

Règlement Trail La Saint Amantoise (TLSA)

Trails, Marches Nordiques et Randonnée

Article 1 : Organisation: L'ensemble de l'épreuve est organisé par Samuel et Nathalie Mallereau (Association TLSA Team La Saint Amantoise). Cette manifestation est inscrite au calendrier des Courses Hors Stade de la Charente 2019. Elle est donc soumise au règlement de la Commission Nationale des Courses Hors Stade.

Article 2 : Définition:

BOIXE DE NUIT :

L'épreuve aura lieu le samedi 29 février 2020 à partir de 18h, l'heure à laquelle la remise des dossards commencera pour le trail nocturne de 13 km.

TRAIL LA SAINT AMANTOISE :

L'épreuve aura lieu le dimanche 1 mars 2020 à partir de 7h30, l'heure à laquelle la remise des dossards commencera. Les départs des Trails sont à 8h45 pour le 32 km, 9h00 pour le 25 km, 9h15 pour le 15 km, 9h30 pour le 9 km. Les départs des Marches Nordiques sont 9h40. Pour la randonnée le départ s'effectuera à 9h40 avec les marches nordiques, nous conseillons à tous les marcheurs d'être de retour vers 12h30 afin de pouvoir profiter du ravitaillement final.

Article 3 : Cadre de l'épreuve: Les parcours se déroulent sur les communes de Saint Amant de Boixe, Montignac, Xambes et Villejoubert, ils seront entièrement balisés avec des portions de sentiers, de chemins en forêt et de routes. L'organisation fournit l'assistance en matière de sécurité routière et médicale. En cas d'interruption de balisage, le coureur doit revenir au dernier point de balisage et le cas échéant, prévenir l'organisation par l'intermédiaire des signaleurs présents sur le parcours.

Article 4 : Inscriptions:

BOIXE DE NUIT :

Inscriptions jusqu'au 28 février 2020 1h00 sur le site ikinoa.tlsa-2020.ikinoa.com (virement bancaire) pour le trail nocturne (petite piste) et le trail combiné (grande piste) Engagement 7€ pour le 13km et 15€ pour le combiné.

TRAIL LA SAINT AMANTOISE :

Engagement trails 9€ pour le 9km, 11€ pour le trail 15 km, 13€ pour le 25 km et 14€ pour le 32 km. Engagement marches nordiques 9€ pour la chronométrée ou l'allure libre et 6€ pour la randonnée.

Un cadeau sera remis pour les 500 premiers inscrits (toutes épreuves chronométrées) à la remise du dossard.

Le prix comprend la course, le ravitaillement, l'assurance, une récompense aux 3 premiers temps scratch hommes et femmes de chaque épreuve chronométrée et aux premières et premiers de chaque catégorie basé sur la classification 2019 avant modification FFA (non cumulable avec les temps scratch).

IMPORTANT à fournir pour la saison 2019/2020

ATTENTION : Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire:

*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, délivrée par une fédération uniquement agréée, 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.

*pour les non licenciés 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 de 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.

* pour les -18 ans fournir un certificat médical ou une licence (conditions ci-dessus) et une autorisation parentale.

-J'autorise l'organisation à publier mon nom dans tous les résultats, à utiliser, reproduire ou faire reproduire mon nom, mon image dans le but de la promotion de la manifestation. -J'autorise l'organisation à publier les résultats sur le site internet de l'épreuve et de la FFA et je reconnais avoir la possibilité de m'y opposer par simple demande à l'organisation.

Article 5 : Participations : Les courses de 9km, 13km et 15km sont ouvertes aux personnes âgées de 16 ans et plus (Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors et vétérans), la courses de 25 km aux personnes âgées de 18ans et plus (Juniors, Espoirs, Seniors et vétérans) et le 32 km et le 38km sont ouverts aux personnes âgées de 20 ans et plus (Espoirs, Seniors et Vétérans). Les marches nordiques 15 km sont ouvertes à toutes les tranches d'âge à partir de 16 ans (Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors et vétérans), et la randonnée 15 km est ouverte à tous.

Article 6 : Équipement:

BOIXE DE NUIT :

Chaque concurrent se munira de son propre système d'éclairage qui est obligatoire pour participer, il fixera son dossard sur le torse afin d'être identifié facilement, la puce sera fixée correctement à l'une des chaussures afin de ne pas la perdre si tel était le cas le remboursement de cette dernière est à la charge du coureur (15 euros).

TRAIL LA SAINT AMANTOISE :

Chaque concurrent l fixera son dossard sur le torse afin d'être identifié facilement, la puce sera fixée correctement à l'une des chaussures afin de ne pas la perdre si tel était le cas le remboursement de cette dernière est à la charge du coureur (15 euros).

Article 7 : Parcours: Les parcours empruntent parfois des passages ouverts à la circulation routière, les concurrents doivent impérativement se soumettre au respect du code de la route. La responsabilité des concurrents peut-être engagée en cas d'accident.

Article 8: Éco responsabilité: Les concurrents s'engagent à ne rien jeter, à ne détériorer et à respecter l'environnement dans lequel ils évoluent. Les organisateurs s'engagent à mettre à disposition des participants des aménagements pour la récupération des déchets.

Article 9 : Ravitaillement : Sur l'épreuve 13km(nocturne) pas de ravitaillement uniquement à l'arrivée (liquides et solides), sur l'épreuve du 9 km un ravitaillement (liquides et solides), sur les épreuves de 15 km 2 ravitaillements (liquides et solides), pour le 25 km 4 ravitaillements (liquides et solides) et pour le 32 km 5 ravitaillements ainsi qu'un dernier à l'arrivée pour les 9 épreuves. 1 ravitaillement est prévu pour la randonnée, plus un dernier à l'arrivée.

Article 10 : Sécurité et assurance : Les concurrents doivent respecter le balisage, et les consignes des responsables de l'épreuve. Des signaleurs seront présents à chaque traversée de routes. La couverture médicale est assurée par l'Association de pompiers (UDSP16-Section DPS)

Article 11 : Abandon : Tout concurrent souhaitant abandonner devra obligatoirement se présenter à un poste de ravitaillement, ou à des signaleurs, ou en dernier cas à l'arrivée afin d'y remettre son dossard.

Article 12 : Classement : Un classement général sera établi pour chacune des courses, Celui-ci sera porté à la connaissance des concurrents avant les remises de récompenses, afin d'éviter d'éventuelles réclamations. Les concurrents disposent de 15 minutes après l'affichage des résultats pour effectuer une réclamation à l'organisateur de la course. Au delà de ce délai, toute réclamation ne pourra pas être prise en considération. L'ensemble des résultats sera communiqué au responsable de la Commission Départementale Hors Stade, et ce dans les plus bref délais.

Article 13 : Récompenses-Podium : Une récompense sera remise aux 3 premiers du temps scratch homme et femme du 13km nocturne, du 9 km, 15 km, 25 km, 32km et du 38km (combiné du 13km et 25km) , et de la marche nordique 15 km chronométrée et aux premiers et premières de chaque catégories basé sur la classification 2019 avant modification FFA (non cumulable avec les temps scratch).

Article 14 : Annulation participation : L'inscription pourra être remboursée pour les motifs suivants et sur présentation d'un justificatif faisant foi : maladie, accident ou décès d'un membre de la famille. Toute autre justification ne sera prise en compte comme justification d'annulation de la participation.

Article 15: Annulation manifestation par les organisateurs : En cas de dégradations importantes des conditions météorologiques (tempête, chutes de neige importantes, orages, crues.....), les organisateurs se réservent le droit d'annuler les manifestations afin d'assurer la sécurité, et l'intégrité physique des participants.

Article 16 : Droit à l'image : L'organisation se réserve tout droit exclusif d'utilisation des images sur l'ensemble de l'épreuve (photographies et vidéos).

Article 17 : Obligations liées à la loi informatique et libertés : Conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 1er janvier 1978 modifiée dite « informatique et libertés » chaque organisateur de courses Hors Stade s'engage à informer les participants à leur compétition que les résultats pourront être publiés sur le site internet de l'épreuve et sur celui de la Fédération Française d'Athlétisme. Si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer les organisateurs par mail à l'adresse : trail.la.st.amantoise.16@gmail.com

Complément règlement marche nordique chronométrée 2019/2020

Règlement de la Marche Nordique Nature Chronométrée

Article 1- L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.

Article 2- Le marcheur nordique ne doit absolument pas courir.

Article 3- A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.

Article 4- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.

Article 5- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.

Article 6- Le pas glissé en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.

Article 7- L'abaissement du centre de gravité est interdit. - La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied

Article 8- Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

Article 9- Oscillation: Le marcheur nordique ne doit pas osciller les épaules de haut en bas