

Règlement des trails à la conquête des Avaloirs

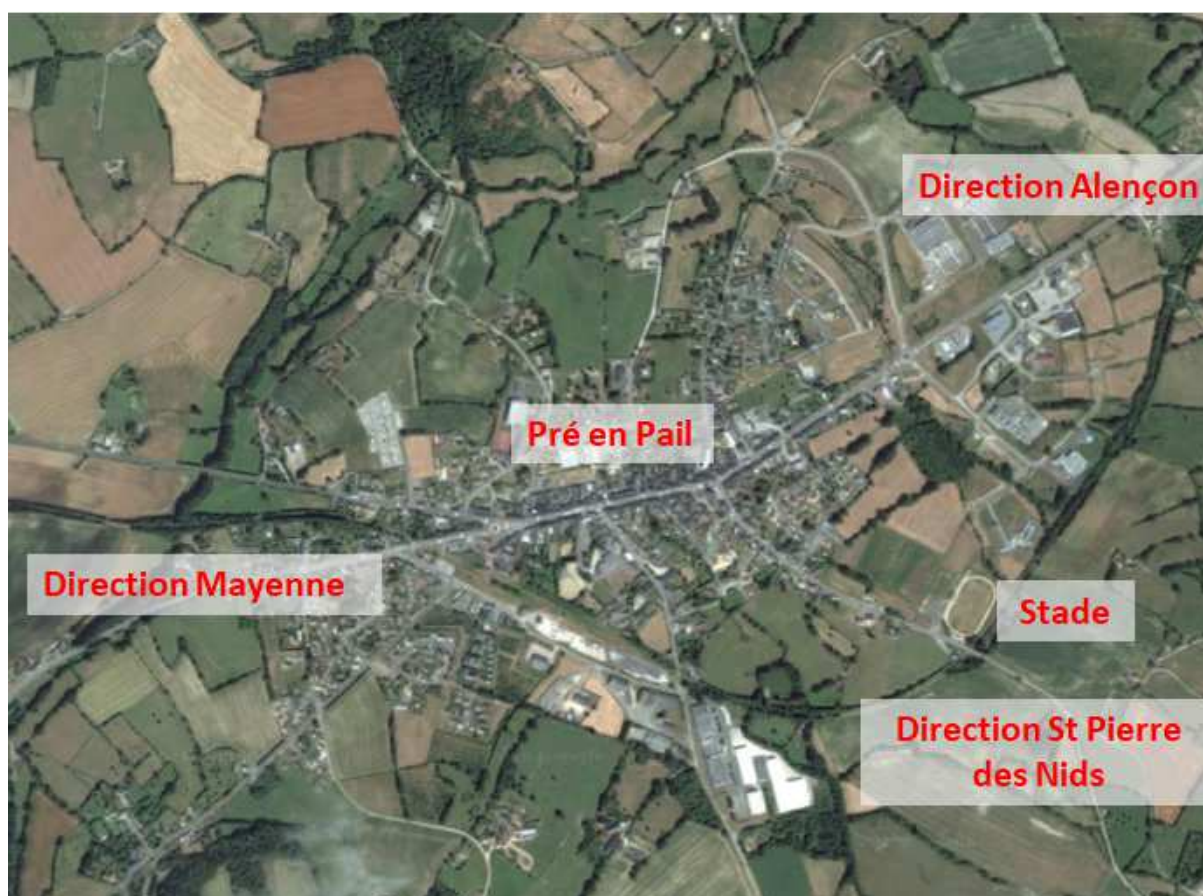
1) Introduction

Ce règlement s'inscrit dans le cadre de l'organisation du trail « A la conquête des Avaloirs ». Cet évènement est organisé par l'Intrépide de Pré en Pail (53140) et aura lieu le dimanche 26 avril 2020.

Toute inscription à une épreuve de cette organisation vaut acceptation de ce règlement.

2) Localisation

Les départs et arrivées de toutes les épreuves auront lieu au stade de Pré-en-Pail Saint-Samson. Ce stade est localisé en agglomération de PRE-EN-PAIL SAINT-SAMSON, sur la route départementale n°144 direction de St Pierre des Nids. Différents parkings seront mis en place. Pour l'évènement, les vestiaires du stade seront accessibles aux concurrents, avec possibilité de douche. **Il est formellement interdit de nettoyer ses chaussures dans les douches.** En aucun cas, l'organisation ne pourra être laissée responsable des sacs et affaires déposés dans les tribunes et vestiaires.



3) Descriptif des courses

Les différentes courses emprunteront les routes (proportion inférieure à 15%) et les chemins de randonnées de la communauté de Commune, le GR22C et sentiers du parc naturel régional Normandie-Maine, la forêt de Pail, la forêt de Multonne, le Bois de Boulay-les-Iffs et le bois du Souprat. Une majorité des chemins sont des chemins privés, exclusivement ouverts pour l'évènement. **Il est en aucun cas possible de parcourir ces chemins privés un autre jour que pour cet évènement sans l'autorisation des propriétaires.** C'est pourquoi, il n'y aura pas de visualisation des parcours afin de préserver les propriétés privées.

De plus il est demandé à chaque concurrent de faire preuve de compréhension concernant la coupe d'arbre possible lors des passages en forêts privées, car à ce jour nous n'avons pas connaissance des programmes d'entretien et d'exploitation forestière.

Dans les chemins et portions de route, **la progression des coureurs se fait dans le STRICT respect du code de la route.** Les coureurs ne sont pas prioritaires sur les véhicules routiers sauf si un bénévole de l'évènement fait bénéficier le coureur d'une priorité de passage à un carrefour. Les différents chemins publics sont ouverts à tous, il convient donc de respecter toutes personnes se trouvant sur ces chemins (personnes liées à l'évènement ou non). Par ailleurs, de nombreux kilomètres de chemin sont communs entre différentes courses de l'évènement.

Certains sentiers sont en monotrace et présentent des obstacles naturels (boue, racine, branche, pierre,...). En fonction des conditions météorologiques, l'organisation peut modifier le parcours pour la sécurité des coureurs.

Toutes les courses seront terminées à 17H. Les concurrents non arrivés à cette heure seront mis hors course par les serre-files.

Les ravitaillements seront composés :

- Eau / eau gazeuse/ coca cola
- Fruits secs/ oranges/ bananes/pommes

Dans un souci de respect environnemental, il n'y aura pas de gobelet plastique sur les ravitaillements (hors randonneurs). La position exacte des ravitaillements sera déterminée ultérieurement.

Aucune assistance extérieure ne sera acceptée en dehors des points de ravitaillement. Le non-respect de ce point engendrera la mise hors course du coureur.

Randonnée et course nature 11km

Le parcours est commun entre la randonnée pédestre et la course nature 11km. Pour ce parcours, le dénivelé positif est de 200m et ne présente pas de grande difficulté. L'image ci-dessous vous présente un aperçu du profil altimétrique :



Le départ de la randonnée pédestre est fixé à 10h05 le dimanche 26 avril 2020.

Le départ de la course nature 11km est fixé à 10h le dimanche 26 avril 2020.

Seul un ravitaillement à l'arrivée est prévu pour ces deux épreuves.

Trail découverte 35km

Le parcours du trail découverte 35km empruntera principalement les sentiers de la forêt de Multonne, le bois de Boulay-les-Ifs et le bois du Souprat. Pour ce parcours, le dénivelé positif est de 700m et ne présente pas de grande difficulté. L'image ci-dessous vous présente un aperçu du profil altimétrique :



Le départ du trail découverte 35km est fixé à 9h le dimanche 26 avril 2020

En complément du ravitaillement d'arrivée, deux ravitaillements, espacés d'environ de 10 à 15km, seront proposés sur ce trail.

Trail 50km

Le parcours du trail 50km empruntera principalement les sentiers de la forêt de Multonne. Pour ce parcours, le dénivelé positif est de 1200m et ne présente pas de grande difficulté excepté la Montée du belvédère des Avaloirs et ses 108 marches. L'image ci-dessous vous présente un aperçu du profil altimétrique :



Le départ du trail 50km est fixé à 8h le dimanche 26 avril 2020.

Pour cette course, trois ravitaillements complémentaires à celui de l'arrivée seront prévus. Ils seront espacés d'environ 10 à 15km.

Le temps maximal de course pour terminer cette épreuve est de 9h.

Ultra-trail 104km

Le parcours de l'ultra-trail 104km empruntera les sentiers des différentes forêts environnantes à Pré en Pail (forêt de Pail, Multonne, bois de Boulay-les-lfs et du Souprat). Pour ce parcours, le dénivelé positif est de 2200m. L'image ci-dessous vous présente un aperçu du profil altimétrique :



Le départ de cet ultra-trail 104km est fixé à minuit (0h00) le dimanche 26 avril 2020. De par cet horaire de départ, une portion de l'épreuve se déroulera de nuit. Le balisage sera donc adapté à une course nocturne. Pour cette épreuve, six ravitaillements complémentaires à celui de l'arrivée seront prévus. Ils seront espacés d'environ 10 à 22km.

Le temps maximal de course pour terminer cette épreuve est de 17h. Le parcours ne présente pas de difficulté excepté la Montée du belvédère des Avaloirs et ses 108 marches.

Une barrière horaire est mise en place sur cet ultra-trail. Il faudra être passé au kilomètre 58.5 avant 10h, soit 5.9km/h. Le retour vers le stade de Pré en Pail se fera à la charge du coureur, le stade d'arrivée étant situé à 1500m de l'emplacement de la barrière horaire.

4) Inscription

Pour toutes inscriptions à l'une des épreuves de cet évènement (hors randonnée), l'athlète doit joindre une copie d'un certificat médical de moins d'un an ou d'une licence valide FFA. Le certificat médical doit mentionner « la non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition » Ce document est obligatoire à l'inscription.

Pour les distances de 35km, 50km et 104km, le participant doit être majeur le jour de l'évènement pour participer.

Il n'y aura aucune inscription sur place sauf pour la randonnée. L'inscription se fera uniquement en ligne via <https://www.klikego.com/> et jusqu'au 19 avril à minuit.

Pour toutes les inscriptions, une somme sera remise à la ligue contre le cancer. Plus d'information sur son fonctionnement sur le site <https://www.ligue-cancer.net/>

épreuve	Nombre de dossard	1 ^{er} tarif avant le 01/01/2020	2 nd tarif avant le 01/03/2020	Don à la ligue contre le cancer
randonnée	illimité	3	3	1
11km	250	10	12	1
35km	350	22	26	2
50km	250	33	39	3
104km	150	55	65	5

A partir du 1^{er} avril, aucun remboursement pour désistement ne sera effectué. Avant cette date, le remboursement sera possible sur demande à l'organisation par courrier, mais les frais d'inscription de la plateforme en ligne ainsi que la somme pour la ligue contre le cancer ne seront pas remboursés.

5) Dossards

Le retrait des dossards sera possible le samedi 25 avril à partir de 17h et au plus tard 1h avant le départ de chaque épreuve. Les dossards pourront être retirés à partir de 6h le dimanche 26 avril. Pour le retrait du dossard, une pièce d'identité vous sera demandée.

La remise des dossards s'effectuera sous le chapiteau prévu à cet effet à proximité du stade de Pré-en-Pail Saint-Samson.

Le dossard devra être **porté toujours visible de face**. Le port dossard est accepté.

6) Matériel obligatoire

Pour toutes les épreuves, le tableau ci-dessous indique le matériel obligatoire et conseillé.

matériel	randonnée	11km	35km	50km	104km
Réserve alimentaire	conseillé	conseillé	conseillé	obligatoire	obligatoire
Réserve eau	conseillé	conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire
Lampe frontale				conseillé	obligatoire
Pile de rechange					obligatoire
Veste imperméable	conseillé	conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire
sifflet			obligatoire	obligatoire	obligatoire
Couverture de survie			conseillé	obligatoire	obligatoire
Gobelet personnel	conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire	obligatoire
Téléphone portable avec n° organisation	conseillé	conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire
Chaussures de trail		conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire
Tenue recouvrant complètement les jambes					obligatoire
il conviendra d'adapter sa tenue en fonction de la météo (gants, bonnets, sous-couche chaude,...)					

Le matériel obligatoire sera contrôlé avant le départ des courses 50km et 104km par un pointage obligatoire.

Le matériel obligatoire pourra être contrôlé aléatoirement sur l'ensemble des parcours.

7) Abandon

En cas d'abandon, le coureur doit signaler au plus proche point de ravitaillement son retrait de la course et doit restituer son dossard. **Cette information est primordiale afin de ne pas déclencher des recherches inutiles.**

Suivant la disponibilité des organisateurs, le transfert à l'arrivée pourra être effectué par l'organisation mais il est préférable de prévoir son propre rapatriement.

8) Sécurité

En fonction des conditions météorologiques et si toutes les conditions de sécurité ne sont pas réunies, l'organisation se réserve le droit de modifier les parcours ou horaires des départs voire d'annuler une ou plusieurs épreuves. Dans ce cas, aucun remboursement ne sera effectué.

Les secours seront assurés par des secouristes diplômés et un médecin.

Tout coureur se doit de porter assistance à toute personne rencontrée en difficulté. Les secours et/ou organisation doivent en être immédiatement informés.

L'organisation est couverte par une responsabilité civile (SMACL ASSURANCES), les licenciés sportifs sont couverts individuellement par leur licence.

9) Pénalités

- Non-respect d'un bénévole ou d'une personne : 30 minutes de pénalité, voire disqualification immédiate de la course
- Rejet d'un déchet sur le parcours : 60 minutes de pénalité
- Non présence du matériel obligatoire : 60 minutes de pénalité voire disqualification immédiate si non présence du téléphone portable, lampe frontale fonctionnelle (pendant la nuit) et couverture de survie
- Non-respect du parcours et utilisation de « raccourci » : disqualification immédiate
- Non-assistance à une personne en difficulté : disqualification immédiate et interdiction de nouvelle participation aux futures épreuves
- Non-respect des règles de sécurité lors de l'ascension/descente du belvédère (interdiction formelle de monter sur la coupole,...) : disqualification immédiate
- Pour les coureurs du 104km ou du 50km ne pouvant pas monter en haut du belvédère par peur du vertige se verront appliquer 10 minutes de pénalité pour équité envers les autres coureurs.

Ces différentes pénalités peuvent être cumulées.

10) Récompense :

Un cadeau souvenir sera donné à chaque concurrent. Pour les trails 50km et 104km, un cadeau spécifique Finisher sera donné à tous les participants franchissant la ligne dans les délais impartis (pénalité comprise). Les 3 premiers hommes et les trois premières femmes seront récompensés par la cérémonie des podiums (présence obligatoire) et le premier de chaque catégorie.

Le podium de chaque épreuve sera effectué après l'arrivée du dernier concurrent.

11) Respect des propriétés traversées

Une grande proportion des forêts traversées est privée. Il convient donc à tous les participants et leurs supporters de respecter ces propriétés privées et de ne pas sortir des chemins balisés par l'organisation. Certaines parcelles seront abattues pendant le déroulement des trails, mais cette exploitation forestière se fait dans le respect de la nature.

12) Points « UTMB »

La réussite des trails 50km et 104km vous permettra d'acquérir des points « UTMB » :

- Finisher du trail 50km : 2 points
- Finisher de l'ultra-trail 104km : 4 points

13) Droit à l'image

L'organisateur se réserve le droit d'utiliser toutes les images ou photographies prise lors de l'épreuve, ainsi que les noms des concurrents, à des fins de promotion de cette manifestation.

Merci à tous pour votre participation et respect de ce règlement