



Bois de la Citadelle - Lille

ASP TT LILLE MÉTROPOLE
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies



18^{ème} TRAIL

DES REMPARTS LILLOIS

Vendredi 13 mars 2020 à partir de 18h45

Venez découvrir le poumon vert lillois de nuit sur 3 distances et 4 courses :

> le 22 km

> le TRAIL LADIES NIGHT

le 14 km réservé aux Femmes

> le 8 km

> le 14 km (mixte)

Nouveauté
2020

RANDONNÉE PEDESTRE NOCTURNE

5 km ou 10 km.....

Rens : seven-lille@nordnet.fr

<http://seven-lille.com>



Faculté des
Sciences du Sport
et de l'Éducation Physique
Lille 2

Off Course
www.off-course.fr



Nord
Le Département





Le 13 mars 2020, se déroulera le 18^{ème} TRAIL DES REMPARTS LILLOIS, organisé par l'association SEVEN Sport Extrême Pour Tous, l'ASPTT Lille Métropole section Athlétisme et la Ville de LILLE

Le principe est de faire découvrir Lille du côté Nature.

Le Trail des Remparts emprunte sur ses 3 parcours 8 km, 14 km ou sur ses 22 km, plus de 90% de chemins et de sous bois, en ne traversant que trois routes... il met également en valeur le patrimoine historique de la Ville de Lille avec ses remparts et son bois de la Citadelle.

Outre cet aspect nature, il emprunte un parcours accidenté qui étonne les concurrents, qui ne s'imaginent pas avoir tant de dénivelés dans la métropole.....avec quelques passages typiques.....mais gardons un peu de suspens pour les nouveaux....

Attention, ce n'est pas une course sur route, ni un cross.....le balisage est composé de flèches au sol, pour les gros changements de direction, et de rubalise accrochée tous les 50 mètres environ..... La course se déroulera de nuit...lampe obligatoire

Et ne pas oublier, le TRAIL LADIES NIGHT réservé aux femmes sur le 14 km.

Cette année, en nouveauté, on vous propose également deux randonnées pédestres 5 ou 10 km....

Fin des inscriptions sur internet le 10 mars 2020 suivant les places disponibles....ATTENTION LE NOMBRE DE PLACES PAR COURSE EST LIMITE.

<http://seven-lille.com>

renseignements : seven-lille@nordnet.fr





RENDEZ VOUS

Salle Maryse Bastié. 10 rue Paul Ramadier LILLE

VESTIAIRES, DOUCHES ET CONSIGNES SUR PLACE

LES HORAIRES

A PARTIR DE 12h00 Retrait des dossards

- Le rassemblement des coureurs se fait devant le podium du départ suivre le fléchage « départ » depuis la salle
 - 15' d'échauffement collectif.
 - 5' de briefing et consignes de course
 - 10' d'échauffement collectif

18h15 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 22 KM

18H45 DEPART DU 22 KM

18h50 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DES Randonnées

19H00 DEPART DES 10 KM

19h10 DEPART DES 5 KM

19h30 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 8 KM

20h00 DEPART DU 8 KM

20h00- RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 14 KM Ladies Night

20h30 DEPART DU 14 km Ladies Night

20h30 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 14km

21h00 DEPART DU 14 KM





REGLEMENT

Article n°1-ORGANISATEURS

SEVEN Sports Extrême Pour Tous, l'ASPTT Lille Métropole section Athlétisme, et la Direction des Sports de la Ville de LILLE organisent le vendredi 13 mars 2020, le 18^{ème} TRAIL DES REMPARTS LILLOIS. (course nature)

Article n°2- REGLEMENT SPORTIF

L'épreuve est ouverte à toute personne, licenciée ou non, née en 2003 et avant.

IMPORTANT : Conformément aux articles L231-2 et L231-3 du code du sport et à l'article II A de la réglementation hors stade de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) seront acceptés soit

– pour les licenciés, une copie de

* la licence FFA Compétition – Entreprise – Running –Pass Running validité

* la licence sportive délivrée par une Fédération Agréée sur laquelle doit apparaître **NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DE L'ATHLETISME EN COMPETITION** ou de la **COURSE A PIED EN COMPETITION**

* la licence UNSS ou UGSEL, si je suis engagé par l'établissement scolaire ou l'association sportive.

– Pour les non Licenciés ou autre licence sportive une copie du

* certificat médical, datant de moins de 1 an avec la mention : « non contre indication à la pratique de la course à pied ou de l'athlétisme en compétition ». **Pour les jeunes de moins de 18 ans, l'autorisation du représentant légal est obligatoire.**

ATTENTION : la mention « non contre-indication à la pratique de la Course à Pieds » doit apparaître obligatoirement sur votre certificat médical

Article n°3- PARCOURS

Le parcours est composé d'un circuit de 8 km , de 14 km et d'un autre de 22 km (2 tours). **ATTENTION les distances peuvent varier entre 1 à 2 km, suivant les conditions.**

Un ravitaillement sera installé à l'arrivée, pour l'ensemble des courses et un ravitaillement intermédiaire pour le 22 km.

Une course réservée aux femmes avec un départ réservé sur le 14 km : le TRAIL LADIES NIGHT.

Le 14 km reste mixte, pour les femmes désirant courir avec les hommes.

Des Randonnées Pédestre de 5 et 10 km sont également proposées



Le départ est prévu à :

- 18h45, pour le 22 km
- 20h00, pour le 8 km
- 20h30 pour le TRAIL LADIES NIGHT – 14 km
- 21h00, pour le 14 km

Les RV au niveau du départ se feront à 18h15 pour le 22 km, 18h50 pour les randonnées 19h30 pour le 8 km, 20h00 pour le TRAIL LADIES NIGHT et 20h30 pour le 14 km.

Une lampe (frontale ou de poche) est OBLIGATOIRE

C'est un parcours nature composé à 90% en chemin et sous bois. Parcours balisé et fléché au sol, manière Trail (bouts de rubalise accrochés tous les 50 m environ).

Article n°4 – RAVITAILLEMENT

Dans le cadre du développement durable, il est décidé de ne plus mettre de gobelets plastiques sur le ravitaillement intermédiaire du 22 km et de les limiter au ravitaillement final. Chaque coureur devra se munir d'un gobelet réutilisable, ou gourde, etc

Un ravitaillement en course est prévu pour le 22 km,

- eau (**ATTENTION prévoir Gobelet, Gourde, Poche à eau, etc...**)
- fruits secs
- sucre

Un ravitaillement est prévu en fin de course

- eau
- eau gazeuse
- chocolat
- soupes
- fruits
- fruits secs



Article n°5 – INSCRIPTIONS

La date limite des inscriptions est :

- par courrier le 07 mars 2020 (cachet de la poste)
- par internet le 10 mars 2020

<http://seven-lille.com>

PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE

Aucun remboursement des droits d'inscription ne sera effectué, quelques soit le motif de l'annulation.

POUR DES RAISONS DE SECURITE

Le nombre d'inscrits sur les courses est fixé à :

- 400 participants pour le 8 km
- 600 participants pour le 14 km
- 400 participantes pour le TRAIL LAIDIES NIGHT – 14 km
- 400 participants pour le 22 km
- 200 participants sur les randonnées

Un compteur sera visible sur le site internet ainsi qu'une liste des inscrits qui sera mise à jour régulièrement.

Les bulletins sont à renvoyer à :

SEVEN
4 impasse Delecourt
59112 ANNOEULLIN

Les dossards seront à retirer le 13 mars 2020, à partir de 12h00 au Complexe Sportif Maryse Bastié, 10 rue Paul Ramadier à LILLE.



Article n°6 – ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts par une assurance en Responsabilité Civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Article n°7 – LES RECOMPENSES

Les podiums seront sur chaque course

1^{er} – 2^{ème} – 3^{ème} scratch hommes

1^{er} – 2^{ème} – 3^{ème} scratch femmes

1^{er} Vétéran

1^{ère} Vétérane

Article n°8 – COUVERTURE PHOTO ET IMAGE -COORDONNEES

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

Conformément à la loi « informatique et liberté » n° 7817 du 11 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Si vous le souhaitez, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant, votre nom, prénom, adresse mail et adresse postale. Idem pour la non publication de vos résultats sur notre site et celui de la FFA (mail : seven-lille@nordnet.fr)

Article n°9 – CONDITIONS GENERALES

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant et après l'épreuve.





<http://seven-lille.com>



TRAIL DES REMPARTS LILLOIS : VENDREDI 13 MARS 2020

NOM : Prénom :

Adresse : Code postal et Ville

Téléphone : Email :

date de Naissance sexe Equipe

TARIFS INSCRIPTIONS	8 km	14 km mixte	14 km ladies	22 km	Randonnée
Jusqu'au 31/01/20	9 €	10 €	9 €	13 €	5€
Jusqu'au 28/02/20	10 €	11 €	10 €	14€	5€
Jusqu'au 11/03/20	13 €	15 €	14 €	17 €	5€
NB de places	400	600	400	400	200
Catégorie	Né en 2003 et avant (sauf pour les randonnées)				

Entourez la course choisie Chèque à l'ordre de SEVEN

CERTIFICAT MEDICAL : Conformément aux articles L231-2 et L231-3 du code du sport et à l'article II A de la réglementation HS de la FFA seront acceptés :

- Je joins une copie de ma licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou un Pass' Running, délivrés par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation.
- Je joins une copie de ma licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une Fédération uniquement agréée sur laquelle doit apparaitre non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition
- Je joins mon 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 d' un an à la date de la compétition, ou sa copie.

Je soussigné(e), ainsi que mes ayant droits, accepte le règlement de cette épreuve. J'autorise les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de cet évènement et sur lequel je figurerai, notamment les résultats. Par notre intermédiaire, vous pourrez recevoir des propositions de partenaires ou autres organisateurs. Conformément aux dispositions de la Loi " Informatique et Liberté " n° 78-17 du 11 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Si vous le souhaitez, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse. Idem pour la non publication de vos résultats sur notre site et celui de la FFA seven-lille@nordnet.fr Signature Obligatoire Ou du représentant légal pour les mineurs) je soussigné père, mère ou représentant légal autorise mon enfant à participer

Je m'engage à prendre connaissance du règlement de l'épreuve sur votre site <http://seve-lille.com> Date et signature (par le représentant légal pour les mineurs)

DATE LIMITE INSCRIPTION COURRIER: 07 Mars 2020(cachet de la poste)

Envoyé à: SEVEN 4 impasse Delecourt 59112 ANNOEULLIN

DATE LIMITE INSCRIPTION INTERNET : 10 Mars 2020 [http:// seven-lille.com](http://seven-lille.com)

