



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

18 février 2024
14^{ème} édition

Règlements :

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

Rappel Trail : Définition course en autonomie....

Obligation :

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

Être 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.

***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/

Accueil : Base Nautique de Ronce-les bains.

Samedi après-midi **17 février de 14h à 18h** et dimanche **18 février de 7h30 à 8h45** Base Nautique

Départ : Plage Base Nautique **Arrivée** : Avenue Gabrielle

Parking : Place Casino Ronce-les Bains 400m et centre bourg

Tarif jusqu'au 20 janvier : 15 €

Tarif jusqu'au 17 février : 18 €

22 € le dimanche matin 18 février suivant les places disponibles.

Clôture des inscriptions par courrier le 5 février 2024

Circuit :

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

Départ : **Plage Base Nautique 800m, route urbaine 1km** et forêt domaniale (chemin, sentier, layon et pare feu /parcours terre et sablonneux avec partie plage à la fin =2 km

1 traversée de route départementale au point culminant Tour du Gardour et 1km dans Ronce-les Bains au départ.

Circuit commun sur les 3.5 premiers Km, puis séparation des circuits 18,5 km et 28.5 km et retour commun pour les 14 derniers Km Chronométrage effectué par système électronique. // Parcours fléchés et balisés.

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, **ravitaillement: Eau du robinet en jerrican, fruits et pâte de fruits, merci de ne rien jeter et de ramener vos déchets.(Prévoyez vos gobelets).**

Le trail se déroule dans un environnement sensible : le massif de La Coubre classée forêt de protection et zone Natura 2000 protégée au niveau européen (<http://presquile-darvert.n2000.fr/>). Afin de garantir le succès de cette édition et des futures, merci de respecter les consignes de protection de l'environnement.

Les sentiers doivent être aussi propres après le passage des concurrents qu'avant leur passage. Conservez vos déchets avec vous jusqu'au ravitaillement ou déposez-les au niveau des postes de contrôles et signaleurs qui disposent de sacs poubelles.

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

Barrière horaire 11H 15 au ravitaillement+ secours après la tour du Gardour et 12h45 fin

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 9h05 prix : 5 € (Pas de récompense).

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