

REGLEMENT

Article 1 : Cinq épreuves sont proposées sur deux jours :

Samedi 14 septembre en nocturne :

Un TRAIL et une MARCHÉ NOCTURNE: 11km et 200m D+ dans les coteaux de SEMEAC et de LANSAC (Bois de La Barthe et du Rebisclou). Une somme de 13€ avant le 1.09.13 et de 15€ après sera versée comme droit de participation. Est inclus dans ce montant le repas du samedi soir. Le repas pour les accompagnateurs est de 8€.

Dimanche 15 septembre à l'aube :

Un Trail de 19 km – 400 m de dénivelé positif dans les coteaux de SEMEAC et de LANSAC (Bois de La Barthe et du Rebisclou) : une somme de 11€ avant le 1.09.13 et de 13€ après sera versée comme droit de participation.

Une Marche de 11km « Souvenir Michel NOYES » : une somme de 6€ avant 1.09.13 et de 8€ après sera versée comme droit de participation.

Une course enfants (6 à 12 ans) : 800m autour du stade d'athlétisme (Course gratuite)

Départ et arrivée au stade d'athlétisme de SEMEAC. Les participants doivent suivre impérativement le circuit balisé, le non-respect de cette prescription entrainera l'exclusion du coureur.

Challenge deux jours Trail : une somme de 20€ avant le 1.09.13 et de 22€ après sera versée comme droit de participation aux deux jours comprenant un repas (samedi soir) et les deux inscriptions au Trails du samedi et du dimanche.

Article 1 : Responsabilité civile : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence FFA 2012-2013 (valable jusqu'à fin septembre). Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. La possession d'un certificat médical est obligatoire pour participer et bénéficier des assurances.

Article 2 : Des classifications indépendantes pour les coureurs seront établies selon les groupes suivants : SCRATCH - JUNIORS – ESPOIRS – SENIORS – VETERANS Hommes et Femmes 1, 2,3.

Article 3 : Les organisateurs se chargeront du bon déroulement de la course. La course se déroule en semi-autonomie. Des postes de ravitaillements en liquide et solide seront établis sur le parcours. La course sera ouverte et fermée par des membres de l'organisation. Tout abandon, problème, accident devra être signalé aux organisateurs avec remise du dossard. **Les participants se doivent secours et entraide.**

Article 4 : La responsabilité des organisateurs n'est pas engagée pour les dommages et préjudices subis (participants ou autres) pendant le déroulement de l'épreuve.

Article 5 : Respect de l'environnement : OBJECTIF 0 DECHET !!!!

Article 6 : Droits d'image : chaque participant autorise l'organisation à utiliser son nom et son image sur tout support de communication.

Article 7 : Toute personne, par le simple fait de participer à la course, accepte le présent règlement.

14 et 15 SEPTEMBRE 2013

SEMEAC (65) – STADE D'ATHLETISME

TRAIL

5e EDITION
Courses des fêtes de
SEMEAC

DU SEMEAC OLYMPIQUE...

Trail de nuit
Et
RANDO
NOCTURNE
Repas compris



« QUI S'Y FROTTE S'Y PIQUE ! »

SAMEDI SOIR :

- ❖ Trail et Rando NOCTURNE 11 km, 200m D+ (dans les bois) – au stade d'athlé

Après la course, compris dans l'inscription : repas festif avec bandas

DIMANCHE MATIN :

- ❖ Trail 19 km, 400m D+ (dans les bois) – départ 9h au stade d'athlétisme
- ❖ Rondo pédestre 11 km, 200m D+ (dans les bois) – « Souvenir Michel NOYES »
- ❖ Course enfants 6 à 12 ans (800m autour du stade d'athlétisme)- départ 12h

PRESENTATION

Le SEMEAC OLYMPIQUE section Trail, Course à Pied et Marche organise, le samedi 14 et le dimanche 15 septembre 2013, la 5e édition du « **QUI S'Y FROTTE S'Y PIQUE !** ».

Au programme, **5 épreuves sur deux jours** :

Samedi 14 septembre en nocturne :

- **19H00** : Accueil – Inscription et retrait des dossards au stade d'athlétisme
- **21H00** : Départ **TRAIL et MARCHÉ NOCTURNES** au stade d'athlétisme : 11km et 200m D+ dans les coteaux de SEMEAC et de LANSAC (Bois de La Barthe et du Rebisclou)

LAMPE FRONTALE ou LAMPE DE POCHE OBLIGATOIRE

- dès **22H30** : REPAS OFFERT à tous les participants aux deux épreuves avec BANDAS (8€ repas accompagnateurs) : **RESERVATIONS AVANT le 1.09.13 (voir l'organisateur)**
- **23h00** : Remise des récompenses

Dimanche 15 septembre à l'aube :

- **7H00** : Accueil - Petit déjeuner Inscription et retrait des dossards au stade d'athlétisme
- **9H00** : Départ TRAIL au stade d'athlétisme
Trail de 19 km – 400 m de dénivelé positif dans les coteaux de SEMEAC et de LANSAC (Bois de La Barthe et du Rebisclou)
- **9H05** : Départ **RANDO Pédestre** au stade d'athlétisme « **Souvenir Michel NOYES** »
- **12h** : **Course enfants** (6 à 12 ans) sur le stade d'athlétisme (**800m** autour du stade d'athlétisme)
- **12h30** : Remise des récompenses. **Podium animation sur le stade**

- **Apporter une frontale ou une lampe de poche pour le samedi soir**
- **Petit déjeuner offert le dimanche matin à tous les participants**
- Pour le TRAIL et la RANDO, le tracé est à 90% sur sentiers et chemins.
- Course en semi-autonomie. **Des ravitaillements en liquide et solide** seront proposés, dont **un point casse croûte dans le bois pour les Marcheurs et les Traileurs**.
- Départ et Arrivée au stade d'athlétisme de SEMEAC
- Douches et WC au stade
- Récompenses aux 3 premiers du scratch et vainqueurs de chaque catégorie H et F
- **Casse-croûte offert à tous les participants à la fin de la course**

Renseignements : Mr DUCOMBS : 06 46 36 63 03

Mails : sarramea.alain@orange.fr

Inscriptions :

Mardi 10 Septembre de 17h30 à 20h00 au stade d'athlétisme.

Vendredi 13 Septembre de 17h00 à 20h00 au stade d'athlétisme.

Samedi de 17h à 20h45. Dimanche de 7h à 8h45 au stade d'athlétisme.

BULLETIN D'INSCRIPTION

LICENCE FFA 2012-2013 VALABLE JUSQU'A FIN SEPTEMBRE 2013

Impérativement accompagné de votre règlement par chèque ainsi que de votre certificat médical pour les non licenciés (le certificat médical devra valider la pratique de la course à pied en compétition) datant de moins de UN AN à la date de la course.

Tout bulletin incomplet et sans certificat sera refusé.

NOM : Prénom :

Date de Naissance : Sexe : Féminin Masculin

Adresse :

Code postal : Ville :

Tel : E-mail :

Club : N° de licence :

N° DOSSARD Réservé aux organisateurs

Signature

Signature des parents pour les mineurs

CHOIX PARCOURS (cochez le hérisson souhaité*):

Samedi soir :

 11 km Trail de nuit (repas compris réserv av 1.09.13) Avant le 1.09.13 : **13€** Après : **15€**

 11km Marche de nuit (repas compris réserv av 1.09.13) Avant le 1.09.13 : **9€** Après : **11€**

 CHALLENGE DEUX JOURS TRAILS (Repas du samedi compris) Avant le 1.09.13 : **20€** Après : **22€**

 Repas accompagnateur (sur réservation av 1.09.13)..... **8€**

Dimanche matin :

 19 km Trail Avant le 1.09.13 : **11€** Après : **13€**

 11 km Rando pédestre « Souvenir Michel NOYES » Avant le 1.09.13 : **6€** Après : **8€**

 Course enfants (6 à 12 ans) Récompenses à tous gratuit

 Repas (sur réservation av 01.09.13)..... **8€**

 Repas enfants – de 12 ans (sur réservation av 01.09.13)... **4€**

Total à l'ordre du « SEMEAC OLYMPIQUE ATHLETISME »

Total = €

Bulletin à retourner à : Monsieur SARRAMEA Alain 8 chemin du Pic de L'ARBIZON
65350 LANSAC accompagné du règlement par chèque à l'ordre du Séméac olympique athlétisme.