

Règlement – CALABASS'TRAIL 2024

1° - L'organisation :

L'association LES TRAILS DE LA CALABASSE organise la 5^{ème} édition de la course à pied de montagne nommée CALABASS'TRAIL sur le territoire de la commune de Saint-Lary 09800 le Samedi 28 Septembre 2024.

2° - Présentation et tarifs des épreuves :

***Trail Découverte* - LE PIC : 27€
27 kms et 2000D+**

***Course Nature* - LA PALOMBIERE : 12€
11,5 kms et 700D+
Rando : 6€**

***Course Nature* - LE CHATEAU : 9€
8.5km et 400D+
Rando : 5€**

***Course Nature* - LA VILLAGEOISE (PALOMBIERE+CHATEAU) : 18€ solo ou relais
20km et 1100D+**

3° - Détail des épreuves :

LA PALOMBIERE est une course nature de 11,5km et 700D+ se déroulant en milieu naturel sur un parcours balisé en campagne et forêt formé de chemins, sentiers et pistes forestières dont la totalité des surfaces goudronnées n'excède pas 15% de la distance totale du parcours et se déroulant en semi- autonomie.

Départ du village 675m d'altitude, point culminant 1300m

.....

LE PIC est un trail découverte de 27km et 2000D+ se déroulant en milieu naturel sur un parcours balisé en campagne, forêt et montagne formé de chemins et sentiers dont la totalité des surfaces goudronnées n'excède pas 7% de la distance totale du parcours et se déroulant en semi- autonomie.

Départ du village 675m d'altitude, point culminant 2210m

ATTENTION : cette épreuve est un **trail de montagne** comprenant des montées raides, des passages techniques, le franchissement de 2 sommets à plus de 2000m d'altitude et un petit passage en crête assez vertigineux.

Une certaine expérience de la discipline est recommandée.

.....

LE CHATEAU : NOUVEAU parcours de 8.5km et 400D+au départ de Saint-Lary vous permettant de découvrir les villages et hameaux voisins AUGIREIN et GALEY.

.....

LA VILLAGEOISE : course nature combinant les 2 parcours: LA PALOMBIERE+LE CHATEAU=20km et 1100D+. Ce format repasse donc par le village départ /arrivée de SAINT-LARY et offre donc l'opportunité de le faire en relais.

R1 :11.5km 700D+

PASSAGE RELAIS à SAINT-LARY

R2 : 8.5km et 400D+

Pour ceux qui veulent le tenter en solo, superbe nouveauté qui offre un parcours boisé avec des relances sympa ...et en restant dans le thème PIC DE LA CALABASSE. En effet, si le temps le permet, sur les deux boucles, vous aurez l'occasion d'avoir une vue dessus à certains points : de quoi imaginer vos confrères traileurs en train de gravir ce fameux sommet pendant la course LE PIC.

Vous passer au dessus du village et NON dans le village après la 1^{ère} boucle effectuée (pour éviter les engorgements). Vous passerez devant l'épicerie LE COURDET et vous irez chercher votre ravitaillement à AUGIREIN directement (2km plus loin).

.....

LES RANDOS : les parcours LA PALOMBIERE et LE CHATEAU sont proposés sous forme de rando et également ouverts au canitrail.

.....

4° - Ravitaillements :

LA PALOMBIERE : 1 ravitaillement liquide et solide au km 5,5

LE PIC : 3 ravitaillements liquide et solide aux km 5,5, 10 et 19 et 1 ravito eau supplémentaire selon météo entre 15^{ème} et 19^{ème} km

LE CHATEAU : 1 ravito liquide et solide au 4^{ème}km

LA VILLAGEOISE : 3 ravitos liquide et solide aux km 5.5, 13,5 et 16 (celui du CHATEAU)

Aucune assistance personnelle n'est autorisée sur les quatre courses chronométrées.

4° - Conditions de participation :

Compétition chronométrée avec classement ouverte aux sportifs licenciés et non licenciés.

Cette année, une solution simplifiée s'offre à vous pour prouver votre éligibilité à courir : Le Parcours Prévention Santé.

3 cas de figure :

*vous êtes licenciés FFA : indiquez votre numéro de licence lors de votre inscription.

*vous n'êtes pas licenciés : au choix :

-vous avez déjà un certificat médical valide le jour de la course : déposez le lors de votre inscription

-vous pouvez maintenant utiliser un PPS : cette attestation est valable 3 mois et vous permet de participer à des compétitions de course à pieds. Ce dispositif sera en place le 11 mai 2024 en retournant sur votre formulaire d'inscription.

Mais concrètement c quoi le PPS ? C'est une formule simplifiée qui vous permet de ne pas présenter de certificat médical !

Pour une course choisie, vous devez vous connecter, dans les 3 mois précédant la compétition, à la plateforme web dédiée : pps.athle.fr et y suivre les différentes étapes vouées à vous sensibiliser aux risques, précautions et recommandations liés à la pratique de la course à pieds, via du contenu pédagogique(texte et vidéo).

Une attestation PPS et un numéro vous sont ensuite attribués, pour une durée de 3 mois.

Pour LA PALOMBIERE 11,5km : à partir de la catégorie JUNIOR (18 ans minimum)

Pour LE PIC 27km : à partir de la catégorie ESPOIR (20 ans minimum)

Pour LE CHATEAU 8,5km : à partir de la catégorie CADET (16 ans minimum)

Pour LA VILLAGEOISE 20km : à partir de la catégorie ESPOIR (20 ans minimum)

.....

Pour les randonnées : pas de limite d'âge mais les enfants de moins de 10 ans doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte et sous leur responsabilité. Pas de certificat médical nécessaire, pas de classement.

5° - Assurance :

L'organisateur est couvert par une assurance responsabilité civile pour l'organisation de l'épreuve, cette assurance ne couvre pas les risques individuels des coureurs qui renoncent expressément à tout recours envers les organisateurs.

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.

6° - Horaires de départ:

LE PIC : 8H

LA VILLAGEOISE solo et relais : 8H45

LA PALOMBIERE trail et rando : 9H15

LE CHATEAU trail et rando : 9H30

Barrière horaire sur le 27km uniquement : 12h au col de la Terme, 14h à l'arrivée.

Tous les départs et arrivées se font sur la place du village.

Un briefing est prévu 10 minutes avant le départ .

7° - Inscriptions :

Les inscriptions sont limitées à 500 inscrits sur l'ensemble des épreuves et s'effectuent via chrono-start.com ou par bulletin papier disponible sur le site www.calabass-trail.sitew.fr.

L'inscription se fera en ligne et sera obligatoirement suivie de paiement en ligne ainsi que du téléchargement d'un certificat médical ou d'une licence conforme aux conditions d'admission des concurrents (voir Article 4- Conditions de participation) ou du PPS.

8° - Matériel :

Obligatoire :

Pour LE PIC : Réserve d'eau de 1 litre, gobelet réutilisable, quelques vivres, sifflet, couverture de survie.

Pour LA PALOMBIERE , LE CHATEAU et LA VILLAGEOISE : Réserve d'eau de 0,5 litre, gobelet réutilisable, quelques vivres, sifflet.

Conseillé :

Coupe vent ou veste gore-tex, téléphone portable, seconde couche chaude suivant la météo.

Autorisés :

Bâtons... mais faites attention aux copains derrière vous !

9° - Droit à l'image :

Les concurrents, par leur engagement, déclarent renoncer à leur droit à l'image, et autorisent l'association « Les Trails de la Calabasse » à exploiter les clichés ou films pris le jour de l'épreuve à des fins de promotion.

10° - Sécurité et secours :

La sécurité est assurée par les bénévoles et une équipe médicale est présente pendant toute la durée de l'épreuve.

11° - Eco-responsabilité :

Les organisateurs attirent l'attention des concurrents sur le respect de l'environnement et de
« l'esprit trail » :

- Ne rien jeter dans la nature !
(Papiers, bouteilles, gobelets et autres emballages de barres ou gels énergétiques usagés doivent être jetés dans les poubelles prévues à cet effet).
- Respecter les bénévoles ainsi que toute personne présente.
- Emprunter les sentiers balisés pour la course, ne pas chercher à couper afin de préserver au mieux les écosystèmes.
- Rester fair-play
- Aider tout concurrent en situation dangereuse ou de détresse.
- Respecter les consignes des organisateurs et de l'équipe médicale en charge de la course.

Tout manquement à l'une de ces règles peut entraîner une disqualification

L'inscription à l'une des épreuves vaut acceptation du présent règlement.

12° - Retrait des dossards :

Sur le lieu de la course :

La veille de l'épreuve de 17H00 à 20H00

Ou le matin même de 6H30 à 9H

13° - Classement : remise des récompenses :

Cadeau finisher et bière à l'arrivée pour tous les participants.

Remise des récompenses sur le lieu d'arrivée :

A partir de 11H30 pour le 8,5km et 11,5 km et 12H00 pour le 20km et le 27 km

Récompenses pour les :

* 3 premiers au scratch Homme et Femme de chaque course solo

* 1^{er} Homme et 1^{ère} Femme de chaque catégorie de chaque course solo

*3 premiers relais Homme

*3 premiers relais Femme

*3 premiers relais Mixte

ASSOCIATION LES TRAILS DE LA CALABASSE 09800 SAINT-LARY

