



REGLEMENT 4ÈME ÉDITION TRAIL DU LAC DE PALADRU 21 et 22 Avril 2018

Article 1 : Présentation

Le trail du lac de Paladru est une véritable course nature disputée sur un terrain naturel comportant un certain nombre de caractéristiques techniques. Les participants sont tenus de respecter le règlement afin de permettre à cette course de conserver l'esprit trail. Elle se compose de plusieurs courses afin d'accueillir tous types de coureurs, de tous âges.

Le Trail enfants : de la catégorie baby athlé à la catégorie minime (né entre 2011 et 2003)

Le découverte 14 km : des cadets (16 ans et +) aux masters.

Les hauts du lac 29 km : des espoirs (20 ans et +) aux masters

Le grand tour du lac 50 km : des espoirs (20 ans et +) aux masters

Le circuit découverte 14 km est une course nature pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excède pas 25% de la distance totale du parcours et se déroulant en autonomie.

Les hauts du lac 29 km est une course nature pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excèdent pas 24% de la distance totale du parcours et se déroulant en semi-autonomie.

Le grand tour du lac 50 km est une course nature pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excèdent pas 18% de la distance totale du parcours et se déroulant en semi-autonomie.

Article 2 : Organisation

L'Association du Trail du Lac de Paladru (ATLP) organise la 4ème édition du trail du lac de Paladru : 2 randonnées pédestres de 10 et 16 km, un trail enfants le samedi 21 avril et 3 courses nature de 14, 29 et 50 km, le dimanche 22 avril 2018. Ce règlement s'applique uniquement aux trois épreuves de trail et ne s'applique pas aux 2 parcours de randonnées pédestres de 10 et 16 km et au trail enfants. Toutefois les randonneurs y trouveront des informations spécifiques aux deux randonnées.

Article 3 : Participation

Les inscriptions aux épreuves de course pourront être prises par envoi du bulletin téléchargeable (format PDF) à l'adresse suivante : Nautilac, rue du petit port 38850 PALADRU ou inscription en ligne sur www.traildulacdepaladru.fr.

- Les non-licenciés à la FFA/FFTRI/FFCO/FRMN OU UFOLEP doivent fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied hors stade en compétition datant de moins d'un an.
- Les détenteurs d'une licence doivent fournir une photocopie de leur licence.
- La liste sera publiée sur le site de la course : www.traildulacdepaladru.fr
- Le nombre de participants est limité à 1400 coureurs au total des 3 épreuves (randonneurs non compris)

- Les droits d'engagement pour les inscriptions papiers sont à régler par chèque à l'ordre de « ATLP » ou par les moyens de paiement proposée par la plateforme d'inscription en ligne.

Tarifs inscription 2018

Courses Trail	Jusqu'au 31 décembre 2017	Du 1 janvier au 28 février 2018	Du 1 mars au 31 mars 2018	Jusqu'au 31 mars 2018	Du 1 avril au 19 avril 2018	Sur place
Découverte 14 km	13 €	14 €	15 €	Dossard personnalisé	16 €	18 €
Les hauts du lac 29 km	25 €	26 €	27 €	Dossard personnalisé	28 €	32 €
Le grand tour du lac 50 km	35 €	36 €	37 €	Dossard personnalisé	38 €	42 €
Trail enfants						3 €
Randos						
La Montagne 10 km	+ 12 ans tarif enfants - 12 ans	6 € 3 €	6 € 3 €	Dossard personnalisé	6 € 3 €	7 € 3,5 €
L'Etang du Vivier 16 km	+ 12 ans tarif enfants - 12 ans	7 € 3,5 €	7 € 3,5 €	Dossard personnalisé	7 € 3,5 €	8 € 4 €

- Le prix du repas est de 8 € pour le 14 km et toute autre personne
- La liste des inscrits des traileurs sera publiée sur le site internet de la course

www.traildulacdepaladru.fr

Votre inscription aux épreuves comprend : la participation à l'épreuve, le dossard (sauf randonneurs), les frais d'inscription, le cadeau souvenir (sauf randonneurs), le chronométrage officiel par puce électronique (sauf randonneurs), les ravitaillements, la sécurité et les secours.

Article 4 : Assurances

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance souscrite auprès de MONIN-CUCHET Allianz contrat N° 55 888 344 pour la durée de l'épreuve. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

Article 5 : Condition de participation

Tous les coureurs doivent impérativement signer leur bulletin d'inscription. La participation à l'épreuve se fera sous l'entière responsabilité des coureurs avec renonciation à tout recours envers les organisateurs quel que soit le dommage subi ou occasionné. Les concurrents s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident résultant de leur participation à cette manifestation.

Article 6 : Remboursement, désistement et annulation

Les frais d'annulation par le participant sont les suivants :

- Au moins 2 mois avant la course : 4€ pour frais de dossier
- De 2 mois à 15 jours : 50% du montant total de l'inscription
- et moins de 15 jours avant la course : 100% du montant total de l'inscription.

Article 7 : Modifications, neutralisations et annulations

En cas de force majeure, catastrophe naturelle ou de toute autre nature mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve, de modifier le parcours ou d'interrompre l'épreuve sans que les participants puissent prétendre à un quelconque remboursement.

Article 8 : Retrait des dossards

Adresse de la salle Pallas (plage) : 443 rue de la Morgerie, 38850 PALADRU

Article 9 : Horaires de départ

Retrait des dossards

	Samedi 21 avril	Dimanche 22 avril
	Salle Pallas	Salle Pallas
	Courses Trail	
Découverte 14 km	de 16h à 19h	8h à 9h30
Les hauts du lac 29 km	de 16h à 19h	7h à 8h30
Le grand tour du lac 50 km	de 16h à 19h	6h30 à 7h30
Trail enfants	inscription et retrait de 13h à 14h30	
	Randonnées pédestres	
La Montagne 10 km	8h00 à 12h00	
L'Etang du Vivier 17 km	8h00 à 12h00	

Trail le grand tour du lac : 8h00

Trail les hauts du lac : 9h00

Trail découverte : 10h00

Rando la Montagne (10km) et l'Etang du Vivier (17km) : de 8h00 à 12h00

Article 10 : Port du dossard

Le dossard doit être entièrement visible, non plié, porté devant et correctement attaché par des épingles. Ces dernières (prévoir 4 épingles) ne sont pas fournies par

l'organisation. Votre numéro de dossard sera consultable sur place grâce au tableau prévu à cet effet. Toute affectation du dossard est ferme et définitive. Aucun dossard ne sera envoyé par la poste.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière pendant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Article 11 : Déroulement des courses

Toutes les courses ont un départ et une arrivée commune sur la plage de Paladru. Un briefing pour les dernières recommandations est prévu 10 minutes avant chaque départ. Les horaires sont indiqués sur le bulletin d'inscription.

– C'est un trail qui se déroule en semi-autosuffisance (c'est l'esprit du trail)

– **L'assistance hors des points de ravitaillement est interdite**

Article 12 : Matériel obligatoire

Pour le 29 et 50 km : couverture de survie, réserve d'eau d'1/2L, sifflet, numéro du PC course et du médecin/secours (petit papier remis dans la pochette coureur).

Pour le 14 km : néant

Article 13 : Balisage du parcours

Parcours trail : il sera effectué avec de la rubalise, de la peinture fluorescente et des panneaux indicateurs (fléchage bleu et blanc). Présence de signaleurs aux intersections de routes. Plusieurs points de contrôles sont établis par l'organisation afin d'assurer la régularité de l'épreuve.

Parcours randonnées : il sera effectué par un fléchage jaune.

Article 14 : Ravitaillements

Trail Découverte : 1 ravitaillement complet au km 8

Trail les Hauts du Lac : 2 ravitaillement complet (km 9, km 16) et 1 point d'eau (km 23).

Trail le Grand Tour du Lac : 3 ravitaillement complet (km 9, km 20, km34) et 1 point d'eau (km 41).

Rando la Montagne : 1 ravitaillement complet à Paladru

Rando étang du Viviers : 1 ravitaillement complet à Paladru

Article 15 : Barrières horaires

Le Trail les hauts du lac 29km (calculées à une moyenne de 4,95 km/h) : au ravitaillement du Plan (km 16,1), à 12h15.

Le Trail le grand tour du lac 50km (calculées à une moyenne de 6,87 km/h) : au km 37,8 ravitaillement du Plan à 13h30.

Les coureurs arrivant après ces barrières horaires seront arrêtés et les dossards seront retirés. Les coureurs qui prendront l'initiative de terminer le parcours le feront sous leur propre responsabilité, l'organisation se dégage de toute responsabilité en cas de problème.

Article 16 : Sanitaires

Les sanitaires de la plage seront à disposition, ainsi qu'une douche extérieure.

Article 17 : Contrôles et abandons

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de bonnes conditions de régularité de course. Un contrôle à la bifurcation du 14 km et des (29 km, 50 km) sera effectué. Contrôle inopiné peut être effectué sur l'ensemble des parcours. Un contrôle à la tour de Clermont sera effectué pour les parcours les hauts du lac et le grand tour du lac. 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 et la puce. Des contrôles pourront être effectués aux différents ravitaillements, ainsi que des contrôles aléatoires des sacs pendant toute la durée de la course.

Article 18 : Droits à l'image

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

Article 19 : Loi Informatique et Liberté

Conformément à la « loi informatique et libertés » du 6 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification de leurs données personnelles. Par notre intermédiaire, ils peuvent recevoir des propositions d'autres sociétés. S'ils ne le souhaitent pas, il suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante : contact@traildulacdepaladru.fr en indiquant leurs coordonnées.

Article 20 : L'esprit course nature

Respect des propriétés et de l'environnement : vous allez traverser de nombreuses propriétés et courir dans des sites naturels. Nous vous demandons donc de : respecter la végétation ; respecter les clôtures ; respecter le code de la route pendant la course au passage des routes ; faire preuve de bonne humeur vis-à-vis des bénévoles et des villageois rencontrés.

Entre-aide : tout concurrent se doit de porter secours à un autre concurrent en situation dangereuse ou de détresse. **Les accompagnateurs en VTT ne sont pas autorisés.** Tout concurrent ne respectant pas les règles minimales de propreté et de respect de la nature pourra être mis hors course. L'organisation se réserve le droit de disqualifier un concurrent si ces consignes ne sont pas respectées.

Article 21 : Classements et récompenses

Un classement sera établi selon les tableaux (article 22) pour l'épreuve Découverte et l'épreuve Trail « les hauts du lac » et l'épreuve élite « le grand tour du lac ». Seront récompensés les premiers de chaque catégorie hommes et femmes (cadets, juniors, espoirs, seniors et masters 1,2,3,4 et 5) et les 3 premiers homme et femme du classement scratch, sans cumul. Les résultats seront affichés sur le site Internet de la course et dans la salle Pallas (inscriptions). Une remise des récompenses sera effectuée après la course du 14 km à 12h30 et la remise des récompenses du 29 et 50 km à 14h30.

Article 22 : Catégories d'âges

Les catégories d'âges concernent l'année civile, qui débute le 1er janvier et se termine le 31 décembre. Elles se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année (âge au 31 décembre) et prennent effet au 1er novembre de la saison administrative en cours. Liste des catégories d'âges par épreuves :

Catégories d'âge

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE	AGES	EPREUVES
Eveil Athlétique H et F	Ea	2009 à 2011	de 7 à 9 ans	Trail enfants
Poussin H et F	Po	2007 et 2008	10 et 11 ans	Trail enfants
Benjamin H et F	Be	2005 et 2006	12 et 13 ans	Trail enfants
Minime H et F	Mi	2003 et 2004	14 et 15 ans	Trail enfants
Cadet H et F	Ca	2001 et 2002	16 et 17 ans	D
Junior H et F	Ju	1999 et 2000	18 à 19 ans	D
Espoir H et F	Es	1996 à 1998	20 à 22 ans	D + TC +TL
Senior H et F	Se	1979 à 1995	de 21 à 39 ans	D + TC +TL
Master H et F	Ma	1978 et avant	à partir de 40 ans	D + TC +TL

Trail enfants

D : Trail Découverte

TC : Trail Court (Les hauts du lac)

TL : Trail Long(Grand tour du lac)

Article 23 : Secours

La responsabilité médicale sera assurée par un médecin et une équipe de secouristes. Ceux-ci pourront décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons médicales. Tout coureur mis hors course décidant de continuer l'épreuve le fera sous son entière responsabilité et l'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident. Le PC sécurité est assuré par la Croix Rouge sur le site de la plage de Paladru (départ/ Arrivée) plus une équipe mobile de secouriste sur les parcours. Sur chaque dossard figure le numéro de téléphone des secours.

Article 24 : Acceptation du règlement

Ce règlement a été réalisé selon les règlements de la commission nationale des courses hors stade de la FFA. Les organisateurs de cette épreuve déclinent toutes responsabilités en cas de vol et se réservent le droit d'apporter toutes modifications qu'ils jugeront nécessaires à l'ensemble de l'organisation.

La participation au Trail du lac de Paladru implique l'acceptation expresse par chaque concurrent de ce règlement. Il s'engage à ne pas anticiper le départ et à parcourir la distance complète de son parcours. Le non-respect de cette règle entraînera aussitôt la disqualification du coureur.

[\(télécharger le règlement sous format pdf\)](#)

L'organisation vous souhaite une belle course !

