

# **NAUSSAC RUN NATURE**

## **Règlement 2025**

### **1/ PRESENTATION DE L'ÉPREUVE ET CONDITIONS DE PARTICIPATION**

La NAUSSAC RUN NATURE est une course à pied, pleine nature, qui se déroule à plus de 90% sur chemin. Cette épreuve d'endurance qui conjugue aspect convivial, beauté des paysages et caractère sportif, nécessite un entraînement adéquat aux distances et dénivelés proposés.

### **2/ PARCOURS**

L'organisation propose trois parcours :

un 15 km (réservé aux personnes nées en 2008 et avant).\*

un 8 km (réservé aux personnes nées en 2010 et avant).

un 5km libre (en marchant, en courant) pour tout public (y compris personnes en situation de handicap)

**\* Règlement FFA Kms effort = distance 14 + dénivelé 250 = 16km500**

### **3/ DÉPARTS, ARRIVÉES ET DÉROULEMENT DES ÉPREUVES**

Pour toutes les courses le départ et l'arrivée auront lieu au camping Les Terrasses du Lac.

Départ 9h30 pour le 15 km - Départ 10h pour le 8 km - Départ 10h10 pour le 5km -.

Remise des Prix : à partir de 11h45 au camping Les Terrasses du Lac.

Des sanitaire (douches et WC) seront accessibles au camping.

### **4/ BALISAGE**

Un balisage spécifique sera mis en place sur les trois parcours avec de la rubalise et des panneaux qui seront enlevés immédiatement après la course. Des signaleurs seront également présents tout au long des parcours.

### **5/ RAVITAILLEMENT**

Une réserve d'eau de type bidon ou poche à eau 0,5L minimum est conseillée sur le 15 Km.

15 km : un ravitaillement solides et liquides.

Un ravitaillement à l'arrivée pour les 3 parcours.

Attention : vous évoluez sur un site naturel, le jet de détritux est interdit en dehors des zones de ravitaillement et pourra être une cause de mise hors course.

### **6/ INSCRIPTIONS ET REMISE DES DOSSARDS**

Les inscriptions seront possibles pour les 2 courses (8km et 15km) :

- par internet <http://www.le-sportif.com/>
- par courrier les bulletins d'inscription sont à retourner à Aurélie BARRIAL
- 608 route de Lanarce - 07660 LESPERON (chèque à l'ordre de : Club Athlétique Langonais)
- sur place jusqu'à 30 min avant le départ de la course

Pour le parcours libre de 5km, inscription uniquement sur place.

La remise des dossards se fera le dimanche 28 septembre au camping Les Terrasses du Lac.

- de 7h30 à 9h00 pour le 15 km
- de 8h00 à 9h30 pour le 8 km
- de 8h00 à 9h45 pour le 5 km

Pour les courses : lors de la remise du dossard, présentation obligatoire d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied et athlétisme en compétition datant de moins d'1 an (loi n°99-223 du 23/03/1999) d'une licence FFA en cours de validité ou de l'attestation PPS. **(conformément aux règlements FFA, les licences de la FFTRI ne seront pas acceptées).**

Chaque concurrent devra fournir ses épingles à nourrice pour le dossard.

Pour le 5kms, présentation obligatoire d'un certificat médical pour les personnes en situation de handicap.

## 7/ FRAIS D'ENGAGEMENT

Inscription : 15 km = 15,00 € - - - 8 km = 10,00 € - - - 5km = 5,00 €

Un lot de bienvenue sera offert à tous les participants + des lots pour les podiums.

## 8/ REMISE DES PRIX ET CLASSEMENT

La remise des prix aura lieu à partir de 11h45 au camping Les Terrasses du Lac.

Podium scratch + le 1er hors podium : Cadet, Junior, Espoir, Senior, M1, M2, M3, M4

**Catégories : attention, pour les masters, les catégories sont spécifiques à la course :**

- **M1 : nés de 1977 à 1986**
- **M2 : nés de 1967 à 1976**
- **M3 : nés de 1957 à 1966**
- **M4 : nés en 1956 et avant**

## 9/ ASSURANCE ET SECURITE

L'épreuve sera couverte par une responsabilité civile souscrite par l'organisation. Les coureurs licenciés bénéficient des garanties afférentes à leur licence individuelle (sont pris en compte pour l'inscription seulement les licences FFA). Pour les personnes non licenciées, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an ou la présentation de l'attestation PPS est obligatoire.

La sécurité sera assurée tout au long de l'épreuve par un réseau de signaleurs et de bénévoles.

Un PC médical sera présent sur le lieu de départ/arrivée. En cas de problème, il pourra être fait appel au centre de secours le plus proche. Chaque participant se doit de signaler un coureur en détresse à l'assistance médicale ou aux signaleurs présents sur le parcours.

## **10/ CODE DE LA ROUTE**

Durant l'intégralité des parcours, les coureurs sont soumis au respect du code la route.

## **11/ DROIT A L'IMAGE**

Les concurrents s'engagent à céder leur droit à l'image durant toute cette manifestation et pour tous supports de communication.

## **12/ ETHIQUE, ECOLOGIE ET RESPECT DE LA NATURE**

Cette manifestation s'inscrit dans une logique de respect de soi, des autres et bien entendu de la nature. Tout manquement à ces quelques règles de bon sens pourra entraîner la mise hors course du concurrent.

## **13/ ANNULATION**

Cette épreuve se déroulant en extérieur, en cas d'intempéries, pour préserver l'intégrité des participants, l'organisation se réserve la faculté de modifier le parcours et/ou d'annuler la course. Les concurrents ne pourront prétendre à aucune indemnité, seul les frais d'engagement seront remboursés.