

Trail La Grimace

Marche-en-Famenne 19-05-2019

10^e
édition



TAF
TRAIL-ATTITUDE
FAMENNOISE

9 km

Start to Trail

18 km

36 km

72 km

Pré-inscriptions www.chronorace.be et inscription sur place possible.

Infos : www.trailattitudefamennoise.be



TREVI
CLOSON

TRAIL LA GRIMACE 2019 Règlement

Le règlement Organisation

L'asbl Trail Attitude Famennoise organise le 19 mai 2019 à Marche-en-Famenne la 10^{ème} édition du Trail la Grimace

Parcours / Horaires

| Course | | | | |
|------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Distance | 72km | 36km | 18 Km | 9 Km |
| Dénivelé positif | 1800m D+ | 800m D+ | 300m D+ | 200m D+ |
| Départ | 06h00 | 09h00 | 10h00 | 10h00 |
| Heure limite d'arrivée | 18h00 | | | |
| Retrait des dossards | 19/05 à 05h00 | 19/05 à 07h00 | 19/05 à 8h30 | 19/05 à 8h30 |
| Arrivé des premiers | +/-12h00 | +/-11h45 | +/-11h15 | +/-10h45 |
| Remise des Prix | +/-14h00 | +/-14h00 | +/-12h30 | +/-12h30 |

Trail 72km départ 06h00 arrivée maximum 18h00 soit 12h de course

Le parcours est fait en une seule boucle. Il n'y a pas de cumul entre les distances

Le parcours est tracé entre 80 et 90% sur les sentiers et chemins de la Famenne et de l'Ardenne.

Le parcours est intégralement balisé, l'utilisation de carte n'est pas nécessaire.

L'épreuve se déroule en une seule étape et impose aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie).

Lieux :

Les départs et les arrivées se feront à l'Ecole Sainte-Julie : [Rue Nérette 4 à 6900 Marche-en-Famenne, Belgium](#)

Kilométrage / Balisage

Le kilométrage ne sera pas indiqué. Le balisage est assuré par des flèches ORANGE et NOIR avec le logo TAF sur les arbres, du marquage sol sur les routes à la bombe de couleur ORANGE, du marquage sol à la chaux BLANCHE dans les bois.

Le passage des routes principales sera assuré par des signaleurs. Attention les coureurs ne sont pas prioritaires et doivent impérativement respecter le code de la route.

Ravitaillements / Contrôles

Les ravitaillements proposeront boissons et alimentation solide. Les coureurs surpris à jeter des déchets dans la nature seront disqualifiés.

| Course | | | | | | |
|----------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|------------------------|
| Distance | Nombre ravitaillement | | | | | ravitaillement Arrivée |
| 72km | 5 | Km 16 | Km 31 | Km 45 | Km 64 | Km 72 |
| 36km | 3 | Km 14 | Km 29 | | | Km 36 |
| 18 Km | 2 | KM 10 | | | | Km 18 |
| 9 Km | 1 | | | | | Km 9 |

Matériel obligatoire :

Trail 72km

- Dossard visible
- Couverture de survie
- Sifflet
- Alimentation solide (barres énergétiques, gels...)
- Boisson : minimum 1 litre
- Téléphone mobile (24h d'autonomie)

Trail 36km

- Dossard visible
- Boisson : minimum 500ml
- Alimentation solide (barres énergétiques, gels...)
- Téléphone mobile (24h d'autonomie)

Trail 18km

- Dossard visible
- Boisson : minimum 500ml
- Alimentation solide (barres énergétiques, gels...)
- Téléphone mobile (24h d'autonomie) **(conseillé)**

Trail 9km

- Dossard visible
- Boisson : minimum 500ml **(conseillé)**
- Alimentation solide (barres énergétiques, gels...)**(conseillé)**

Les concurrents doivent:

- Respecter l'environnement traversé.
- Signaler leur abandon ou tout arrêt prolongé à l'organisation.
- Porter le dossard devant et bien visible durant toute l'épreuve.
- Suivre strictement le parcours.
- Aider un autre coureur en difficulté.

Par son inscription, le participant adhère sans restriction aucune au présent règlement

Récompenses / résultats

Les 3 premières au classement Femmes et les 3 premières au classement Hommes de chaque épreuve seront récompensés.

Les résultats seront diffusés sur le site <http://www.trailattitudefamennoise.be> et sur <http://www.chronorace.be/>

Les photos seront diffusés sur le site <http://www.trailattitudefamennoise.be> et sur notre page Facebook <https://www.facebook.com/TrailAttitudeFamennoise>

Sécurité / Assurance

Chaque concurrent devra être couvert par sa propre assurance.

Des trousse de pharmacie de premiers soins seront disponibles sur chaque ravitaillements.

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au Code de la Route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à ses règles.

**Numéro de contact en cas d'urgence ou d'abandon
0473/22.36.28 – 0494/26.88.01 – 0473/97.30.48**

Tarifs

| Course | 72km | 36km | 18 Km | 9 Km |
|--------------------------|------|------|-------|------|
| Distance | | | | |
| Du 01/01 au 15/05 | 18€ | 14€ | 10€ | 6€ |
| Après le 15/05 | 21€ | 17€ | 13€ | 9€ |

Un concurrent inscrit peut faire une demande d'annulation dûment justifiée par courrier électronique à l'adresse suivante et selon les modalités ci-dessous :

info@trailattitudefamennoise.be

- Jusqu'au 01/05/2019, 100% des droits d'inscription encaissés seront remboursés
- Aucun remboursement ne sera effectué après le 01/05/2017

Droit d'image

Les participants autorisent les organisateurs de la course, ainsi que leurs ayants droit tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation au "Trail la Grimace" sur tous les supports, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi.

Accidents / Vols

L'organisation ne peut en aucun cas être tenue responsable en cas d'accident, de défaillance consécutive à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante, en cas de vol d'affaires personnelles pendant la durée de l'épreuve.

Barrières horaires / abandon

Trail 72km départ 06h00 arrivée maximum 18h00 soit 12h de course

Pour toutes les distances, en cas d'abandon, un coureur doit obligatoirement se signaler auprès d'un bénévole de l'organisation et rendre son dossard. Il peut également prévenir le responsable de la course par téléphone sur le numéro indiqué sur le dossard.

Annulation de l'épreuve

L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, d'arrêter ou d'annuler une épreuve sans que cela ne puisse donner lieu au versement d'indemnités par l'organisation.

Tout participant aux Courses du Trail Attitude Famennoise doit avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses.

Charte du Trail

- Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez est basé sur un équilibre écologique fragile.
- Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement.
- Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
- Profiter des superbes paysages.
- Respecter les zones autorisées au public.
- Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes.
- Regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés.
- Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement. Motifs de disqualification
- Jeter au sol papiers, bouteilles vides, barres énergétiques ou gel énergétique. Sous peine de disqualification immédiate.

Le comité d'organisation