

ORGANISATION

Le club CARTO (Club Avallon Raid Trail Orientation) organise le samedi 4 janvier 2025 un trail sur deux distances (20 km et 10 km).

Les épreuves sont ouvertes à tous les licenciés FFA ou non licenciés à partir de la catégorie Cadets (né(e)s en 2008 et avant) pour le trail court et Juniors pour le trail long (né(e)s en 2006 et avant).

PARCOURS / HORAIRES

Les départs et arrivées auront lieu au Gymnase Gazzillo (avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON). Chronométrage à l'arrivée.

Trail court : environ 10 km (dénivelé positif : environ 350m)Départ 13h30

Trail long : environ 20 km (dénivelé positif : environ 650m)Départ 13h30

Trail court à partir de Cadet / Trail long à partir de Junior

Accueil : à partir de 11h30

INSCRIPTIONS

Le montant des droits d'engagement est de :

8€ pour le Trail Court avant le vendredi 3 janvier 2025 12h00 (pas d'inscription sur place) + 4€ après le 01/01/2025

14€ pour le Trail Long avant le vendredi 3 janvier 2025 12h00 (pas d'inscription sur place) + 4€ après le 01/01/2025

Sur le site **www.lavallontrail.com**, lien vers HelloAsso, paiement en ligne obligatoire, dépose du certificat médical

Pass Sanitaire si mesures en vigueur.

LICENCES / CERTIFICATS MEDICAUX

Sont acceptées les licences FFA FFTri FFCO de l'année en cours.

Sont acceptés les certificats médicaux de moins d'un an mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition

Sont acceptés les PPS (à télécharger sur le site <http://pps.athle.fr/>) de moins de trois de 3 mois

DOSSARDS

Les coureurs devront fixer leur dossard sur la poitrine de manière bien visible. Pensez à vos épingles ! ou à la ceinture porte dossard !!!

RAVITAILLEMENT

Un poste de ravitaillement sera assuré au milieu du parcours long court, deux sur le long .

Une collation est prévue à l'arrivée.

Douches et vestiaires au gymnase

SURVEILLANCE MEDICALE

La surveillance médicale sera assurée par les Secouristes PSC1 de notre association.

ASSURANCE

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance souscrite auprès de la MAIF . Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

RECOMPENSES / PODIUM à 16h15

Trail Court : Récompense aux 3 premiers et 3 premières du scratch (masculin / féminin) et au Premier de chaque catégorie (au deuxième si le premier a été récompensé au scratch). Pour les Masters, regroupement des catégories par 2.

Trail Long : Récompense aux 5 premiers et 5 premières du scratch (masculin / féminin) et au Premier de chaque catégorie (au deuxième si le premier a été récompensé au scratch). Pour les Masters, regroupement des catégories par 2.

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0-M1	1990 - 1981
	M2-M3	1980 - 1971
	M4-M5	1970 - 1961
	M6-M7	1960 - 1951
	M8-M9	1950 - 1941
	M10	1940 et avant
Seniors	SE	1991 à 2002
U23 / Espoirs	ES	2003 à 2005
U20 / Juniors	JU	2006 à 2007
U18 / Cadets	CA	2008 à 2009

CHARTE

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du règlement et en accepte toutes les clauses.

Tout concurrent doit se conformer aux indications des signaleurs, respecter le balisage et ne pas laisser de détritrus sur le parcours.

De par son engagement, il autorise l'organisateur, les partenaires et les médias à utiliser les images sur lesquelles il pourrait apparaître.