



# TRAIL de la côte sauvage LA TREMBLADE



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

## Règlements :

2 circuits : **28.5 km** 320 m de dénivellée et **18.5 km** 180 m de dénivellée.

Rappel Trail : Définition course en autonomie....

## Obligation :

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

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. Interdiction de donner ou de transférer son dossard à 1 autre participant.**

**Inscription en ligne** « Inscription / La copie licence est à fournir ou le 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).

**Droit à l'image : l'Organisateur** et ayant droits sont en droit conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 d'utiliser les images fixes et audiovisuelles du Trail Côte sauvage sur la durée maximum prévue.

**COVID 19 : Le dossard et la puce pourront vous être envoyés par courrier « mettre l'adresse précise de vos infos »**

## **\*Assurances et responsabilité individuelle**

L'engagement et la participation au trail de la côte sauvage engage vos assurances individuelles personnelle en responsabilité civile qui est obligatoire et votre assurance complémentaire en perte de revenu ou de salaire.

\*Assurance complémentaire perte de revenu ou salaire, vous devez souscrire à une assurance individuelle personnelle.

La participation au trail dégage la responsabilité du gérant de la forêt l'ONF et l'organisation de tous recours « **course à pieds Nature en autonomie avec les risques inhérent en milieu naturel** » forêt ONF zone sensible de protection et de développement durable.

**Heure de départ : 9 h/** Envisageable par vague de 8h50 à 9h10 **si protocole COVID 19**

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

Samedi après-midi **13 février de 14h à 18h** et dimanche **14 février de 7h30 à 8h45** au centre nautique **Départ** : Sur la Plage

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

**Parking** : Place Casino Ronce-les Bains

**Tarif : 14 € jusqu'au 26 janvier.**

**Tarif : 16 € du 27 janvier au samedi 13février après midi**

**20 € le dimanche matin 14 février suivant place disponible.**

**Circuit :**

Des VTT Organisation ouvrent devant le premier de chaque circuit et ferment derrière le dernier participant.

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.

Catégories FFA/de **Séniors à Masters 10 (Pas de catégories juniors et espoirs, participants incorporés en catégories seniors)**

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

**18.5 km:** 3 Premiers/ femme et homme au scratch et le 1 premier de chaque catégorie femme et homme.

**28.5 km:** 3 Premiers / femme et homme au scratch et le 1 premier de chaque catégorie femme et homme.

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

**Ravitaillement:** Circuit 18.5 km /9 km de l'arrivée / Circuit 28.5 km /6 km et 19 km, **suivant l'incidence du Protocole COVID 19 en cours en février 2021 tous les ravitaillements seront supprimés.**

**Zone sensible classée protection et développement durable, ravitaillement idem: Eau du robinet en jerrican, fruits et pâte 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 11H 15 au ravitaillement après la tour du Gardour et 12h45 fin de la course Base Nautique.**

Remise des Récompenses : 11h 40, « 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 9h10 prix : 4 € (Pas de récompense).**

Hébergement : [www.la-tremblade.com](http://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](http://www.club-co17.com)