

# RÈGLEMENT LARZAC TRIP TRAIL 2019

## FONDEMENT DE BASE

Se faire plaisir sans se prendre la tête, ce n'est que de la course à pied .... pire encore .....que du trail !!!

Et ..... il n'y a pas de douches à l'arrivée ....mais un ruisseau à 10 mètres de l'arrivée !!!!!

## DEROULEMENT

Le « LARZAC TRIP TRAIL – La VERTICAUSSE » est un événement au sein duquel sont proposées plusieurs épreuves de pleine nature.

- **VERTICAUSSE** : environ 44 km pour environ 2 470 mètres de dénivelé positif, au départ de Saint Georges de Luzeçon, en semi autonomie et en 8 heures maximum. L'arrivée est à Saint Georges de Luzeçon.
- **VERTI - EIFFAGE** : environ 31 km pour environ 1 415 mètres de dénivelé positif, au départ de Saint Georges de Luzeçon, en semi autonomie et en 6 heures maximum. L'arrivée est à Saint Georges de Luzeçon.
- **VERTI - COOL** : environ 23 km pour environ 1000 mètres de dénivelé positif, au départ de Saint Georges de Luzeçon, en semi autonomie et en 5 heures maximum. L'arrivée est à Saint Georges de Luzeçon.
- **LUZ EN TRAIL** : environ 13 km pour environ 490 mètres de dénivelé positif, au départ de Saint Georges de Luzeçon, en semi autonomie et en 4 heures maximum. L'arrivée est à Saint Georges de Luzeçon.
- **LUZ EN KID'S** : environ 2 km, épreuve réservée aux enfants, au départ de Saint Georges de Luzeçon, en autonomie. L'arrivée est à Saint Georges de Luzeçon

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour participer, il est indispensable :

- d'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement préparé pour cela
- d'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en nature permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment:
  - savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être difficiles (vent, froid, brouillard, pluie)
  - savoir gérer, y compris si on est isolé, les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...

Ces courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, licenciée ou non.

Chaque coureur déclare connaître et accepter le présent règlement.

## SEMI AUTONOMIE

Le principe de course individuelle en semi autonomie est la règle.

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...)

Ce principe implique en particulier les règles suivantes :

1. Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire (voir paragraphe EQUIPEMENT). A tout moment de la course, les membres de l'organisation de la course pourront vérifier ce matériel. Le coureur a l'obligation de se soumettre à ces contrôles avec cordialité, sous peine d'exclusion de la course.
2. Des postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures à consommer sur place. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.
3. Une assistance personnelle est tolérée sur les points de ravitaillement. Il est interdit de se faire

accompagner ou d'accepter d'être accompagné pendant tout ou partie de la course par une personne non inscrite.

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour valider son inscription, chaque coureur doit fournir un certificat médical ou une licence conforme à la réglementation en vigueur. Il doit être déposé sur l'espace inscription avant le départ de la course.

### OBLIGATIONS QUANT AU CERTIFICAT MEDICAL

C'est une condition obligatoire pour participer à une manifestation sportive. Dans le cadre de la mise en place des règles de sécurité, l'organisateur s'assurera, au regard de l'article L. 231-2-1 du Code du Sport, que les participants répondent à l'un des critères suivants:

- titulaires d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass' Running, délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation;
- titulaires d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition;
- titulaires d'une licence compétition délivrée par la FFCO, la FFPM ou la FF Tri, en cours de validité à la date de la manifestation ;
- titulaires d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie.

La validité de la licence ou du certificat médical s'entend au jour de la manifestation.

**Aucun dossard ne sera attribué en l'absence du certificat médical**

## ACCEPTATION DU REGLEMENT DE LA COURSE

La participation au LARZAC TRIP TRAIL entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement

## NOMBRE MAXIMUM DE COUREURS

VERTICAUSSE : 300

VERTI COOL : 300

VERTI - EIFFAGE : 300

LUZ EN TRAIL : 300

## INSCRIPTION

Inscriptions **exclusivement** sur internet et paiement sécurisé par carte

bancaire.

Droits d'engagement :

- **VERTICAUSSE : 35 € pour les 150 premiers inscrits (42 € pour les autres)**
- **VERTI – EIFFAGE : 24 € pour les 150 premiers inscrits (30 € pour les autres)**
- **VERTI-COOL : 18 € pour les 150 premiers inscrits (23 € pour les autres)**
- **LUZ EN TRAIL : 10 € pour les 150 premiers inscrits (13 € pour les autres)**

Les droits d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent règlement.

**L'inscription à l'une des courses est ferme et définitive et il ne sera pas possible de changer de course.**

Conditions d'indemnité : toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée du certificat médical, **au plus tard dans les 10 jours qui suivent la manifestation**. Les demandes sont traitées dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

## ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

Toute annulation d'inscription doit être faite par e-mail ou par courrier. Aucun désistement n'est enregistré par téléphone ou fax.

En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, il est nécessaire de fournir un **certificat médical signé et tamponné par le médecin** attestant de la contre-indication à participer à la course.-.

Toute annulation d'inscription pour une autre raison ne sera pas remboursée.

Le remboursement des droits versés à l'inscription sera fait par l'organisation, dans les conditions suivantes :

Date d'envoi	Montant recrédité en % du montant de l'inscription (moins franchise de 10 %)
Avant le 31/12/2018	60%
Du 01/01/2019 au 31/03/2019	50%
Du 02/03/2019 au 18/04/2019	40%

**Après le 18 avril 2019 aucun remboursement ne sera effectué**

**Aucun échange de dossard n'est possible.**

## EQUIPEMENT

Pour participer à ces épreuves, un kit de matériel obligatoire est requis. Cependant il est important de noter qu'il **s'agit d'un minimum vital que chaque trailer doit adapter en fonction de ses propres capacités**. Il est important, en particulier, de **ne pas choisir les vêtements les plus légers possibles afin de gagner quelques grammes, mais de choisir des vêtements qui permettront réellement une bonne protection en nature contre le froid, le vent et la pluie, et donc une meilleure sécurité et de meilleures performances**.

### Matériel obligatoire

Matériel	44 km 31 km	23 km 13 km
téléphone mobile (mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batteries chargées)	X	
réserve d'eau minimum 1 litre		X
Sifflet	X	

## DOSSARDS

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur sur présentation :

- d'une pièce d'identité avec photo,

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe. Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés.

Le dossard est le laissez-passer nécessaire pour accéder aux aires de ravitaillement. Sauf en cas de refus d'obtempérer à une décision prise par un responsable de la course, le dossard n'est jamais retiré mais en cas d'abandon, seule la puce est récupérée

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

## SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

Des postes de secours sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- en se présentant à un poste de secours
- en appelant le PC course
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

**N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous avez mis dans votre sac.**

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Dès l'instant où l'état de santé d'un coureur justifiera d'un traitement au moyen d'une perfusion intraveineuse, celui-ci sera obligatoirement mis hors course.

Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités :

- à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve
- à faire évacuer par tout moyen les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- à faire hospitaliser les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

Le choix du moyen d'évacuation et du lieu d'hospitalisation relève de la seule décision des secouristes et médecins officiels.

En cas d'impossibilité de joindre le PC course, vous pouvez appeler directement les organismes de secours (plus particulièrement si vous vous trouvez dans une zone « urgences seulement »)

- 112 (France)

Chaque coureur doit rester sur le chemin balisé, même pour dormir. Tout coureur qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

## POSTE DE CONTROLE ET POSTES DE RAVITAILLEMENTS

Chaque coureur sera muni d'une puce électronique sur son dossard. Les coureurs n'ayant pas en permanence leur puce seront pénalisés.

**Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès aux postes de ravitaillement.**

Les ravitaillements sont composés de liquide et solide

Un repas d'après course est servi à l'arrivée pour les coureurs de la VERTICAUSSE (compris dans l'inscription). Possibilité d'acheter un repas à l'arrivée pour les autres coureurs et les accompagnants

Afin d'éviter le gaspillage de gobelets en plastique jetables sur la course, chaque coureur doit se munir d'un gobelet d'une contenance minimale de 15 cl.

Des poubelles sont disposées sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées.

## **TEMPS MAXIMUM AUTORISE ET BARRIERES HORAIRES**

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à :

- VERTICAUSE : 8 heures
- VERTI – EIFFAGE : 6 heures
- VERTI – COOL : 5 heures
- LUZ EN TRAIL : 4 heures

Les heures limites de départ (barrières horaires) des principaux postes de contrôle seront définies et communiquées dans le site internet de la course.

Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts (repos, ..... **Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les concurrents doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée** (quelle que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle).

Tout concurrent mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

**En cas de mauvaises conditions météorologiques et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.**

## **REPOS & DOUCHES**

Une salle de repos est mise à disposition pour tous les coureurs.

Cette salle est strictement réservée aux coureurs venant justes de terminer leur course.

Cela ne constitue en aucun cas une solution d'hébergement pour une nuit entière. Les coureurs ayant terminé leur course et désireux de prolonger leur séjour doivent disposer de leur propre hébergement.

Pas de douche à l'arrivée .....un ruisseau à 10 mètres de là

## **ABANDON ET RAPATRIEMENT**

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. Il doit alors prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement son dossard.

Le coureur conserve son dossard invalidé car c'est son laissez-passer pour accéder aux navettes, bus, repas,

Le rapatriement sera décidé avec le chef de poste, en fonction des règles générales suivantes :

- Des véhicules sont disponibles au départ de certains postes de ravitaillement.
- Les coureurs qui abandonnent sur un autre poste de secours ou de ravitaillement mais dont l'état de santé ne nécessite pas d'être évacués doivent regagner au plus vite et par leurs propres moyens le point de rapatriement le plus proche.
- En ce qui concerne les postes de ravitaillement ou de secours accessibles en voiture ou 4x4:
  - lors de la fermeture du poste, l'organisation peut, dans la mesure des moyens disponibles, rapatrier les coureurs ayant abandonné et encore présents sur le poste
  - en cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles

En cas d'abandon avant un point de contrôle, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste.

Si, lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermeurs, ce sont ces derniers qui invalident le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation.

## **BALISAGE**

**ATTENTION : si vous n'en voyez plus, rebroussez chemin !**

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion dommageable du site.

## **PENALISATION - DISQUALIFICATION**

Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le Jury de Course.

## **CONTROLE ANTI-DOPAGE**

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage avant, pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

## **MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRES ; ANNULATION DE LA COURSE**

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis.

En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie , fort risque orageux...) le départ peut être reporté de quelques heures au maximum, au-delà, la course est annulée.

**En cas de force majeure (en particulier en cas de mauvaises conditions météorologiques et pour des raisons de sécurité), l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.**

En cas d'annulation d'une épreuve, pour quelque raison que ce soit, décidée plus de 15 jours avant la date du départ, un remboursement partiel des droits d'inscriptions sera effectué. Le montant de ce remboursement sera fixé de façon à permettre à l'organisation de faire face à l'ensemble des frais irrécupérables engagés à la date de l'annulation. En cas d'annulation décidée moins de 15 jours avant le départ ou en cas d'interruption de la course, pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué.

## **ASSURANCE**

### **Responsabilité civile**

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

### **Individuelle accident**

**Chaque concurrent doit obligatoirement être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant les frais de recherche et d'évacuation en France.** Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent

## **CLASSEMENTS ET RECOMPENSES**

Pour chaque course, un classement général homme et femme sera établi

Pour chaque course, les récompenses seront pour :

- 3 premiers Hommes / Femmes
- 1<sup>er</sup> jeune (maillot blanc) (plus jeune que les Seniors)
- 1<sup>er</sup> vieux (maillot gris) (plus vieux que les seniors)
- 1<sup>er</sup> local (maillot rouge) (aveyronnais quoi !!!!!)
- Plus belle barbe !!!!!

## **DROITS A L'IMAGE**

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image. Seule l'organisation peut transmettre ce droit à l'image à tout média, via une accréditation ou une licence adaptée.