

Table des matières

1	GENERALITES – CONDITIONS d’INSCRIPTIONS	3
1.1	Toute participation vaut acceptation du règlement	3
1.2	Les parcours : Priorité de passage / Respect du code de la route	3
1.3	Certificat Médical	3
1.4	Pass Sanitaire.....	3
1.5	Tarifs	3
1.6	Annulations	4
1.6.1	Annulation liée à la COVID-19	4
1.6.2	Annulation de l’épreuve par l’organisateur	4
1.6.3	Annulation de l’épreuve par le coureur	5
1.7	Barrières horaires	5
1.8	Mise hors course	5
1.9	Abandon	6
1.10	Ravitaillement.....	6
1.11	Assistance extérieure	6
1.12	Repas d’après course.....	6
1.13	Navettes	6
1.14	Sécurité.....	7
1.15	Matériel recommandé.....	7
1.16	Podiums et Classements.....	7
1.17	Droits à l’image et CNIL	8
1.18	Le petit « + » pour les suiveurs.....	8
2	ULTRA TRAIL des CAUSSES à l’AUBRAC (UTCA) 205km Solo	8
2.1	Retrait des dossards	8
2.2	Dotation.....	9
2.3	Matériels obligatoires.....	9
2.4	Sac d’allègement	9
2.5	Fin 1 ^{ère} étape.....	9
2.6	Départ 2 ^{ème} étape	10
2.7	Divers.....	10
3	ULTRA TRANS AUBRAC 105km Solo	10
3.1	Retrait des dossards	10
3.2	Dotation.....	10
3.3	Navette	11

3.4	Matériels obligatoires.....	11
3.5	Sac d'allègement	11
3.6	Divers.....	12
4	TRANS AUBRAC en RELAIS par 4	12
4.1	Retrait des dossards	12
4.2	Dotation.....	12
4.3	Matériels obligatoires.....	13
4.4	Divers.....	13
5	Trail du CAPUCHADOU	13
5.1	Retrait des dossards	13
5.2	Navettes	14
5.3	Dotations	14
5.4	Matériel obligatoire.....	15
5.5	Barrière horaire	15
5.6	Sac d'allègement	15
5.7	Divers.....	15
6	Trail de 10km et randonnée 6km	15
6.1	Retrait des dossards	16
6.2	Matériel obligatoire.....	16
6.3	Barrière horaire	16
6.4	Divers.....	16

1 GENERALITES – CONDITIONS d'INSCRIPTIONS

L'organisation se réserve le droit de modifier ce règlement pour le bon déroulement de l'épreuve. Nous informerons les personnes déjà inscrites de tout changement majeur par mail.

Trails en semi autosuffisance, ouverts aux licenciés ou non

Ultra Trail des Causses à l'Aubrac 205km (UTCA : **NOUVELLE EPREUVE**)

Ultra Trans Aubrac 105km

Trans Aubrac en relais par 4

Trail du Capuchadou 52 km

Trail 10km et rando 6km

1.1 Toute participation vaut acceptation du règlement

1.2 Les parcours : Priorité de passage / Respect du code de la route

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

Le parcours est ouvert aux coureurs en solo (Ultra 200km, 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 Côme d'Olt, Laguiole et Aubrac, pour en vérifier la régularité

PRIORITES & Code la route :

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

1.3 Certificat Médical

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 et valable à la date de la course.
Document obligatoire pour valider l'inscription.

1.4 Pass Sanitaire

PASS SANITAIRE obligatoire en fonction des recommandations gouvernementales du moment.

1.5 Tarifs

- 🚶 Ultra Trail des Causses à l'Aubrac 205km Solo (150 dossards) : (AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE)
- ✓ 260 € avant le 31/12/2021,

- ✓ 285 € du 01/01/2022 au 28/02/2022,
- ✓ 315 € du 01/03/2022 au 01/04/2022.
- ✚ Ultra 105km Solo (500 dossards) : (AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE)
 - ✓ 105 € avant le 31/12/2021,
 - ✓ 115 € du 01/01/2022 au 28/02/2022,
 - ✓ 125 € du 01/03/2022 au 01/04/2022.
- ✚ Trail du Capuchadou 52km (700 dossards) : (AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE)
 - ✓ 50 € avant le 31/12/2021,
 - ✓ 55 € du 01/01/2022 au 28/02/2022,
 - ✓ 60 € du 01/03/2022 au 01/04/2022.
- ✚ Relais à 4 (tarif par relayeur) 150 équipes : (AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE)
 - ✓ 25 € avant le 31/12/2021,
 - ✓ 28 € du 01/01/2022 au 28/02/2022,
 - ✓ 32 € du 01/03/2022 au 01/04/2022.
- ✚ Randonnée (250 dossards) :
 - ✓ 7€ jusqu'au 01/04/2022.
 - ✓ Inscription sur place possible dans la limite des dossards disponibles.
 - ✓ 250 dossards
- ✚ Trail 10km (250 dossards)
 - ✓ 13€ jusqu'au 01/04/2022.
 - ✓ Inscription sur place possible dans la limite des dossards disponibles.
 - ✓ 250 dossards

1.6 Annulations

1.6.1 Annulation liée à la COVID-19

- ✚ Remboursement à 100% (hors frais d'inscription) pour toutes personnes inscrites avant le 31/12/2021
- ✚ Remboursement à 87.5% (hors frais d'inscription) pour toutes personnes inscrites entre le 01/01/2022 et le 28/02/2022
- ✚ Remboursement à 75% (hors frais d'inscription) pour toutes personnes inscrites entre le 01/03/2022 et le 01/04/2022
- ✚ Frais d'inscription : 1€ par coureur + 2% du montant de l'inscription

1.6.2 Annulation de l'épreuve par l'organisateur

L'organisateur se réserve le droit d'annuler sa manifestation dans la mesure où il serait dans l'impossibilité de pouvoir remplir ses obligations, du fait d'évènements imprévisibles, irrésistibles et extérieurs à sa volonté (cas de force majeure). Ces situations peuvent être d'ordre climatique, bactériologique, militaire, politique, informatique...

A titre d'exemple, il peut s'agir de pandémie (hors cas détaillé dans l'article 1.6.1 lié à la COVID-19), tornades, inondations, ouragans, tremblements de terre, éruptions volcaniques, propagation d'une infection bactérienne de tel stade, utilisation par un État ou un groupe terroriste d'armes de toute nature perturbant la continuité des relations commerciales,

mouvements sociaux d'ampleur nationale, déclaration de la loi martiale, décision d'un gouvernement, avec la participation ou non de ses alliés, de mettre en place un blocus maritime, aérien et/ou terrestre, ou encore toute décision d'un gouvernement interdisant les rassemblements pour quelque motif que ce soit, ...(liste non exhaustive).

Dans ces conditions particulières, le participant sera informé immédiatement par l'organisateur de l'impossibilité qui lui est faite d'organiser son évènement.

Il sera alors procédé, dès que possible, au remboursement d'une partie du montant global que le participant aura payé pour participer à l'évènement, à hauteur de 75% minimum. Les sommes retenues correspondent aux frais et commissions à la charge de l'organisateur, générés par l'organisation de la manifestation avant l'apparition de la force majeure, dans la limite de 25% de la dépense enregistrée pour chaque participant.

1.6.3 Annulation de l'épreuve par le coureur

Nous ne vous demanderons aucun justificatif. Nous ne vendons aucune assurance annulation. Nous vous rembourserons dans les conditions suivantes :

- 🏃 Remboursement complet des frais d'inscription jusqu'au 31 janvier 2020 à l'exception des frais prélevés par le prestataire de la plateforme en ligne.
- 🏃 Du 1er février 2022 jusqu'au 31 mars 2022, retenue de 20% pour frais de gestion.
- 🏃 **A partir du 1er avril 2022 : AUCUN REMBOURSEMENT ne sera effectué.**

1.7 Barrières horaires

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

Pour la première étape de l'ULTRA TRAIL des CAUSSES à l'AUBRAC, le vendredi :

- 🏃 St Laurent d'Olt (km 38.5) : avant 14h45
- 🏃 Lavernhes (km 65) : avant 20h00
- 🏃 Prévinquières (km 81.5) : avant 23h20
- 🏃 Laissac (km 100) : avant 3h00 (samedi)

Pour toutes les épreuves le samedi :

- 🏃 St Côme d'Olt (km 22.4) : avant 9h45
- 🏃 Laguiolle (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.

1.8 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. Dans ce cas, le dossard sera impérativement retiré et le coureur ne pourra pas poursuivre la course.

1.9 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

1.10 Ravitaillement

- 🚩 Pour l'UTCA :
 - ✓ Le vendredi : 2 ravitaillements complets sont prévus pour la première étape (St Laurent d'Olt km 38.5 et Lavernhes km 65)
 - ✓ Le samedi : 4 ravitaillements complets sont prévus pour la deuxième étape (St Côte d'Olt, Laguiole, Aubrac et St Geniez d'Olt).
- 🚩 Pour le 105km solo et relias, le Capuchadou et le 10km :
 - ✓ Le samedi, 4 ravitaillements complets sont prévus (St Côte d'Olt, Laguiole, Aubrac et St Geniez d'Olt).
- 🚩 ECOCUP personnelle OBLIGATOIRE. Pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.
- 🚩 Composition :
 - ✓ Boissons froides : eau/eau gazeuse/coca (Aveyronnais) ; sirop/jus de fruits
 - ✓ Boissons chaudes : café/thé/soupe
 - ✓ Aliments solides sucrés : fruits secs/oranges/bananes ; gâteaux sucrés/chocolat
 - ✓ Aliments solides salés : gâteaux salés/pain/tartines diverses à Laguiole et Aubrac ; charcuterie aveyronnaise
 - ✓ Ravitaillement amélioré au Buron des Bouals (sous réserve des contraintes sanitaires en vigueur)

1.11 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

1.12 Repas d'après course

- 🚩 Menu complet : entrée, plat (par exemple : Aligot Saucisse), fromage, dessert, pain, café, vin
- 🚩 Les repas sont en "option" pour tous les coureurs (sauf pour les Ultras 200km et 105km où ils sont 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 à St Geniez d'Olt

1.13 Navettes

Lors de votre inscription, vous avez la possibilité de réserver une navette vous amenant au départ de l'Ultra Trail 105km et du Trail du Capuchadou. Tarif : 9€.

1.14 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 tout ou partie du 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.

1.15 Matériel recommandé

En plus du matériel obligatoire que vous trouverez dans le paragraphe relatif à votre épreuve, nous conseillons aux coureurs de télécharger l'application LIVE RUN (pour rappel, le téléphone fait partie du matériel obligatoire), lancer l'appli durant la course et accepter d'être géolocalisé en permanence.

o Google play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.livetrail.livetrailrunning&pcampaignid=MKT-Other-global-all-co-prtnr-py-PartBadge-Mar2515-1>

o App Store :

<https://apps.apple.com/fr/app/liverun-by-livetrail/id1265092866>

L'application en mode gratuit, vous permettra de rester en contact avec l'organisation et notamment au niveau des secours. Par son intermédiaire, vous pourrez signaler au PC course un problème de santé avec le bouton « SOS », grâce à la géolocalisation, nous pourrons réduire le délai d'intervention.

Vous pourrez aussi y signaler un abandon, notamment si vous rentrez par vos propres moyens et que vous n'avez pas informé un poste de pointage.

En mode gratuit, l'application est peu gourmande en batterie. Bien entendu, nous vous conseillons de charger votre téléphone au maximum avant le départ.

1.16 Podiums et Classements

- ✚ Tout prétendant au podium, doit être en mesure de fournir sa trace GPS sur simple demande de l'organisateur. S'il ne possède pas de montre GPS, le coureur devra télécharger l'application LIVE RUN (pour rappel, le téléphone fait parti du matériel obligatoire), lancer l'appli durant la course et accepter d'être géolocalisé en permanence.

o Google play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.livetrail.livetrailrunning&pcampaignid=MKT-Other-global-all-co-prtnr-py-PartBadge-Mar2515-1>

o App Store :

<https://apps.apple.com/fr/app/liverun-by-livetrail/id1265092866>

- 🏃 Classements individuels au scratch et pour les 1^{er} de chaque catégorie ancienne version (**nous n'appliquerons pas les nouvelles tranches d'âge de la FFA**), pour les femmes et pour les hommes
- 🏃 Classement par équipe au scratch uniquement pour les équipes :
 - Hommes : 4 hommes ou 3 hommes + 1 femme
 - 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.

1.17 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 LAISSAC-SEVERAC L'EGLISE

1.18 Le petit « + » pour les suiveurs

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

2 ULTRA TRAIL des CAUSSES à l'AUBRAC (UTCA) 205km Solo

ULTRA 205 km, départ 7h00 de St Geniez d'Olt. Arrivée à St Geniez d'Olt.

- ✓ Le dénivelé positif est de +6550m (3100m + 3450m)
- ✓ Le dénivelé négatif est de -6630m (3000m + 3630m)
- ✓ POINTS ITRA

NOUVELLE EPREUVE : 150 dossards - organisée uniquement à partir d'un minimum de 50 inscrits - Ultra en semi-autosuffisance en 2 étapes (100km – 105km)

2.1 Retrait des dossards

- 🏃 Retrait des dossards la veille au soir le jeudi à l'espace culturel de St Geniez d'Olt entre 18h00 et 19h30
- 🏃 Retrait possible le vendredi à l'espace culturel de St Geniez d'Olt entre 06h00 et 06h30.

2.2 Dotation

- ✚ Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossards le jeudi à St Geniez d'Olt.
Pour les personnes retirant le dossard le vendredi matin, la dotation sera à retirer à la buvette d'arrivée à St Geniez d'Olt sur présentation du ticket

2.3 Matériels obligatoires

- ✚ 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.

Le matériel obligatoire sera contrôlé **lors du retrait des dossards**. Vous serez pointés électroniquement. Dès lors, vous vous engagez à détenir avec vous l'ensemble du matériel obligatoire pendant toute la durée de l'épreuve. Tout coureur ne s'étant pas présenté au contrôle des sacs, sera sanctionné de 30 minutes d'arrêt et/ou disqualifié s'il n'est pas en possession de l'ensemble du matériel obligatoire.

Le matériel obligatoire pourra être contrôlé de manière inopinée sur l'ensemble du parcours. En cas de non-respect : pénalité ou exclusion.

- ✚ Matériel recommandé : Cf Article 1.15

2.4 Sac d'allègement

- ✚ Vous avez la possibilité de déposer un sac d'affaires personnelles (50l maximum) auprès de l'organisation au moment du retrait des dossards. Vous retrouverez ce sac à Laissac (fin première étape) et à Laguiole (Km 52.4 de la deuxième étape).

2.5 Fin 1^{ère} étape

- ✚ A la fin de la première étape, vous serez accueillis à Laissac, au centre administratif où vous pourrez récupérer votre sac d'allègement. Vous pourrez y prendre le repas (inclus dans l'inscription) avec vos accompagnants (repas en option pour eux). Repas à partir de 20h.
- ✚ L'organisation met en place une zone pour dormir dans le gymnase de Laissac à 100m (douches et sanitaires). Entrée réservée uniquement aux coureurs : public strictement interdit.
- ✚ Le samedi matin, une navette viendra vous chercher devant l'entrée du gymnase de Laissac à 05h00 pour vous amener au départ de la 2^{ème} étape à Bertholène.

- Les sacs d'allègement seront récupérés par l'organisation au moment de la montée dans la navette (pointage) et acheminés à Laguiole où vous pourrez les retrouver dans le gymnase.

2.6 Départ 2^{ème} étape

- Étape qui correspond au 105km de la Trans Aubrac
- Départ 2^{ème} étape de Bertholène à 05h30
- Une navette amènera les coureurs de Laissac (gymnase – foirail) jusqu'à Bertholène (départ 2^{ème} étape). Le départ de la navette se fera à 05h00 précise (pointage). Tout concurrent n'étant pas présent au départ de cette navette sera considéré hors course (mis en abandon) et ne pourra pas continuer l'épreuve.

2.7 Divers

- Pointages intermédiaires électroniques à Lapanouse, Vaysse-Rodier, Laissac, St Côte d'Olt, Abbaye de Bonneval, La Vitarelle, Laguiole Aubrac, Cascade de Laccessat
- Des pointages aléatoires seront mis en place sur le parcours
- Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- Douches à l'arrivée (stade de foot de St Geniez d'Olt).
- kiné : NON
- 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 (semi-auto-suffisance).

3 ULTRA TRANS AUBRAC 105km Solo

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
- ✓ 4 POINTS ITRA

500 dossards

3.1 Retrait des dossards

- Retrait des dossards la veille au soir le vendredi à l'espace culturel de St Geniez d'Olt entre 15h00 et 20h00.

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

3.2 Dotation

- Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossards le 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

3.3 Navette

- ✚ La Navette partira le samedi 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 qu'on vous le ramène à l'arrivée. Merci d'emporter le strict minimum. Votre veste ou votre dotation devra être emballée dans un sac identifié avec votre n° de dossard de façon lisible.

3.4 Matériels obligatoires

- ✚ 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.

Le matériel obligatoire sera contrôlé **la veille de la course lors du retrait des dossards**. Vous serez pointés électroniquement. Dès lors, vous vous engagez à détenir avec vous l'ensemble du matériel obligatoire pendant toute la durée de l'épreuve. Tout coureur ne s'étant pas présenté au contrôle des sacs, sera sanctionné de 30 minutes 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 inopinée sur l'ensemble du parcours. En cas de non-respect : pénalité ou exclusion.

- ✚ Matériel recommandé : Cf Article 1.15

3.5 Sac d'allègement

- ✚ 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.

3.6 Divers

- 🚩 Pointages intermédiaires électroniques à St Côme d'Olt, Abbaye de Bonneval, La Vitarelle, Laguiole Aubrac, Cascade de Laccessat
- 🚩 Un road book pour les suiveurs est à votre disposition sur notre site web.
- 🚩 Douches à l'arrivée (vestiaires stade de foot).
- 🚩 kiné : NON
- 🚩 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 (semi-auto-suffisance).

4 TRANS AUBRAC en RELAIS par 4

- 🚩 Trans Aubrac en relais *4, départ 6h00 de Bertholène. Arrivée à St Geniez d'Olt. :
 - ✓ E1 : 22.4 km d+500m d-734m
 - ✓ E2 : 30.4km d+1520m d-900m
 - ✓ E3 : 22.4m d+740m d-400m
 - ✓ E4 : 28.3km d+670m d-1580

150 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 lors du retrait des dossards entre 15h00 et 20h00 à l'Espace Culturel 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 concurrent devra porter le dossard associé à son prénom. Pour les remplaçants de dernière minute, ils prendront celui du blessé.

4.1 Retrait des dossards

- 🚩 Retrait des dossards la veille au soir le vendredi à l'espace culturel de St Geniez d'Olt entre 15h00 et 20h00.

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

4.2 Dotation

- 🚩 Un ticket dotation vous permettra de retirer la dotation course sur un stand annexe lors du retrait des dossards le 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

4.3 Matériels obligatoires

- ✚ Réserve d'eau et alimentation personnelle sont obligatoires.
- ✚ Lampe frontale avec un autonomie d'au moins 4h (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.
- ✚ Matériel recommandé : Cf Article 1.15

4.4 Divers

- ✚ Douches disponibles aux vestiaires du foot de St Côme d'Olt (à 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.
- ✚ 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.
- ✚ kiné : NON
- ✚ Finisher : NON

5 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
- ✓ 2 POINTS ITRA

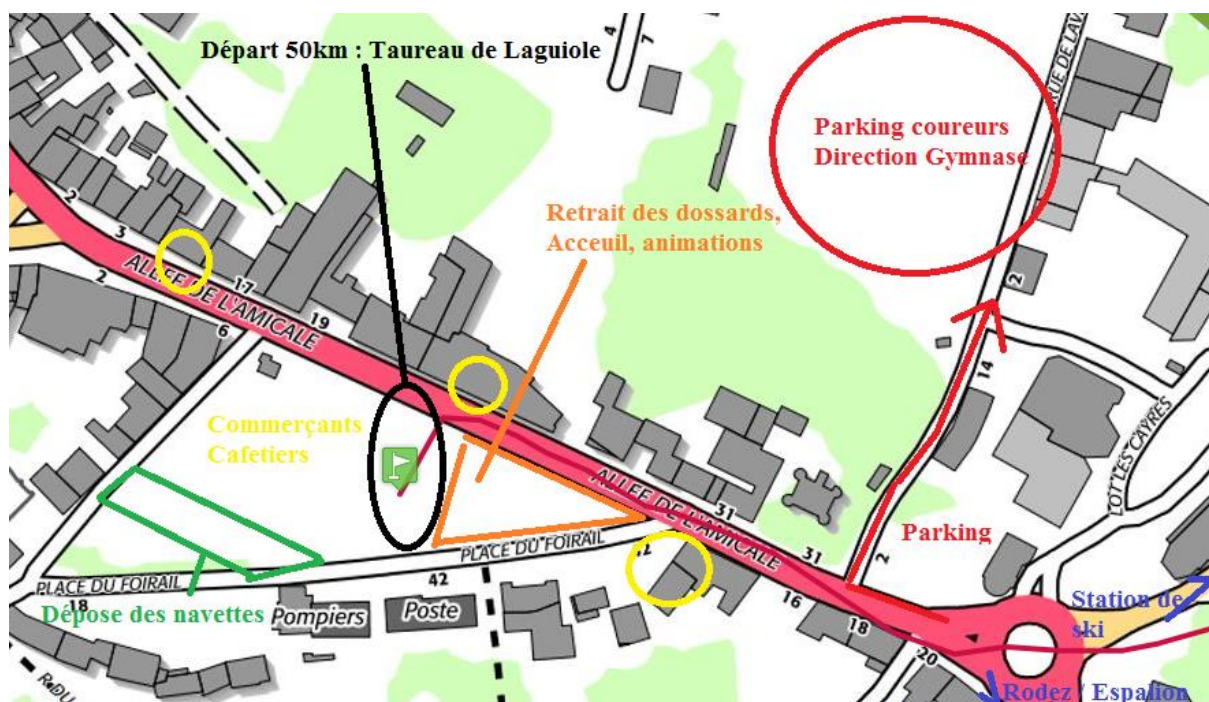
700 dossards

5.1 Retrait des dossards

Retrait des dossards le vendredi à l'Espace Culturel de St Geniez d'Olt entre 15h00 et 20h00.

Le samedi matin de 8h00 à 9h00, place du Taureau à Laguiole, sous le chapiteau.

Passer 9h : Aucun dossard ne sera distribué.



5.2 Navettes

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 partira le samedi matin à 7h45 du Gymnase de la Falque à St Geniez d'Olt pour vous amener prendre le départ à Laguiole. Temps de trajet 60min. Seules les personnes ayant pris la navette auront la possibilité de retirer leur 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 qu'on vous le ramène à l'arrivée. Merci d'emporter le strict minimum.

Nous vous conseillons de déposer vos affaires au sein d'un sac poubelle noir pourvu d'une étiquette numérotée à votre dossard de façon lisible. Sac poubelle non fourni par l'organisation.

5.3 Dotations

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

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.

5.4 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.
- ✂ Matériel recommandé : cf article 1.15

Le matériel obligatoire pourra être contrôlé aléatoirement au départ et/ou pendant la course. Tout coureur n'étant pas en possession de l'ensemble du matériel obligatoire sera disqualifié.

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 (semi-auto-suffisance).

5.5 Barrière horaire

Aucune

5.6 Sac d'allègement

Aucun

5.7 Divers

- ✂ 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)
- ✂ kiné : NON
- ✂ Finisher : Oui
- ✂ Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.

6 Trail de 10km et randonnée 6km

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

6.1 Retrait des dossards

- Retrait des dossards à l'Espace Culturel de St Geniez d'Olt. : le vendredi de 15h00 à 20h00 et le samedi de 10h00 à 12h00.

Passé 12h : Aucun dossard ne sera distribué.

- Les inscriptions sur place se feront également à l'Espace Culturel de St Geniez d'Olt, la veille au soir et le matin jusqu'à 12h

6.2 Matériel obligatoire

- Réserve d'eau.
- Sifflet
- Couverture de survie
- Ecocup ou Gobelet personnel
- Téléphone portable
- Matériel recommandé : Cf article 1.15

6.3 Barrière horaire

Aucune

6.4 Divers

- Barrières horaires : AUCUNE.
- Douches à l'arrivée (vestiaires du foot)
- kiné : NON
- Finisher : NON
- Tout abandon doit être signalé à un bénévole, merci de lui laisser votre dossard.