

# 10 MAI 2025 TRAIL DE LA VALLEE DU COUESNON - LES 20 ANS !!

## REGLEMENT

(SOUS RESERVE DES DISPOSITIONS SANITAIRES QUI SERONT EN VIGUEUR)

### EPREUVES SPECIALES POUR LES 20 ANS

Quatre Courses de 8, 12, 20 et 40 km sur des parcours avec plus de 90% de sentiers et chemins, traversant la vallée du Couesnon.

Le 40 km est composé de deux boucles de 20 km, les coureurs repasseront par le village départ à mi-parcours.

Trois randonnées pédestres à allure libre (10 km, 14 km et 20 km) sont également proposées avec 3 circuits différents empruntant une partie de la vallée du Couesnon (circuits balisés mais non encadrés).

Le départ des trois randonnées sera donné en même temps et le parcours sera commun sur les 8 premiers kilomètres avant que les routes ne se séparent en fonction de la distance.

**Barrière horaire sur le 40 km : au 20ème km, à 16h45 (c'est-à-dire 2h45 de course).** Les coureurs qui ne seront pas dans les temps impartis seront alors arrêtés par l'organisation, afin d'éviter tous problèmes liés à la longue distance. Rappelons qu'il s'agit d'une course à pied avec classement sur le temps et non d'une marche.

**PARTICIPATION** – Epreuve ouverte à toutes et à tous, licencié(e)s ou non, à partir de 16 ans (2009 et avant) pour les 8 et 12 km, à partir de 18 ans (2007 et avant) pour le 20 km et à partir de 20 ans (2005 et avant) pour le 40 km. Pas de limite d'âge pour les randonnées. Limitation à 200 dossards pour les épreuves de 8 km, 12 km et 40 km et à 400 dossards pour l'épreuve du 20 km.

**RESPECT DU SITE** – La Vallée du Couesnon est un site sensible. Les bâtons sont interdits sur toutes les courses et ***tout coureur qui sera vu jetant des déchets hors des poubelles sur le parcours sera exclu.***

**INSCRIPTIONS** – La fourniture d'une copie d'une licence FFA, d'un certificat médical de non contre-indication de la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou d'un justificatif PPS (<https://pps.athle.fr>) est obligatoire. Pour la randonnée pédestre seulement, le certificat médical n'est pas obligatoire. Clôture des inscriptions sur Klikego le mercredi 7 mai à 20h (sous réserve des places disponibles).

**DOSSARDS** – Retrait des dossards le samedi 10 mai jusqu'à 15 minutes avant le départ de chaque course à la Base de Plein Air du Couesnon.

**DROIT D'ENGAGEMENT** – Inscriptions à l'avance sur **KLIKEGO**: 10€ pour l'épreuve du 8 km, 15€ pour l'épreuve de 12 km, 20€ pour l'épreuve de 20 km, 30€ pour l'épreuve de 40 km. Majoration de 2€ par dossard pour les inscriptions sur place (sous réserve des places disponibles). Pour les randonnées : 8€.

*En cas de non-participation à la course, aucun remboursement ne sera effectué.*

### HORAIRES DE DEPART

- Randonnées (10 km, 14 km, 20 km) : 10h00
- Trail 40 km : 14h00
- Trail 20 km : 15h00
- Trail 8 km : 17h15
- Trail 12 km : 17h30

*(L'organisation se réserve la possibilité, selon le nombre de participants, de mettre en place des SAS et donc de différer les départs afin d'éviter les ralentissements en début de parcours)*

**LIEU DE DEPART ET D'ARRIVEE** – Site de la « Base de Plein Air du Couesnon » à Mézières sur Couesnon.

**RAVITAILLEMENT**– Un point de ravitaillement à mi-parcours (eau et solides) pour les 12 et 20 km – Trois points de ravitaillement pour le 40 km (aux 9ème, 20ème et 29ème km) pas de ravitaillement sur le parcours du 8km mais seulement à l'arrivée. **Chaque coureur et marcheur devra prévoir OBLIGATOIREMENT SON GOBELET : ils ne seront pas fournis aux différents ravitaillements.**

**SECURITE**– La sécurité est assurée par des bénévoles et une équipe de secours sous la responsabilité d'un médecin. Les parcours étant parfois très techniques, les participants courent sous leur propre responsabilité, et dégagent l'organisateur de toute responsabilité en cas de blessure.

**RECOMPENSES**– Récompenses aux 3 premiers scratch et aux 1<sup>er</sup> de chaque catégorie (homme et femme)

**AUTORISATION DE DIFFUSION** – Tout coureur qui se voit attribuer un dossard autorise expressément les organisateurs ainsi que les ayants-droits, tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles présent à l'occasion de leur participation à la manifestation, sur tous supports, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires.

**C.N.I.L** – Données personnelles : Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 et au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016, les participants sont informés que des données personnelles (prénom, nom, date de naissance, email, etc.) sont collectées par l'organisation, responsable de traitement, pour les besoins de l'organisation de la course. Les participants disposent, sur leurs données personnelles, d'un droit d'accès, de rectification, d'interrogation, d'opposition pour motif légitime et d'opposition à la prospection qu'ils peuvent exercer à l'adresse suivante : joggers.couesnon35@gmail.com. A défaut d'opposition, les données personnelles pourront être transmises à des organismes extérieurs (partenaires, organisateurs)