

TABLEAU RECAPITILATIF

Course	km	Dénivelé	Catégorie	Certificat	Décharge parentale	Tarif
Grimpée cycliste départ groupé 9h00	11km	700m	Non licenciés 2007 et avant ; FSGT1-2-3-4-5/Ufolep1-2-3-4 ; FFC 2009 et avant	Cyclisme en compétition	Si mineur	10€ avant le 14/07 – 11€ avant le 7/07 – 12€ avant le 13 /07 (15€ sur place)
Défi des Limouches départ 9h10	7.5 + 11km	280 +700m	Coueurs nés en 2004 et avant	Trail et cyclisme en compétition	Si mineur	16€ avant le 14/07 – 18€ avant le 7/07 – 20€ avant le 13 /07 (25€ sur place)
Trail départ 9h10	15km	780m	2004 et avant	Trail en compétition	Si mineur	13€ avant le 14/07 – 15€ avant le 7/07 – 17€ avant le 13 /07 (20€ sur place)
Trail départ 9h10	7.5km	280m	2006 et avant	Trail en compétition	Si mineur	9€ avant le 14/07 – 10€ avant le 7/07 – 12€ avant le 13 /07 (15€ sur place)

Trail des Limouches 7 et 15km Règlement

1- L'épreuve est ouverte à toutes les fédérations de course à pied (sur présentation de la licence, FFA, FFTri, ...) et aux non licenciés (ou licenciés dans un autre sport, sur présentation d'un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique de la course à pied en compétition).

2- L'épreuve est ouverte aux concurrents nés en 2004 et avant pour le 15km et 2006 et avant pour le 7km. Les mineurs non licenciés devront fournir une décharge parentale.

3- Sécurité : le trail bénéficie d'une priorité de passage. La circulation n'est donc pas coupée. Des signaleurs sécuriseront les carrefours et feront respecter la priorité de passage vis-à-vis de la circulation. Lorsque le parcours emprunte des voies carrossables, les concurrents devront emprunter les trottoirs ou cheminer sur le côté droit de la chaussée.

4- Aucun véhicule autre que ceux de l'organisation n'est autorisé à suivre les participants.

5- Le chronométrage sera réalisé par l'organisateur à l'aide du dossard. Tous dossard non lisible à l'arrivée pouvant susciter une erreur de lecture l'organisateur se décharge de la responsabilité en cas de mauvaise lecture et invites tous les concurrent(e)s à être vigilant sur la nécessité de bien **accrocher son dossard lisiblement à l'avant du maillot.**

6- Les concurrents devront porter le dossard remis par l'organisation sur le ventre pour être classés.

7- Un classement sera effectué par catégorie d'âge. Les 3 premiers du scratch et les vainqueurs de chaque catégorie d'âge seront récompensés.

En cas de litige dans les résultats, seule la décision de l'organisation sera reconnue.

8- Un ravitaillement sera prévu à mi-parcours au km 5 des deux parcours et au km 13 du grand parcours, si les conditions sanitaires le permettent, il est toutefois très conseillé aux concurrents, en cas de forte chaleur, d'emporter un système d'hydratation. Un ravitaillement sera également prévu en fin de parcours.

9- Respect de l'environnement : les participants devront respecter l'environnement. Aucun jet de déchet, emballage, etc. ne sera toléré. Tout coureur pris en flagrant délit sera immédiatement déclassé.

10- L'organisateur se réserve le droit de modifier ou annuler l'épreuve en cas de force majeure, les frais d'engagements seront reportés à l'année suivante

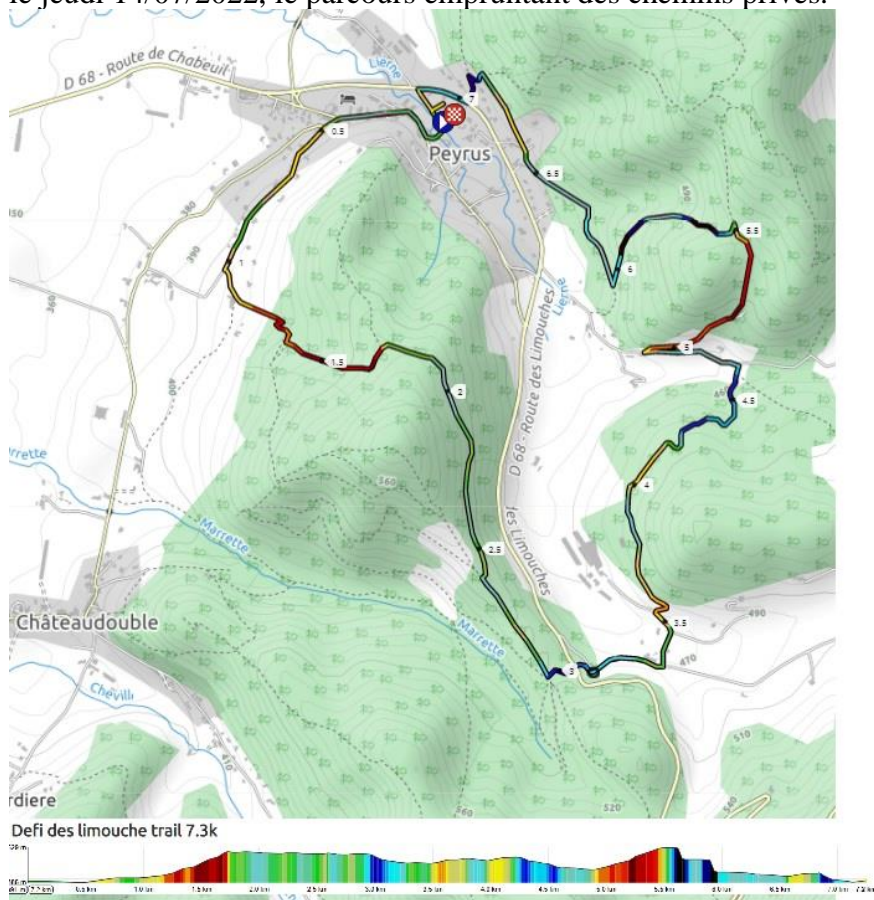
11- Responsabilité civile :

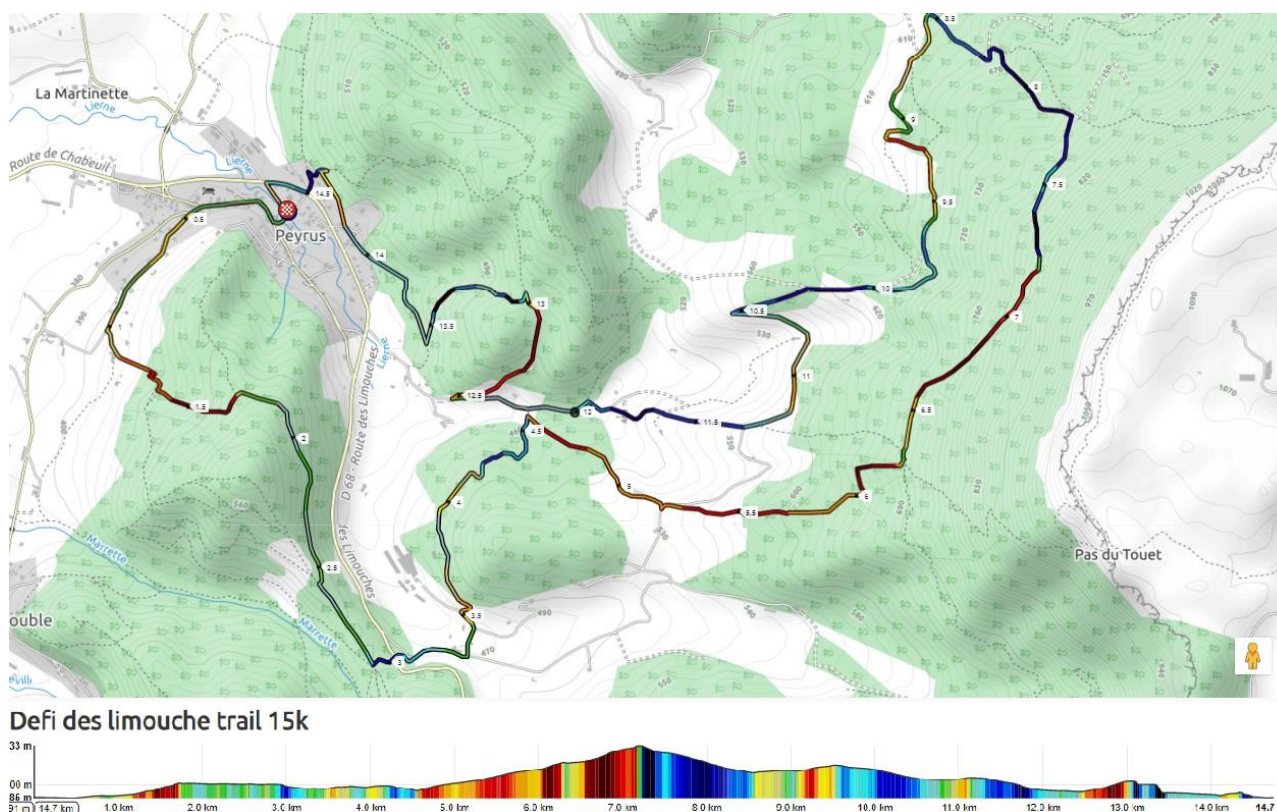
Conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs adhérents et bénévoles et de tous les participants du Défi des Limouches, trail des Limouches 7 et 15km et de la grimpée cycliste des Limouches. Cependant il est vivement conseillé aux participants non licenciés de souscrire une police d'assurance individuelle accident.

12 – Droits d'inscriptions :

Le montant des droits 8 € pour le trail 7km et 15€ pour le 15km. Les inscriptions se font par internet sur le site <https://www.njuko.net/defi-des-limouches-2022> jusqu'au 13/07 à 19h59.

13- Parcours : Les parcours suivant seront empruntés. Aucune reconnaissance n'est autorisée avant le jeudi 14/07/2022, le parcours empruntant des chemins privés.





Grimpée Cycliste du col des Limouches Règlement

- 1- L'épreuve est ouverte à toutes les fédérations de cyclisme et de triathlon (sur présentation de la licence, FSGT, FFC, UFOLEP, FFTri, ...) et aux non licenciés (ou licenciés dans un autre sport, sur présentation d'un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique du cyclisme/vélo/cycloSPORT en compétition).
- 2- L'épreuve est ouverte aux concurrents à partir de la catégorie minimales (coureurs nés en 2009 et avant). Les mineurs non licenciés devront fournir une décharge parentale.
- 3- Sécurité : la course bénéficie d'une priorité de passage. La circulation n'est donc pas coupée. Des signaleurs sécuriseront les carrefours et feront respecter la priorité de passage vis-à-vis de la circulation. Les premiers coureurs seront précédés d'une voiture ouverture de course et de 2 motos sécurité. Pour autant, tous les concurrents devront respecter le code de la route et rester en toutes circonstances sur le côté droit de la chaussée.
- 4- Le port du casque à coque rigide est obligatoire.
- 5- Aucun véhicule autre que ceux de l'organisation n'est autorisé à suivre les participants.
- 6- Le chronométrage sera réalisé par l'organisateur à l'aide d'une puce, à fixer obligatoirement sur le hauban arrière du vélo. Les concurrents devront laisser à l'organisation leur licence et pour les non licenciés, une pièce d'identité, comme caution. Celle-ci leur sera rendue au retour de la plaque de cadre.
- 7- Un seul départ sera donné à **9h00** : coureurs masculins autres que FSGT/Ufolep à partir de la catégorie cadets (nés en 2006 et avant), FSGT1-2-3/Ufolep1-2.: FSGT4-5/Ufolep3-4, cadets FSGT,

minimes, féminines.

8- Un classement sera effectué. Pour les concurrents FSGT et Ufolep, un classement par catégorie de valeurs sera réalisé (FSGT1-2/Ufolep1, FSGT3/Ufolep2, FSGT4/Ufolep3, FSGT5/Ufolep4, féminines, cadets, minimes). Pour tous les autres, un classement sera effectué par catégorie d'âge. Les 3 premiers du scratch et les vainqueurs de chaque catégorie seront récompensés. En cas de litige dans les résultats, seule la décision de l'organisation sera reconnue.

9- Un ravitaillement sera prévu à l'arrivée. Il est toutefois conseillé aux concurrents, d'emporter un système d'hydratation.

10- Respect de l'environnement : les participants devront respecter l'environnement. Aucun jet de déchet, emballage, etc. ne sera toléré. Tout coureur pris en flagrant délit sera immédiatement déclassé.

11- L'organisateur se réserve le droit de modifier ou annuler l'épreuve en cas de force majeure, sans aucune contrepartie.

12- Pour la descente du col après l'arrivée, les coureurs ne sont pas en course. La circulation n'est pas coupée et les concurrents du défi seront encore en course. La descente du col devra donc s'effectuer prudemment et en toute sécurité.

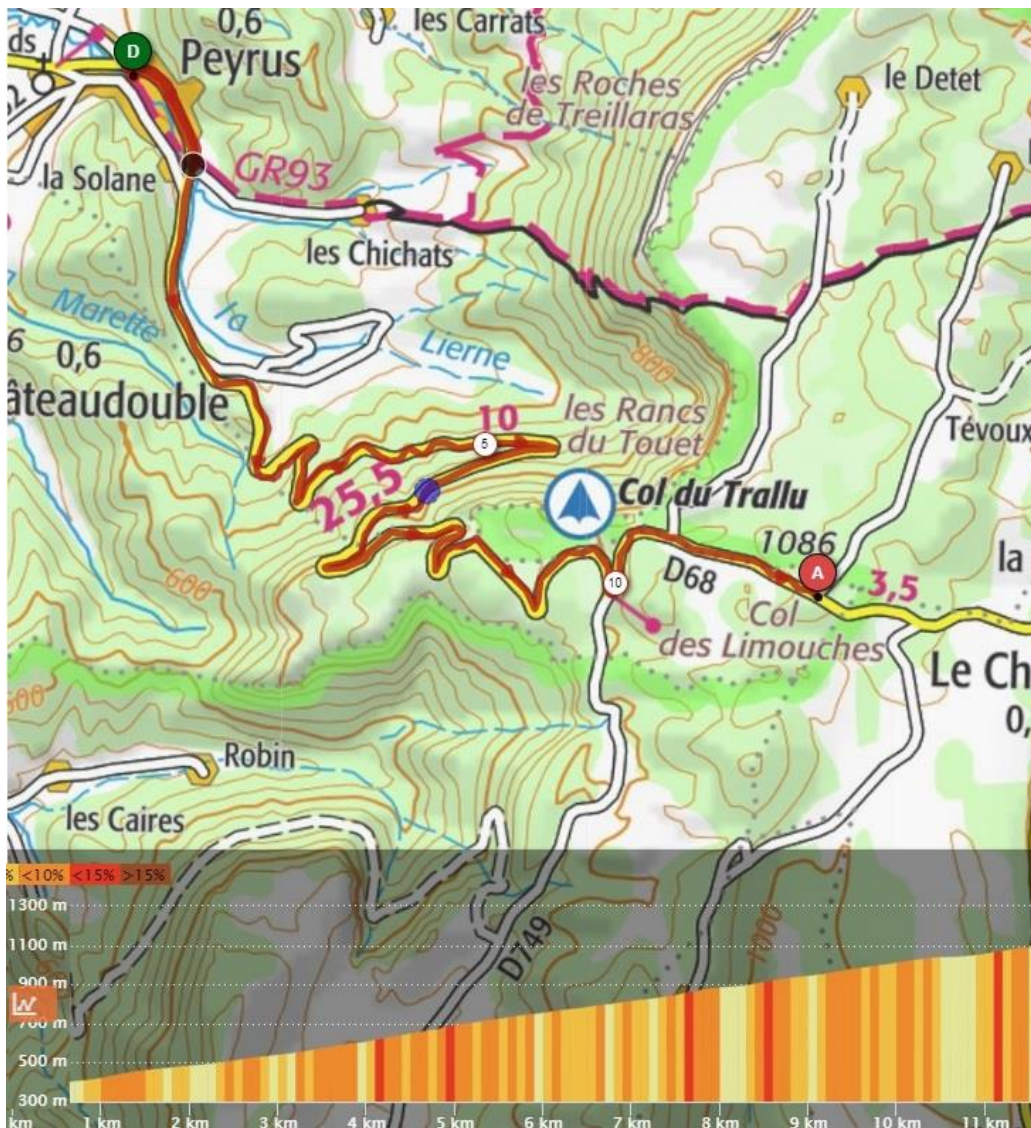
13- responsabilité civile :

Conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs adhérents et bénévoles et de tous les participants du Défi des Limouches, trail des Limouches et de la grimpeée cycliste des Limouches. Cependant il est vivement conseillé aux participants non licenciés de souscrire une police d'assurance individuelle accident.

14 – Droits d'inscriptions :

Le montant des droits d'inscription s'élèvent à 11 euros pour la grimpeée cycliste auxquels peuvent s'ajouter des frais d'inscriptions de la plateforme. Les inscriptions sur places sont majorées de 2€. Les inscriptions se font par internet sur le site « <https://www.njuko.net/defi-des-limouches-2022> » jusqu'au 13/07 19h59.

15- Parcours : Le parcours suivant sera emprunté, il s'agit du parcours habituel de la grimpeée cycliste des Limouches 11.5km et 700m de D+



Défi des Limouches

(Trail 7km + grimpée cycliste du col des Limouches)

Règlement

1- L'épreuve est ouverte :

- à tous les licenciés de triathlon et duathlon (sur présentation de la licence FFTri, ...)
- aux licenciés à toutes les fédérations de cyclisme sur présentation d'une licence FSGT/Ufolep/FFC et d'un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique de la course à pied en compétition
- aux licenciés en course à pied sur présentation d'un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique du cyclisme/vélo/cycloport en compétition,
- aux non licenciés sur présentation d'un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique de la course à pied et du cyclisme/vélo/cycloport en compétition.

2- L'épreuve est ouverte aux concurrents à partir de la catégorie cadets (coureurs nés en 2004 et avant).

- 3- Un parc à vélo sera mis en place pour la transition entre le trail et la grimpée cycliste. Il sera ouvert de 7h30 à 8h40. Passé cet horaire aucun concurrent ne pourra pénétrer dans le parc à vélo.
- 4- Un briefing sur le déroulement du défi aura lieu à 8h40 devant le parc à vélo. Le départ est fixé à 9h10.
- 5- Sécurité : la course bénéficie d'une priorité de passage et le Département de la Drôme et les signaleurs de l'organisation feront respecter la coupure de la RD68 de 8h à 12 (opération col réservé). Pour la partie vélo, les premiers coureurs seront précédés d'une voiture ouverture de course et de 2 motos sécurité. Pour autant, tous les concurrents devront respecter le code de la route et rester en toutes circonstances sur le côté droit de la chaussée.
- 6- Le port du casque à coque rigide est obligatoire pour la grimpée cycliste.
- 7- Aucun véhicule autre que ceux de l'organisation n'est autorisé à suivre les participants.
- 8- Le chronométrage sera réalisé par l'organisateur à l'aide des dossards et étiquettes. Tout dossard non lisible à l'arrivée pouvant susciter une erreur de lecture l'organisateur se décharge de la responsabilité en cas de mauvaise lecture et invites tous les concurrent(e)s à **présenter leurs dossard de face à l'arrivée du trail puis de dos à l'arrivée du vélo (ceinture porte dossard obligatoire)**.
- 9- Pour la partie Trail le dossard devra être pourvu de trois points d'attaches et être visible sur la partie avant du coureur. Pour la partie vélo : dossard dans le dos non plié. 3 points d'attache minimum. Une ceinture porte dossard est nécessaire pour cette épreuve.
- 10- Un ravitaillement sera prévu au km 5 du trail, en fonction des contraintes sanitaires, en fin de parcours trail ainsi qu'à l'arrivée du col il est toutefois conseillé aux concurrent(e)s, en cas de forte chaleur, d'emporter un système d'hydratation.
- 11- Le départ du défi et du Trail auront lieu en même temps, une fois la partie trail terminée le coureur devra entrer dans le parc à vélo pour faire sa transition, la remonté sur le vélo n'est autorisée qu'à partir de la ligne matérialisant la sortie du parc.
- 12- Le drafting est autorisé en vélo.
- 13- Le classement sera établi sur le temps total pris entre le départ du trail et l'arrivée au sommet du col des Limouches à vélo. Un classement sera effectué par catégories d'âge. Les 3 premiers du scratch et les vainqueurs de chaque catégorie d'âge seront récompensés.
En cas de litige dans les résultats, seule la décision de l'organisation sera reconnue.
- 14- Respect de l'environnement : les participants devront respecter l'environnement. Aucun jet de déchet, emballage, etc. ne sera toléré. Tout coureur pris en flagrant délit sera immédiatement déclassé.
- 15- L'organisateur se réserve le droit de modifier ou annuler l'épreuve en cas de force majeure, sans aucune contrepartie.
- 16- Pour la descente du col après l'arrivée, les coureurs ne sont pas en course. La circulation n'est pas coupée et des concurrents du duathlon seront encore en course. La descente du col devra donc s'effectuer prudemment et en toute sécurité.

17- Responsabilité civile :

Conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs adhérents et bénévoles et de tous les participants du Défi des Limouches, trail des Limouches et de la grimpeée cycliste des Limouches. Cependant il est vivement conseillé aux participants non licenciés de souscrire une police d'assurance individuelle accident.

18 – Droits d'inscriptions :

Le montant des droits d'inscription s'élèvent à 18 euros auxquels peuvent s'ajouter des frais d'inscriptions de la plateforme. Les inscriptions sur places sont majorées de 2€. Les inscriptions se font par internet sur le site «<https://www.njuko.net/defi-des-limouches-2022> » jusqu'au 13/07 19h59.