

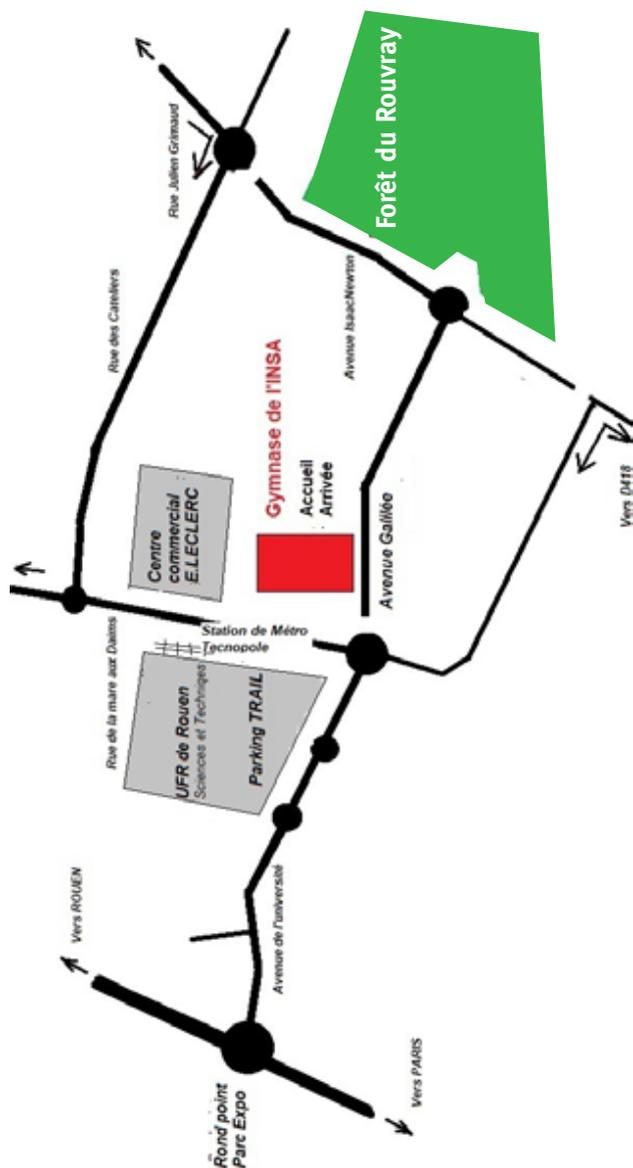
**Retrait des dossards :**

⇒ Le samedi 18 de 15 h à 18 h 00

⇒ Le dimanche 19 à partir de 7 h 30

**Gymnase de l'INSA**, 160 avenue Galilée, St Etienne du Rouvray (à proximité de la station de métro « Technopole »)

Il est recommandé à chaque concurrent d'être muni d'un mobile afin de prévenir l'organisation d'un éventuel incident sur le parcours :  
N° à enregistrer : **07.83.86.75.36**.



Bulle à découper et à envoyer



# TRAIL DU ROUVRAY

## DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2023

### SAINT-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY

**9 H 00 : 22 KM**

**9 H 30 : 10 KM**

**9 H 35 : MARCHE NORDIQUE**

**Départ courses :  
Gymnase de l'INSA**

**PAS D'INSCRIPTIONS LE JOUR DE LA COURSE !**

Epreuve(s) limitée(s) à 800 dossards  
Chronométrage avec puces électroniques jetables

**Renseignements au 06.61.70.32.12.**



# Trail du Rouvray

## Dimanche 19 novembre 2023

### BULLETIN D'ENGAGEMENT INDIVIDUEL

Inscription en ligne sur <http://www.timepulse.run/evenements>  
OU

Retourner ce bulletin correctement rempli et accompagné des frais d'inscription (1), d'un certificat médical de moins d'un an ou de la photocopie de la licence sportive de pratique de la course à pied en cours de validité (2) avant le **jeudi 10 novembre 2023**.

(2) Documents obligatoires pour valider l'inscription et obtenir un dossard

Nom .....  
Prénom .....  
Date de Naissance ..... Sexe :  M  F  
Adresse.....  
Code Postal..... Ville.....  
Adresse Email :..... Tel :.....

Récompenses  
à  
tous les participants

**Epreuve choisie (cocher la case) :** Le Trail de 22 km (3)  **Départ 9h00**  
Le Trail de 10 km (4)  **Départ 9h30**  
La marche nordique de 10 km (4)  **Départ 9h35**

Je suis licencié(e) « course à pied » **FFA – FSCF - FSGT – UFOLEP**

**N° de Licence**.....  
**Club**.....

Non Licencié(e) (ou autre licence) : joindre certificat médical de « non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition » de moins d'un an à la date de la course (art L.231-3 code des sports)

(3) **Impératif** : être né(e) en **2006** et avant pour s'engager sur le Trail de 22 km,

(4) et en **2008** et avant pour s'engager sur le 10 km et la marche nordique

**Signature :** (joindre autorisation parentale pour les moins de 18 ans)

#### (1) FRAIS D'INSCRIPTION

☒ 12 € La marche nordique

☒ 12 € Le Trail 10 km

15 € Le Trail 22 km

dont **0,50 € reversés au Téléthon**

Supplément de **3 €** si inscription  
du **11 au 18 novembre**

Bulletin à envoyer  
avant **le 10 novembre 2023** à  
**Jérôme PESQUET (5)**  
**3 allée Mozart – Apt. 4 F**  
**76100 ROUEN**

accompagné d'un chèque à l'ordre de :  
**Running Club Stéphanois 76**



**Pas d'inscriptions le jour de la course !**

Renseignements : 06 61 70 32 12

## Trail du Rouvray 2023

2 distances : 10 et 22 km et 3 courses

sur parcours forestier dégagé et sécurisé en forêts du Madrillet et du Rouvray

**Départs :** Gymnase de l'INSA, 160 avenue Galilée - St Etienne du Rouvray

**9 h (22 km), 9 h 30 (10 km), 9 h 35 (marche nordique de 10 km)**

**Extraits Règlement** (règlement complet sur <http://trail-du-rouvray.blogspot.fr/>)

Epreuve ouverte aux licenciés « course à pied » FFA, FSCF, FSGT, UFOLEP et aux non licenciés nés en **2006** et avant pour le 22 km et en **2008** et avant pour le 10 km et la marche nordique. Tout non-licencié doit fournir lors de son inscription, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an à la date de la course.

Epreuve(s) limitée(s) à 800 dossards.

Chronométrage avec puces électroniques jetables par la société TimePulse.run.

Chaque participant est tenu de respecter le milieu naturel forestier.

Tout accompagnateur – même à bicyclette – est interdit sous peine de disqualification du concurrent

Obligation de porter le dossard en son intégralité et uniquement sur la poitrine.

Signaleurs sur le parcours - fléchage par pancartes et rubalise - Assistance sanitaire et médicale.

2 ravitaillements sur le parcours du 22 km, dont 1 commun au 10 km. Vestiaires, Douches, Parkings.

Les organisateurs sont couverts par une assurance Responsabilité Civile M.M.A. Les licenciés bénéficient de l'assurance liée à leur licence et les autres de leur assurance personnelle responsabilité civile et individuelle accident.

L'organisation du Trail du Rouvray décline toute responsabilité en cas de vol.

L'organisation se réserve la possibilité en cas de conditions météorologiques défavorables (vent fort, orage, vigilance orange) de différer l'épreuve, voire de l'annuler.

Possibilité d'engagement groupé pour Association/Club – Prix réduit à partir du 11<sup>ème</sup> inscrit.

Challenge du Nombre pour les clubs ou associations (classement sur les 3 courses).

Lot remis à chaque participant par l'organisation lors du retrait du dossard.

Les 3 courses donnent lieu à l'établissement d'un classement et d'une remise de récompenses.

Coupes aux 3 premiers au scratch (H/ F) et aux 3 premiers par catégorie déterminée par l'organisation – voir liste dans le règlement de l'épreuve et affichage au gymnase – pas de cumul possible.

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve.

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance dudit règlement et en accepter toutes les clauses.

**Inscription** : en ligne sur le site de TimePulse.run ou à l'aide du Bulletin d'Engagement Individuel accompagné des frais d'inscription - **12 €** pour le 10 km et la marche nordique, **15 €** pour le 22 km - avant **le jeudi 10 novembre 2023** - supplément de **3 €** pour les bulletins remis ou reçus entre le **11 et le 18 novembre**, par chèque à l'ordre du **Running Club Stéphanois 76**, accompagné d'un certificat médical de moins d'un an pour les non-licenciés ou de la photocopie de la licence sportive de pratique de la course à pied en cours de validité, le tout adressé à **Jérôme Pesquet (5)**. **0,50 € par inscription reversés à AFM TELETHON 2023.**

Tarif « Spécial Club, groupe. association » : réduction de 1euro à compter du 11<sup>ème</sup> inscrit sur les 3 épreuves  
**Tous ces documents sont obligatoires pour valider l'inscription et obtenir un dossard.**

**Aucune inscription possible le dimanche 19 novembre 2023.**

**Retrait des dossards** : samedi 18 novembre de **15 h à 18 h** et dimanche 19 à partir de **7 h 30** au Gymnase de l'INSA – **Parking gratuit** le jour de l'épreuve : UFR de Rouen Sciences & Techniques.

**Sites et bulletins d'inscription** : <http://www.timepulse.run/evenements> - [www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com) - <http://trail-du-rouvray.blogspot.fr/>

Renseignements : 06 61 70 32 12