

4. PARCOURS



- **Parcours 5km** balisé par rubalise verte
30% de route 70 % de chemin, passage du nant d'Alex
- **Parcours 10km** balisé par rubalise rose, pour traileurs aguerris
30% de route et 70% de chemin, passage du nant d'Alex, trail avec pentes raides (pentes 15%) et chemins escarpés par endroit.

Les tracés et profils seront consultables sur la page dédiée sur le site de l'association :
<http://www.descimesetdesmonts.com/>

Il appartient à chacun des concurrents d'être suffisamment équipé, notamment par le port de chaussures adaptées, de prévoir son autonomie pour 5km ou 10km. En cas de mauvais temps : veste imperméable, gants, vêtements chauds - pantalon ou collant, casquette ou bandana ou bonnet- pièce d'identité.

Des membres bénévoles de l'organisation seront présents sur le parcours.

Matériels fortement recommandés : téléphone mobile (mettre dans son répertoire le n° sécurité de l'organisation : **06 27 03 29 68**). Ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées, couvertures de survie, réserve d'eau.
Les bâtons sont autorisés.

5. RAVITAILLEMENT



Il sera au niveau du point départ/arrivée des boucles : eau, coca, eau pétillante, fromage, saucisson, Tuc, fruits secs, bananes.

Pas de ravitaillement sur la boucle, à chacun de gérer en fonction de ses besoins.

Prévoir un gobelet réutilisable pour le ravitaillement, pas de gobelet plastique sur place.

Prévoir un porte gobelet, ou sac pour garder le gobelet avec soi.

Le midi restauration, sur inscriptions, à 10€ et l'après-midi vente de crêpes, bar sur place.

6. SECURITE



ROUTES OUVERTES A LA CIRCULATION



La sécurité sur les routes ouvertes à la circulation est assurée par les commissaires de course. Les concurrents doivent respecter le code de la route ou suivre les consignes des commissaires de course placés sur le parcours.

Il est interdit de suivre les coureurs avec un véhicule motorisé ou non.

Il appartient à chacun des concurrents d'adapter son effort et son allure en fonction du terrain " sec, mouillé, enneigé, caillouteux, etc. " en fonction de la météo du jour " pluie, vent, etc. " mais aussi en fonction de son aptitude et de sa maîtrise de la course.

Les concurrentes s'engagent à respecter la faune et la flore, ne pas couper les sentiers, rester sur les sentiers balisés, ramasser leurs déchets, porter assistance à tout coureur en situation de défaillance.



7. MÉTÉO

En cas de conditions météorologiques défavorables, l'organisation se réserve le droit de d'annuler ou de modifier l'épreuve « même en cours ».



8. REMBOURSEMENT

Il n'est pas prévu de remboursement des inscriptions. En cas d'annulation de la course, les paiements seront conservés par l'organisateur et ne pourront donner lieu à aucun remboursement. Cette clause est valable quelles que soient les raisons de l'annulation.



9. CONDITIONS GENERALES

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règlements spécifiques de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant ou après l'épreuve.

Tous les concurrents s'engagent à avoir les aptitudes physiques pour s'engager sur le parcours.



10. ASSURANCES

Les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile garantissant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés salariés ou bénévoles et des participants conformément à l'article L321-1 du Code du Sport.

Les Concurrents s'engagent à avoir leur assurance et bénéficier des garanties accordées par leur responsabilité civile.



11. DROIT A L'IMAGE

Votre participation à l'évènement équivaut à votre acceptation pour l'utilisation par les organisateurs des Foulées, ainsi que de leurs ayants droits, tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles vous pourriez apparaître. Vous acceptez que ces images soient utilisées sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et des traités en vigueur.