



Règlement Trail du D+

1. Généralités

Le Trail du D+ est une course pédestre disputée presque intégralement sur sentiers et chemins forestiers balisés. Il s'adresse à toute personne ayant une pratique régulière du Trail.

L'événement est organisé au profit de l'association spécialisée dans l'aide aux jeunes en difficulté sociale et personnelle et à leurs familles « La Ruche », située à Flamierge.

<http://laruchesaae.blogspot.com/p/presentation.html>

2. Acceptation du règlement et éthique de la course

La participation à l'événement du Trail du D+ implique l'acceptation expresse, sans réserve, du présent règlement, de l'éthique de l'événement et des éventuelles instructions adressées par l'organisateur aux participants.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation de tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.

L'organisation décline toute responsabilité pour tout accident physiologique (immédiat ou futur). Chaque participant déclare être en bonne condition physique et il lui incombe de s'assurer personnellement.

Attention : par souci de sécurité, les chiens ne seront pas admis dans les courses.

3. Informations générales : parcours et course

Toutes les activités (retrait des dossards, départs, arrivées, remise de prix...) auront lieu à la Salle des Fêtes de Cugnon située rue du Moulin, 6880 Cugnon.

Le Trail du D+ est un événement où trois distances sont prévues au programme :

- 10 km (+- 400 D+) - 200 participants
- 22 km (+- 1100D+) - 200 participants
- 36 km (+- 1500D+) - 200 participants

L'organisateur se réserve le droit de modifier le nombre d'inscrits à tout moment.

Le parcours peut être modifié par l'organisateur à tout moment, y compris le jour du départ : sécurité, conditions météorologiques, autorisations de passage sur terrains privés ...

La présence des concurrents au briefing d'avant course (15 minutes avant le départ) est **obligatoire**.

Retrait des dossards :

Le jour même de la course, jusque 30 min avant le départ de la course.

Horaires :

D+ 36

- 8h00 à 8h30 : Retrait des dossards 36km
- 8h50 : Briefing de la course de 36km
- 9h00 : Départ de la course de 36km
- 13h30 : Remise des prix

D+ 22

- 9h00 à 9h30 : Retrait des dossards
- 9h50 : Briefing de la course de 22km
- 10h00 : Départ de la course de 22km
- 13h30 : Remise des prix

D+10

- 10h00 à 10h30 : Retrait des dossards
- 10h50 : Briefing de la course de 10km
- 11h00 : Départ de la course de 10km
- 13h30 : Remise des prix

4. Conditions de participation et d'inscription

Vous devez être en possession d'un Covid Safe Ticket pour avoir accès aux installations (sous réserve de modification des contraintes sanitaires liées au Covid-19).

Les courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme.

Les participants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un parent qui validera l'inscription du coureur.

5. Frais d'inscription

L'inscription se fait uniquement en ligne sur le portail de l'événement :

<https://www.ultratiming.be/trail-du-d/>

L'inscription d'un participant n'est validée qu'après réception du paiement (requis avant la date de clôture des inscriptions).

Toutes les inscriptions et la gestion de toutes les données des participants sont gérées par le service de chronométrage Ultratiming. L'inscription est définitive.

Frais de participation :

- 10 km (+- 400 D+) : 14.0€
- 22 km (+- 1100D+) : 17.0€
- 36 km (+- 1500D+) : 20.0€

Les frais couvrent les éléments suivants :

- dossard
- Ravitos avec boissons et nourriture
- Douches et vestiaires à côté de la zone d'arrivée (sous réserve des contraintes sanitaires Covid-19).

Un changement d'itinéraire vers une distance plus courte est possible. La différence des frais d'inscription ne sera pas remboursée.

Un changement d'itinéraire vers une distance plus longue est possible. La différence des frais d'inscription sera à payer sur base du tarif de la course choisie.

6. Engagement du coureur et respect de l'environnement

Tous les participants se doivent de respecter l'environnement naturel et humain.

Charte du coureur

- Respecter l'environnement (faune et flore), ne pas crier, ne rien jeter, sous peine de disqualification ;
- Respecter le balisage. Il est impératif que vous suiviez les chemins tels qu'ils sont balisés, sans les raccourcir ;
- Respecter le code de la route aux passages de chaussées ;
- Pas d'aide logistique en dehors des zones prévues à cet effet ;
- Porter assistance à toute personne en difficulté et respecter les organisateurs et les nombreux bénévoles qui consacrent leur temps libre à la course.

En particulier :

Il est strictement interdit d'abandonner vos déchets (tubes de gel, papier, détritiques organiques, emballages plastiques...) le long du parcours. Des poubelles sont disponibles à chaque poste de ravitaillement et il est impératif qu'elles soient utilisées.

L'organisation encourage les coureurs à s'équiper d'un sac ou d'une pochette pour transporter leurs déchets vers la poubelle suivante.

Aucun gobelet en plastique jetable ne sera distribué aux postes de ravitaillement. Il s'agit de réduire l'utilisation de plastique par les coureurs.

La Nature vous accueille, respectez-la !

7. Droit à l'image

Tout concurrent renonce expressément au droit de toute image ou séquence vidéo pendant l'événement, de même qu'il renonce à tout droit de recours auprès des organisateurs et de leurs partenaires pour l'utilisation de leur image. Seule l'organisation peut transférer ce droit pour les images et vidéos à n'importe quel média, via une accréditation ou une licence appropriée.

Toute communication sur l'événement ou l'utilisation d'images ou de vidéos de l'événement doit respecter le nom de l'événement, et avoir l'approbation officielle de l'organisation.

Les photos prises durant la course seront publiées sur la page Facebook « Un pied devant l'autre » quelques jours après l'épreuve.

8. Poste ravitaillement

Ravito par course : 10km : 1 ravito : solides et liquides
 22km : 2 ravitos : solides et liquides
 36km : 3 ravitos : solides et liquides
 Arrivée : solides et liquides

Le concurrent doit veiller, en quittant chaque poste de ravitaillement, à avoir suffisamment de nourriture et de boisson pour se rendre au poste suivant.

9. Equipement

Afin d'assurer sa sécurité et le bon déroulement de chaque épreuve, chaque participant doit avoir à sa disposition l'ensemble du matériel recommandé de la liste ci-dessous.

- Un téléphone portable (obligatoire)
- Gobelet réutilisable pour ravito (obligatoire)
- Une réserve d'eau
- Une couverture de survie
- Des vêtements adaptés aux conditions météo
- Les bâtons sont autorisés

10. Sécurité, assistance médicale et abandon

En cas d'abandon entre deux postes de ravitaillement, le coureur doit se rendre au poste de ravitaillement le plus proche où il annonce son abandon. Un véhicule navette viendra l'y récupérer.

Un coureur en difficulté grave ou blessé peut demander de l'aide.

- En se présentant à un ravitaillement
- En appelant le PC course (0498/28.35.75)
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

Des panneaux PRV (Point de Rendez-Vous) accompagnés d'une lettre seront placés régulièrement sur les circuits. Ces indications permettent aux coureurs de communiquer des informations plus précises quant à leur position en cas de nécessité.

Chaque coureur doit porter assistance à toute personne en danger et alerter les services de sécurité.

Les responsables des ravitaillements le long du parcours sont en liaison téléphonique avec le PC de la course : 0498/28.35.75

En cas d'impossibilité de joindre le PC course, vous pouvez appeler directement les organismes de secours via le 112.

11. Balisage

Le balisage se présentera sous forme de :

- Rubalise Décathlon
- Panneaux directionnels avec flèches

Aux traversées de voies publiques : LE RESPECT DU CODE DE LA ROUTE est PRIMORDIAL et le coureur n'a en aucun cas la priorité malgré la présence de bénévoles signaleurs.

12. Classement et récompense

Pour chaque course, les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes seront récompensés.

Les résultats seront disponibles sur : Ultratiming dès le lendemain de la course.

13. Douches - commodités

Douches sous tente à l'arrivée (sous réserve des contraintes sanitaires liées au Covid-19).

Bar et petite restauration (si les directives sanitaires Covid-19 le permettent).

Le masque sera obligatoire pour :

- Retrait des dossards
- Départ
- Arrivée

Pas de consignes ni d'endroits surveillés pour vos sacs et accessoires. Ceux-ci sont sous votre entière responsabilité.

Les véhicules pourront stationner aux abords de la rue... dans le respect du code de la route et de la propriété privée.

La salle est accessible aux personnes à mobilité réduite.

14. Annulation

En cas d'annulation découlant des restrictions sanitaires gouvernementales liées à l'épidémie Covid-19, l'organisation remboursera :

- 8€ sur les 10 km
- 12€ sur les 22 km
- 15€ sur les 36 km

L'argent gardé par l'organisation sera réparti comme suit :

- 1€ de frais de dossier
- 5€ au profit de l'association « La Ruche » située à Flamierge.