

TRAIL DES HAMEAUX – COMMUNE DES COTES DE CORPS

Règlement de la course

1. Organisation :

Le trail des hameaux, course pédestre nature, est organisé par l'association Lou Peyraguë.

2. Itinéraire :

Le parcours est composé de 2 boucles, une boucle haute (A) et une boucle basse (B)

Boucle A : 18.5 km avec un dénivelé positif de 740 m

Boucle B : 10.5 km avec un dénivelé positif de 400 m

La course se déroule sur les communes des Côtes de Corps, de Sainte Luce, et de Corps.

Les principaux passages sont : les Dauphins, Sainte-Luce, Ser Reynaud, le Villard, les Achards, l'Echaillon, le Cros, les Couvats, Pâquettes, Pâques, le Cardaire, les Grais, la Bâtie.

Les concurrents peuvent s'inscrire sur le petit parcours (boucle A) ou sur le grand parcours (boucles A et B)

Le parcours sera balisé à l'aide de marquage au sol de couleur orange fluo, des morceaux de rubalises rouge/blanche seront accrochés sur les bords de chemin et une indication kilométrique sera mise en place tout au long du parcours, tous les 5 kilomètres et sur le dernier kilomètre de chaque parcours.

3. Heures de départ :

Départ commun pour les deux parcours : 8h30

4. Accueil des participants :

Les concurrents pourront retirer leur dossard le samedi 7 juin à partir de 19h, ou le dimanche 8 juin à 6h30, à la salle des fêtes des Côtes de Corps.

Un parking fléché et balisé est mis à disposition pour tous les concurrents et les accompagnateurs ; ce parking n'est pas gardé. En cas de vol ou de détérioration d'un véhicule, l'organisateur ne sera pas tenu pour responsable.

L'hébergement éventuel est à la charge des concurrents et des accompagnateurs. Pour tous renseignements complémentaires, contacter l'office du tourisme de Corps.

5. Arrivée / départ :

Le départ et l'arrivée des deux parcours seront donnés sur la place de la mairie des Côtes de Corps sous une bannière officielle. Une collation sera offerte à tous les concurrents qui franchiront la ligne d'arrivée. La remise des prix aura lieu après l'arrivée du dernier concurrent à la salle des fêtes des Côtes de Corps. Le chronométrage sera réalisé à l'aide du matériel du CDCHS 38.

6. Ravitaillements :

Des points de ravitaillements sont mis en place sur le parcours, tous les cinq kilomètres environ. On y trouvera selon les lieux : eau en bouteille, pâtes de fruits, quartiers de fruits, pain d'épice, fruits sec, fromages, pain....

7. Conditions d'inscriptions et tarifs:

Etre âgé d'au moins 18 ans pour le grand parcours et 16 ans pour le petit parcours.

Etre en parfaite condition physique et avoir une expérience minimum sur d'autres courses similaires

Pour les licenciés, fournir une photocopie de la licence. Pour les autres, fournir un certificat médical de moins d'un an (ou photocopie).

Les inscriptions sont acceptées jusqu'au jour de la course (sur place le matin à 7h30). Les photocopies devront être envoyées en même temps que le paiement.

Chaque participant devra s'engager à être en possession d'une assurance RC et rapatriement. Lors du retrait des dossards, les concurrents devront obligatoirement signer la feuille d'inscription.

Tarif unique : 15 € par coureur

Les renseignements complémentaires concernant le parcours, l'organisation ou le règlement sont disponibles sur le site du trail :

<http://obiou.org/trail-des-hameaux/>

L'inscription sera également possible sur place le jour du trail, à 7h30.

8. Les catégories en 2008

Catégorie	Tranche d'âge
Vétéran H1 et F1	1959-1968
Vétéran H2 et F2	1949-1958
Vétéran H3 et F3	1939-1948
Vétéran H4 et F4	1938 et avant
Senior	1969-1985
Espoir	1986-1988
Junior	1989-1990

9. Comité d'organisation :

Le Comité d'organisation se donne le droit de modifier le parcours en fonction des conditions climatiques. Il pourra annuler la course un mois avant le 8 juin 2007 en cas de manque de candidats (les candidats pré-inscrits seront avertis et remboursés intégralement).

Lors des deux traversées de la route nationale 85, les concurrents qui auront choisi le grand parcours devront s'arrêter pour s'assurer qu'aucun véhicule ne passe à ce moment (des signaleurs seront sur place pour assurer toute la sécurité) ; le chronomètre ne sera pas arrêté.

Des signaleurs seront présents tout au long du parcours pour effectuer des points de contrôle, pour orienter tous les participants, pour porter secours à chaque concurrent en difficulté.

10. Esprit de la course :

La course nature en montagne n'est pas une course en plaine, elle demande un minimum de connaissance du milieu montagnard (étude préalable du relief et du parcours sur les cartes d'état major : IGN).

Il est fortement conseillé de prendre sur soi, durant la course, un minimum de produits vitaminés et une gourde d'eau pour ses besoins propres ou ceux des autres participants, en plus des ravitaillements officiels.

Il est parfois préférable de prendre quelques instants pour récupérer lors d'une montée un peu raide pour ensuite mieux profiter de la course.

L'esprit de ce type de course veut que chacun porte assistance et soutien à tout concurrent en difficulté. En cas de problème, il est indispensable de prévenir dès que possible le point de contrôle le plus proche.

L'utilisation des bâtons de marche est autorisé, toutefois, il est demandé à leurs utilisateurs de ne pas entraver la sécurité des autres concurrents sur la ligne de départ.

Pour le respect de l'environnement il est interdit de jeter des détritrus sur le parcours. Tous les déchets doivent être transportés par les concurrents et déposés dans des poubelles aux points de ravitaillement.