



*SPIRIDON DU COUSERANS  
MAISON DES ASSOCIATIONS  
MAIRIE  
09200 SAINT-GIRONS*

*mis à jour en Janvier 2024*

## **REGLEMENT TRAIL DU COUSERANS - Saint-Girons 09 4<sup>ème</sup> édition SPIRIDON DU COUSERANS**

### **Article 1 : Organisation :**

Sera adapté aux conditions sanitaires en vigueur à cette période  
dont les modalités seront transmises à temps

Le TRAIL DU COUSERANS (T.C) a été créé par et pour les 31 ans du SPIRIDON DU COUSERANS (en 2021) (Association créée en décembre 1990). Pour cette occasion il est proposé deux parcours de Trail et une Marche le **DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2024** à partir de 8h00.

Epreuves inscrites au calendrier 2024 des Courses hors stade de « ARIEGE TERRE DE TRAIL »

### **Article 2 : Parcours, distances et tarif :**

Deux circuits trails sont proposés :

Avec le TRAIL DES FALAISES (plus long, plus haut) **Table des 4 seigneurs 1239m.**

**TRAIL DES FALAISES :** 30km 1325D+ départ 8 heures : **20€**

**LIBERTE TRAIL :** 11km 360D+ départ 9 heures : **10€**

une randonnée Autour de St-Girons Plein EST ! :

**RANDO :** 11km 286 D+ départ 8h30 : **7€**

Départs : depuis le Champs de Mars, Centre Ville de ST-GIRONS (WC à proximité) à deux pas du retrait des dossards

Arrivées : sous la Halle Couverte du Foirail . Salle Omnisports : WC + Vestiaires + Douches + remise des prix.

Repas : **FOOD TRUCK sur réservation**

Les parcours seront mono tracés, balisage par rubalise, fanion, fléchage (peinture éphémère) et par des signaleurs sur les parties goudronnées.

### **Article 3 : Inscriptions et Renseignements : « 1€ sera reversé au profit du TELETHON par participants »**

Inscriptions : **Un cadeau sera remis aux 450 premiers « Coureurs-Trailleurs » inscrits**

Les épreuves sont ouvertes aux coureurs licenciés et non licenciés :

- à partir de 16 ans pour le 11 km « Liberté Trail »
- à partir de 20 ans pour le 30 km « Trail des Falaises »

Le nombre maximal de participants est de 500 coureurs. On peut s'inscrire :

- par internet : <http://midirun.fr> <https://chrono-start.com/inscriptions-listing/>

site : [www.trail-du-couserans.sitew.org](http://www.trail-du-couserans.sitew.org) Page Facebook

- par correspondance à l'adresse suivante :

SPIRIDON DU COUSERANS – Trail du Couserans – OMSEP Mairie de St-Girons 09200 St-GIRONS

1) Bulletin téléchargeable sur le site. 2) Chèque correspondant à l'ordre : Spiridon du Couserans. 3) Certificat Médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition, valide de moins d'un an à la date de la course , ou licences FFA et UFOLEP.

Aucun dossard ne sera envoyé par la poste.

Pour tous renseignements, sites internet : [www.trail-du-couserans.sitew.org](http://www.trail-du-couserans.sitew.org)

<http://midirun.fr> (inscriptions)

Renseignements par téléphone aux : 06 42 88 75 17 ou 06 73 08 32 70

Facebook et Blog du SPIRIDON DU COUSERANS (sites évolutifs : penser à les consulter souvent )

Page Facebook du Trail du Couserans

### **Article 4 : Retrait des dossards / Inscriptions papier – Auront lieu :**

**Au salon d'honneur RDC de la Mairie de St-GIRONS, proche des départs du Champs de Mars (Centre Ville) le**

**Samedi 14 septembre 2024 après-midi à partir de 15h jusqu'à 19h Et le Dimanche Matin 15 septembre 2024 à partir de 6h**

**ET Au Magasin RIBES SPORT le vendredi 13 septembre 2024 de 15h à 19h**

## **Article 5 : Temps :**

Les barrières horaires pour les deux trails sont :

**Liberté trail** 11km : 2h30 donc arrivée à 11h30

**Trail des Falaises** 30km : 5h00 donc arrivée à 13h00

## **Article 6 : Récompenses : Remises des prix - Arrivées**

**Sous la Halle couverte du Foirail** (adapté aux conditions sanitaires en vigueur en cette période)

Les podiums auront lieu à l'arrivée au Parc des Expositions vers 13h, sous le couvert du parc.

Les récompenses ne sont pas cumulables.

Récompenses aux trois premiers du scratch et aux premiers de chaque catégorie hommes et femmes conformément à la nouvelle grille FFA (Master à partir de 35 ans de MA 0 à MA 10)

Toutes récompenses non remises (absence du coureur) pourront faire l'objet d'un tirage au sort par les dossards.

## **Article 7 : Assurances : (Assurance Annulation)**

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance individuelle Accident, Contrat : « MAE Association Plus » (avec Assurances Annulation ainsi que l'assurance des locaux occupés temporairement)

Individuelle accident : il est hautement recommandé aux participants non licenciés à une fédération sportive, de souscrire une assurance individuelle accident.

Domage matériel : l'organisation décline toute responsabilité en cas de dommage (vols, bris, perte etc) subis par les biens personnels des participants.

## **Article 8 : Service Santé et Sécurité Routière :**

Un parking est proposé dans le parc des Expositions, site de l'arrivée et proche de la salle omnisport avec vestiaires + kiné + douches et toilettes.

La sécurité routière est assurée par les signaleurs et organisateurs de la course.

Les coureurs sont tenus de respecter le code de la route sur les voies publiques (parties goudronnées).

Les services de secours et médicaux, ainsi que les organisateurs peuvent décider de la mise hors course d'un coureur 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.

**La surveillance et couverture médicale sera assurée par deux équipes/ sous la responsabilité Directeur de la course : Mr Michel BAUZOU**

- 1) **Union de Secours de l'Ariège (US09) (Association agréée) composée de 4 secouristes : sur 2 postes (arrivée et Mi-parcours)**
- 2) **Une infirmière bénévole du comité d'organisation et 1 kiné**

## **Article 9 : Ravitaillements :**

Trois postes de ravitaillements solides et liquides sont prévues :

**LIBERTE TRAIL** : au 5km50 au « Roc de Galach » y compris pour le

**TRAIL DES FALAISES** : au 5km50 au « Roc de Galach », au 14 km Passage de la Terme, à MoulisVillage « Place Anglade » 20Km et au retour « Roc de Galach » au km 25 avant l'arrivée !.

A l'Arrivée sous la halle couverte du Parc des Expositions.

## **Article 10 : Développement durable et respect de l'environnement :**

Les parcours se situent en plein cœur du PNR et du Couserans, il est demandé aux participants d'avoir une démarche respectueuse de l'environnement. Des sacs poubelles seront en place proche des 3 points de ravitaillements.

## **Article 11 : Droits à l'Image :**

Tout coureur renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisation ou de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image

## **Article 12 : Acceptation du Règlement :**

La participation et inscription au Trail du Couserans (T.C) entraîne l'acceptation du présent règlement dans son intégralité.

T.C.