

# Règlement des 23<sup>èmes</sup> Foulées de St Germain 2019

## Le samedi 23 et dimanche 24 mars 2019

### ORGANISATION

Ces courses sont inscrites sur le calendrier des courses hors stade de la Haute-Loire pour la saison 2019.

### 6 COURSES ET 1 MARCHÉ SONT PROPOSÉES

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

<b>Distances</b>	<b>Catégories</b>	<b>Départ</b>	<b>Tarifs</b> (hors repas)
23 kms	Juniors/Espoirs / Seniors/ Masters (2001 et avant)	9h00	<b>16 €</b> +3€ le jour ou la veille
13 kms	Juniors / Espoirs / Seniors / Masters (2001 et avant)	10h30	<b>12 €</b> + 3€ le jour ou la veille
8 kms	Cadets / Juniors / Espoirs / Seniors / Masters (2003 et avant)	10h30	<b>8 €</b> + 3€ le jour ou la veille
5 kms	Minimes (2004 à 2005)	9H30	<b>4 €</b>
1,5 km	Poussins/benjamins (2006 à 2009)	9h45	<b>2 €</b>
Marche Randonnée 13kms	Toutes Catégories	8h30 à 9h45	<b>5 €</b>
Marche nordique 13kms	Toutes Catégories	9H15	<b>5€</b>
0,8 km	Débutants (2010 et après)	Samedi 14h30	<b>2 €</b>
Course en Binôme Avec tir carabine laser	Toutes Catégories	Samedi 15h00	<b>5€</b>
<b>Repas</b> Réservation avant le 23 mars 2019		dès 12h30	<b>10€</b> (préciser le nombre)

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

## **INSCRIPTIONS ET DOSSARDS**

Les inscriptions sont limitées à 250 concurrents pour le SAINTGER'TRAIL (23kms).

Elles se feront :

- **Sur le site Internet** : [www.lesfoulees43.fr](http://www.lesfoulees43.fr) ou [www.chonopuces.fr](http://www.chonopuces.fr) avant le 22 mars 2019 à minuit.
- **Par courrier** : avant le 20 mars pour les 3 courses adultes, le 1.5 et le 5km enfants.  
A envoyer à ALEX LAURENT Route de St Bonnet de Cray 42190 CHARLIEU (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 matin même à partir de 7h30 et le samedi après midi de 14h00 à 18h00 dans la limite des places disponibles (majoration de 3€ pour les 3 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 OBLIGATOIRE POUR LES COURSES SUIVANTES:** **1,5KM, 5KM, 8KM, 13KM, 23KM**

- 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. 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.

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 5Km est fixé à 45mn ; le 8 km est fixé à 1 h 20mm ; le 13 km est fixé à 1 h 55. Le temps maximum du 23 km est fixé à 4 h 00.

## BALISAGE ET RAVITAILLEMENTS

Le balisage sera réalisé tout au long du parcours. Un ravitaillement sera prévu aux :

### 8 km

Km 4,5 (liquide et solide),  
Arrivée (liquide et solide).

### 13 km

Km 4,5 (liquide et solide),  
Km 10.5 (liquide et solide),  
Arrivée (liquide et solide).

### 23 km

Km 7,5 (liquide et solide)  
Km 16,5 (liquide et solide)  
Arrivée (liquide et solide)

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

## DOUCHES

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

## RECOMPENSES

Les résultats sont traités par **une société de chronométrage** (chronopuces)

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 DEPARTEMENTAL

Pour prétendre participer au tirage au sort final, le concurrent devra avoir participé à un maximum de courses sur les 35 inscrites au calendrier départemental de courses hors stade de la Haute-Loire pour l'année 2019. Un tirage au sort, réalisé en fin de saison, récompensera 6 de ces participants (3 féminines et 3 masculins).

## CHALLENGE INTERCLUB

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

## ALTI'TRAIL CHALLENGE

Règlement à venir

## **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)**