCRIPTION

Inscription en ligne via le site <http://www.normandiecouseapied.com>

Les dossiers incomplets ne sont pas validés.

7 – DOSSARDS

Remise des dossards : Dimanche 7 mai 2017 à partir de 7h30, au champ de foire de Sourdeval.

Le dossard doit être visible quel que soit votre équipement vestimentaire et quelle que soit la météo. Vous devez prévoir un système de fixation à votre convenance (épingles, brassière, ...).

8 – CLASSEMENTS et REMISE DES PRIX

Le chronomètre de l'organisation sera la seule référence officielle.

Un sandwich et une boisson seront offerts à chaque arrivant.

La remise des prix est réalisée le **7 mai 2017** sur le site du Champ de foire de Sourdeval.

Récompenses au Scratch pour chaque course (Hommes et Femmes) ainsi que le premier de chaque catégorie (hommes et femmes).

Les prix ne sont pas cumulables.

9 – POSTES DE RAVITAILLEMENT



Des postes de ravitaillement sont mis en place sur le parcours et après la ligne d'arrivée.

Le trail de 32 km: Au 7.5 km, La Coherie (sur la voie verte) et au 18^{ème} km à la mairie de Chaulieu.

Le trail de 12 km: Au 7.5 km, La Coherie (sur la voie verte)

Le principe des épreuves est l'autosuffisance alimentaire. Néanmoins, les postes approvisionnent les participants en boissons et nourriture

Entre ces points de ravitaillement les participants sont en autonomie complète et doivent utiliser leur boisson et leur réserve alimentaire.

10 – ABANDON

En cas d'abandon, le concurrent doit prévenir impérativement l'organisation par téléphone au numéro qui lui sera précisé sur le carnet de route ou se rapprocher d'un signaleur qui préviendra l'organisation.

Il devra remettre son dossard à un membre de l'organisation.

Une navette sera mise en place pour la récupération des concurrents abandonnant, ils seront ensuite ramenés au champ de foire de Sourdeval.

Tout concurrent qui, suite à un abandon, se fait assister par un moyen autre que ceux proposés par l'organisation, le fait sous son entière responsabilité. Les frais de recherche sont à la charge du concurrent s'il quitte la course par ses propres moyens sans signaler l'abandon. Dans ces cas, l'organisation se décharge donc et n'est plus responsable.

11 – MISE HORS COURSE

Les membres de l'organisation et les signaleurs présents sur le parcours ont aussi pour mission de signaler tout manquement au règlement. Toute infraction sera susceptible d'entraîner la mise hors course.

- refus de contrôle
- enlèvement (vol) ou déplacement des balises durant la course
- absence de dossard
- pointage au-delà de l'horaire de fermeture d'un point de contrôle
- utilisation d'un moyen de transport
- non-assistance à un concurrent en danger
- pollution ou dégradation des sites par un concurrent
- insultes ou menaces à l'égard des membres de l'organisation
- refus de se faire examiner par un médecin à tout moment de l'épreuve
- état physique ou psychique du concurrent inadapté à la poursuite de l'épreuve
- dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage

L'organisation se réserve la possibilité d'exclure de l'épreuve tout concurrent qui refuse de se soumettre à ce règlement ou qui risque de mettre en danger sa propre sécurité ainsi que celle des autres concurrents.

Le concurrent exclu se verra refuser son inscription pour l'édition suivante.

12 – ASSISTANCE MÉDICALE

L'organisation prévoit les secours nécessaires.

13 – ASSURANCE

Les licenciés sont couverts par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. La responsabilité de l'Association sera dérogée après abandon ou disqualification.

14 – ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ



Le trail de 32 km

1 couverture de survie

1 réserve d'eau

1 sifflet

1 réserve alimentaire

1 brassard réfléchissant

1 téléphone portable

1 gobelet

Le trail de 12 km

1 téléphone portable

1 gobelet

1 couverture de survie

1 sifflet

1 gobelet

15 – ENVIRONNEMENT ET RESPECT

Les concurrents s'engagent à respecter les consignes des commissaires de course, ainsi que le code de la route.

Les concurrents s'engagent aussi à respecter les sites traversés.

Il appartient à chaque concurrent de conserver les emballages et débris jusqu'au ravitaillement suivant où les déchets peuvent être déposés.

À cet effet, il est recommandé d'emporter un petit sac et un gobelet.

Il est rappelé que la nature est si belle et qu'il convient de la respecter.

16 – MODIFICATION DU PARCOURS

En cas de force majeure et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, les barrières horaires, l'emplacement des postes de contrôle, sans préavis.

17 – CNIL et DROITS A L'IMAGE

Conformément à la loi Informatique et liberté N°78-17 du 6 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification aux informations les concernant. Sauf opposition de leur part, leurs coordonnées pourront être transmises à des organismes extérieurs.

Tout coureur à qui est attribué un dossard, autorise les organisateurs ainsi que leurs ayants droits tels que partenaires et média, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles prises à l'occasion de leur participation à la manifestation, sur tout support, y compris les documents promotionnels ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.