

# REGLEMENT LA CALANQUAISE 2024

## Art. 1 EPREUVE

4 épreuves en SEMI-AUTO-SUFFISANCE ALIMENTAIRE (Prévoir petit sac à dos ou porte gourde avec boisson et barres énergétiques)

- |   |                                     |             |
|---|-------------------------------------|-------------|
| * Trail la Calanquaise - 15 km 350D+    | à partir de la catégorie junior.    | Départ 9h   |
| * Boucle la Calanquaise 7,3 km 230D+    | à partir de la catégorie cadet(te). | Départ 9h15 |
| * Nordic'Calanquaise Chrono 12 km 310D+ | à partir de la catégorie cadet(te). | Départ 9h20 |
| * Virée Marche Loisir 7,3 km 230D+      | à partir de la catégorie cadet(te). | Départ 9h22 |

## Art. 2 ORGANISATION

Épreuves organisées par N.W.A COTE BLEUE sur chemins forestiers, ouverte à partir des catégories Cadet(te), hommes et femmes licenciés ou non. Non ouverte aux handicapés (Côtes et chemins caillouteux).

## Art. 3 ACCUEIL, DÉPART, ARRIVÉE & RETRAIT DOSSARD : VILLAGE LA CALANQUAISE

Parking SALLE LOMBARDI CARRY LE ROUET Rue du Chapelier, Square Jean Biancotto

Gps : <https://goo.gl/maps/b4LHEu6Xud8CBtGK9>

## Art. 4 PARKING Plage du Rouet – Gratuit pour l'évènement.

Gps : <https://goo.gl/maps/gnyTxqhrxtfr6pFv6>

## Art. 5 INSCRIPTIONS et CHRONOMETREUR auprès de [www.KMS.fr](http://www.KMS.fr)

Sur les épreuves chronométrées, les concurrents devront télécharger (de préférence) ou présenter :

- **Licence FFA Athlétisme** : Athlé Compétition, Athlé Running, Pass j'aime courir

**Ou**

- **Licence d'une fédération agréée suivante** : FSGT, FCD, FFH, FSPN, ASPTT, FSCF, UFOLEP sur laquelle doit apparaître la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition

## Ou télécharger obligatoirement auprès de KMS

- **Certificat médical, ou sa copie** (en langue française) de non contre-indication à la pratique à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition de moins d'1 an au jour de la Course.

## Droit d'inscription :

Trail la Calanquaise 16€ / Min-Trail La Calanquaise 13€ / Nordic'Calanquaise 15 € / Virée Marche Loisir 12€

Majoré + 3€ Après le 31/03/2024.

Je suis informé(e) qu'en cas de désistement, je ne peux exiger le remboursement ou la remise du lot et que mon inscription est ferme et définitive et que je ne pourrai pas basculer sur une autre épreuve pour des raisons logistiques.

Le dossard est nominatif, il n'est donc pas échangeable avec une autre personne. Les organisateurs ne peuvent être tenus responsable des fausses déclarations.

## Art. 6 DOSSARDS

Retrait des dossards : La veille, Samedi de 15h30 à 18 h ou Dimanche de 7h à 8H45.

Celui-ci devra être fixé sur la face avant du coureur, sur la poitrine ou sur un porte dossard, le numéro bien en évidence.

En cas d'abandon le dossard devra être retiré et restitué au signaleur le plus proche.

## Art. 9 EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Les concurrents doivent être équipés de chaussures adaptées au Trail ou à la Marche Nordique, d'un sac à dos ou porte gourde (avec de l'eau + barres énergétiques ou boisson d'effort d'apport glucidique), d'un gobelet ou flasque à eau (pas de gobelet sur les points d'eau), d'un téléphone chargé avec le numéro de l'organisation enregistrée au préalable et sur la Nordic'Calanquaise équipés de bâtons homologués Marche Nordique.

## Art. 10 SECURITE

- Le dossard sera attaché visiblement sur l'avant du coureur (épingles non fournies par l'organisation)

- Barrières horaires à 10h20 : Tout concurrent(te) inscrit(e) sur le Trail 15km ou la Nordic 12 km, qui atteindra le point de contrôle basé au 5ème km, au-delà de 10h20, sera arrêté(e) et disqualifié(e) de l'épreuve, avec obligation de rendre la puce de son dossard, puis sera dirigé(e) par l'organisation sur le tracé de 7,3km. En cas de refus, si celui-ci souhaitait reprendre son parcours, il ne pourrait le faire qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

- Bâtons interdits sur le Trail & la Boucle,

- Tracés balisés : ils seront identifiés par de la rubalise, des panneaux et des signaleurs tout au long des parcours.

Tout concurrent s'engage à ne pas couper les sentiers et à emprunter intégralement les tracés imposés par les organisateurs et même en cas d'abandon !

- En cas d'abandon, il est obligatoire de signaler RAPIDEMENT à l'organisation. (Téléphone ou signaleurs le plus proche). Le dossard sera restitué au signaleur le plus proche. La responsabilité de l'organisation sera déchargée.

- Un concurrent qui se blesserait ou hésiterait sur le tracé de la course devrait le signaler par téléphone, s'arrêter ou revenir sur ses pas auprès du signaleur le plus proche.

- Tout concurrent à l'obligation de porter assistance à toute personne qui serait en danger jusqu'à l'arrivée des secours !

- les animaux de compagnies ne sont pas autorisés à accompagner les coureurs et marcheurs.

- Les Vététistes ne sont pas autorisés à accompagner les coureurs et les marcheurs.

- Heure maximum d'arrivée fixée à 12h.

#### **Art. 7 COURSES MARCHE NORDIQUE & VIREE MARCHE**

*La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'utilisation de bâtons « Marche Nordique » est obligatoire. A chaque instant, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol. Le pas de course et la technique de la marche athlétique sont interdits.*

Sécurité : Il est obligatoire de garder un bâton dans chaque main et pointes dirigées vers le sol à tout moment.

#### **Art. 8 DISQUALIFICATION**

- CONTRÔLEURS D'ÉPREUVE disposés tout au long du circuit, tout concurrent qui ne respectera pas le règlement, et ses consignes sanitaires sera disqualifié à l'arrivée et ne pourra prétendre à aucune récompense.

#### **Art. 11 ANNULATION DES COURSES / MODIFICATION TRACES ou de l'ORGANISATION DE L'ÉVÈNEMENT**

En cas de force majeure, pour la sécurité des participants (ex : conditions météo trop défavorables);

Sans préavis, l'organisation se réserve le droit d'annuler, modifier les tracés, d'arrêter la course ou d'adapter la manifestation sans qu'aucun remboursement ne puisse être exigé du fait des frais engagés. Les droits d'inscription resteront acquis à l'organisateur.

Sauf en cas d'annulation covid-19, sur demande auprès de KMS, le remboursement sera possible à hauteur de 50%, le restant restera acquis à l'organisateur du fait des frais engagés.

#### **Art. 12 RAVITAILLEMENT**

Un ravitaillement à l'arrivée + 2 points d'eau et de sucre au 5<sup>ème</sup> km et au 10,5<sup>ème</sup> du Nordic /12<sup>ème</sup> du Trail).

Chaque concurrent sera en semi-autonomie alimentaire, équipé d'un Camel back ou d'un petit sac à dos ou porte gourde avec des barres énergétiques + de l'Eau (Minimum 1/2litre sur la Nordic & Le Trail), d'un gobelet ou flasque d'eau pour les points d'eau.

ATTENTION : pas de gobelets sur les ravitaillements

#### **Art. 13 ASSURANCE**

L'organisateur est couvert par une assurance « responsabilité civile » et décline toute responsabilité pour tout accident physiologique immédiat ou futur. Cette assurance ne couvre pas les risques individuels des coureurs et des marcheurs qui renoncent expressément à tout recours envers les organisateurs. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

#### **Art. 14 CLASSEMENT**

Au jour de la course, selon la réglementation du moment, un classement sera affiché et publié ou uniquement publié.

sur les sites : [www.kms.fr](http://www.kms.fr) et [www.trail-la-calanquaise.com](http://www.trail-la-calanquaise.com)

#### **Art. 15 RECOMPENSES & TOMBOLA**

Lot à tous les participants et Tombola le jour de la course (En cas de désistement ou d'absence, je ne pourrai exiger le remboursement ou la remise du lot ultérieurement)

**Art. 16 RECLAMATION :** Auprès du PC COURSE dans les 30mn maximum après l'arrivée du concurrent concerné.

#### **Art. 17 SOLIDARITE**

Depuis sa 1ère édition, LA CALANQUAISE participe à la lutte contre la Mucoviscidose et y associe l'association d'ESPOIR CONTRE LA MUCOVISCIDOSE en reversant 1€ par Finisher.

L'édition solidaire en Visio de 2020 contre le Covid-19, avait permis de recueillir 5130€ (répartis à part égale aux Hôpitaux de Marseille HPHM et Espoir contre la Mucoviscidose)

Ce merveilleux constat de solidarité nous a donc décidé en 2021 à proposer aux participants qui le souhaitent, de faire, lors de leur inscription, un Don supplémentaire pour une association humanitaire.

#### **Art. 18 DROITS A L'IMAGE**

Les participants autorisent les organisateurs à utiliser ou faire utiliser les images fixes ou audio visuelles prises lors de la manifestation sans limitation de durée et dans le cadre de LA CALANQUAISE.

#### **Art. 19 RESPECT DES PERSONNES**

Lors de son inscription, chacun s'engage à respecter participants, bénévoles et toute personne rencontrée lors de l'évènement.

#### **Art. 20 RESPECT DE LA NATURE**

COURSE PROPRE, Tout concurrent s'engage à respecter la faune et la flore et à ne rien jeter à terre, à ne pas couper les sentiers et à rester sur le tracé imposé par les organisateurs.

#### **Art. 21 PROTOCOLE SANITAIRE (Si besoin) & AUTRES.**

Je suis informé(e)

- Que pour assurer la sécurité sanitaire, je devrai respecter les mesures mises en place par l'organisation et qui seront en lien avec les mesures imposées par les autorités compétentes, en vigueur à la date de l'évènement.
- Qu'il m'appartiendra de consulter les dernières mesures à l'approche de l'évènement sur: [www.trail-la-calanquaise.com](http://www.trail-la-calanquaise.com), onglet dernières news.
- Que je devrai respecter avec courtoisie toutes les consignes qui me seront transmises par l'organisateur et les bénévoles.
- Que si je n'ai pas téléchargé mon certificat médical sur [www.kms](http://www.kms), je ne pourrai participer qu'à la VIREE.
- Que je ne pourrai prendre le départ que sur l'épreuve choisie lors de mon inscription (sauf autorisation organisateur)