



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 15,7 Kms et 4 heures 30 minutes toutes pauses comprises, sous réserve d'être passé aux divers postes de pointage avant la barrière horaire indiquée.

Le trail partira du Parc ST Lys de Sourdeval (situé près de la mairie), le **dimanche 24 avril 2022 à 9h00**.

Trail de 12,5 km :

Épreuve d'une distance de **12,5 km**.

Le trail partira du Parc St Lys , le **dimanche 24 avril 2022 à 10H**,

Marche nordique : 8 ou 12,5km, non chronométrée, sans classement

Départ à **10h** du parc St Lys, le **dimanche 24 avril 2022**

2 – CONDITIONS GÉNÉRALES de participation

Les épreuves sont ouvertes à toute personne, licenciée ou non, selon la réglementation FFA (voir les catégories sur le bulletin d'inscription)

Limites d'âges :

Le trail de 32km : Ouvert à partir de la catégorie Espoir (né en 2002 et avant).

Le trail de 12,5 km : Ouvert à partir de la catégorie cadet (né en 2006 et avant) une autorisation parentale pour mineurs sera demandée.

Marche nordique : ouverte à tous.

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 – 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** près des commissaires placés route de Ger au km 15,7 - fin de la course au plus tard à **13h30**.

Les personnes mises hors délais par l'organisation seront raccompagnées vers l'arrivée par nos signaleurs.

Le trail de 12,5 km :

Départ à **10H** – fin de la course à **12h30 maximum**

4 ABANDON

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

Les organisateurs prendront alors en charge ce concurrent.

Il devra remettre son dossard aux organisateurs au « Parc St LYS »

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.

5 – CONDITIONS D'ADMISSION DES CONCURRENTS Dates d'inscriptions

- Ouverture **25/02/2022**
- Clôture sur internet: **22/04/2022** 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 avec mention pratique de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an au jour de la course ou licence FFA
- le règlement des droits d'inscription.

Droits d'inscription

Le trail de 32 km : 13€ avant le 22/04/2022 (16 € le jour de la course)

Le trail de 12,5 km : 9€ avant le 22/04/2022 (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 (licence compétition ou licence Athlé Running), aux fédérations FSGT, UFOLEP, FSCF avec mention athlétisme, doivent 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 24 avril 2022 à partir de 7h30, au Parc St Lys 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 sera offert à chaque arrivant.

La remise des prix pour les épreuves de 32 km et 12,5km sera réalisée le 24 **avril 2022** sur le site du Parc ST Lys de Sourdeval.

Pas de classement ni de remise de prix pour l'épreuve de marche nordique.

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: 15,700 km situé route de Ger, et au 24ème km à la sortie du bois de Bellevue.

Le trail de 12,5 km: Au 6ème km au lieu dit « La Brouainsière »

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 – 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.

11 – ASSISTANCE MÉDICALE

L'organisation prévoit les secours nécessaires.

12 – 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.

13 – ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

Le trail de 32km

1 couverture de survie

1 réserve d'eau, 1 gobelet

1 sifflet

1 réserve alimentaire

1 brassard réfléchissant

1 téléphone portable

Le trail de 12,5 km

1 téléphone portable

1 couverture de survie

1 sifflet

1 réserve d'eau

1 gobelet

14 – 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 détritiques 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.

15 – 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.

16 – 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.