

Règlement de l'Ultra des Coursières 2010

ART.1 - L'Ultra des Coursières des Hauts du Lyonnais est une épreuve de type trail assimilable aux épreuves de courses en montagne organisée par ATOS (Association Trail Organisation Solidarité) avec l'accord de la commission des courses hors stade du Comité d'Athlétisme du Rhône.

ART.2 - Distance :
102 km, 4200 m D+/D-

ART.3 - Cette épreuve est ouverte à tout coureur licencié F.F.A. ou non, âgé de 18 ans et +.

ART.4 - DÉPART ET ARRIVÉE :

Départ et arrivée de la salle des sports de St- Martin-en-Haut. Les coureurs auront la possibilité de confier des sacs à l'organisation le 15 mai à partir de 4h30. Ces sacs seront transportés à St-Symphorien-sur-Coise (km 62). Possibilité de douche. En cas d'arrêt à St-Symphorien-sur-Coise, une navette ramènera gratuitement les coureurs à St-Martin-en-Haut (2 rotations).

ART.5 - DATE ET HORAIRES DE DÉPART :
Samedi 15 mai à 6h00.

ART.6 - BARRIÈRES HORAIRES :

Durée maximum 23h.
Croix de St-Clair (km 32) : 5h30 de course
St-Symphorien-sur-Coise (km 62) : 10h30 de course
Les coureurs arrivant au-delà des temps impartis seront arrêtés et reconduits à l'arrivée.

ART.7 - RAVITAILLEMENTS :

3 ravitos complets + 3 ravitos liquide.
Attention : afin de respecter l'esprit trail, les ravitaillements personnels effectués par des tierces personnes ne seront autorisés qu'aux points de ravitaillements officiels. Suiveurs, VTT ou accompagnateurs sont interdits. Le non-respect de ce point de règlement entraînera la disqualification immédiate du coureur.

ART.8 - ÉQUIPEMENT :

Matériel obligatoire (vérifié au départ + 2^{ème} contrôle en course) : lampe frontale + piles de rechange ou 2^{ème} lampe, couverture de survie, sifflet, bande de contention, barres énergétiques, réserve d'eau, coupe-vent

(matériel et vêtement adaptés à la taille du coureur / taille enfant s'abstenir)

ART.9 - ASSISTANCE

Elle est assurée par des médecins et des secouristes. Chaque participant se doit de signaler aux membres de l'assistance médicale présents sur le parcours un coureur en détresse. Le médecin et les secouristes auront toute autorité et pouvoir pour arrêter un coureur en cas de problème médical important. Les coureurs s'inscrivant à l'Ultra des Coursières se sont assurés qu'ils ont le niveau pour parcourir la distance choisie dans sa totalité; les cas de rapatriements assurés par les organisateurs seront exceptionnels et uniquement sur avis du médecin ; les coureurs qui abandonnent parce qu'ils sentent ne pas pouvoir réaliser la performance qu'ils avaient entrevue rejoindront l'arrivée par leurs propres moyens (amis, famille, auto-stop).

ART.10 - RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Des poubelles seront à la disposition des coureurs à chaque point d'eau et ravitaillement. Tout participant surpris à jeter des papiers et autres déchets sur le parcours sera disqualifié ; il rejoindra l'arrivée par ses propres moyens. Aucune réclamation ne sera acceptée.

ART.11 - CATÉGORIES D'ÂGE

Se référer aux catégories d'âge de la FFA.

Catégories d'âge FFA 2010

source : <http://www.athle.com/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=25>

| CATEGORIE | CODE | ANNEE DE NAISSANCE |
|-----------------|------|--------------------|
| Vétérans | VE | 1970 et avant |
| Seniors | SE | 1971 à 1987 |
| Espoirs | ES | 1988 à 1990 |
| Juniors | JU | 1991 et 1992 |
| CATEGORIE | CODE | ANNEE DE NAISSANCE |
| Vétérans H et F | V1 | 1970 - 1961 |
| | V2 | 1960 - 1951 |
| | V3 | 1950 - 1941 |
| | V4 | 1940 et avant |

ART.12 - RÉCOMPENSES :

Cadeau au retrait des dossards pour tous les participants. Repas d'après-course pour tous. Récompenses en produits locaux : 5 premiers H et 5 premières F au scratch, premier de chaque catégorie H et F : S, V1, V2, V3 et V4.

ART.13 - SIGNALISATION ET CONTRÔLES

Les coureurs trouveront sur le parcours une signalisation verticale (panneaux, rubalises) et horizontale (flèches). Des contrôles seront effectués à un ou plusieurs points tenus secrets. Les participants s'engagent à respecter le parcours dans sa totalité.

ART.14 - ASSURANCE

Les organisateurs ont souscrit une assurance mais chaque coureur devra être couvert par une assurance personnelle de responsabilité civile. Les organisateurs ne peuvent en aucun cas être tenus responsables en cas d'accident, de défaillance consécutive à un mauvais état de santé ou une préparation insuffisante du concurrent.

ART.15 - INSCRIPTIONS

40 € jusqu'au 31/12/09 ; 50 € du 1/01/10 au 13/05/10 ; 60 € sur place

ART.16 - RETRAIT DES DOSSARDS ET INSCRIPTIONS SUR PLACE

Le vendredi 14 mai à la salle des sports de St-Martin-en-Haut de 14h à 18h. Le samedi 15 mai au départ de la course de 4h30 à 5h45.

ART.17 - PROCLAMATION DES RÉSULTATS ET REMISE DES RÉCOMPENSES:

Le dimanche 16 mai à 11h à l'occasion d'un apéritif auquel tous les coureurs sont conviés (du 1^{er} au dernier arrivant), salle des Sports de St-Martin-en-Haut.

ART.18 - HÉBERGEMENT

Contactez l'Office du Tourisme / Maison de Pays de St-Martin-en-Haut au 04 78 48 64 32.

ART.19 - RESTAURATION

Petit déjeuner offert à partir de 4h30. Repas servis à partir de 18h et jusqu'au dernier arrivant.

ART.20 - DROIT À L'IMAGE

Les coureurs en s'inscrivant à l'Ultra des Coursières des Hauts du Lyonnais abandonnent leurs droits à l'image et autorisent les organisateurs à utiliser toutes les images prises lors de la course.