**Hambers le 17 Novembre 2019**

**Règlement de la 53km et 26.5 km en relais**  
  
Préambule  
  
La 53 est organisé par l’association « le son de vie » dont l’objet est l’organisation d’événements sportifs, et aussi la valorisation du patrimoine, le respect et la protection de l’environnement dans un esprit de solidarité et de convivialité. Les concurrents de la 53 s’engagent à respecter les valeurs défendues par notre association.  
  
  
ARTICLE 1. Organisation  
  
L’association « le son de vie » et « l’Asag » organisent le 17 novembre 2019 plusieurs épreuves dénommées : La 53  
  
ARTICLE 2. Descriptif

Le trail long la 53 kms : est un trail long d’une distance d’environ 53kms pour un dénivelé positif d’environ 1300 mètres. Le parcours consiste à relier Hambers (53) à Hambers. Le départ sera donné à 9h.

Le relais 26 kms500 : est une course en relais partant d’Hambers à 8h30 pour une distance d’environ 26kms500 pour chaque concurrent soit 53 km au total. Le relais se fera à St Gemmes le robert.  
  
Le parcours emprunte des chemins de randonnées communaux et de grande randonnée (GR) sur une dizaine de communes, ainsi que des portions de chemins privés qui ne sont ouvertes que le jour de la course. Un  adéquat entraînement, une réelle capacité d’autonomie personnelle sont indispensables à la réussite de telle aventure individuelle.  
Chaque concurrent devra être en possession du matériel obligatoire (article 16).  
  
Le temps maximal de l’épreuve, 8H30 pour la 53 kms - toutes pauses comprises -, sous réserve d’avoir respecté certaines barrières horaires intermédiaires, communiquées dans le carnet de route et dans le site web http://lesondevie.org. Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts. Les concurrents doivent impérativement repartir des postes de contrôle avant que la barrière horaire ne soit dépassée sous peine de se voir retirer son dossard et d’être disqualifié.

Des barrières horaires aux ravitaillements seront indiquées sur le site de l’association le son de vie un mois avant l’événement.

ATTENTION !!  
  
Sachant qu’un « coureur balai », chargé de fermer la course et d’enlever tous marquages (rubalises, panneaux, flèches, etc …), il serait dangereux et périlleux qu’un concurrent entêté persiste à vouloir continuer sans dossard et malgré sa mise hors course. Dans un pareil cas, l’Organisation décline toute responsabilité auprès du concurrent concerné.  
  
ARTICLE 3. Acceptation du Règlement et de la charte  
  
Tous les concurrents s’engagent à se soumettre à ce Règlement et à cette Charte par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de ces  règlements.  L’accent  est  mis  sur  le  respect  des  milieux  sensibles  traversées.  D’éventuelles  modifications  du règlement pourront être transmises aux concurrents inscrits via leur adresse e-mail.  
  
Il est impératif de suivre les chemins tels qu’ils sont balisés, sans couper. Toute infraction à cette règle entraînera la disqualification.   
  
Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours ou pratiquant du « hors-piste » sera disqualifié et pourra se voir exclure à vie de l’épreuve.  
  
Il appartient à chaque concurrent de conserver ses emballages et ses détritus jusqu’au ravitaillement suivant, où les déchets peuvent être déposés.  
  
ARTICLE 4. Conditions d’admission des concurrents  
  
-Etre majeur (plus de 18 ans).  
  
-Un certificat médical datant (au jour de l’épreuve) de moins d’un an, autorisant le concurrent à la pratique de la course à pied. (ou licence d’athlétisme – FFA – de 2019 )  
  
Le certificat médical devra parvenir par courrier à l’organisation avant le 1 Novembre 2019, pour valider l’inscription.  
  
Par le seul fait de leur inscription, les concurrents certifient être en condition physique et morale leur permettant d’effectuer cette épreuve dont ils reconnaissent être en parfaite connaissance des difficultés du parcours.  
  
  
ARTICLE 5. Programme de l’épreuve, Carnet de Route, communications  
  
Voir  le  site  http://lesondevie.org .Les  concurrents  inscrits  se  procurent  le Carnet de Route (roadbook) et les éventuelles mises à jour en les téléchargeant à partir du site de l’épreuve. Aucun Carnet de Route imprimé ne sera délivré aux concurrents. Il fait cependant parti du matériel obligatoire.  
  
Toute communication officielle se fera exclusivement à travers le site internet de l’épreuve et une newsletter via l’adresse Email que vous nous communiquerez à l’inscription.  
  
L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis.  
  
En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et/ou vents très forts) le départ peut être reporté ou annulé.  
  
En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.  
  
ARTICLE 6. Dossards et Tarif  
  
Le retrait des dossards se fera  
  
 Le samedi 16 Novembre de 10h à 20h sur le site de départ/arrivée . Place de la Mairie à Hambers 53160.  
Remise de dossard le dimanche matin à partir de 7h30.  
  
Chaque concurrent y recevra son dossard. Au départ et tout au long du parcours, le concurrent devra présenter son dossard, bien visible, apposé de face à hauteur de la ceinture ou de la poitrine. Le dossard est indispensable afin de pouvoir effectuer les pointages. Sans pointage le concurrent ne sera pas classé.  
  
Les concurrents devront avoir dans leur sac le matériel obligatoire (voir article 16).

Le prix du dossard est fixé 40 euros jusqu'au 31 aout ,50 euros ensuite jusqu'au 1 novembre pour la 53 individuel

Et 15 euros par concurrent en relais. (30 euros par équipe)  
  
ARTICLE 7. Poste de contrôle  
  
Des postes de contrôles sont répartis tout au long du parcours et constituent des sites de pointage obligatoire pour les concurrents. Le pointage est indispensable pour la sécurité car le contrôle croisé des passages entre deux postes permet de s’assurer qu’il n’y a pas de concurrents manquants.  
  
Le pointage à l’arrivée permettra au chronométreur d’établir le classement de l’épreuve. Un contrôle inopiné des sacs pourra par ailleurs être effectué à tout moment au cours de l’épreuve.  
  
ARTICLE 8. Abandon  
  
En cas d’abandon, pour des raisons de sécurité et pour éviter que les moyens de secours soient inutilement engagés, le concurrent doit informer par téléphone (n° fourni sur le dossard et le carnet de route) l’organisation. L’organisation pourra mettre en place son rapatriement si le coureur le demande. Le coureur doit obligatoirement remettre son dossard et sa puce soit au responsable du poste de contrôle le plus proche, soit à la fermeture de course « coureur balai » soit à un responsable de pointage à l’arrivée de la course.  
  
Un rapatriement des coureurs ayant abandonné sera mis en place, mais il est demandé aux coureurs de relier, sauf blessure grave, le point de ravitaillement le plus proche, où il pourra attendre la navette qui le ramènera à l’arrivée. L’attente de la navette pouvant être un peu longue et les postes de ravitaillement n’étant pas forcément dans des structures en dur, il convient aux coureurs d’emporter l’équipement nécessaire pour attendre la navette en fonction de toutes les conditions météorologiques !  
  
ARTICLE 9. Feuille de route  
  
Une feuille de route (road-book) sera disponible sur le site web de la course. Il comprend les informations pratiques telles que les horaires de fermeture des postes et les lieux de ravitaillements, ainsi que un descriptif du parcours et ses coordonnées. La feuille de route sera assujettie à des révisions, annoncées sur le site. La feuille de Route, dans sa dernière édition, fait partie de l’équipement obligatoire (Voir article 16). Mais il est demandé de ne pas utilisé cette feuille de route pour  vos  entraînements,  une partie du  parcours  s’effectuant sur des  portions  de chemins  privés uniquement ouverts le jour de la course !.  
  
ARTICLE 10. Sécurité et Assistance médicale.  
  
Elle sera assurée par un réseau plusieurs postes de contrôle et postes médicaux, composés de Médecins, Contrôleurs, Signaleurs, Secouristes et de véhicules médicalisés.  
  
Les postes de secours, pilotés par des associations de secouristes, sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l’organisation ou conventionnés.  
  
Les médecins de l’épreuve sont habilités à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve. Les secouristes sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu’ils jugeront en danger.  
  
Des numéros de téléphones à contacter en cas de nécessité seront communiqués lors de la distribution des dossards. Un coureur faisant appel à un médecin ou à un secouriste se soumet de fait à son autorité et s’engage à accepter s es décisions.  
  
ARTICLE 11. Assurance.  
L'organisation souscrit une assurance responsabilité civile auprès de Allianz pour la durée de l'épreuve.  
  
La  participation  se  fait  sous  l'entière  responsabilité  des  concurrents,  avec  renonciation  à  tout  recours  contre  les organisateurs en cas de dommages et séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.  
  
Il est conseillé à chaque concurrent non licencié de souscrire une assurance individuelle « accident ».  
  
ARTICLE 12. Ravitaillements  
  
Le principe de cette course est l’autosuffisance alimentaire. Néanmoins, il y aura le long du parcours des postes de ravitaillement approvisionnés en boissons et solides et d’autres ravitaillements uniquement liquide. Pour plus de précision voir le Road-book. Le détail des denrées présentent sur les postes de ravitaillement figurera sur le site internet et les road - book. **Aucun gobelet ne sera fourni sur les sites de ravitaillement** ! Il convient donc aux concurrents de se munir d’un gobelet afin de pouvoir être servi en boisson. La composition de ces ravitaillements sera fournie sur le site internet et/ou le road-book.  
  
A l’arrivée un ravitaillement solide et liquide permanent sera à disposition de tous les concurrents. Par contre, la pasta party du samedi 16 novembre, n’est pas compris dans l’inscription de la course, et doit faire l’objet d’un paiement et d’une inscription à part.  
  
ARTICLE 13. Sacs des Coureurs.  
  
  
Aucune contestation sur le contenu des sacs n’est recevable. Il est recommandé de ne pas y placer de l’argent ou des objets de valeurs.  
  
ARTICLE 14. Assistance personnelle.  
  
L’assistance personnelle est interdite ainsi que les suiveurs qu’ils soient à pied ou tout autre moyen de transport. Une assistance est cependant tolérée uniquement sur les zones de ravitaillement.  
  
ARTICLE 15. Equipement obligatoire.  
  
- 1 sac ou tout autre moyen permettant de transporter le matériel obligatoire suivant :  
  
- 1 lampe frontale avec piles de rechange sur toute la durée de la course  
aucun départ de ne sera autorisé sans lampe frontale !  
  
- Un téléphone mobile   
  
- 1 réserve d’eau 1,0 litre minimum, au départ de tout ravitaillement  
  
-1 sifflet.  
  
-fortement conseillé : L’organisation peut à tout moment contacter un concurrent par téléphone ou l’ensemble des concurrents par SMS afin de transmettre une information importante pour le bon déroulement de la course. (Evénement météo, problèmes divers sur le parcours etc.). LE CONCURRENT S’ENGAGE donc à être joignable de façon PERMANENTE durant toute l’épreuve.  
  
Fortement conseillé  
  
- la feuille de route (dernière édition, téléchargée du site de l’épreuve)  
  
- vêtements adaptés aux conditions météo  
  
- un gobelet ou un bidon (aucun gobelet ne sera fourni aux ravitaillements)  
  
ARTICLE 16. ( réservé)  
  
  
ARTICLE 17. Motifs de disqualification.  
  
- Non respect du code de la route et des consignes des signaleurs où membres de l’organisation  
  
- Pointage au-delà de l’horaire de départ ou de fermeture d’un poste de contrôle.  
  
- Utilisation d’un moyen de transport.  
  
- Absence de l’équipement obligatoire au départ de l’épreuve (pas de contrôle systématique au départ, le concurrent  
est responsable du respect du contenu obligatoire, un contrôle en cours d’épreuve est possible à tout moment.  
  
- Non assistance à un concurrent en danger.  
  
- Pollution et dégradation des sites par les concurrents ou leur assistance.  
  
- Dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.  
  
- Comportement irrespectueux vis-à-vis des membres de l’organisation, bénévoles.  
  
- Refus de se faire examiner par les médecins à tout moment de l’épreuve.  
  
- Etat physique ou psychique du concurrent inadapté à la poursuite de l’épreuve.  
  
- Comportement dangereux d’un concurrent.

-Dépassement de la barrière horaire au ravitaillement.  
  
- Pour le relais, passage de relais non validé par un commissaire de course.

ARTICLE 18. Contrôle antidopage.  
  
Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage pendant ou à l’arrivée de l’épreuve. Tout contrôle positif entraînera la disqualification immédiate.  
  
ARTICLE 19. Réclamations.  
  
Elles seront recevables par écrit dans les trente minutes après l’affichage des résultats provisoires par la direction de course à l’Arrivée.

ARTICLE 20. Couverture photo, télévision, vidéo et droits.  
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 agrées pour l’utilisation faite de son image. Quant aux professionnels audio-visuels, ceux-ci doivent obtenir leur accréditation auprès de l’organisateur.  
  
ARTICLE 21. Droits d’inscription.  
  
Les droits d’inscription sont disponible sur les sites internet de la course .Les inscriptions et règlement se feront uniquement en ligne sur le site : [www.lesondevie.org](http://www.lesondevie.org)

ARTICLE 22. Classement et récompenses.  
  
Dotation en nature aux trois premiers scratch H et F et aux premiers de chaque catégorie. Les concurrents récompensés au scratch ne rentreront pas dans les classements de catégorie. A tous les concurrents lors du retrait des dossards un lot. A tous les arrivants un article FINISHER.  
  
ARTICLE 23. Modification du parcours. Annulation de la course  
  
L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis. Aussi elle se réserve d’annuler à tout moment l’épreuve pour des raisons de sécurité. Ces décisions seront communiquées exclusivement sur le site de l’épreuve et par email.  
  
ARTICLE 24. Clôture des inscriptions.  
  
Les inscriptions seront closes dès que le nombre maximum indiqué par l’Association 300 pour le 53 km et 70 équipes pour le 26.5 kms) sera atteint, et de toute manière au plus tard le 1 novembre.  
  
Article 25. Autres infos pratiques  
  
- Des douches seront mises à votre disposition à proximité du site d’arrivée.  
  
  
  
ARTICLE 26. Assurance annulation ;

Chaque concurrent peut prendre une assurance annulation lors de leur engagement.