

REGLEMENT TRAIL DES COSTALATS 2020

Article 1 – Organisateur

Le Trail des Costalats est organisé par l'Association Les Traileurs des Costalats domiciliée au 30 Avenue du Général de Gaulle, 64110 Mazères Lezons.

Article 2 – Lieu et Date

La date de la 5ème édition de la course "Trail des Costalats" est fixée au dimanche 15 Mars 2020 à partir de 8 heures 00 :

- 8h00 : départ de la randonnée VTT de 35km 1000mD+
- 8h15 : départ Trail de 33km 1300mD+ en solo ou relais
- 9h00 : départ Trail de 20 km 750mD+
- 10h00 : départ trail de 13 km 450mD+
- 10h10 : départ randonnée marche de 9km 300mD+
- 11h45 : départ de la 1ère boucle Costa'Kids (900m pour enfants nés entre 2011 et 2013)
- 12h00 : départ de la 2ème boucle Costa'Kids (1500m pour enfants nés entre 2005 et 2010)

Le départ se fera du complexe sportif Mazères Lezons (Rue du 8 Mai).

Article 3 – Conditions de participation

Pour les courses Trail, les compétiteurs doivent être au minimum de la catégorie :

- CADETS (nés en 2004 et avant) pour le 13km
- JUNIOR (nés en 2002 et avant) pour le 20km ou relais du 33km (distances de 18km et 15km)
- ESPOIRS (nés en 2000 et avant) pour le 33km

Pour la randonnée VTT, la course est ouverte aux personnes nées en 2004 et avant.

Les VTTistes mineurs devront fournir une photocopie de la pièce d'identité ainsi qu'une attestation parentale.

Pas d'âge mini pour la marche non chronométrée, les mineurs de moins de 18 ans devront être accompagnés d'un adulte.

Les boucles Costa'kids sont réservées aux garçons et filles nés en 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006 et 2005.

Une autorisation parentale signée doit être fournie aux organisateurs avant ou au moment du retrait du dossard. Ces boucles ne donneront pas lieu à classement : un certificat médical ne sera donc pas nécessaire.

Il n'est pas nécessaire de fournir un certificat médical pour la marche, la randonnée VTT et les boucles enfants. Les randonnées pédestres et VTT sont en boucle libre.

Les courses Trail sont ouvertes aux coureurs licenciés F.F.A., licenciés athlétisme loisir FFA, licenciés d'autres fédérations sportives mentionnant l'autorisation de course à pied en compétition et aux non-licenciés, majeurs et mineurs (cf âge minimum ci-dessus) possédant un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou sa photocopie certifiée conforme par l'intéressé lui-même (datant de moins d'1 an).

Article 4 - Limitation et Droit d'inscription

Trails

Le droit d'inscription est fixé :

- pour le 13km à 12€
- pour le 20km à 15€
- pour le 33km en solo à 18€
- pour le relais 33km à 22€ (soit 11 euros par équipier),

Le prix des engagements comprend un petit déjeuner avant le départ, l'accès aux ravitaillements, une boisson et une soupe à l'arrivée. Une photo finisher personnalisée sera envoyée par mail à chaque participant

De plus, nous renforçons cette année notre soutien financier à l'AEREC (coopérative des enfants de l'IME Le Château de Mazères Lezons) : une participation de 2€ par leur sera donnée.

A noter, cette année aucune dotation ne sera offerte aux inscrits (cf Article 13).

Une majoration de 2€ sera appliquée le jour de l'épreuve (valide pour chaque distance).

Marche et VTT

Le droit d'inscription est fixé :

- pour la marche à 6€
- pour la randonnée VTT à 8€

La marche pour les mineurs est gratuite.

Le prix des engagements comprend un petit déjeuner avant le départ, l'accès aux ravitaillements, une boisson et une soupe à l'arrivée. Une photo finisher personnalisée sera envoyée par mail à chaque participant

De plus, nous renforçons cette année notre soutien financier à l'AEREC (coopérative des enfants de l'IME Le Château de Mazères Lezons) : une participation de 2€ par dossard leur sera donnée.

A noter, cette année aucune dotation ne sera offerte aux inscrits (cf Article 13).

Costa'kids

Les boucles enfants sont gratuites. Les inscriptions auront lieu le jour même uniquement.

Dispositions communes Trail / VTT / Marche

C'est la société Pyrénées Chrono qui est prestataire de service pour les inscriptions et le chronométrage (www.pyreneeschrono.fr). Il est possible de s'inscrire par internet jusqu'au Samedi 14 Mars 2020 jusqu'à 18h00 et le jour-même à partir de 7h00 à la salle Marcelle Courtois, complexe sportif Mazères Lezons (Rue du 8 Mai). Pour les traileurs, la clôture aura lieu une demi heure avant le départ.

Aucune inscription réglée ne sera remboursée sauf présentation d'un certificat médical transmis 10 jours avant le départ de la course (soit le 5 mars 2020).

Canicross non autorisé.

Le nombre de participants aux courses est limité à 1000.

Article 5 - Dossard

Le retrait des dossards s'effectuera le jour de la course, à partir de 7h00 à la salle Marcelle Courtois, complexe sportif Mazères Lezons (Rue du 8 Mai) et ce jusqu'à 30min (traileurs) avant le départ des courses, sur présentation d'une pièce d'identité.

Le concurrent doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, le dossard fourni par l'organisation. Aucune épingle ne sera fournie par l'organisation. Chaque concurrent devra prévoir des épingles ou un porte-dossard,

Un retrait des dossards sera aussi possible le samedi 14 Mars au magasin RRUN à Billère : les tranches horaires seront définies ultérieurement et communiquées sur le Site Internet et la page Facebook du Trail.

Article 6 – Cession de Dossard

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Article 7 – Assurances

Responsabilité Civile :

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance.

Cette assurance ne couvre pas les risques individuels des coureurs.

Assurance Individuelle Accident :

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance physique, technique ou dû au non-respect du code de la route.

Article 8 - Règles sportives

La compétition se déroule selon les règles sportives de la FFA.

Toute aide extérieure, y-compris ravitaillement hors-zone, est interdite.

L'utilisation de bâtons est autorisée.

Le chronométrage est assuré par transducteurs électroniques intégrés au dossard. Le port d'un transducteur ne correspondant pas à l'identité du porteur entraînera la disqualification du concurrent. Le transducteur devra être restitué à l'arrivée, en cas de non restitution, il sera facturé 50 €.

Article 9 – Classements/Récompenses

Seront récompensés :

- les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du 13 km
- les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du 20 km
- les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du 33 km
- les 3 premiers relais du 33km (un bonus de 15 minutes sera accordé pour une équipe mixte, un bonus de 30 minutes sera accordé pour une équipe féminine)

De plus, un tirage au sort pour tous les inscrits, permettant de gagner des lots offerts par les commerçants locaux ou les sponsors de cette manifestation sera effectué à partir des feuilles d'inscription.

La remise des prix aura lieu vers 13h00.

Article 10 - Contrôle/Abandons

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de bonnes conditions de régularité de course. En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche et lui remettre le dossard.

Des postes de comptage (outre celui de l'arrivée) seront mis en place sur le parcours :

- 20km : au 10^{ème} km
- 33km : au 11^{ème} km et au 23^{ème} km
- 33km relais : au passage de relais au 18^{ème} km

Article 11 – Barrières Horaires

Les participants devront terminer leur course dans le temps imparti suivant :

- 13km : 4h00
- 20km : 5h00
- 33km : 8h00

Les participants n'ayant pas atteint la ligne d'arrivée dans le temps imparti ne pourront pas continuer la course.

Une barrière horaire est mise en place sur les parcours du 20 et le 33 kms. Elle se situe au ravitaillement « haut de Rontignon », soit au km 10 pour le parcours 20 kms et au km 24,5 pour le parcours 33 kms. Elle est fixée à 12h00 soit 3h00 après le départ du 20 km et 3h45 après le départ du 33 kms. Tout coureur arrivant au ravitaillement après cet horaire se verra disqualifié. Son dossard lui sera retiré et il sera rapatrié en véhicule à l'arrivée.

Article 12– Droit à l'image

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prise à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.

Article 13 – Protection de l'environnement

Le trail des Costalats renforce son engagement dans une démarche éco-responsable cette année en oeuvrant sur plusieurs axes :

- Tri sélectif sur les zones ravitaillements et buvette
- Absence de dotation individuelle pour chaque inscrit
- Incitation au covoiturage et vélo pour se rendre sur le site
- Suppression de tous les plastiques jetables (gobelets, pailles, barquettes, bouteilles)
- Balisage propre avec fanions et rubanises tissu réutilisables
- Utilisation limitée de bombes de marquage à base de craie (tenue maximale 15jours)
- Impressions des affiches sur papier recyclé avec production raisonnée à l'échelle locale et sur événements ciblés. Suppression de flyers

Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus (éco-zones au point de ravitaillement) à cet effet est interdit.

De nombreuses propriétés privées vont être traversées ainsi que des sites naturels : la végétation, les clôtures (...) devront être respectées.

De son côté, l'organisation s'engage à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de la course dans les 7 jours maximum après la course.

Pour favoriser la venue en vélo des concurrents sur le site de départ, l'organisation a prévu :

- des parkings vélo type « arceaux » pour attacher son vélo en sécurité
- des consignes gratuites
- des douches

Article 14 – Sécurité

Elle est assurée par des bénévoles, un médecin et une équipe de secouristes agréée.

Cette couverture médicale est présente pour porter assistance à toute personne en danger.

Il appartient aux coureurs en difficultés ou sérieusement blessés de faire appel aux secours :

- En se présentant à un membre de l'équipe de couverture médicale,
- En appelant le PC course,
- En demandant à un autre coureur ou marcheur de prévenir les secours.

Tout concurrent se doit de porter secours à un autre concurrent en situation dangereuse ou en détresse.

Le parcours est entièrement balisé.

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant sera tenu de respecter le code de la route et sera le seul responsable d'un éventuel manquement à ces règles. La circulation n'étant pas coupée lors de cet évènement, des bénévoles pourront stopper les coureurs aux intersections de route.

Les cyclistes ne doivent pas rouler à plus de deux de front. Ils doivent se mettre sur une seule file dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche. Les cyclistes doivent emprunter les bandes et pistes cyclables. Les groupes qui pourraient se former ne doivent pas dépasser 10 cyclistes et respecter un écart minimum entre eux.

Article 15 – Modification / Annulation des épreuves

Pour des raisons de sécurité et/ou en cas d'intempéries, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours ou d'annuler l'épreuve.

En cas d'annulation, les inscriptions ne seront pas remboursées.

Article 16 – Dopage

Les participants aux épreuves hors-stade s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction du dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles anti-dopage, telles qu'elles résultent des lois et règlement en vigueur, notamment les articles L.230-1 et suivants du Code du Sport.

Article 17 – Ravitaillements

Les participants pourront se ravitailler aux différents postes disposés tout au long du parcours et à l'arrivée. L'utilisation d'une ceinture porte-bidon (ou d'un camelbak TM) est conseillée.

Cette course sera en semi-autosuffisance.

Ravitaillements (liquide/solide) proposés :

- 13km (Marche et Trail) : vers le 5^{ème} km, vers le 8^{ème} km, arrivée
- 20km (Trail) : vers le 5^{ème} km, vers le 10^{ème} km, vers le 15^{ème}, arrivée
- 33km (Trail et VTT) : vers le 5^{ème} km, vers le 11^{ème} km, vers le 18^{ème} km, vers le 23^{ème} km, vers le 28^{ème} km, arrivée

Dans une démarche éco-responsable, aucun gobelet en plastique à usage unique ne sera disponible au stand ravitaillement. Les concurrents sont invités à transporter avec eux un gobelet pour se servir en eau ou sodas aux ravitaillements. Une soft cup (gobelet de 200 mL en plastique souple) a été offerte aux coureurs en 2019. Ils sont invités à la réutiliser cette année. En cas de besoin, des soft cup seront en vente le matin de la course au prix de 5 € dans la limite des stocks disponibles.

Articles 18 – Sanitaires

Des vestiaires non gardés, douches et sanitaires seront mis à la disposition des participants sur le site départ et arrivée.

Article 19 – Equipements

Tout participant devra s'équiper en fonction des conditions météo du moment.

Ne pas oublier que c'est un trail hivernal.

Equipement conseillé :

- Réserve d'eau
- Sifflet
- Couverture de survie
- Téléphone portable
- porte-dossard (rappel : aucune épingle ne sera fournie par l'organisation),

Les bâtons de randonnée sont autorisés.

Pour la randonnée VTT, le port du casque est obligatoire sur toute la durée du parcours.

Pour rappel, dans une démarche éco-responsable, aucun gobelet en plastique à usage unique ne sera disponible au stand ravitaillement. Les concurrents sont invités à transporter avec eux un gobelet pour se servir en eau ou sodas aux ravitaillements. Une soft cup (gobelet de 200 mL en plastique souple) a été offerte aux coureurs en 2019. Ils sont invités à la réutiliser cette année. En cas de besoin, des soft cups seront en vente le matin de la course au prix de 5 € dans la limite des stocks disponibles.

Article 20 - Acceptation du présent règlement

La participation à la manifestation sportive "Trail des Costalats" suppose l'acceptation du présent règlement.

L'organisation se réserve le droit d'apporter toute modification au présent règlement ci-dessus.

Nota : Le règlement est valide pour l'ensemble des disciplines avec dispositions particulières indiquées en complément si nécessaires.