

PROGRAMME

Décathlon, la ville de Puymirol et le club de sport « Puymirol Sport Nature Orientation », vous présentent le 1er grand week-end de trail à travers le canton de Puymirol. Vous traverserez les communes de Saint Romain Le Noble, Saint Jean de Thurac, Saint Pierre de Clairac et Puymirol. Un week-end inoubliable organisé par des traileurs pour des traileurs.

Le **samedi après-midi** sera consacré à un colloque où des spécialistes de l'ultra répondront à vos questions sur l'entraînement, la diététique, les épreuves telles que « Marathon des sables, la trans Aq', l'UTMB, La diagonale des fous... » Diaporama projeté gratuitement, nombreux stands à votre disposition.

Le **samedi soir**, une seule épreuve de nuit autour de la Bastide de Puymirol. 9kms avec votre lampe frontale obligatoire pour prendre le départ.

A partir de 20h15, Pasta Party + fruit (5€/personne) et Remise des récompenses.

Le **dimanche matin**, plusieurs courses au programme: Départ 9h00 pour le trail long de 27kms et 1000m de dénivelé, 9h15 pour le trail spécial féminin 7kms, 9h30 pour le trail court de 9kms et rando, 9h45 courses enfants. A partir de 13h30, remise des récompenses, apéritif et repas « confit frites + glace » (10€/personne)

Infos pratique: douche possible, Ostéopathe avant et après la course du dimanche.

Règlement

1- Inscriptions/participation

Les épreuves de course sont ouvertes aux coureurs licenciés et non licenciés. Chaque coureur devra impérativement présenter lors de son inscription, soit sa licence de l'année en cours, soit un certificat médical (ou une copie) sur lequel doit apparaître la mention « non contre-indication de la pratique d'athlétisme en compétition » datant de moins d'un an au 14/11/09. Tout coureur ne remplissant pas ces conditions se verra refuser son inscription. La rando est une marche à allure libre sans classement; le certificat n'est pas obligatoire. Les inscriptions sont à adresser à PSNO mairie de Puymirol 47270 Puymirol accompagnées d'un chèque de règlement à l'ordre de PSNO.

2- Droits d'engagements

Course enfants gratuite, Rando: 5 € (reversés totalement à l'école primaire de Puymirol), Nocturne trail: 8 €, trail 7kms féminin: 5€, trail 9kms et 27kms: 8€, week-end trail(nocturne + 27kms): 12 €.

Inscriptions avant le mercredi 11 novembre 2009. Supplément de 2€ le jour de l'épreuve sauf rando

3- Matériel fortement recommandé:

Réserve d'eau (porte bidon ou camelbak), lampe frontale obligatoire pour le trail de nuit.

4- Ravitaillements:

2 ravitaillements complets et 1 ravitaillement en eau sur le 27km, 1 ravitaillement en eau sur les 9km et 7km et rando.

5- Environnement:

Parce que nous aimons la nature, respectons-la. Ne jetez ni papiers, ni emballage de barres, ni tubes... Quelques grammes en plus dans vos poches ne vous retarderont pas. Gardons l'esprit Trail. Toute personne ne respectant pas cette règle sera disqualifiée.

6- Sécurité:

Surveillance médicale assurée par une équipe médicale, l'organisateur « PSNO » se réserve le droit d'annuler l'épreuve si les conditions atmosphériques sont de nature à mettre en péril les participants, et d'arrêter, sur avis médical, tout coureur présentant des signes de défaillances physiques. Chaque athlète participe sous sa propre responsabilité et doit veiller à être en condition physique convenable.

7- Droit à l'image

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

8- Parcours

Le parcours des trails sont à 90% sur chemins et sentiers. Lors de traversées de route c'est le code de la route qui entre en vigueur. Les voitures sont prioritaires et les jalonneurs pourront arrêter les coureurs si besoin; le temps ne sera pas stoppé.

9- Récompenses et catégories

Chaque participant recevra une bouteille de vin à l'exception des mineurs. Des récompenses seront remises: Nocturne trail: 10 premiers hommes et femmes, trail féminin: 5 premières cadette à senior et 5 premières vétérans, 9 km trail: 3 premiers scratch, 3 premiers vétérans hors scratch, 27km: 5 premiers scratch puis 3 premiers de chaque catégorie.(V3 et V4 ensemble). Week-end trail: 5 premiers H et 5 premières F.

10- Assurance/responsabilité

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par l'organisateur. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de l'organisateur, des bénévoles et des participants. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement. En cas d'abandon, de disqualification (par l'organisation ou l'équipe médicale), la responsabilité de l'organisation est déchargée.

INSCRIPTION

1er Trail de PUYMIROL

Samedi 14 novembre 2009 et Dimanche 15 novembre 2009

À adresser à PSNO mairie de Puymirol 47270 PUYMIROL accompagné du règlement (chèque à l'ordre du PSNO) et de la copie de la licence ou certificat médical avant le mercredi 11 novembre 2009. (2€ en sus le jour de l'épreuve sauf Rando)

NOM:.....PRENOM:.....
ADRESSE:.....

VILLE ET CP:EMAIL:.....@.....

Année de Naissance:.....SEXE: Homme/Femme.

Licencié: FFA/UFOLEP/FSGT/FSCF/UNSS N° Licence:Club:.....
(il est impératif que la mention athlétisme soit indiquée sur la licence)

Non Licencié: Certificat médical obligatoire (original ou copie) mentionnant « non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition » datant de moins d'un an. Sauf Rando (car épreuve non chronométrée)

Je m'inscris pour: week-end trail Nocturne trail et trail 27kms 12 €

Samedi 14 novembre Noctutrail 9kms 8€ repas « pasta party » 6€

Dimanche 15 novembre Trail 9kms 8€ Trail féminin 7kms 5€ trail 27kms 8€ Rando 5€ (reversés à l'école de Puymirol)

Repas « confit frites » 10€ Repas « enfant (steak haché frites) 5 €

Course enfants; 1998 et après (1000m), 1994 à 1997 (2000m): gratuit

Autorisation parentale pour les mineurs:

Je, soussigné....., autorise..... à participer à la course de Puymirol le 15 novembre 2009

Signature:

Règlement:

Je, soussigné....., certifie avoir lu le règlement de l'épreuve et m'engage à le respecter.

Signature: