



Règlement 2020

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 ».*

3 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.*

Parcours nature empruntant uniquement les sentiers pédestres de la commune d'Allinges.

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 17 mai 2020

Inscription

A partir du 1er mars 2020.

- 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 15 mai à 20h00*
- *par courrier mardi 5 mai (attention à la date d'acheminement du courrier)*
- *sur place avant 8 heures*

Droit d'inscription :

- *Courses natures : 18 euros (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 sont majorées de 10 euros.

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, années de naissance 2000 et 2001) pour le grand parcours, 16 ans (catégorie cadets, années de naissance 2002 et 2003) minimum pour le petit.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

- **à la rando des familles :**

- Pas de limite d'âge

- Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Limitation du nombre d'inscrits :

- *249 premiers inscrits sur l'Allingeoise*
- *249 premiers inscrits sur la Ronde des Châteaux*
- *500 premiers marcheurs sur la Rando des familles*

Lots souvenirs

Un tee-shirt technique manche longue sera offert à chaque coureur dont l'inscription sera validée avant le 2 avril.

Un saucisson sera offert à chaque marcheur ayant terminé le parcours.

Dossards

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

- le samedi 16 mai de 14 h à 17 h

- le dimanche 17 mai de 7 h jusqu'à 30 minutes avant le départ.

Horaires de départ

- 9 heures pour le grand parcours « l'Allingeoise » 18 km

- 9h15 pour le petit parcours « la ronde des châteaux » 9km

- 10h15 pour la « marche familiale »

Lieu du départ et de l'arrivée

Devant l'église - Chef lieu - Allinges

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,*
- une 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 la course nature « L'Allingeoise » : *sont établis les classements :*

- général « scratch » hommes et femmes,*
- « juniors » hommes et femmes, années de naissance 2001 et 2002,*
- « espoirs » hommes et femmes, année de naissance entre 1998 à 2000,*
- « séniors » hommes et femmes, année de naissance entre 1981 et 1997,*
- « masters 1 » hommes et femmes, année de naissance entre 1971 et 1980,*
- « masters 2 » hommes et femmes, année de naissance entre 1961 et 1970,*
- « masters 3 » hommes et femmes, année de naissance entre 1951 et 1960,*
- « masters 4 » hommes et femmes, année de naissance avant 1950.*

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 2003 et 2004,*

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.

Ravitaillements

- courses nature :

- Plusieurs ravitaillements en eau sont installés tout au long des parcours.
- 1 ravitaillement « complet » est prévu à Châteaux-vieux.

- « marche familiale »

- identique aux ravitaillements aux courses nature (Château-vieux, Les châteaux, Commelinges)

Sécurité

Elle est assurée par :

- 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 bénéfices 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.