

## Règlement de l'Ultra des Coursières 2010

Distance et barrières horaires mises à jour le 23/04/2010

**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 :**

103 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 (classement clos le dimanche à 3h00).

Duerne (km 48) : à 14h30 soit 8h30 de course, 5,6 km/h de moyenne

St-Symphorien / Coise (km 66) : à 18h30 soit 12h30 de course, 5,2 km/h

Le Grand-Mazel (km 82) : à 23h00 soit 17h de course, 4,8 km/h

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<sup>ème</sup> contrôle en course) : lampe frontale + piles de rechange ou 2<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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.