



REGLEMENT LES TRAILS DU LAC ET NORDIC DES ACHARDS 2023

L'ATHLETIC CLUB PAYS DES ACHARDS organise le 21 Mai 2023 « LES TRAILS DU LAC » et « LA NORDIC DES ACHARDS ».

L'organisation propose dans le respect du règlement FFA, 6 courses nature dont les départs et arrivées seront donnés au LAC DU JAUNAY, lieudit « LA BAUDRIERE » Saint Julien des Landes.

LES EPREUVES ET HEURES DE DEPART

TRAIL DU PETIT LAC	9 KM	TRAIL	160 D+	9H15
TRAIL DU PRE	14 KM	TRAIL	330 D+	9H15
TRAIL DU BARRAGE	20 KM	TRAIL	430 D+	9H
LA VIREE NORDIQUE	9 KM	MARCHE NORDIQUE	160 D+	9H30
LA NORDIC DES ACHARDS NES	14 KM	MARCHE NORDIQUE	330 D+	9H30
LA NORDIC ENDURANTE	20 KM	MARCHE NORDIQUE	430 D+	9H30

Chaque coureur qui s'inscrit est conscient des difficultés du parcours et des conditions qu'il peut trouver (longueur du tracé, dénivelé, mauvaises conditions météo, course ...) et dispose d'une préparation physique adaptée à l'effort.

DROITS D'INSCRIPTION

TRAIL DU PETIT LAC	9 KM	Licencié FFA 8 €	Non Licencié FFA 10 €
TRAIL DU PRE	14 KM	Licencié FFA 12 €	Non Licencié FFA 14 €
TRAIL DU BARRAGE	20 KM	Licencié FFA 15 €	Non Licencié FFA 17 €
LA VIREE NORDIQUE	9 KM	Licencié FFA 8 €	Non Licencié FFA 10 €
LA NORDIC DES ACHARDS NES	14 KM	Licencié FFA 12 €	Non Licencié FFA 14 €
LA NORDIC ENDURANTE	20 KM	Licencié FFA 15 €	Non Licencié FFA 17 €

CONDITIONS D'INSCRIPTION ET CERTIFICAT MEDICAL

Les courses sont ouvertes à tout athlète Homme ou Femme, licencié FFA ou non licencié, entrant dans la catégorie de la course concernée.

Au moment de l'inscription, chaque coureur doit :

- Pour les courses de 9 km être **né(e)s avant le 31 décembre 2007**
- Pour les courses de 14 km et 20 km être **né(e)s avant le 31 décembre 2005**

- Pour un Licencié FFA (Compétition, Loisir Running ou Entreprise) : fournir son numéro de licence qui sera vérifié automatiquement par le système d'inscription en ligne.
- Les titulaires d'un Pass-Running (J'aime courir) délivré par la FFA doivent s'inscrire en non licencié et fournir une copie recto/verso lisible de leur titre.

- Les non licenciés devront joindre une copie du certificat médical de " non contre-indication à la pratique " mentionnant clairement l'une des 3 mentions suivantes : " de La course à pied en compétition " ou " de l'athlétisme en compétition " ou " du sport en compétition ", et daté de moins de 1 an à la date du départ de la compétition.

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour toutes les courses, les inscriptions se feront uniquement par internet. Les inscriptions par internet seront closes dès que les limites totales seront atteintes, et au plus tard le Samedi 20 Mai à 18 H.

- Les inscriptions par courrier ne sont pas possibles.
- Les inscriptions sur place ne seront pas possibles.

Les personnes sans dossard ne seront pas admises à prendre le départ. Tout engagement est personnel. Aucun transfert de dossard n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

INSCRIPTION

En ligne sur le site : <https://acpachards.fr/> avec le lien fourni dessus ou directement sur <https://www.nikrome.com/> et rechercher « les trails du lac ou nordic des achards »

ACCEUIL ET RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fera :

- Le Dimanche 21 Mai à partir de 8h lieu-dit « LA BAUDRIERE » Saint Julien des Landes.

La présentation d'une pièce d'identité avec photo ou licence est exigée

1 Lot sera remis à chaque participant avec son dossard.

RECOMPENSES

Les trails du lac :

Podiums et récompenses à partir de 11 heures

Récompense aux 3 premières femmes et 3 premiers hommes de chaque course.

La Nordic des Achards :

Podiums et récompenses à partir de 12 heures

Récompense aux 3 premières femmes et 3 premiers hommes de chaque course chronométrée (14 et 20 km), ainsi qu'à la première arrivante et premier arrivant de la virée (9 km).

Sur le 14 km support CMNNV challenge régional la meilleure équipe au temps cumulée (composée de 2 femmes et 2 hommes) sera récompensée.

Le règlement FFA compétition sera appliqué et les juges veilleront à le faire respecter. Les pénalités seront sous forme d'arrêt du marcheur pendant 30 secondes (règlement en test sur les compétitions du 1 er avril au 30 juin

2023) le juge présentera un carton jaune en annonçant au marcheur la faute commise, le marcheur devra s'arrêter. En cas de refus d'arrêt du marcheur, il sera disqualifié. Le pas de course caractérisé sera sanctionné immédiatement par une disqualification.

ASSURANCE ET RESPONSABILITE

Responsabilité Civile : Les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès d'AXA.

Individuelle Accident : Les licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement en souscrivant une assurance individuelle accident couvrant leurs propres risques.

La responsabilité de l'organisation est dérogée en cas d'abandon ou de disqualification par l'organisation ou par l'équipe médicale.

La participation à l'épreuve se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec dénonciation de tout recours de toute nature qu'il soit, à l'encontre des organisateurs en cas de dommages et séquelles durant l'épreuve ou après l'épreuve.

SERVICE MEDICAL

L'assistance médicale sera assurée par l'antenne de protection civile.

DROIT A L'IMAGE

De par sa participation à l'une des courses, chaque concurrent autorise expressément l'ACPA (ou ses ayants-droits tels que partenaires et média) à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive, en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

BALISAGE ET RESPECT DU CODE DE LA ROUTE ET NATURE

Les parcours seront fléchés avec une couleur différente pour chaque distance. Les courses sont courues en Nature dans des chemins, bois, prés, sous-bois, sentiers. Suivant les conditions météorologiques, les participants sont conscients de la possibilité de parcourir des chemins boueux, du risque de brouillard ou de vent. En cas de conditions météorologiques très défavorables, l'organisation s'autorise à modifier le parcours initial.

De par son inscription, chaque concurrent s'engage à respecter le règlement et l'environnement traversé, à suivre le parcours balisé, à ne pas jeter de déchets et de ravitaillements usagés en-dehors des zones de ravitaillement.

Toute attitude contraire à cette éthique, ainsi que :

- L'utilisation d'un moyen de transport pendant la course
- Le port incorrect du dossard
- La circulation en-dehors du sentier balisé
- Une dégradation volontaire de la flore
- Le fait de ne pas porter assistance à un coureur en difficulté
- Ou refuser de se laisser examiner par le médecin ou ne pas respecter sa décision

Pourront entraîner la disqualification immédiate ou l'application d'une pénalité, sans appel possible du concurrent.

L'association encourage le covoiturage aux participants pour accéder au site.

Les participants doivent respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte ou traverse des voies de circulation ; dégageant ainsi les organisateurs de toutes responsabilités en cas d'accident. La participation à l'épreuve se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec dénonciation de tous recours contre les organisateurs en cas de dommages et de séquelles.

En milieu rural, les carrefours et traversées de route dangereux ou importants seront sécurisés par des signaleurs ; une signalisation adaptée et sans signaleurs sera mise en place sur les autres traversées de routes.

Les concurrents doivent en tout point, et pendant toute la durée de la course, respecter le code de la route.

RAVITAILLEMENT

Chaque participant devra prévoir son propre gobelet.

Restauration sur place possible.

Les courses se déroulent en autosuffisance et imposent aux coureurs d'être autonomes.

Cependant 1 postes de ravitaillements (liquides et/ou solides) sur le 20 km trail et nordique sera mis en place sur le parcours.

Gros ravitaillement à l'arrivée.

COORDONNEES



<https://acpachards.fr/>



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063574210379> (trail)



<https://www.facebook.com/ACPA85marchenordique> (marche nordique)



0612955335 (information Trail du Lac)



0643620561 (information Nordic Achard)



acpa.lestrailsdulac@gmail.com



acpa85.mn@gmail.com

AUTRES.....

1€ par participant sera partagé entre l'Association KOCOON et Chirurgie Cardiaque

WC sur place mais pas de douche