

## Règlement du Trail de La Rouquette, le 20/07/2025 à partir de 07h00

Course nature à allure libre sur sentiers et chemins (90%) balisés en semi-auto-suffisance, ouverte aux hommes et femmes licenciés ou non :

- 11 km est ouvert aux cadets
- 22 km est ouvert aux juniors

Parcours en une boucle sur chaque distance. Pendant la course, vous longerez des **zones protégées** (Natura 2000). Ces milieux sont fragiles, respectez-les. Ne jetez aucun déchet sur le parcours, restez sur les sentiers balisés. Toute conduite inappropriée conduira à la disqualification de son auteur.

### Organisateur

Ces épreuves sont organisées par l'Association Ô delà des sentiers.

### Parcours

Le Trail de La Rouquette est un trail/randonnée sportive de :

- Trail 7 km "300 m D+"
- Trail 11 km "400 m D+" (barrière horaire 2h00 au 9ème Km)
- Trail 22 km "750 m D+" (barrière horaire 2h00 au 10 km, 4h00 au 20ème km, 4h30 au 22km)
- Randonnée de 7 km et 11 km.

### Horaires départs :

- 22 km : 8h30
- 12 km : 9h00
- 7km : 9h45

### Inscription :

Possibilité d'inscription sur place le jour du départ (trail ou rando)  
Pré-inscription avec paiement par internet.

**Trail** : 10 €, 12 € et 15 € selon la distance

**Randonnée** : 5 €

**Repas** : tarif non défini

**Ravitaillement** : Le principe de cette course est l'autosuffisance alimentaire et matérielle.

- 12 km : 1 point d'eau prévu sur le parcours
- 22 km : 1 point de ravitaillement solide et 2 points d'eau sont prévus sur le parcours

Les ravitaillements et/ou assistances sauvages sont interdits sur le parcours et tolérés sur les zones de ravitaillement. Prévoir son gobelet personnel.

### Matériel obligatoire

- o Pour le 22 km : boisson (1l), gobelet personnel
- o Pour le 12 km et 7 km : boisson, gobelet personnel

### Matériel conseillé :

- o Téléphone portable
- o couverture de survie
- o Bâtons autorisés seulement sur le 22 km

L'accompagnement des compétiteurs par quelque moyen que ce soit (VTT, moto, etc.) est interdit dans les chemins.

**Sécurité** : présence de secouristes et d'une ambulance, respect du code de la route, signaleurs présents sur l'ensemble des parcours.

En cas d'abandon, le coureur devra obligatoirement prévenir le PC course. Cela évitera de vous chercher après la course.

**Responsabilité civile :**

Les organisateurs sont couverts par une responsabilité civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. La responsabilité de l'association sera dérogée dès le retrait du dossard (abandon, disqualification par décision médicale ou sur décision du directeur de course).

**Modification du parcours et annulation**

L'organisateur se réserve le droit de modifier sans préavis, le parcours et l'emplacement des postes de ravitaillement. L'organisation se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre.

**Bonne conduite et enjeux environnementaux :**

Pendant la course, vous traverserez une zone Natura 2000. Ces milieux naturels sont fragiles, respectez-les, soyez discrets !

- ne jetez aucun déchet sur le parcours,
- restez sur les sentiers balisés,
- éviter de déranger la faune (en période de nidification, des oiseaux peuvent abandonner leur nid et leurs œufs s'ils sont dérangés !)
- ne pas piétiner ou cueillir les fleurs
- ne pas pénétrer dans les grottes (dérangement de chauve-souris)

Toute conduite ou attitude portant préjudice à l'environnement entraînera la disqualification de son auteur.

**Droit à l'image et propriété :**

Chaque concurrent autorise les organisateurs à utiliser les images fixes sur lesquelles il pourrait apparaître lors de ces épreuves.

**Classement et récompenses** : Lot aux 3 premiers du scratch H et F par course.

**Conditions générales**

Tous les concurrents du Trail de La Rouquette s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de l'inscription. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation de tout recours contre les organisateurs en cas de dommage ou séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve. Chaque concurrent se doit d'évoluer en respectant le milieu naturel et humain.

**DOCUMENTS OBLIGATOIRES A FOURNIR POUR LES COUREURS MINEURS**

- Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné Mr, Mme ..... autorise mon fils / ma fille à participer le 20/07/2025 à la course "trail de La Rouquette" sous ma responsabilité de représentant légal.

Date,

lieu,

signature.

Inscriptions : Seuls les dossiers complets seront acceptés jusqu'au 20/07/2025.