

REGLEMENT TRAIL DU CAROUX 2023

Art 1: Présentation des épreuves:

Renseignements sur le site internet: <http://www.trailducaroux.com/>

Le Dimanche 16 juillet 2023 à Mons la Trivalle (34).

Trail de 30 km avec 2200 D+:.

Tarif:30 Euros (Frais d'inscriptions + tee shirt + repas d'après course inclus).

Départ: 7h30

Dossard de couleur Orange numéroté de 1 à 250.

Le trail du Caroux n'est pas ouvert à des personnes présentant un Handicap
Ouvert pour les catégories Espoir-seniors-Masters soit 20 ans et plus

Trail de 18 km avec 1350 D+:

Tarif:25 Euros (Frais d'inscriptions + tee shirt + repas d'après course inclus).

Départ: 8h30.

Dossard de couleur Bleu numéroté de 500 à 800.

Le trail du Caroux n'est pas ouvert à des personnes présentant un Handicap
Ouvert pour les catégories Espoir-seniors-Masters soit 20 ans et plus

Trail de 10 km avec 570 D+:

Tarif:12 Euros (Frais d'inscriptions + Tee shirt).

Repas d'après course non inclus.

Repas en supplément 10 Euros.

Départ: 9h30.

Dossard de couleur Vert numéroté de 1000 à 1200.

Le trail du Caroux n'est pas ouvert à des personnes présentant un Handicap
Ouvert à partir de la catégorie Juniors-U20 soit 18-19 ans

Art 2: Inscriptions:

Inscription en ligne sur le site https://www.ats-sport.com/epreuve.php?id_epreuve=8065

Inscription en ligne jusqu'au **Vendredi 14 Juillet minuit.**

Inscription sur bulletin téléchargeable sur le site internet: <http://www.trailducaroux.com/>

à renvoyer à l'adresse suivante:

Magasin Sport et Nature

Av Clémenceau

34 240 Lamalou les Bains

Avec chèque à l'ordre de CAROUX X-TRAIL

Inscription sur bulletin jusqu'au **Samedi 16 Juillet 19h00**

Possibilité de s'inscrire sur place sous réserve de dossards disponibles

Limité à 500 participants sur l'ensemble des 3 parcours.

Pour tous renseignements de dernières minutes téléphoner sur le 06 70 54 63 21

Ou par mail : cyril.abbal@orange.fr

Pour toutes inscriptions il est obligatoire:

le certificat médical ou les licences acceptées à fournir obligatoirement par le participant majeur :

Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées),
- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :

o Fédération des clubs de la défense (FCD),

o Fédération française du sport adapté (FFSA),

o Fédération française handisport (FFH),

o Fédération sportive de la police nationale (FSPN),

o Fédération sportive des ASPTT,

o Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),

o Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),

o Union française des oeuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP),

- ou pour les majeurs d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical

Chaque participants à la possibilité de demander la non publications de ses données nominatives.

Cette demande doit être faite par courrier à l'organisateur, lors de l'inscription.

Art 3: Les mesures covid 19 et contrôle anti-dopage:

L'organisation s'engage à mettre en place les protocoles en vigueur concernant la protection contre le COVID 19.

L'organisation s'engage à contacter la sous préfecture de Béziers quelques jours avant la manifestation pour récupérer les protocoles à mettre en place.

Le référent COVID 19 est Abbal Cyril 06 70 54 63 21.

L'organisation s'engage à mettre à disposition des moyens humains ainsi que des locaux (mairie de Mons la Trivalle) en cas de contrôle anti-dopage.

Art 4: Retrait des dossards:

Retrait des dossards le **Samedi 15 Juillet 2023** de 16h00 à 19h00.

Au magasin SPORT et NATURE à Lamalou les Bains.

Retrait des dossards le **Dimanche 16 Juillet 2023** à la salle polyvalente de Mons la Trivalle:

-de 6h00 à 7h30 pour le 30km

-de 7h30 à 8h30 pour le 18km

-de 8h30 à 9h30 pour le 10km

Les dossards devront être portés sur la poitrine pour rester visible tout au long du parcours et permettre des contrôles et classements.

Art 5: Matériels obligatoire:

Réserve d'eau de 1,00 litre minimum pour le 18 et 30 km.

Réserve d'eau de 0,5 litre minimum pour le 10 km.

Un sifflet.

Une couverture de survie.

Une casquette.

Des barres énergétiques.

1 Gobelet personnel 15 cl.

1 Téléphone portable avec le numéro suivant d'enregistré 06 70 54 63 21.

Art 6: Assurance:

Il est Rappelé l'intérêt pour tous les participants de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels la pratique sportive peut les exposer.

L'organisation est titulaire d'une assurance couvrant leur responsabilité civile, celle des participants et celle de toute personne nommément désignée qui prête son concours à l'organisation de la manifestation. Ces garanties couvrent également les arbitres, juges, salariés, bénévoles.

Art 7: Horaires:

Dimanche 16 Juillet 2023 :

6h00-7h30 Retrait des dossards 30km.

7h30 Départ du 30 km.

7h30-8h30 Retrait des dossards 18km.

8h30 Départ du 18 km.

8h30-9h30 Retrait des dossards 10km.

9h30 Départ du 10 km.

Repas à partir de 12h00.

Remise des prix 10km à 12h00.

Remise des prix 18 KM et 30 km à **13h00.**

A tout moment, l'organisation du trail du caroux se réserve le droit de modifier le parcours ou horaires.

Elle se réserve également le droit d'annuler l'épreuve pour tous motifs qui mettraient la vie des coureurs en danger ou tous cas de force majeure.

Cette annulation s'effectuera sans remboursement des droits d'inscriptions versés.

Art 8: Barrières Horaires:

Sur le 30 km:

Barriere Horaire à Colombiere à 11H30

Barriere Horaire à Lafage à 13h00

Barriere Horaire à Douch à à 14h00

Sur le 18 km:

Pas de Barrières Horaires

Sur le 10 km:

Pas de Barrières Horaires

Art 9: Ravitaillements:

Pour le 30 KM

Un ravitaillement à Colombiere comprenant du salé, sucré et boissons.

Un ravitaillement à Lafage comprenant du salé, sucré et boissons.

Un ravitaillement à Douch comprenant du salé, sucré et boissons.

Pour le 18 KM

Un seul ravitaillement à Douch comprenant du salé, sucré et boissons.

Pour le 10 KM

Un seul ravitaillement à St Martin comprenant du salé, sucré et boissons.

Art 10:

Respecter le massif en ne jetant ni papiers, ni gels, ni bouteilles sur le parcours.....

Respecter les espaces NATURA 2000 .

Tout coureur ne prenant pas l'itinéraire balisé et conseillé se verra disqualifié.

Art 11:

Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu.

Art 12:

Le trail du Caroux est un véritable trail de moyenne montagne comprenant une certaine expérience

Ce trail comporte des passages avec éboulis et pierrées pouvant demander une concentration particulière.

Art 13: En cas d'accident (Coureur blessé ou en grosse difficulté)

Donner les premiers secours et le signaler au prochain point de Secours.

Téléphoner avec votre portable au 06 70 54 63 21 ou 06 82 49 22 88 ou directement 112

En cas d'accident le coureur doit rester sur l'itinéraire afin de faciliter l'accès des secours.

Art 14: Dispositif de Secours

Docteur:1

Infirmier ou Infirmières:2

Quinésithérapeutes:4

Véhicule médicalisé:1

Numéro d'appel d'urgence en cas d'accident:

ABBAL CYRIL: 06 70 54 63 21

GISBERT CHRISTELLE: 06 82 49 22 88

SDIS: 112 ou 18

Art 15: Couverture photographique:

Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photos ou images concernant l'évènement dans le cadre de la promotion de celui-ci.

Art 16: Récompenses:

5 premières féminines au scratch.

5 premiers masculins au scratch.

Pas de remise des prix par Catégories

