



TRAIL de la côte sauvage LA TREMBLADE



10 février 2019

10^{ème} édition

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

Règlements :

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

Rappel Trail : Définition course en autonomie....

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, arrêts, report ou autres, sauf médical et professionnel.**

Inscription en ligne « Inscription /Copie licence à fournir ou certificat médical et paiement par carte bancaire»

<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 zone sensible protection et développement durable de l'environnement»

Heure de départ : 9 h

Accueil : Centre Nautique de Ronces les bains.

Samedi après midi **9 février** de **14h à 18h** et dimanche **10 février** de **7h30 à 8h45** au centre nautique **Départ :** Plage Base Nautique

Arrivée : Avenue Gabrielle Centre Nautique (vestiaire et douche).

Parking : Place Casino Ronces les Bains et Place Brochard

Tarif : 14 € jusqu'au 28 janvier.

Tarif : 16 € du 29 janvier au samedi 9 février après midi

20 € le dimanche matin 10 février suivant place disponible.

Circuit :

Départ : 500 m plage 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 balisé.

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.

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

Zone sensible classée protection et développement durable, ravitaillement idem: Eau du robinet en jerrican, fruits et pate de fruits, merci de ne rien jeter et de ramener vos déchets.

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. « Course du Challenge Trail 17 »

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

Randonnée pédestre 10 km inscription sur place, départ libre à partir de 9h05 prix : 4 € (Pas de récompense).

Hébergement : www.la-tremblade.com Renseignement : Office du Tourisme 05.46.36.37.71 /CMO : 07.81.02.90.23 / 05.46.83.03.20 / www.club-co17.com