



# TRAIL de la côte sauvage LA TREMBLADE



**11 février 2018**  
**9<sup>ème</sup> édition**

CMO / Trail de la Côte Sauvage / Ronce-les-Bains / La Tremblade.

**Règlements :**

2 circuits : **28.5 km** 300 m de dénivelée et **18.5 km** 150 m de dénivelée.

**Obligation :**

**Licencié(e) :** licence en cours, photocopie à fournir.

Etre licencié d'une des fédérations françaises suivantes couvrant les courses à pied Natures :

Fédération Française d'Athlétisme.

Fédération Française de Triathlon.

*Fédérations diverses de course nature (raid, multi-sport, trail et autres.....).*

**\*Aucun remboursement ne sera effectué de l'inscription pour aléas climatiques, arrêtés, report ou autres, sauf médical et professionnel.**

**Inscription en ligne** « Inscription /Copie licence ou certificat médical et paiement par carte »

<http://www.club-co17.com/>

**Non licencié :** certificat médical à envoyer et télécharger avec le bulletin.

**Photocopie** d'un certificat médical de moins d'un an à la date de la course de la pratique du sport en compétition.

**Age :** **Minimum** H 18 ou D 18 pas de dérogation. (18 ans dans l'année).

**\*Assurance et responsabilité individuelle**

L'engagement et la participation au trail de la côte sauvage engage l'assurance individuelle personnelle obligatoire et dégage la responsabilité du gérant de la **forêt l'ONF et l'organisation de tous recours** « course à pieds Nature en autonomie / forêt ONF »

**Heure de départ : 9 h**

**Accueil :** Centre Nautique de Ronce les bains.

Samedi après midi **10 février de 14h à 18h** et dimanche **11 février de 7h30 à 8h45** au centre nautique **Récupération de la puce et du dossard** prévoir des épingles.

**Départ :** Place Brochard Ronce

**Arrivée :** Centre Nautique (vestiaire et douche).

**Parking :** Place casino Ronce les Bains.

**Tarif : 14 € jusqu'au 30 janvier.**

**Tarif : 16 € du 31 janvier au samedi 10 février après midi**

**20 € le dimanche matin 11 février suivant place disponible.**

**Circuit :**

Départ: 1 km sur route ensuite forêt domaniale (chemin, sentier, layon et pare feu /parcours terre et sablonneux et derniers km sur la plage.)

1 traversée de route départementale au point culminant Tour du Gardour.

Circuit commun sur les 3.5 premiers Km, puis séparation des circuits 18,5 km et 28.5 km et retour commun pour les 13 derniers km.

Chronométrage effectué par système électronique.

Parcours fléchés et balisés.

**Perte de la puce, un chèque de 30 € vous sera demandé.**

**Récompenses :** week-end centre de vacances pour le premier de chaque circuit et lot à chaque participant.

**18.5 km:** Première femme et homme au scratch et 3 premiers de chaque catégorie S/V1/V2/V3/V4 femme et homme.

**28.5 km:** Première femme et homme au scratch et 3 premiers de chaque catégorie S/V1/V2/V3/V4 femme et homme.

**Abandon:** Obligation de passer à l'informatique à l'arrivée.

Rendre les dossards à l'arrivée.

**Ravitaillement:** Circuit 18.5km /9 km de l'arrivée / Circuit 28.5 km /6 km et 19 km

**Nombre maximum 1500 coureurs:** prise en compte des fiches d'inscriptions et inscription en ligne des réceptions.

**Barrière horaire 11H15 au ravitaillement après la tour du gardour**

**Remise des Récompenses : 12 h,** week-end dans 1 centre de vacances pour le premier de chaque circuit et 1 lot à chaque participant.

**Tombola : Lot de récompense par tirage au sort des dossards.**

**Randonnée pédestre 10 km** inscription sur place, départ libre à partir de 9h15 prix : 4 € (Pas de récompense).

Hébergement : [www.la-tremblade.com](http://www.la-tremblade.com)

Renseignements : Office du Tourisme 05.46.36.37.71 / CMO : 05.46.95.68.07 / 05.46.83.03.20 / [www.club-co17.com](http://www.club-co17.com)