

Règlement Trail de Nébian 3^{ème} édition

Organisation : Association Escalagou, 1 Ter Rue Racine 34800 Nébian

Assurance responsabilité civile : MAIF

Parcours: Trail des Miquelets

Boucle de 13.500km et d'un dénivelé de 550m positif au départ de Nébian, passant par la ramasse, le Mont Caylus, le roc du Cayla et revenant à Nébian

Départ : 10h10

Parcours : Le Vissou-Express

Boucle de 32,000km et d'un dénivelé de 1300m positif au départ de Nébian, passant par la ramasse, le Mont Caylus, le Mas Roujou, le parcours sportif de Villeneuve, le pic de Vissou, Cabrières, le roc du Cayla et revenant à Nébian

Départ : 8h30

Parcours : Trail des pitchouns

Une boucle de 1,300km et d'un dénivelé de 50m positif à l'intérieur du village de Nébian pour les 7 à 12 ans (2012-2011-2010-2009-2008)

Une boucle de 2,700km et d'un dénivelé de 85m positif au départ et à l'arrivée de Nébian pour les 12 à 15 ans inclus (2007-2006-2005-2004)

Départ : 9h10 et 9h15

Parcours : Marche Nordique

Boucle de 11km et d'un dénivelé de 400m positif qui suit le tracé du trail des Miquelets avec quelques variantes.

Départ : 9h00

Parcours : Canicross de Nébian

Boucle de 8km et d'un dénivelé de 350m positif

Les chiens de catégorie 1 et 2 sont interdits.

Départ par vague de 10 : 9h55 – 9h56 – 9h57 – 9h58 – 9h59

Parcours : Slip Race

Boucle de 2,700km et d'un dénivelé de 85m positif au départ et à l'arrivée de Nébian à partir de 15 ans (né(e) en 2003) à effectuer seulement en chaussures, chaussettes, slip (homme) et boxer+brassières (femme)

Départ : 9h30

Tarifs:

- 12 euros pour le trail des Miquelets 13.5km puis 15€ le jour de la course
- 22 euros pour le Vissou Express 32km puis 26€ le jour de course
- 8 euros pour la marche Nordique 11km puis 10€ le jour de course
- 10 euros pour le Canicross de Nébien 8km pas d'inscription le jour J
- 5 euros pour la slip race 2.7km puis 7€ le jour J
- 15 euros pour le challenge Slip Race + Miquelets pas d'inscription le jour J
- Gratuité pour le trail des pitchouns

Le tarif inclut les ravitaillements en course et à l'arrivée, un cadeau au retrait du dossard (sauf pour la slip race) et une bière à l'arrivée de la course.

Pour s'inscrire :

Les épreuves sont ouvertes aux coureurs licenciés et non licenciés

- fournir un certificat médical de non contre indication a la course à pied y compris en compétition datant de moins d'un an ou de la photocopie de la licence FFA en cours de validité.
- s'acquitter du montant de la participation demandée pour chaque course.
- Une autorisation parentale pour les participants non licenciés mineurs au jour de l'épreuve.

Les inscriptions s'effectuent en ligne sur le site ATS-sport.com. Les inscriptions par internet seront closes le Vendredi 29 Novembre à 16h. Pour des raisons de sécurité et d'organisation, l'organisateur se réserve la possibilité de clore les inscriptions avant cette date, dans ce cas un préavis sera indiqué sur le site et sur la page facebook du Trail de Nébien.

Les inscriptions seront possibles le jour de la course dans la limite des dossards disponibles et avec une majoration des tarifs de course.

Dossards :

Retraits des dossards le Dimanche 1 Décembre 2019 à partir de 7h à la salle polyvalente de Nébien.

Catégories :

- Trail des Miquelets : inscription possible à partir de la catégorie CADET (né(e)s en 2003) avec autorisation parentale si mineur
- Le Vissou-express : inscription possible à partir de la catégorie espoir (nés en 2001)
- Trail des pitchouns : boucle de 2.7km pour les 12-15 ans (2004-2005-2006-2007)
- Trail des pitchouns : boucle de 1.3km pour les 7-12 ans (2008-2009-2010-2011-2012)
- Canicross : Inscription possible à partir de la catégorie cadet (nés en 2003) avec autorisation parentale si mineur
- Slip Race (et challenge slip + miquelets) : Inscription possible à partir de la catégorie CADET (né(e)s en 2003) avec autorisation parentale si mineur

Matériel obligatoire :

- Trail des miquelets : réserve d'eau d'au moins 300 ml, barres énergétiques et gels conseillés.
- Le Vissou-express : réserve d'eau 500ml OBLIGATOIRE, TELEPHONES PORTABLES avec le numéro du PC Course OBLIGATOIRE, coupe-vent ou veste permettant de supporter des conditions climatiques hivernales fortement conseillés, barres énergétiques et gels conseillés.
- Canicross : harnais de course avec longe obligatoire
- Slip Race : chaussettes, chaussures et slip (homme) et brassières – boxer (femme) obligatoire, tout autre équipement ou habit est INTERDIT

Ravitaillements :

- Trail des Miquelets : 2 ravitaillements complets : un au 6^{ème} km et un à l'arrivée.
- Le Vissou-express : 3 ravitaillements complets : un au 13^{ème} km, un au 26^{ème} km et un à l'arrivée, un ravitaillement léger au 20^{ème} km (eau, coca)
- Trail des pitchouns : un ravitaillement complet à l'arrivée
- Canicross : deux bassins remplis d'eau pour les chiens sur le tracé et ravitaillement au 4^{ème} km et à l'arrivée complet pour tous
- Slip race : un ravitaillement complet à l'arrivée

Barrière horaire :

- Trail des Miquelets : la barrière horaire à l'arrivée est fixé à 12h45 soit une vitesse de 6km/h au minimum et 2h35 de course au maximum.
- Le Vissou-express : Barrière horaire à 11h00 (2h30 de course) au sommet du Pic de Vissou avec retour vers Nébien en minibus puis à l'arrivée à 14h30 (6h de course et 5,5km/h de vitesse en moyenne)

Chronométrage :

Assuré par puces électroniques positionnées à l'arrière de votre dossard.

Zone protégée et déchets de course :

Le trail de Nébien se déroule en Zone Natura 2000.

Chaque coureur s'engage à respecter l'environnement en suivant le parcours indiqué et à ne jeter aucun déchet dans la nature (des zones de propreté sont prévues aux points de ravitaillement). Tout coureur surpris en train de jeter un gel ou autre déchet en course se verra immédiatement exclu du classement et de la course.

Récompense:

- les 3 premiers au scratch homme et femmes
- le premier de chaque catégorie : cad, jun, esp. sen. v1. v2. v3. v4. Hommes et femmes (pour le miquelets et le vissou-express uniquement)
- le premier et la première Nébiannaises sur le trail des Miquelets uniquement

Les prix sont non cumulables.

Chaque inscrit à une des courses du Trail de Nébien se verra offrir un lot à retirer lors du retrait des dossards, T-shirt technique et coupon pour une bière (exception faite des inscrits uniquement à la slip race qui auront seulement le coupon pour une bière à l'arrivée).

Jeu du Jambon :

Le premier masculin et la première féminine à franchir la ligne d'arrivée fictive située après 800m de course (au niveau de la ligne de départ de la course) sur le Trail des Miquelets gagnent un jambon de 5.5kg qu'ils devront porter dans le dernier kilomètre de la course. Il faut être FINISHER pour gagner le jambon.

De plus, un tirage au sort aura lieu entre les concurrents du trail des Miquelets, du Vissou-express, du canicross de Nébien et de la marche nordique afin de gagner un troisième jambon à également porter dans le dernier kilomètre du parcours.

Remise des récompenses:

Elle aura lieu à 12h45. Seront récompensés seulement les personnes présentes au moment de la cérémonie de remise des récompenses.

Sécurité et droit d'images :

Les coureurs et leur ayant droit acceptent de ne pas engager de poursuites envers l'organisateur en cas d'accident. Ce trail bénéficie d'une assurance souscrite.

L'organisation se réserve le droit de changer les parcours en cas d'intempéries ou d'annuler l'épreuve en cas de force majeure (dans ce cas, les frais d'inscriptions seront remboursés déduits des frais d'organisation). En cas d'absence du coureur, celui-ci ne sera pas remboursé.

L'organisateur met en place un plan d'organisation des secours comprenant médecin(s), ambulance(s), secouriste(s) et signaleur(s). Chaque coureur doit assistance à toute personne en difficultés et avertir l'organisation. Les services de secours et médicaux de l'épreuve peuvent décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons médicales. Tout coureur mis hors course décidant de continuer l'épreuve le fera sous son entière responsabilité et l'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident. La sécurité routière est assurée par les signaleurs et les services de l'ordre.

Chaque coureur accepte que l'organisateur diffuse les résultats et les photos sur le site de l'organisateur ainsi que les réseaux sociaux (facebook, page du Trail de Nébien).

Tout coureur s'engageant sur notre course doit avoir pris connaissance du règlement et s'engage à le respecter.