

1. Généralités commune à toutes les courses

^ Trails en semi autosuffisance, ouverts aux licenciés ou non

^ Toute participation aux courses, vaut acceptation du règlement

^ Priorité de passage / Respect du code de la route :

1. Dans les chemins et portions de routes, la progression des coureurs se fait dans le STRICT respect du code de la route
2. Sur les carrefours sécurisés par des bénévoles, les coureurs bénéficient d'une priorité de passage.
3. Sur les carrefours non sécurisés, la traversée se fait dans le STRICT respect du code de la route

^ Les parcours :

Les parcours s'effectuent sur pistes, sentiers et chemins, ainsi que sur portions goudronnées (< 5 %).

Le parcours est ouvert aux coureurs en solo (Ultra 105km et Trail du Capuchadou 50km) et aux équipes en relais constituées de 4 relayeurs (chacun effectuant une portion du circuit : 25, 30, 22 ou 28 km). Le passage du témoin s'effectuera obligatoirement devant un commissaire de course à St Côte d'Olt, Laguiole et Aubrac, pour en vérifier la régularité

^ Inscriptions :

^ Ultra 105km Solo (400 dossards) : (AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE)

- ✓ 90 € (**Repas inclus**) avant le 31/12/2018,
- ✓ 100 € (**Repas inclus**) du 01/01/2019 au 28/02/2019,
- ✓ 110 € (**Repas inclus**) du 01/03/2019 au 05/04/2019.

^ Trail du Capuchadou 50km (600 dossards) : (AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE)

- ✓ 45 € avant le 31/12/2018,
- ✓ 49 € du 01/01/2019 au 28/02/2019,
- ✓ 53 € du 01/03/2019 au 05/04/2019.

^ Relais par 4 (tarif par relayeur) 125 équipes: (AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE)

- ✓ 23 € avant le 31/12/2018,
- ✓ 26 € du 01/01/2019 au 28/02/2019,
- ✓ 29 € du 01/03/2019 au 05/04/2019.

^ Rando bleue ADECA

- ✓ 7€ jusqu'au 05/04/2019.
- ✓ Inscription sur place possible dans la limite des dossards disponible passer le 09/04/2019.
- ✓ 200 dossards

^ Trail 10km

- ✓ 11€ jusqu'au 05/04/2019.
- ✓ Inscription sur place possible dans la limite des dossards disponible passer le 05/04/2019
- ✓ 200 dossards

Réglementation TRANS AUBRAC 2019

^ Certificat Médical

Photocopie obligatoire d'une licence sportive (FFA, FFCO, Triathlon) en cours de validité ou d'un certificat médical de moins d'1 an de "non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition", à déposer lors de l'inscription.

Document obligatoire pour l'inscription.

^ Désistement :

Remboursement complet des frais d'inscription jusqu'au 31 janvier 2019 à l'exception des frais prélevés par le prestataire de la plateforme en ligne.

Du 1er février 2019 jusqu'au 31 mars 2019, retenue de 18 euros pour frais de gestion.

A partir du 1er avril 2019 : AUCUN REMBOURSEMENT ne sera effectué.

^ Barrières horaires :

Il faut **OBLIGATOIREMENT** que le coureur reparte du point de contrôle de :

- ^ St Côte d'Olt (km 22.4) : avant 9h45
- ^ Laguiole (km 52.5) : avant 16h30
- ^ Les Bouals (km 76.6) : avant 20h45
- ^ Cascade de Lacesat (km 87.2) : avant 22h45
- ^ St Martin de Montbon (km 97.3) : avant 00h45

En cas de dépassement de ce temps, le coureur sera mis hors course automatiquement et son dossard sera récupéré.

^ Assistance extérieure :

Assistance extérieure possible mais uniquement aux lieux définis par l'organisation : St Côte d'Olt, Laguiole et Aubrac. En dehors de ces 3 sites, assistance extérieure interdite sous peine de mise hors course

^ Mise hors course:

Les organisateurs se réservent le droit de mettre hors course tout concurrent ayant un comportement contraire à l'éthique sportive ou de nature à porter préjudice soit aux autres coureurs, soit aux organisateurs

Un concurrent présentant des signes cliniques pouvant mettre en péril sa santé pourra être mis hors course par le médecin, seul habilité à prendre cette décision. Dans ce cas, le dossard sera impérativement retiré et le coureur ne pourra pas poursuivre la course.

^ Abandon :

En cas d'abandon, le coureur doit signaler au plus proche point de contrôle son retrait de la course et restitue son dossard.

Cette information est primordiale afin de ne pas déclencher des recherches inutiles.

^ Ravitaillements :

4 ravitaillements complets sont prévus (St Côte d'Olt, Laguiole, Aubrac et St Geniez d'Olt). ECOUP personnelle OBLIGATOIRE. Pas de gobelet plastique sur les ravitaillements. Composition :

- ^ Eau/Eau Gazeuse/Coca (Aveyronnais)
- ^ Sirop/Jus de fruit
- ^ Café/Thé/Soupe

Réglementation TRANS AUBRAC 2019

- Fruits secs/Oranges/Bananes
- Gâteaux sucrés/Chocolat
- Gâteaux salés/Pain/Tartines diverses à Laguiole et Aubrac.
- Saucisse sèche aveyronnaise
- Ravitaillement amélioré au Buron des Bouals

➤ Repas d'après course :

- Menu complet : Entrée, Aligot Saucisse, fromage, dessert, pain, café, vin
- Les repas sont en "option" pour tous les coureurs (sauf pour l'Ultra où il est inclus dans le tarif d'inscription). Tarif : 13€
- Les accompagnateurs peuvent prendre le même repas à condition de le réserver à l'avance. Tarif : 15€
- Service à partir de 17h jusqu'à l'arrivée du dernier concurrent.

➤ Navettes:

Lors de votre inscription, vous avez la possibilité de réserver une navette vous amenant au départ de l'Ultra trail et du trail du Capuchadou. Tarif : 9€.

➤ Remise des prix :

A l'exception du 10km, TOUS, les podiums se feront à partir de 18h30-19h00 : Pas avant. Merci de votre compréhension.

➤ Vestiaires :

Il est formelle INTERDIT de laver les chaussures sous les douches. L'an passé, suite à ce genre d'incivilité, les vestiaires du complexe sportif de la Falque ont été bouchés et de gros travaux de plomberie furent nécessaires pour les remettre en état. Afin de maintenir un accueil chaleureux de la TRANS AUBRAC sur St Geniez d'Olt, merci de respecter cette consigne. En vous remerciant.

➤ Sécurité :

- Les secours seront assurés par des secouristes diplômés, deux médecins urgentistes, des motards. Des liaisons radio seront mises en place
- Un coureur se doit de porter assistance à toute personne en difficulté rencontrée. Les secours et/ou les organisateurs doivent en être immédiatement informés.
- En cas de mauvaises conditions météorologiques (brouillard, fortes pluies, froid, neige), l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours au dernier moment.
- Si toutes les conditions de sécurité ne sont pas réunies, l'organisation se réserve le droit d'annuler purement et simplement l'épreuve, avant ou durant celle-ci.
- L'organisateur est couvert par une responsabilité civile, les licenciés sportifs sont couverts individuellement par leur licence. Il incombe aux non licenciés de souscrire une "individuelle accident" auprès d'une compagnie d'assurance.

➤ Podiums et Classements

- Classements individuels au scratch et par catégories, pour les femmes et pour les hommes
- Classement par équipes au scratch uniquement pour les équipes :
 - Hommes : 4 hommes ou 3 hommes + 1 femme

Réglementation TRANS AUBRAC 2019

- Femmes : 4 femmes
- Mixtes : 2 hommes + 2 femmes ou 3 femmes + 1 homme

➤ TOUS, les podiums se feront à partir de 18h30-19h00, à l'exception du 10km qui se fera à partir de 14h30. Merci de votre compréhension

➤ Droits à l'image et CNIL :

➤ L'organisateur se réserve le droit d'utiliser toutes les images ou photographies prises lors de l'épreuve, ainsi que les noms des concurrents, à des fins de promotion de cette manifestation.

➤ CNIL : Les informations que vous nous communiquez sont nécessaires pour votre participation à la TRANS AUBRAC (inscription).

Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association.

En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à ACTION 12, Espace Sport Nature, rue de la plaine, 12310 SEVERAC

➤ **Le petit "+" pour vos suiveurs :**

Pour vos accompagnateurs, possibilité de restauration au buron des bouals. Réservation directement auprès du propriétaire des lieux : burondsbouals@gmail.com ou 06-22-54-22-09 (Paul-Antoine Périé)

2. Ultra Trail

- ULTRA 105 km, départ 6h00 de Bertholène. Arrivée à St Geniez d'Olt.
 - ✓ Le dénivelé positif est de +3450m
 - ✓ Le dénivelé négatif est de -3630m
 - ✓ 4points ITRA
 - ✓ 400 dossards
- Retrait des dossards la veille au soir vendredi 19 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 16h00 à 20h00.

Le matin de 4h30 à 5h15 à la salle d'animation de Bertholène.

- La Navette démarre le samedi 20 avril à 4h15 du Gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt pour vous amener prendre le départ à Bertholène. Temps de trajet 30min. Possibilité de retirer son dossard en arrivant avec la navette à 5h00.
- Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard. Si vous n'avez pas retiré votre dossard la veille au soir, votre inscription navette sera vérifiée à partir d'un listing de réservation.
- Pour les personnes prenant la navette, vous aurez la possibilité de nous laisser un sac afin que l'on vous le ramène à l'arrivée. Merci d'emporter le strict minimum. Votre veste ou votre dotation sera anonymée dans un sac identifié avec votre n° de dossard
- Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

Pour les personnes retirant le dossard le samedi matin, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à St Geniez d'Olt sur présentation du ticket.

Réglementation TRANS AUBRAC 2019

- Matériel Obligatoire :
 - réserve d'eau et alimentation personnelle sont obligatoires.
 - lampe frontale + piles
 - coupe vent
 - sifflet
 - couverture de survie
 - Ecocup ou Gobelet personnel
 - Téléphone portable
 - prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid. Vérification du matériel au départ et/ou sur le parcours. En cas de non respect : pénalité ou exclusion.

Le matériel obligatoire sera contrôlé au départ de la course le samedi matin (à partir de 5h) dans la cours de l'école de Bertholène (attenante à la salle d'animation) sous des barnums. Vous serez pointé électroniquement, toute personne ne s'étant pas présenté au contrôle des sacs sera sanctionnées de 30' d'arrêt à St Côme d'Olt et/ou disqualifié s'il n'est pas en possession de l'ensemble du matériel obligatoire.



Le matériel obligatoire pourra être contrôlé de manière intempestive sur l'ensemble du parcours.

- Nous proposons aux coureurs qui n'ont pas d'assistance de déposer un sac de change à Laguiole Km 52.4. Le coureur devra en faire la demande lors du retrait de son dossard.
- Pointage intermédiaire électronique au km 55 (Laguiole).
- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot pour les tous)
- Pas de kiné cette année.
- Finisher : Oui
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.
- Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.

3. Relais par 4

- Trans Aubrac en relais *4, départ 6h00 de Bertholène. Arrivée à St Geniez d'Olt. :
 - E1 : 22.4 km d+5000m d-734m
 - E2 : 30.4km d+1520m d-900m
 - E3 : 22.4m d+740m d-400m
 - E4 : 28.3km d+670m d-1580
 - 125 équipes de 4 concurrents
- Si vous rencontrez une défection ou un changement dans votre équipe, merci de le signaler. Si la ou les défections se font à la dernière minute, le capitaine devra obligatoirement le signaler lors du retrait des dossards afin que le chronométrateur puisse prendre en compte les modifications. Pour cela, il vous faudra être présent le vendredi 19 avril entre 16h00 et 20h00 au gymnase de St Geniez d'Olt.

Il conviendra également de signaler toute inversion dans les étapes.

Pas de modification possible le matin de la course.

- Chaque concurrents devra porter le dossard associé à son prénom. Pour les remplaçants de dernière minute, ils prendront celui du blessé.
- Retrait des dossards la veille au soir vendredi 19 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 16h00 à 20h00.

Le matin de 4h30 à 5h15 à la salle d'animation de Bertholène.

- Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

Pour les personnes retirant le dossard le samedi matin, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à St Geniez d'Olt.

- Matériel Obligatoire :
 - ↗ réserve d'eau et alimentation personnelle sont obligatoires.
 - ↗ lampe frontale + piles (pour le premier et dernier relayeurs)
 - ↗ coupe vent
 - ↗ sifflet
 - ↗ couverture de survie
 - ↗ Ecocup ou Gobelet personnel
 - ↗ Téléphone portable
 - ↗ prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid. Vérification du matériel au départ et/ou sur le parcours. En cas de non respect : pénalité ou exclusion.

Le matériel obligatoire sera contrôlé au départ de la course le samedi matin (à partir de 5h) dans la cours de l'école de Bertholène (attenance à la salle d'animation) sous des barnums. Vous serez pointé électroniquement, toute personne ne s'étant pas présenté au contrôle des sacs sera sanctionnées de 30' d'arrêt à St Côme d'Olt et/ou disqualifié s'il n'est pas en possession de l'ensemble du matériel obligatoire.

- Douches disponible aux vestiaires du foot de St Côme d'Olt (a proximité du ravitaillement), au gymnase de Laguiole et à St Geniez d'Olt. Pas de douche à Aubrac - Buron des Bouals. Douches à l'arrivée à St Geniez d'Olt (vestiaires du foot)
- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- Pas de Kiné cette année.

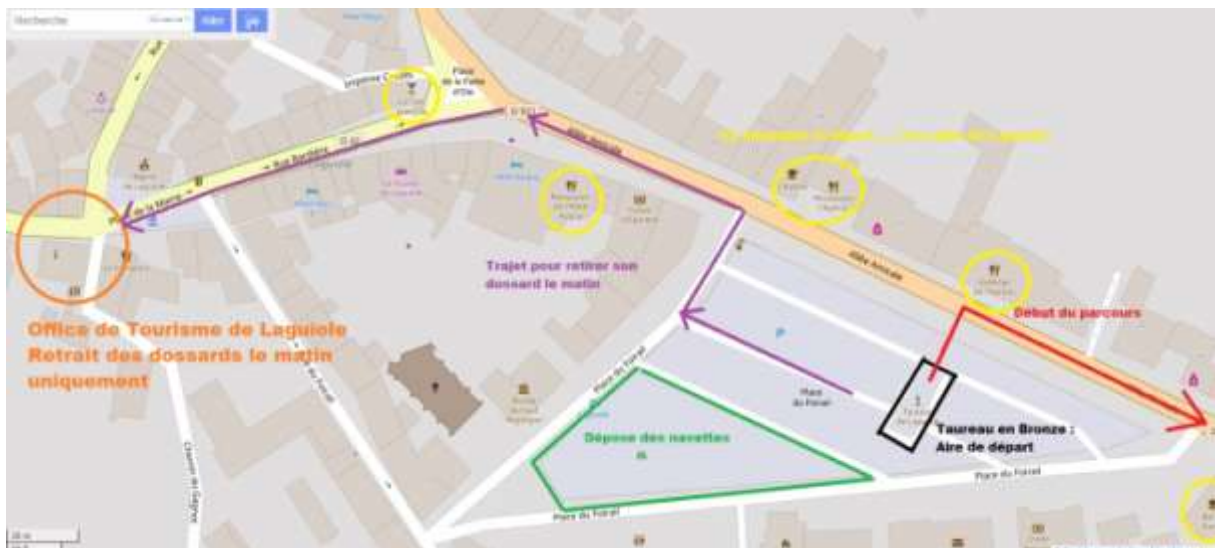
Réglementation TRANS AUBRAC 2019

- Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

4. Trail du Capuchadou

- Trail du Capuchadou 52.6km, départ 10h00 de Laguiole. Arrivée à St Geniez d'Olt.
 - ✓ Le dénivelé positif est de +1410m
 - ✓ Le dénivelé négatif est de -1982m
 - ✓ 600 dossards
- Retrait des dossards la veille au soir (vendredi 19 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 16h00 à 20h00 .

Le matin de 8h00 à 9h00 à l'office de Tourisme de Laguiole (en face de la Mairie du village). Passer 9h : Aucun dossard ne sera distribué.



Pour les personnes ayant pris la navette le matin, le retrait des dossards sera prolongé jusqu'à 9h30. Attention, si vous n'êtes pas inscrit à la navette vous n'aurez pas la possibilité de retirer votre dossard après 9h. Ce créneau (9h00-9h30) est réservé aux personnes inscrites à la navette.

- La Navette démarre le samedi 20 avril à 7h45 du Gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt pour vous amener prendre le départ à Laguiole. Temps de trajet 60min. Seul les personnes ayant pris la navette auront la possibilité de retirer son dossard en arrivant à 9h00.

Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard. Si vous n'avez pas retiré votre dossard la veille au soir, votre inscription navette sera vérifiée à partir d'un listing de réservation.

Pour les personnes prenant la navette, vous aurez la possibilité de nous laisser un sac afin que l'on vous le ramène à l'arrivée. Merci d'emporter le strict minimum.

Nous vous conseillons de "cacher" vos affaires au sein d'un sac poubelle noir pourvu d'une étiquette numéroté à votre dossard. Sac poubelle non fourni par l'organisation.

- Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossard du vendredi à St Geniez d'Olt.

Réglementation TRANS AUBRAC 2019

Pour les personnes retirant le dossard le samedi matin sur Laguiole, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à St Geniez d'Olt.

- Matériel Obligatoire :
 - ↗ réserve d'eau et alimentation personnelle sont obligatoires.
 - ↗ coupe vent
 - ↗ sifflet
 - ↗ couverture de survie
 - ↗ Ecocup ou Gobelet personnel
 - ↗ Téléphone portable
 - ↗ prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid. Vérification du matériel au départ et/ou sur le parcours. En cas de non respect : pénalité ou exclusion.

Le matériel obligatoire pourra être contrôlé aléatoirement départ et pendant la course. Toute personne n'étant pas en possession de l'ensemble du matériel obligatoire sera disqualifiée.

Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de point d'eau intermédiaire au milieu des étapes. Inutile d'en réclamer aux bénévoles en poste. A vous de vous gérer et de prendre au minimum 1.5/2l par étape.

- Barrières horaires : AUCUNE.
- L'organisation ne met pas en place un transfert de sac à la mi-parcours : **Trail en semi-auto suffisance**.
- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot)
- Pas de kiné cette année.
- Finisher : Oui
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

5. Trail de 10km et Rando 6km

- TRAIL de 10km, départ 13h00 de St Geniez d'Olt. D+ 350m -200 dossards
- RANDONNEE BLEUE ADECA de 6km, départ 11h00 de St Geniez d'Olt. Inscription entièrement reversée pour la prévention des cancers. - 200 dossards

- Retrait des dossards la veille au soir (vendredi 19 avril à Saint Geniez d'Olt - Gymnase de la Falque) de 16h00 à 20h00 .

Le matin de 10h00 à 12h00 au gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt.

Passer 12h : Aucun dossard ne sera distribué.

- Les inscriptions sur place se feront également au gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt la veille au soir et le matin jusqu'à 12h.
- - Matériel Obligatoire :
 - ↗ réserve d'eau.
 - ↗ sifflet
 - ↗ couverture de survie
 - ↗ Ecocup ou Gobelet personnel
 - ↗ Téléphone portable

- Barrières horaires : AUCUNE.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot)

Réglementation TRANS AUBRAC 2019

- Pas de kiné cette année.
- Finisher : NON
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.