

TRAIL DE L'AVISON 2023

Départ/arrivée : Etang de Pointhaie à Bruyères

REGLEMENT

PARTICIPATION : Course ouverte aux licencié(e)s et non licencié(e)s suivant les catégories les d'âge ci après :

Mini-trail 11 km (14 km-effort) :

H/F	U18 - CA	2006 et 2007
H/F	U20 -JU	2004 et 2005
H/F	U23 - ES	2001 à 2003
H/F	SE	1989 à 2000
H/F	M	1988 et avant

Trail 25 km environ (32 km-effort) :

H/F	U23 - ES	2001 à 2003
H/F	SE	1989 à 2000
H/F	M	1988 et avant

PARCOURS : Successions de montées et de descentes, avec un dénivelé moyen de 720 m sur le 25 km (dénivelé moyen de 260 m pour le mini-trail). Parcours sur sentiers forestiers au milieu des bruyères en fleur (moins d'un kilomètre de routes cumulées)

CIRCULATION : Les concurrents devront respecter le code de la route. Les carrefours seront gardés par des signaleurs chargés de la circulation.

HORAIRES :

Trail 25 km : 9h30

Mini-trail 10 km : 9h45

RAVITAILLEMENT : deux points de ravitaillement seront en place sur le parcours du 25 km et un point de ravitaillement sur le parcours du 11 km. Des boissons seront offertes à l'arrivée de toutes les courses ainsi que quelques denrées énergétiques.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT : Il sera demandé aux coureurs et aux spectateurs de respecter les lieux traversés et de ne pas jeter des déchets le long du parcours. Des poubelles seront disposées au niveau des points de ravitaillement et aucune dépose de déchets ne sera acceptée en dehors de celles-ci.

INSCRIPTIONS

ENGAGEMENTS : L'inscription est individuelle et se fait en ligne sur www.courirvosges.com

Les mineurs non licenciés devront être munis d'une autorisation signée par les parents

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : **vendredi 25 août 2023 à 19h en ligne.** Possibilité d'inscription sur place dès 8h30.

DROITS D'INSCRIPTION : 12 pour le 10 km et 24€ pour le 25 km pour les inscriptions en ligne. Majoration de 2€ si inscription sur place.

RETRAIT DES DOSSARDS : Sur le lieu du départ Etang de Pointhaie à partir de 8h30.

RENSEIGNEMENTS : athlevosges.bruyeres@gmail.com ou paysagevosgien@wanadoo.fr

RECOMPENSES

Récompense offerte à tous les arrivants.

CLASSEMENTS :

Pour le trail : au scratch hommes et femmes.

Pour le mini-trail : au scratch hommes et femmes + par catégories pour les cadets et juniors.

Seuls les concurrents présents à la remise des prix seront récompensés.

INFOS

ASSURANCES : Les organisateurs sont couverts par une Responsabilité Civile Individuelle Accident. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

ASSISTANCE MÉDICALE : Croix Rouge sur le site.