

REGLEMENT 2020 TRAIL DE L'ESTUAIRE DE LA DIVES

1. LES EPREUVES

Le trail de l'Estuaire est une épreuve de 8 km. Elle est ouverte aux coureurs licenciés ou non à partir de la catégorie Junior (2002 et avant). Le départ est fixé à 10h30 le dimanche 3 mai 2020 sur la plage de Cabourg face à Sweet Home. Elle empruntera en grande partie les chemins de randonnée, du sable et traversera 3 communes. L'arrivée se fera à Houlgate devant le Casino.

Le trail des 100 marches est une épreuve de 14 km avec un dénivelé positif de 220 m. Elle est ouverte aux coureurs licenciés ou non à partir de la catégorie Junior (2002 et avant). Le départ est fixé à 10h00 le dimanche 3 mai 2020 sur la plage de Cabourg face à Sweet Home. Elle empruntera en grande partie les chemins de randonnée, du sable, des marches et traversera 3 communes. L'arrivée se fera à Houlgate devant le Casino.

Epreuve intégrant le challenge des « 100 marches » chronométré.

Le trail de la Corniche est une épreuve de 28 km avec un dénivelé positif de 560 m. Elle est ouverte aux coureurs licenciés ou non à partir de la catégorie Espoir (2000 et avant). Le départ est fixé à 9h30 le dimanche 3 mai 2020 sur la plage de Cabourg face à Sweet Home. Elle empruntera en grande partie les chemins de randonnée, du sable, des marches et traversera 5 communes. L'arrivée se fera à Houlgate devant le Casino.

Epreuve intégrant le challenge des « 100 marches » chronométré.

Cette épreuve compte pour le challenge Trail Tour Basse Normandie.

La randonnée des 100 marches est une épreuve sans classement de 14 km avec un dénivelé positif de 220 m. Le départ est fixé à 10h05 le dimanche 3 mai 2020 sur la plage de Cabourg face à Sweet Home. Elle empruntera en grande partie les chemins de randonnée, du sable, des marches et traversera 3 communes. L'arrivée se fera à Houlgate devant le Casino.

Départ des 3 courses et de la randonnée : Plage de Cabourg face à Sweet Home

Arrivée des 3 courses et de la randonnée : Houlgate devant le Casino.

⇒ **Barrière horaire : Arrivée à 13h30 pour l'ensemble des courses et de la randonnée.**

Challenge des « 100 marches » à Houlgate, récompensé sur le 14 km et le 28 km en compétition.

Inscriptions limitées à 800 participants en cumulé sur les 3 trails.

2. CONDITIONS GENERALES

Les épreuves sont ouvertes à toute personne majeure, licenciée ou non.

Sont acceptés, les titulaires d'une licence Athlé délivrée par la FFA, licence compétition FFCO, FFPM, UFOLEP, FF Tri, ou les participants munis d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition, datant de moins de 1 an, le jour de l'épreuve, à joindre à l'inscription.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur assurance, les autres participants doivent s'assurer personnellement.

Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile (MAIF).

Tous les concurrents s'engagent à respecter le présent règlement par le seul fait de leur inscription. Les organisateurs déclinent toute responsabilité pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant ou après l'épreuve et découlant du non-respect du règlement.

3. INSCRIPTIONS

Droits d'inscription :

- Trail de l'Estuaire (8 km) : 10 € dont 1 € reversé à l'association « Les Petits Hôtes ».
- Trail des 100 marches (14 km) : 15 € dont 1 € reversé à l'association « Les Petits Hôtes ».
- Trail de la Corniche (28 km) : 19 € dont 1 € reversé à l'association « Les Petits Hôtes ».
- Randonnée des 100 marches (14 km) : 9 € dont 1 € reversé à l'association « Les Petits Hôtes ».

Les inscriptions s'effectuent sur le site Klikego jusqu'au 01/05/2020 à minuit pour les 4 courses.

Possibilité d'inscription par courrier en envoyant le « bulletin d'inscription » rempli et signé, accompagné d'une photocopie de la licence 2019/2020 ou du certificat médical de non contre-indication de la pratique de la course à pied en compétition de moins de 1 an le jour de l'épreuve et d'un chèque à l'ordre de l'EDAC. L'ensemble est à adresser à « Conseil Eco-construction, EDAC Trail, 32 rue Gaston Manneville, 14160 DIVES SUR MER ».

Possibilité d'inscription le samedi 2 mai 2020 de 15h à 18h30 sous les Halles médiévales de Dives sur mer rue Paul Canta, avec une majoration de 2 €. **Aucune inscription le jour de la course.**

Les inscriptions seront validées après vérification des documents fournis. Tout dossier incomplet ne sera pas validé.

4. RETRAIT DES DOSSARDS

Une pièce d'identité sera demandée pour le retrait des dossards. Il s'effectuera pour toutes les courses le samedi 2 mai 2020 de 15h à 18h30 sous les Halles médiévales de Dives sur mer, rue Paul Canta (stands de nos partenaires et animations) ou le jour de la course de 8h00 à 10h00 sur le parking du camping Pierre Soismier, avenue Charles de Gaulle à Cabourg.

Pas d'inscription le jour de la course.

5. ANIMATIONS

Samedi : Lors du retrait des dossards sous les Halles de Dives sur mer, stands et animations de nos partenaires.

Dimanche : Présence de l'école de kinésithérapeutes de Rouen pour un massage d'après course.

6. PARKING – NAVETTES – VESTIAIRES

Le jour de la course, parking fléché avenue Charles de Gaulle à Cabourg près du départ.
Navettes gratuites après la course au départ de Houlgate vers le parking avenue Charles de Gaulle à Cabourg.
Vestiaire ambulat.

7. EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Pour l'ensemble des courses : 1 gobelet ou 1 gourde (Aucun gobelet sur les ravitaillements).
Pour le 28 km : 1 couverture de survie, 1 téléphone portable, 1 réserve d'eau, 1 sifflet.

8. RAVITAILLEMENTS

Aucun gobelet ne sera fourni aux ravitaillements.
Le principe des épreuves est l'autosuffisance alimentaire, néanmoins, des postes approvisionnent les participants en boissons et nourriture de type « marathon ». Entre ces points de ravitaillement, les participants sont en autonomie complète et doivent utiliser leur boisson et réserve alimentaire.

Deux ravitaillements sur le trail des 100 marches et la randonnée au km 8 et 13 (point d'eau).
Trois ravitaillements sur le trail de la Corniche au km 8, 13 (point d'eau) et 19.
Un ravitaillement à l'arrivée pour les participants.

9. CLASSEMENT

Classement scratch Homme et Femme sur les 3 trails.
1^{er} Homme et 1^{ère} Femme sur les 2 trails (14 et 28 km) au « challenge des 100 marches » pour les finishers.

10 RECOMPENSES

La remise des prix aura lieu le jour même à l'issue des épreuves devant le Casino de Houlgate. Seuls les concurrents présents sur le podium peuvent prétendre aux récompenses.
Un tirage au sort avec de nombreux lots à gagner aura lieu suite à la remise des prix. Présence obligatoire pour la remise du lot.

11 ABANDON

Le comité d'organisation assure la fermeture des parcours derrière les derniers concurrents. En cas d'abandon, le concurrent doit prévenir impérativement le signaleur le plus proche, et devra lui remettre son dossard. Les frais de recherche sont à la charge du concurrent s'il quitte la course par ses propres moyens sans signaler l'abandon.

12. ASSISTANCE MEDICALE

Une équipe de secouristes sera présente durant toute la durée de l'épreuve. Elle est habilitée à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve mettant en danger tant sa sécurité personnelle que la sécurité générale de l'épreuve. Un médecin assure la protection médicale sur l'ensemble des parcours.

13. REGLEMENTATION SUR ROUTES ET CHEMINS

Les trails de l'Estuaire de la Dives empruntent des parties bitumées pour relier les chemins, chaque concurrent s'engage à respecter le code de la route piéton, à faciliter la circulation automobile et à courir sur l'accotement pour assurer sa sécurité. Sauf avis contraire, il est recommandé de courir « côté droit » de la route.

Les concurrents s'engagent à respecter toutes les consignes qui sont fournies sur le parcours par les signaleurs.

Chaque traversée de passage à niveau sera sous l'autorité des signaleurs. Le non-respect des consignes entraînera une disqualification immédiate du concurrent.

14. ENVIRONNEMENT ET RESPECT

Les concurrents s'engagent à respecter les sites traversés (espaces publics et privés). Il appartient à chaque concurrent de conserver les emballages et détritiques jusqu'au ravitaillement suivant où les déchets peuvent être déposés.

Les concurrents s'engagent à respecter la nature. Tout manquement manifeste et constaté à cette règle fera l'objet d'une mise hors course immédiate.

Les organisateurs se réservent le droit d'arrêter la course à tout moment en cas d'accident corporel grave ou multiple, ou d'intempéries exceptionnelles susceptibles de mettre en danger les participants. Les coureurs devront respecter les consignes de sécurité données par les signaleurs. Aucun remboursement d'engagement ne sera effectué.

L'acceptation de ce règlement vaut autorisation expresse pour les organisateurs du Trail de l'Estuaire de la Dives, ainsi que pour les ayants droits tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles le coureur pourrait apparaître, sur tous les supports et documents promotionnels (pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et traités en vigueur).