

# Règlement des 24<sup>èmes</sup> Foulées de St Germain 2020

## Le samedi 28 et dimanche 29 mars 2020

### ORGANISATION

Ces courses sont inscrites sur le calendrier des courses hors stade de la Haute-Loire pour la saison 2020.


### 8 COURSES ET 2 MARCHES SONT PROPOSÉES

Ces courses sont ouvertes aux personnes licenciées et non licenciées des deux sexes, ainsi qu'aux marcheurs. Tous les départs seront donnés au complexe sportif de St Germain Laprade.

Distances	Catégories	Départ	Tarifs		
			Promo	internet	le jour ou la veille
24 km	Espoirs / Seniors/ Masters (2000 et avant)	Dimanche 9h00	<b>15 €</b>	<b>18 €</b>	<b>20 €</b>
19km / Duo	Espoirs / Seniors/ Masters (2000 et avant)	Dimanche 9H15	<b>20 € (le duo)</b>	<b>22 € (le duo)</b>	<b>25 € (le duo)</b>
13 km	Cadets / Juniors / Espoirs / Seniors / Masters (2004 et avant)	Dimanche 10h00	<b>10 €</b>	<b>12 €</b>	<b>15 €</b>
8 km	Cadets / Juniors / Espoirs / Seniors / Masters (2004 et avant)	Dimanche 10h00	<b>8 € +5€ Prépa</b>	<b>8€</b>	<b>10€</b>
Rando 8 km	Toutes Catégories	Dimanche 9h15 à 10h00	<b>6€</b>	<b>6€</b>	<b>6€</b>
Marche Nordique 13km	Toutes Catégories	Dimanche 9h15 à 10h00	<b>6€</b>	<b>6€</b>	<b>6€</b>
Canicross 8km	/	Samedi 13h30	<b>10€</b>	<b>10€</b>	<b>10€</b>
1,5 km	Poussins/benjamins (2007 à 2010)	Samedi 14h00			<b>4 €</b>
0,8 km	Débutants (2011 et après)	Samedi 14h30			<b>4 €</b>
Course en Binôme Avec Tir C.Lazer	Ttes Catégories	Samedi 15h00			<b>5€</b>
Repas Réservation avant le 28 mars 2020 (préciser le nombre)		dès 12h30	<b>10€</b>	<b>12 €</b>	<b>20 €</b>

\* Attention ! Le nombre de repas est limité à 400.

## INSCRIPTIONS ET DOSSARDS

Les inscriptions sont limitées à 250 concurrents pour le  (24kms).

Elles se feront :

- **via les sites Internet** : <http://saintgertrail43.fr> ou <https://chronospheres.fr/> ou [www.lesfoulees43.fr](http://www.lesfoulees43.fr) avant le 27 mars 2020 à minuit.
- **Par courrier** : avant le 25 mars pour les 4 courses adultes, le 1.5km et le 0.800km enfants.  
A envoyer : Bulletin d'inscription + photocopie de licence ou certificat médical avec mention « non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition » daté de moins d'un an + chèque à l'ordre « Les Foulées de Saint Germain » :
- **Sur place** au complexe sportif de Saint Germain Laprade le samedi 28 mars après midi de 14h00 à 18h00 dans la limite des places disponibles et le dimanche 29 mars le matin à partir de 7h30 avec majoration de 2€ ou 3€ pour les 4 courses adultes.
- Inscription sur place pour les courses enfants, pour la marche ou la marche nordique.
- **Retrait des dossards** au complexe sportif de Saint Germain Laprade le samedi après midi de 14h à 18h et le dimanche matin à partir de 7h30.
- Un **cadeau** sera remis aux **500 premiers inscrits** des courses adultes.

## CERTIFICAT MEDICAL

- Licenciés F.F.A: **photocopie obligatoire de la licence** à joindre à l'inscription.
- Non licenciés : **certificat médical obligatoire** avec mention « non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition » daté de moins d'un an
- Pour les jeunes de moins de 18 ans : En plus des documents mentionnés ci-dessus, il est demandé une **autorisation écrite des parents**
- **Pas de certificat médical**, ni de classement pour les **enfants nés en 2009 et après**.

## DROITS D'IMAGE

Le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image ainsi que la publication des résultats concernant l'événement dans le cadre de la promotion.

## ANNULATION

Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou annuler tout ou partie de la manifestation s'ils jugent que les conditions météorologiques ne garantissent pas une sécurité maximale pour l'ensemble des concurrents.

## ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts par une **police responsabilité civile** souscrite auprès d'un assureur.

L'organisation décline toute responsabilité pour tout accident immédiat et futur : les licenciés

bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence ; il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

## **SÉCURITE ET ABANDON**

Le **service médical** est assuré par la Protection Civil d'Ardèche. Des **commissaires de course** seront présents aux points névralgiques pour assurer la sécurité de la course.

Les participants s'engagent sous leur responsabilité et par leur inscription, ils acceptent de respecter le règlement de l'épreuve

Les concurrents doivent prévoir un équipement adapté à ce genre d'épreuve : coupe-vent, couverture de survie, sifflet, boisson, vivres, téléphone.

Tout abandon doit être signalé aux organisateurs. Tout participant souhaitant abandonner et sortant du parcours sans prévenir les organisateurs se met hors course et ne pourra tenir les organisateurs pour responsables en cas d'accident. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas de vol ou de pertes d'effets personnels durant la journée.

Chaque coureur s'engage à respecter l'environnement, la nature, les règles du code de la route, les coureurs, les riverains, les organisateurs ainsi que les bénévoles.

Le temps maximum de l'épreuve des le 8 km est fixé à 1 h 20mm ; le 13 km est fixé à 1 h 55 ; le 19km est fixé à 3h00 ;le 24 km est fixé à 4 h 00.

## **BALISAGE ET RAVITAILLEMENTS**

Le balisage sera réalisé tout au long du parcours. Un ravitaillement (liquide et solide) sera prévu aux :

<b><u>8 km</u></b> Km 4 Arrivée	<b><u>13 km</u></b> Km 4 Km 7.5 Arrivée	<b><u>19Km Duo</u></b> Km 10 Km 15.5 Arrivée	<b><u>24 km</u></b> Km 10 Km 21 Arrivée
---------------------------------------	--	---	--

Les marcheurs prendront leur passeport au départ pour bénéficier des ravitaillements gratuits.

### **Développement durable et respect de l'environnement**

*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).*

*Aucun gobelet ne sera distribué sur le parcours, les coureurs devront emporter le gobelet réutilisable fourni à l'inscription.*

### **TRAIL CANIN**

- une photocopie du carnet de vaccination du chien à jour doit être adressé aux organisateurs avant l'épreuve ;
  - les chiens doivent avoir au moins douze mois au jour de l'épreuve ;
  - sont admis tous les chiens sauf catégorie 1 ;
  - les chiens doivent être identifiés (pucés ou tatoués) et obligatoirement vaccinés contre la rage, parvovirus, maladie de carré, toux du chenil ;
  - les chiens de 2eme catégorie doivent avoir une muselière et présenter une attestation de responsabilité civile ;
  - le harnais du chien adapté avec longe de deux mètres max en extension ;
  - le coureur ne doit jamais être devant son chien, doit être à côté ou derrière le chien.
- Pour récupérer le dossard, si le coureur ne peut justifier des vaccins, le coureur doit signer une décharge. Lorsque le contrôle est ok, le dossard peut être retiré.*

### **DOUCHES**

Tous les concurrents pourront prendre une douche au **complexe sportif**.

## **RECOMPENSES**

Les résultats sont traités par **une société de chronométrage** (chronosphère)  
La **remise des lots** débutera à **12h30** au **complexe sportif**  
De nombreux lots sont prévus.

**Les coureurs primés, non présents à la remise des récompenses, sont informés que les lots resteront acquis à l'organisation, ils ne pourront en aucun cas être envoyés.**

## **CHALLENGE INTERCLUB**

Le panier garni de la convivialité sera offert au club le plus représenté sur les courses adultes.

## **ALTI'TRAIL CHALLENGE**

Règlement bientôt défini.

## **PARKING**

Il est prévu à proximité du départ au complexe sportif.

### **Pour tous renseignements, s'adresser à :**

**"Les Foulées de St Germain" - Centre culturel 2 rue du Soleil Levant  
43700 ST GERMAIN LAPRADE**

**Ou**

**Christophe DELEAU : 06.98.40.58.33**

**Claude BRUYERE : 06 70 50 93 69**

**Site internet: [www.lesfoulees43.fr](http://www.lesfoulees43.fr)**

**mail: [lesfouleesdesaintgermain@gmail.com](mailto:lesfouleesdesaintgermain@gmail.com)**