

Règlement TNT 2019 :

Généralités :

Le **Trail Nocturne de la Tourouge** est une manifestation sportive pédestre, nocturne, qui propose plusieurs distances : un parcours de 21 km (trail), un parcours de 10 km (trail), et deux parcours de 8 et 14 km (marche). Des courses jeunes sont aussi organisées pour les Benjamins (12-13 ans) et Minimes (13-14 ans). Cette manifestation se déroule sur les communes de VALAY, VADANS et de LIEUCOURT. Une activité d'éveil athlétique est proposée pour les 7-9 ans, et une animation découverte du Trail est organisée pour les Poussins (10-11 ans).

Le **départ** des courses se tiendra sur la commune de VALAY, au stade. Les départs seront donnés aux horaires suivants :

Éveil Athlétique : 15h30	Poussins : 15h45	Benjamins : 16h00	Minimes : 16h30
Marches (8 et 14 Km) : 17h30		Trail (10 et 21 Km) : 18h45	

En cas de force majeure, d'événement climatique, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit de modifier le circuit ou d'annuler l'épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

Inscription :

Les frais d'inscriptions sont fixés selon le tableau suivant (inscriptions en ligne ou par bulletin ouvertes jusqu'au lundi 18 février 2019 à minuit) tout engagement est personnel :

Prix d'inscription,	8 km marche	14 km marche	10 km course	21 km course
Sans repas	6 €	9 €	14 €	19 €
Repas	+ 6 €			
T-shirt	+ 5 €		Inclus	

Les courses jeunes sont gratuites.

Les participants doivent fournir une copie de leur licence sportive FFA en cours de validité, ou un **certificat médical**, daté de moins d'un an, autorisant la pratique de la **course à pied en compétition** (obligatoire pour les épreuves de trail et les courses jeunes, les marcheurs et les 7-11 ans en sont dispensés).

Une autorisation parentale est obligatoire pour les mineurs (à l'inscription ou sur place).

Les participants devront accepter le présent règlement. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident provoqué par une déficience physique lors de la course.

Courses jeunes :

Éveil Athlétique	Poussins	Benjamins	Minimes
Activité ludique	1200 m découverte	2400 m	4200 m

Repas :

Un repas type « **Pasta party** » sera proposé à l'issue des courses pour les coureurs et accompagnateurs. Ce repas devra être réservé lors de l'inscription, au prix de 6 euros.

Classement et récompense :

Cette manifestation est chronométrée et les épreuves de Trail donnent lieu à un **classement** par catégories, ce classement sera diffusé à l'issue de la course et disponible sur le site : www.le-sportif.com.

Une récompense sera remise aux trois premiers de chaque course, pour chaque catégorie, ainsi qu'à chaque participant des courses jeunes.

Un classement par équipe (entreprise, association, caserne, village, groupe d'amis...) sera également établi et une récompense remise aux trois premières équipes.

Ravitaillement :

Le TNT se court en **semi-autosuffisance**. Sur le parcours, des points de ravitaillements seront mis en place, et approvisionnés en boisson et nourriture. Il sera possible de procéder au remplissage des bidons ou poches à eau. Ces ravitaillements seront placés tous les 5 Km environs le long des parcours.

Le principe de semi-autosuffisance impose à chaque coureur de disposer, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

Aucun **véhicule** ne sera autorisé à suivre ou à accompagner les coureurs, à l'exception de ceux de l'organisation.

Sécurité :

L'assistance médicale sera assurée par des secouristes, répartis tout au long du parcours. Chaque participant est tenu de porter assistance à toutes personnes en difficulté. Un médecin couvrira l'ensemble de la manifestation.

Tout coureur (sauf pour les courses jeunes) devra être équipé d'un équipement minimum : de l'eau, une couverture de survie, un moyen d'éclairage (lampe frontale), des tenues haute visibilité, et un téléphone portable.

Le soir de la course, en cas d'incident, un numéro unique de sécurité permettra de joindre l'organisation, c'est le 06 74 80 18 75.

Le coureur s'engage à n'emprunter que le parcours balisé. Des signaleurs seront présents pour assurer la sécurité aux points sensibles. Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route. L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours.

L'organisation a souscrit un contrat d'assurance en responsabilité civile pour cette manifestation. Il convient à chaque participant d'être couvert individuellement par son assurance personnelle.

Environnement :

Une attention particulière sera portée à la propreté des sites et du parcours, cela concerne l'ensemble des acteurs, coureurs et bénévoles. Les emballages vides (gels, barres, boissons, etc.) devront être déposés dans les poubelles mises à disposition sur les sites de départ, de ravitaillement et d'arrivée. Chaque coureur veillera donc à conserver ses déchets jusqu'au ravitaillement ou jusqu'à l'arrivée.