

# REGLEMENT TRAIL DU PRE DE CINQ SOUS EDITION 2024

- 1) L'association « HOUSTON TRAIL » organise dimanche 29 septembre 2024 des courses à pied essentiellement sur des chemins des communes d'Hostun, de la Baume d'Hostun, de St Nazaire-en-Royans et Rochechinard et de Beauregard Baret :

**30 km et 30 km relais - 1800 m de dénivelé positif** d'espoir à vétéran, départ 8h (30 km limité à 100 coureurs et 30 km relais limité à 50 équipes)

**12 km et 12 km duo - 600 m de dénivelé positif** de junior à vétéran, départ 9h (12 km et 12 km duo limité à 200 coureurs en tout )

Le règlement de la FFA nous impose des distances maximums en fonction des catégories d'âge.

- 2) L'épreuve est ouverte aux licenciés FFA. Tout athlète non licencié FFA , devra fournir un PPS (parcours prévention santé) à compléter sur internet ou un certificat médical de non-contre indication de la pratique de la course à pied en compétition, **datant de moins d'un an à la date de la course . Attention aucun certificat médical ou PPS fourni lors de l'inscription ne sera récupérable, pensez à faire des photocopies !**  
Pour les mineurs une autorisation parentale est nécessaire.
- 3) Dotation en lots et produit régionaux.
- 4) **Inscriptions et paiement en ligne via le site internet <http://trailhostun.fr> UNIQUEMENT jusqu'au samedi 28 septembre 2024 à 12h.** Les dossards seront à récupérer le dimanche matin avant la course, à partir de 7h00.
- 5) Tarifs d'inscription :
- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| <b>30 km</b>        | 20 €               |
| <b>30 km relais</b> | 35 € pour l'équipe |
| <b>12 km</b>        | 13 €               |
| <b>12 km duo</b>    | 24 € pour l'équipe |
- 6) Une assistance médicale sera assurée sur les parcours. **BARRIÈRE HORAIRE fixée à 10h au ravitaillement de Rochechinard (km 10) et fixée à 12h au ravitaillement de l'Antenne de Musan (km 20) sur le 30 km.**
- 7) Deux ravitaillements sont prévus sur le parcours 12Km et quatre sur le 30Km. Le port d'une réserve d'eau est fortement conseillé sur le 12 Km et obligatoire sur le 30 Km.
- 8) Matériel de sécurité imposé aux concurrents du 30km : **téléphone portable, couverture de survie, sifflet, vêtement imperméable et coupe-vent.** Les bâtons sont autorisés.
- 9) En cas d'intempéries ou de restrictions sanitaires, les organisateurs se réservent le droit de modifier les itinéraires, l'horaire ou d'annuler l'événement dans un souci de sécurité.
- 10) Toute personne inscrite qui ne se présente pas à la course doit téléphoner.
- 11) Toute demande d'annulation et remboursement par le participant ne sera prise en compte qu'avec certificat médical.
- 12) Les organisateurs (adhérents ou sympathisants) sont couverts par une assurance responsabilité civile. Les coureurs participent à cette épreuve sous leur responsabilité et renoncent à faire valoir leurs droits à l'égard des organisateurs, quel que soit le dommage subi.
- 13) Droit à l'image : les concurrents, de par leur participation à ce trail, autorisent les organisateurs ainsi que les ayants droits, tel que les médias et partenaires, à exploiter les images et vidéos sur lesquelles ils pourraient apparaître.
- 14) Chaque concurrent s'engage à respecter le code de la route en donnant priorité à tout véhicule en circulation sur les parcours.