



## Ci-dessous le règlement de l'édition 2023

(sous réserve de modifications mineures)

### Art 1. Introduction

L'objectif principal de cette course en nature est de promouvoir de façon conviviale les richesses patrimoniales naturelles et culturelles des territoires de **Lagnes, Fontaine de Vaucluse et Cabrières d'Avignon**. Les coureuses et coureurs sont appelés à profiter pleinement des parcours proposés, de l'ambiance de l'événement et surtout à respecter l'environnement traversé. Nous souhaitons donc que les athlètes prennent conscience de leur impact sur l'environnement et le limitent au maximum tout au long du parcours. Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. Le RunLagnes est une compétition chronométrée, mais il doit rester avant tout un plaisir pour toutes et pour tous !

### Art 2. Organisateur

RunLagnes est organisé par l'**Association Trail Vaucluse** dont l'objet est le développement et la promotion du trail et de la randonnée en milieu naturel sur le territoire Vauclusien, de façon saine, sûre et durable.

Président : **Andy SYMONDS**

email : [trailvaucluse@gmail.com](mailto:trailvaucluse@gmail.com)

[www.trailvaucluse.com](http://www.trailvaucluse.com)

L'organisateur de la course aura l'autorité finale sur toute question ou désaccord pouvant survenir d'un non-respect du règlement.

### Art 3. Date

L'événement se déroulera le **samedi 8 avril 2023**.

Le programme de la journée est affiché sur le site internet de la course : [www.runlagnes.com](http://www.runlagnes.com)

### Art 4. Parcours

Plusieurs parcours sont proposés :

- **FunLagnes** : un trail court sur un total d'environ **9km**, avec 400m de dénivelé, ouvert aux Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors et Masters (c'est-à-dire toute personne née en 2007 ou avant).
- **RockLagnes** : un trail court (mais raide par endroit) sur un total d'environ **16km**, avec 850m de dénivelé, ouvert aux Juniors, Espoirs, Seniors et Masters (c'est-à-dire toute personne née en 2005 ou avant).
- **SkyLagnes** : un trail format classique sur environ **24km** avec 1350m de dénivelé, ouvert aux Espoirs, Seniors et Masters (c'est-à-dire toute personne née en 2003 ou avant).
- **KidsLagnes** : une boucle d'environ 1km pour les enfants de moins de 12 ans (Poussins), un parcours d'environ 3km pour les 12-13 ans (Benjamins), et un parcours d'environ 5km pour les 14-15 ans (Minimes).

Tous les parcours se déroulent sur des sentiers en nature et traversent des zones naturelles classées. Tout coureur doit suivre le parcours défini par les organisateurs.

Aucun déchet ne sera toléré sur le parcours.

**Le non-respect de ces consignes visant à respecter l'environnement disqualifiera automatiquement le coureur.**

En cas de très mauvais temps l'organisation se réserve le droit de modifier le tracé ou d'annuler la course, la sécurité des participants étant la préoccupation principale du comité d'organisation.

## Art 5. Inscriptions

Les inscriptions se font uniquement sur internet et seront clôturées deux jours avant la course. Pour être valide toute inscription doit être payée et validée avant la clôture des inscriptions en ligne. Le montant des inscriptions est de :

- FunLagnes 8km : 15 €
- RockLagnes 14km : 20 €
- SkyLagnes 24km : 25 €
- KidsLagnes 1-5km : gratuit

Le nombre de coureurs est limité à 100 pour le FunLagnes, 100 pour le RockLagnes, 100 pour le SkyLagnes et 100 pour le KidsLagnes (pour un total maximum de 300 coureurs adultes et 100 coureurs enfants).

Les frais d'inscriptions donnent droit à :

- Les goodies d'inscription
- Des ravitaillements sur le parcours et à l'arrivée
- Les récompenses pour les podiums
- Le service de sécurité (itinérants + ambulance)

Les inscriptions seront majorées de 5€ sept jours avant l'évènement.

## Art 6. Remboursement d'avant course

Tout coureur qui en fera la demande par courrier ou par e-mail, au moins deux semaines avant l'évènement, pourra être remboursé de la moitié du montant de son inscription. Aucune demande de remboursement ne sera possible à moins de deux semaines de l'évènement.

En cas d'annulation de la course pour une raison en dehors du contrôle de l'organisation (par exemple conditions climatiques extrêmes), les coureurs ne pourront pas être remboursés des frais d'inscription.

## Art 7. Licence ou certificat médical

Les coureurs doivent être titulaires :

- Soit d'un certificat médical (ou une copie) d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition.
- Soit d'une licence FFA (plus précisément licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA. Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées).
- Soit d'une licence sportive délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition. On parle ici par exemple de la licence UFOLEP. Attention en tant que coureur, en général le sport est indiqué au dos de la licence, donc si vous envoyez votre licence à l'organisateur, pensez à scanner le recto et le verso, sinon l'inscription ne sera pas validée.

Les participants étrangers sont également tenus de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition.

## Art 8. Chronométrage

Pour assurer un chronométrage efficace et fiable, chaque concurrent sera muni du dossard avec une puce électronique intégrée. Il est important de garder son dossard du début jusqu'à la fin du parcours. En cas d'abandon l'organisation doit être informé et le dossard rendu.

## Art 9. Récompenses

Seront récompensé(e)s après la course :

- **SkyLagnes 24km** : les top 5 H et F au scratch
- **RockLagnes 14km** : les top 3 H et F au scratch
- **FunLagnes 8km** : les top 3 H et F au scratch
- **Kidslagnes 1-5km** : Goodies pour tout le monde !

Les classements au scratch et par catégories d'âge seront publiés sur internet après l'événement.

Le SkyLagnes fait partie du Challenge des Trails de Provence, catégorie Trail Court.

Un classement sera fait sur la montée du « wild boar » (parcours Sky et Rock), pour lequel les participants doivent enregistrer leur course sur Strava.

Les classements de chaque course seront déposés sur le site de l'ITRA afin de créer les cotes par coureur.

## Art 10. Matériels

Le parcours sera effectué en semi-autosuffisance. Les coureurs devront prévoir leur matériel en fonction des parcours, de la météo et de leurs besoins.

**Matériel obligatoire : un récipient d'eau** (gobelet, flask, bidon, camelback ou équivalent). Vous en aurez aussi besoin sur le parcours car **aucun gobelet ne sera fourni par l'organisation aux ravitaillements**, afin de ne pas utiliser de plastique à usage unique.

Les bâtons de marche sont interdits sur les parcours Sky et Rock, mais acceptés sur le parcours Fun.

## Art 11. Dossards

Le retrait des dossards sera effectué le samedi matin à la salle des fêtes de Lagnes, à partir de 7h et jusqu'à une demi-heure avant le départ de chaque course.

Le dossard doit être visible sur la poitrine afin que le N° soit facilement identifiable.

Les personnes non munies de dossards ne sont pas autorisées à courir l'épreuve.

Aucun changement de dossard n'est autorisé.

## Art 12. Animaux et enfants

Les coureurs ne peuvent pas courir accompagnés d'un animal. Les coureurs participant à l'une des courses adultes ne peuvent pas courir accompagnés d'enfants, y compris si leurs enfants en question sont dans un sac à dos.

## Art 13. Sécurité

**En s'inscrivant sur l'une des courses, le coureur est conscient de la technicité et de la dangerosité du parcours sur lequel il/elle s'inscrit, et il/elle se reconnaît personnellement responsable de ses engagements et tous les risques occasionnés.**

Les concurrents devront se conformer au présent règlement et aux directives de l'organisation. Tout concurrent blessé ne devra pas, dans la mesure du possible, rester seul. Dans le cas d'un incident les personnes témoins devront contacter au plus tôt les organisateurs pour permettre des secours rapides. Un dispositif de secours est mis en place par des secouristes postés et itinérants. Une ambulance et son équipage seront présents à l'arrivée.

Sur les quelques portions de routes longées ou traversées (pas fermées aux véhicules), les coureurs sont tenus de respecter le code de la route, et le cas échéant doivent suivre les instructions des signaleurs positionnés aux intersections.

Il y a quelques passages « techniques » sur les parcours, notamment sur le SkyLagnes. Pour des passages particulièrement délicats il peut y avoir des mesures de sécurité spécifiques (personnel, cordes, indications spécifiques en fonction de la météo). **Les coureurs doivent absolument suivre les instructions indiquées par les panneaux ou par les signaleurs, et en particulier redoubler de prudence sur les passages délicats (marche, interdiction de doubler). Le parcours du SkyLagnes est fortement déconseillé aux personnes ayant le vertige.**

L'épreuve est couverte par une assurance de responsabilité civile souscrite par l'organisateur. Cette assurance 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 il incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement. En complément, il est vivement conseillé aux coureurs de souscrire une assurance individuelle accident couvrant leurs propres risques.

Il est interdit de fumer ou de jeter des objets en ignition sur les parcours de la course !

#### Art 14. Abandon

En cas d'abandon, le coureur est tenu de prévenir l'organisation (en indiquant son numéro de dossard) et de regagner un point de ravitaillement ou l'arrivée par ses propres moyens, dans le domaine du possible.

En cas de difficulté le coureur qui abandonne la course pourra bénéficier du support des services des secours ou des bénévoles présents sur le parcours.

#### Art 15. Droit à l'image

En s'inscrivant à l'un des événements RunLagnes, les participants autorisent la presse, le comité d'organisation et leurs partenaires à exploiter les images et vidéos réalisées, sur lesquelles ils peuvent être visibles.

#### Art 16. Pénalisation et disqualification

En s'inscrivant à l'une des deux courses, les coureurs s'engagent à :

- Respecter l'environnement traversé
- Suivre le parcours sans couper les sentiers
- Être en bonne condition physique pour le parcours choisi
- Prendre toute responsabilité pour sa propre sécurité pendant la course
- Porter assistance à tout coureur en difficulté
- Ne pas utiliser un moyen de transport
- Ne pas fumer ou jeter de déchets sur le parcours
- Pointer à tous les postes de contrôle
- Porter son dossard devant et visible durant la totalité de l'épreuve
- Se laisser examiner par un médecin et respecter sa décision
- Être respectueux envers toute personne présente sur le parcours

Le manquement à l'une de ces règles par un coureur peut entraîner une disqualification immédiate ou l'application d'une pénalité.

Une **barrière horaire** sera mise en place sur le parcours de SkyLagnes :

- **11h au deuxième ravitaillement** (=3 heures après le départ / pour 15,9km de course)

Cette barrière horaire, équivalant à 5km/h, est mise en place pour la sécurité de tous, coureurs, secouristes et bénévoles.

#### Art 17. Acceptation et connaissance du règlement

En faisant acte d'inscription, les coureurs reconnaissent avoir pris connaissance de ce règlement et s'engagent à respecter les consignes données pour le bon déroulement de l'événement et la protection de l'environnement.