



Règlement 2018

Organisation

Lion's club « lac et montagne » association n° 0744003879

Et l'active participation de :

- la commune d'Allinges, son conseil municipal, ses employés,
- le Comité course « l'Allingeoise ».

4 parcours au choix :

- « l'Allingeoise » course nature, longueur 19 km, 670 m de dénivelé positif
- « la ronde des châteaux » course nature, longueur 9,2 km, 415 m de dénivelé positif
- « la marche familiale », longueur 8.5 km, 415 m de dénivelé positif.

Et pour cette 10^{ème} édition et uniquement pour celle-ci un parcours est ajouté :

- « le trail des 10 ans », longueur 33 km, 1700 m de dénivelé positif

L'Allingeoise, la ronde des châteaux et la marche empruntent uniquement les sentiers pédestres des communes d'Allinges.

Le « Trail des 10 ans » emprunte également des sentiers des communes du Lyaud, de Lullin et de Draillant.

Des commissaires de course bénévoles assureront la sécurité tout au long du parcours.

Les parcours sont balisés afin de faciliter le suivi de l'itinéraire.

Courir avec son coeur

Courue ou marchée, l'Allingeoise se veut sportive, festive, populaire et caritative.

Tous les bénéfices seront offerts à la lutte contre le handicap chez l'enfant.

Date

Dimanche 3 juin 2018

Inscription

A partir du 1er février 2018.

- inscription sur le site www.allingeoise.fr

- ou inscription papier (bulletin à télécharger) à envoyer à :

- Christophe Vachoux – 200 impasse des Peupliers – La Chavanne –
74200 ALLINGES – e-mail : allingeoise74@gmail.com

L'inscription est validée si elle est accompagnée du certificat médical conforme (voir ci-dessous) et du règlement.

Date limite d'inscription (sous réserve de places disponibles) :

- internet vendredi 1^{er} juin 2018 à 20h00
- par courrier jeudi 24 mai 2018 (attention à la date d'acheminement du courrier)
- sur place avant 8 heures

Droit d'inscription :

- La ronde des châteaux : 18 euros (repas compris)
- L'Allingeoise : 18 euros (repas compris)
- Le trail des 10 ans : 27 euros jusqu'au 15 avril puis 33 euros jusqu'au 1^{er} juin 20h (repas compris)
- Rando des familles : 15 euros (repas compris)
- Repas supplémentaires : 10 euros
- Jeunes « moins de 18 ans » (rando des familles et repas) : 10 euros

Les inscriptions sur place (samedi 2 et dimanche 3 juin) sont majorées de 10 euros.

La liste des inscrits est visible, au jour le jour, sur notre site.

Conditions d'admission :

- **aux courses**

- Chaque concurrent devra fournir un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de la course ou d'une licence FFA.

- Il aura 18 ans minimum (catégorie juniors – année 1999 - 2000) pour les courses de « L'Allingeoise » et « du trail des 10 ans », 16 ans (catégorie cadets - année 2001-2002) minimum pour le petit parcours de la « Ronde des Châteaux ».

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

- **à la rando des familles :**

- Pas de limite d'âge
- Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Matériel obligatoire

- aucune consigne pour l'Allingeoise et la ronde des châteaux
- **réserve d'eau 500ml mini, gobelet pour les ravitaillements, réserve alimentaire, sifflet, couverture de survie et téléphone (avec le numéro du poste de secours enregistré) pour le « trail des 10 ans »**

Limitation du nombre d'inscrits :

- 400 premiers inscrits sur le Trail des 10 ans
- 249 premiers inscrits sur l'Allingeoise
- 249 premiers inscrits sur la Ronde des Châteaux
- 500 premiers marcheurs sur la Rando des familles

Dossards

Ils seront remis à la salle des fêtes d'Allinges –Chef lieu- :

- le samedi 2 juin de 14 h à 17 h
- le dimanche 3 juin de 6 h jusqu'à 30 minutes avant le départ.

Chaque coureur et MARCHEUR doit retirer son dossard (accompagné du ticket repas) **AVANT** le début de l'épreuve.

Un lot souvenir sera offert à chaque participant.

Horaires de départ

- 7 h30 pour le « trail des 10 ans »
- 9h00 pour le grand parcours « l'Allingeoise »
- 9h15 pour le petit parcours « la ronde des châteaux »
- 10h15 pour la « rando des familles »

Lieu du départ et de l'arrivée

Devant l'église - Chef lieu – Allinges

Ravitaillements

- Plusieurs ravitaillements en eau sont installés tout au long des parcours.
- 1 ravitaillement « complet » est prévu à Châteaux-vieux pour toutes les courses
- 1 ravitaillement « complet » supplémentaire au parking du col du feu pour le « trail des 10 ans ».
- 1 ravitaillement complet, **réservé uniquement aux coureurs**, à l'arrivée.

Barrière horaire « trail des 10 ans »

10h45 (à ajuster) - Ravitaillement parking du col du feu

Une navette rejoindra le site de départ et d'arrivée après le passage du dernier coureur.

Assurance

L'organisateur a souscrit pour la durée de l'épreuve une assurance responsabilité civile garantissant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle.

Droit d'image

En s'inscrivant tout participant abandonne son droit à l'image.

Repas

Compris dans les droits d'inscription, les repas chauds seront pris à partir de 11h30. Ils sont composés de :

- un diot,
- pomme de terre,
- fromage
- une part de tarte.

Sous réserve des places disponibles, des tickets repas sont en vente pour les accompagnants désirant le prendre sur place.

Classement et récompense :

- **pour** « Le Trail des 10 ans » et « L'Allingeoise » : sont établis les classements :
 - général « scratch » hommes et femmes,
 - « juniors » hommes et femmes, années de naissance 1999 et 2000,
 - « espoirs » hommes et femmes, année de naissance entre 1996 et 1998,
 - « séniors » hommes et femmes, année de naissance entre 1979 et 1995,
 - « masters 1 » hommes et femmes, année de naissance entre 1969 et 1978,

- « masters 2 » hommes et femmes, année de naissance entre 1959 et 1968,
- « masters 3 » hommes et femmes, année de naissance entre 1949 et 1958,
- « masters 4 » hommes et femmes, année de naissance avant 1948.

Récompense à chaque podium (3 premiers de chaque catégorie hommes et femmes).

- pour la course nature « La ronde des châteaux » : sont établis les classements :

- général « scratch » hommes et femmes,

Récompense aux 8 premières femmes et 6 premiers hommes.

- « cadets » hommes et femmes, années de naissance 2001 et 2002,

Récompense aux 3 premiers hommes et femmes.

- « **rando des familles** » : ni classement, ni chronométrage.

La remise des prix aura lieu à partir de 12h15. La présence des coureurs récompensés est obligatoire. En cas d'absence, les prix sont conservés par l'organisation.

Une seule récompense par coureur.

Sécurité

Elle est assurée par :

- le secours en montagne,
- la croix rouge,
- nos signaleurs.

Malgré cela, la sécurité est l'affaire de tous, chaque inscrit doit avec conscience des difficultés techniques du parcours choisi et de sa longueur.

Un coureur en difficulté devra être signalé et ne pas être laissé seul.

L'organisation décline toute responsabilité pour les coureurs sans dossard.

Annulation d'une inscription

Les bénéficiaires de la journée allant vers une opération caritative celle-ci est impossible.

Respect du milieu et de la course

Il est demandé à chacun de respecter l'environnement

- ne jeter aucun emballage en dehors des ravitaillements
- suivre les sentiers et chemins balisés (ne pas couper hors sentiers)

Des pointages seront effectués sur tout le parcours.

L'organisation se réserve le droit de sanctionner toute attitude anti-sportive.

Mise à jour

Le présent règlement peut-être soumis à modification par les organisateurs jusqu'au départ de la course.

Important

Ce règlement est automatiquement accepté par chaque concurrent par son inscription (marcheur ou coureur).