

TOUT SUR LE TRAIL DE L'UNION

Départ :

- **Dimanche 28 mars à 9h15 au Stade des Coquets à Mont-Saint-Aignan.**

- Départ simultané du Trail en individuel et par équipe.

- Vestiaires à disposition (nous déclinons toute responsabilité en cas de vol).

- Dépôt des affaires dotées d'une étiquette indiquant le numéro de dossard dans un bus ou minibus pour transfert au site d'arrivée et/ou zone de relais

Ex : le coureur n°1 du relais pourra déposer un sac dans le bus ou minibus qui l'attendra à la zone de relais n°1 afin de se couvrir en attendant le transport au site d'arrivée.

Départ Zone de Relais 1 et 2 :

- Des navettes bus et/ou minibus assureront le transport des relayeurs 1 à la zone de relais ❶ et des relayeurs 2 à la zone de relais ❷

Arrivée :

A la **Plaine de Jeux à la Maine (Maromme)**

- douches et vestiaires à disposition (nous déclinons toute responsabilité en cas de vol).

- des navettes bus et/ou minibus assureront le retour au stade des Coquets à Mont-Saint-Aignan.

Arrivée Zone de Relais 1 et 2 :

- Des navettes bus et/ou minibus assureront le transport des coureurs n°1 (arrivés à la zone de relais ❶) et des relayeurs n°1 (arrivés à la zone de relais ❷) au site Arrivée.

Parcours :

Environ 29 km en individuel ou par équipe de trois qui emprunteront le Bois St Gervais, la Forêt Verte, le Bois St Maurice et le Bois de l'Abbaye en traversant les communes de Houpeville, de Malaunay et du Houlme.

Parcours disponible sur le site club <http://emsam.athle.org>

(environ 3 km de routes bitumées et forestières : soit 10%)

Ravitaillement :

Deux ravitaillements seront assurés à hauteur des deux zones de relais, soit :

- un premier au 11^{ème} km

- un deuxième au 19^{ème} km

Chacun sera constitué d'eau, de barres céréales, de fruits secs et de quartiers d'orange.

Service Médical :

- le club organisateur a souscrit une assurance Responsabilité Civile auprès des Mutuelles du Mans Assurances.

- la couverture médicale est assurée par un médecin et La Croix Rouge.

Certificat médical :

Si vous n'êtes pas titulaire :

- d'une Licence Athlé Compétition, d'une Licence Athlé Santé Loisir option Running ou d'un Pass'Running.

- **ou** d'une Licence délivrée par la FSCF, la FSGT ou l'UFOLEP indiquant la non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition.

- **ou** d'une Licence Triathlon pour la saison en cours.

- **ou** d'une Licence UNSS, UGSEL pour la saison en cours et **engagé** par l'établissement scolaire ou l'association sportive.

➤ **vous devez alors être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, de moins d'un an ou de sa photocopie.**

En l'absence de celui-ci, les organisateurs ne pourront délivrer de dossards, encaisser les droits d'engagement et distribuer de récompenses.

Retrait des Dossards :

- **Retrait le Samedi 27 Mars 2010** au Service des Sports au Stade des Coquets à Mont-Saint-Aignan de 14h à 17h
- Pour les équipes de relais, le témoin (chouchou) sera remis le jour du retrait des dossards (pour ceux venant le samedi, n'oubliez pas de l'apporter le jour J)

- **Retrait le jour de la course + Inscription dernière minute** au gymnase Tony Parker au Stade des Coquets à Mont-Saint-Aignan de 8h à 9h au plus tard (fermeture du gymnase au-delà)

Classements + Récompenses :

Chaque concurrent recevra avant le départ un Tee-shirt Technique

- Classement du Trail Individuel :

Une coupe aux premiers de chaque catégorie FFA : Séniors (H/F) ; Vétérans H (1,2) et Vétérans F (1,2)

- Classement du Trail par équipe de trois :

Une coupe suivant les catégories FFA : Cadets/Cadettes ; Juniors (H/F) ; Séniors (H/F) ; Vétérans H (1, 2) ; Vétérans F (1, 2)
+ 1^{ère} équipe mixte ; 1^{ère} équipe Mont-Saint-Aignan + 1^{ère} équipe Maromme + 1^{ère} entreprise

Résultats :

Ils seront en ligne sur le site <http://emsam.athle.org> dès 20h.

Inscriptions :

Droit d'inscription

Trail Individuel : 10€ + 2€ le jour même

Trail par équipe de 3 : 24€ + 6€ le jour même

Chèque à l'ordre de l'Entente Mont-Saint-Aignan Maromme Athlétisme

A adresser au plus tard le 24 Mars 2010 à MF de la Coudrette 76770 Houpeville

Tout engagement non réglé ne sera pas pris en considération

Aucun engagement par téléphone, fax ou internet.

Aucun Tarif Groupe en raison de tarifs attractifs

Bulletin d'inscription individuel ou par équipe disponible dès maintenant sur le site à l'adresse ci-dessus