



6 rue de Pontécoulant  
14110 Condé sur Noireau  
[capconde@wanadoo.fr](mailto:capconde@wanadoo.fr)

## **Règlement du Trail des Collines Normandes 10 MARS 2018**

**Article 1 :** Le trail des collines Normandes est organisée par l' Association CaP Condé ( Condé sur Noireau)

**Article 2 :** Les départ et arrivée seront effectués dans le stade municipal de Condé sur Noireau. (Stade Robert Gossart)

La course nature – La foulée verte en Druance- de 12 km est détaillé sur plan commun et le descriptif annexe 1 ;

Le trail de 25 km – Le trail des collines Normandes est détaillé sur plan commun et le descriptif annexe 2.

**Article 3 :** Les inscriptions se font à l'avance par courrier , courriel , via le site 'Normandiecouseapied ' ou le jour même jusqu'à 30 minutes avant le départ.

**Article 4 :** Les tarifs d'engagement sont : 9€ pour la course nature (12km) et 15€ pour le trail (25km)

L'intégralité des inscriptions de la foulée verte en Druance sera reversé à l' association Handy, Rare et Poly.

**Article 5 :** La course nature est ouverte aux coureurs nés en 2001 et avant, le trail aux coureurs nés en 1999 et avant.

**Article 6 :** Chaque épreuve est limitée à 250 participants

**Article 7 :** Il est expressément indiqué que les coureurs participent à l'épreuve sous leur propre responsabilité. Leur participation est obligatoirement subordonnée à la présentation d'une licence sportive portant attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition, ou pour les non-licenciés à la présentation de ce seul certificat datant de moins d'un an. (mise en application de la loi du 23 mars 1999)

SANS Licence ou SANS certificat médical aucun dossard ne sera délivré. Une photocopie certifiée conforme du certificat sera conservée par les organisateurs.

**Article 8 :** Les organisateurs sont couverts par la police d'assurance 'Responsabilité civile' de l'association. Les participants F.F.A. bénéficient des garanties accordée par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

**Article 9 :** Les organisateurs ne sauraient être tenus responsables de déficiences physiques affectant un(e) participant(e) en cours ou à l'issue de l'épreuve. Le médecin de l'épreuve pourra déclarer 'hors course' tout(e) participant(e) dont l'état de santé lui paraîtra le justifier.

**Article 10 :** Des coupes seront remises aux premiers de tous les classements hommes et femmes par catégorie.

**Article 11 :** Chaque participant( e) s'engage à respecter le code de la route, à se comporter avec loyauté et à respecter expressément le parcours ainsi que l'environnement traversé.

## **RAPPEL PARCOURS, SECURITE, BALISAGE et ENVIRONNEMENT** **ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS**

### **Trail 25 km :**

1. Parcours : vous allez courir dans les chemins de Pontécoulant. C'est une épreuve en autosuffisance. Vous devez avoir une réserve d'eau avec vous. Il y a 2 ravitaillements au km 8,5 et au km 17 environ. Il y a 7 difficultés pour 700 m de dénivelé positif environ. Le terrain est relativement accidenté et parfois boueux. Je vous conseille de ne pas partir trop vite.
2. Sécurité route : Des signaleurs organiseront la sécurité aux carrefours traversés, vous devez respecter le code de la route et faire preuve de vigilance. Vous devez emprunter les passages balisés par des cônes sur la route. Un médecin et une équipe de secouristes assureront l'assistance médicale.
3. Balisage : vous devez suivre les flèches et les rubalises indiquant soit le parcours du 25km soit celui du 12km.
4. Environnement : vous courez dans une zone protégée et classée Natura 2000. Merci de ne pas jeter vos détritux dans la nature.

### **Course et rando 12 km :**

1. Parcours : vous allez courir dans les chemins de Pontécoulant. Il y a 1 ravitaillement à mi-parcours.
2. Sécurité route : des signaleurs organiseront la sécurité aux carrefours traversés, vous devez respecter le code de la route et faire preuve de vigilance. Vous devez emprunter les passages balisés par des cônes sur la route. Un médecin et une équipe de secouristes assureront l'assistance médicale.
3. Balisage : vous devez suivre les flèches et les rubalises spécifique au 12km.
4. Environnement : merci de préserver nos beaux chemins. Ne pas jeter vos détritux dans la nature.