

Règlement des trails à la conquête des Avals

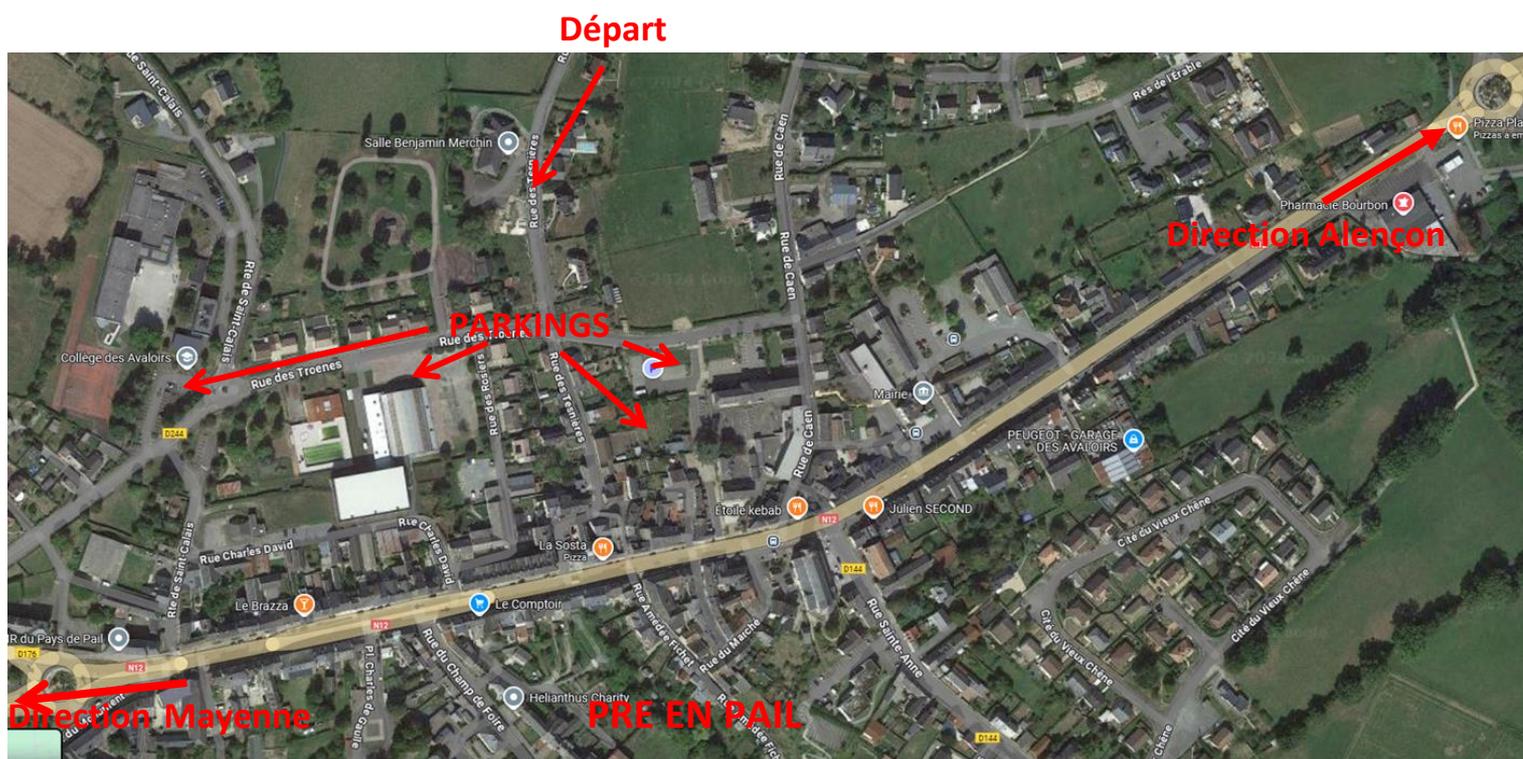
1) Introduction

Ce règlement s'inscrit dans le cadre de l'organisation du trail « A la conquête des Avals ». Cet évènement est organisé par l'Intrépide de Pré en Pail (53140) et aura lieu le samedi 06 septembre 2025.

Toute inscription à une épreuve de cette organisation vaut acceptation de ce règlement.

2) Localisation

Les départs et arrivées de toutes les épreuves auront lieu à la salle Benjamin Merchain. Cette salle est localisée en agglomération de PRE-EN-PAIL SAINT-SAMSON, rue des Tesnières. Différents parkings seront mis en place. En aucun cas, l'organisation ne pourra être laissée responsable des sacs et affaires déposés dans les salles et vestiaires.



3) Descriptif des courses

Les différentes courses emprunteront les routes (proportion inférieure à 15%) et les chemins de randonnées de la communauté de Commune, le GR22C et sentiers du parc naturel régional Normandie-Maine, la forêt de Pail, la forêt de Multonne, le Bois de Boulay-les-Ifs et le bois du Souprat. Une majorité des chemins sont des chemins privés, exclusivement ouverts pour l'évènement. **Il est en aucun cas possible de parcourir ces chemins privés un autre jour que pour cet évènement sans l'autorisation des propriétaires.** C'est pourquoi, il n'y aura pas de visualisation des parcours afin de préserver les propriétés privées.

De plus il est demandé à chaque concurrent de faire preuve de compréhension concernant la coupe d'arbre possible lors des passages en forêts privées, car à ce jour nous n'avons pas connaissance des programmes d'entretien et d'exploitation forestière.

Dans les chemins et portions de route, **la progression des coureurs se fait dans le STRICT respect du code de la route.** Les coureurs ne sont pas prioritaires sur les véhicules routiers sauf si un bénévole de l'évènement fait bénéficier le coureur d'une priorité de passage à un carrefour. Les différents chemins publics sont ouverts à tous, il convient donc de respecter toutes personnes se trouvant sur ces chemins (personnes liées à l'évènement ou non). Par ailleurs, de nombreux kilomètres de chemin sont communs entre différentes courses de l'évènement.

Certains sentiers sont en monotrace et présentent des obstacles naturels (boues, racines, branches, pierres, ...). En fonction des conditions météorologiques, l'organisation peut modifier le parcours pour la sécurité des coureurs.

Toutes les courses seront terminées à 22H30. Les concurrents non arrivés à cette heure seront mis hors course.

Les ravitaillements seront composés :

- Eau / coca cola
- Fruits secs/ fruits.

Dans un souci de respect environnemental, il n'y aura pas de gobelet plastique sur les ravitaillements (hors randonneurs). La position exacte des ravitaillements sera déterminée ultérieurement.

Aucune assistance extérieure ne sera acceptée en dehors des points de ravitaillement. Le non-respect de ce point engendrera la mise hors course du coureur.

Randonnée et course nature 16km

Trail xxs, kms d'effort : 18

Le parcours est commun entre la randonnée pédestre et la course nature 16km. Pour ce parcours, le dénivelé positif est de 200m et ne présente pas de grande difficulté.

Le profil altimétrique de cette distance est le suivant :



Le départ de la randonnée pédestre est fixé à 14h30 le samedi 06 septembre 2025.

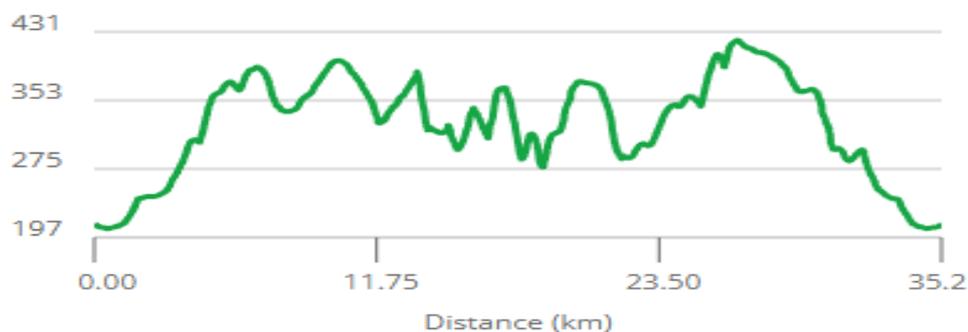
Le départ de la course nature 16km est fixé à **16h00 le samedi 06 septembre** 2025. Un ravitaillement en eau sur le parcours et à l'arrivée est prévu pour ces deux épreuves.

Trail découverte 35km

Trail XS, kms d'effort : 42

Le parcours du trail découverte 35km empruntera principalement les sentiers de la forêt de Multonne, le bois de Boulay-les-Iffs et le bois du Souprat. Pour ce parcours, le dénivelé positif est de 700m et ne présente pas de grande difficulté.

Le profil altimétrique de cette distance est le suivant :



Le départ du trail découverte 35km est fixé à 14h00 le samedi 06 septembre 2025.

En complément du ravitaillement d'arrivée, deux ravitaillements, espacés d'environ de 10 à 17km, seront proposés sur ce trail.

Cette course fait partie des courses index



Trail 52km

Trail S, km d'effort : 64

Le parcours du trail 52km empruntera principalement les sentiers de la forêt de Multonne. Pour ce parcours, le dénivelé positif est de 1200m et ne présente pas de grande difficulté excepté la Montée du belvédère des Avaloirs et ses 108 marches.

Le profil altimétrique de cette distance est le suivant :



Le départ du trail 52km est fixé à 13h00 le samedi 06 septembre 2025.

Pour cette course, trois ravitaillements complémentaires à celui de l'arrivée seront prévus. Ils seront espacés d'environ 10 à 15km.

Le temps maximal de course pour terminer cette épreuve est de 9h.

Cette course fait partie des courses **50K M**

Ultra-trail 110km

Trail L, kms d'effort : 130km

Le parcours de l'ultra-trail 110km empruntera les sentiers des différentes forêts environnantes à Pré en Pail (foret de Pail, Multonne, bois de Boulay-les-Iffs et du Souprat). Pour ce parcours, le dénivelé positif est de 2000m.

Le profil altimétrique de cette distance est le suivant :



0

Le départ de cet ultra-trail 110km est fixé à 04h00 le samedi 06 septembre 2025. De par cet horaire de départ, une portion de l'épreuve se déroulera de nuit. Le balisage sera donc adapté à une course nocturne. Pour cette épreuve, six ravitaillements complémentaires à celui de l'arrivée seront prévus. Ils seront espacés d'environ 10 à 22km.

Le temps maximal de course pour terminer cette épreuve est de 18h30. Le parcours ne présente pas de difficulté excepté la Montée du belvédère des Avaloirs et ses 108 marches.

Deux barrières horaires seront mise en place sur cet ultra-trail. Il faudra être passé au kilomètre 18 avant 6h45 soit 6.5 km/h et au kilomètre 62 avant 14h30, soit 6km/h.

Cette course fait partie des courses 

4) Inscription

Pour toute inscription à l'une des épreuves de cet évènement (hors randonnée)

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ (PPS) ET LICENCE La participation à une des compétitions est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur : D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, **en cours de validité à la date de la manifestation.**

Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées. Ou d'un Parcours Prévention Santé (PPS) 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 de 3 mois à la date de la compétition**, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté. Pour toutes les distances, le participant doit être majeur le jour de l'évènement pour participer.

Il n'y aura aucune inscription sur place sauf pour la randonnée. L'inscription se fera uniquement en ligne via <https://www.klikego.com/inscription/a-la-conquete-des-avaloirs-2025/course-a-pied-running/1566878252002-4> et jusqu'au 24 aout à minuit.

Pour toutes les inscriptions, une somme sera remise a une association local et une association Handisport

Épreuve	Nombre de dossard	1 ^{er} tarif en Euros avant le 31/05/2025	2nd tarif en Euros après le 01/06/2025
Randonnée	-		5
16km	249	15	20
35km	350	30	40
52km	250	40	50
110km	150	65	75

A partir du 15 aout 2025, aucun remboursement pour désistement ne sera effectué. Avant cette date, le remboursement sera possible sur demande à l'organisation par courrier, mais les frais d'inscription de la plateforme en ligne ainsi que la somme pour les associations ne seront pas remboursés.

5) Dossards

Le retrait des dossards sera possible le vendredi 05 septembre 2025, de 18h à 22h00 pour toutes les courses.

Le samedi 06 septembre un retrait sera possible à partir de 11h00 et jusqu'à 1h00 avant le départ de chaque épreuve. Pour le retrait du dossard, une pièce d'identité vous sera demandée. La remise des dossards s'effectuera dans la salle Benjamin Merchin rue des Tesnières 53140 Pré-en-Pail Saint-Samson.

Le dossard devra être **porté toujours visible de face**. Le porte-dossard est accepté.

Les coureurs sans dossard sont interdits sur le parcours. Aucun participant sans dossard ne sera autorisé à franchir la ligne d'arrivée

6) Matériel obligatoire

Pour toutes les épreuves, le tableau ci-dessous indique le matériel obligatoire et conseillé.

matériel	randonnée	16km	35km	52km	110km
Réserve alimentaire	conseillé	conseillé	conseillé	obligatoire	obligatoire
Réserve eau	conseillé	conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire
Lampe frontale			conseillé	obligatoire	obligatoire
Pile de rechange				obligatoire	obligatoire
Veste imperméable	conseillé	conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire
sifflet			obligatoire	obligatoire	obligatoire
Couverture de survie			conseillé	obligatoire	obligatoire
Gobelet personnel	conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire	obligatoire
Téléphone portable avec n° organisation	conseillé	conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire
Chaussures de trail		conseillé	obligatoire	obligatoire	obligatoire
Tenue recouvrant complètement les jambes					obligatoire
il conviendra d'adapter sa tenue en fonction de la météo (gants, bonnets, sous-couche chaude,...)					

Le matériel obligatoire sera contrôlé avant le départ des courses 52km et 110km par un pointage obligatoire.

Le matériel obligatoire pourra être contrôlé aléatoirement sur l'ensemble des parcours.

7) Abandon

En cas d'abandon, le coureur doit signaler au plus proche point de ravitaillement son retrait de la course et doit restituer son dossard. **Cette information est primordiale afin de ne pas déclencher des recherches inutiles.**

Tout participant, déclaré hors course ou qui aura abandonné, qui décide de rejoindre l'arrivée par ses propres moyens ou de continuer le parcours, le fait sous sa propre responsabilité. Il reconnaît avoir été informé qu'il n'est plus couvert par l'organisation.

8) Sécurité

En fonction des conditions météorologiques et si toutes les conditions de sécurité ne sont pas réunies, l'organisation se réserve le droit de modifier les parcours ou horaires des départs voire d'annuler une ou plusieurs épreuves. Dans ce cas, aucun remboursement ne sera effectué.

Les secours seront assurés par des secouristes diplômés et un médecin.

Tout coureur se doit de porter assistance à toute personne rencontrée en difficulté. Les secours et/ou organisation doivent en être immédiatement informés.

L'organisation est couverte par une responsabilité civile (SMACL ASSURANCES), les licenciés sportifs sont couverts individuellement par leur licence.

9) Pénalités

- Non-respect d'un bénévole ou d'une personne : 60 minutes de pénalité, voire disqualification immédiate de la course
- Rejet d'un déchet sur le parcours : 60 minutes de pénalité
- Non présence du matériel obligatoire : 60 minutes de pénalité voire disqualification immédiate si non présence du téléphone portable, lampe frontale fonctionnelle (pendant la nuit) et couverture de survie
- Non-respect du parcours et utilisation de « raccourci » : disqualification immédiate
- Non-assistance à une personne en difficulté : disqualification immédiate et interdiction de nouvelle participation aux futures épreuves
- Non-respect des règles de sécurité lors de l'ascension/descente du belvédère (interdiction formelle de monter sur la coupole, ...) : disqualification immédiate
- Pour les coureurs du 110km ou du 52km ne pouvant pas monter en haut du belvédère par peur du vertige se verront appliquer 10 minutes de pénalité pour équité envers les autres coureurs.

Ces différentes pénalités peuvent être cumulées.

10) Récompenses :

Un cadeau souvenir sera donné à chaque concurrent. Pour le trail du 110km, un cadeau spécifique Finisher sera donné à tous les participants franchissant la ligne dans les délais impartis (pénalité comprise). Les 5 premiers hommes et les 5 premières femmes de chaque course seront récompensés par la cérémonie des podiums (présence obligatoire).

Le podium de chaque épreuve sera effectué le samedi 06 septembre à partir de 18h00.

11) Respect des propriétés traversées

Une grande proportion des forêts traversées est privée. Il convient donc à tous les participants et leurs supporters de respecter ces propriétés privées et de ne pas sortir des chemins balisés par l'organisation. Certaines parcelles seront abattues pendant le déroulement des trails, mais cette exploitation forestière se fait dans le respect de la nature.

12) Droit à l'image

L'organisateur se réserve le droit d'utiliser toutes les images ou photographies prise lors de l'épreuve, ainsi que les noms des concurrents, à des fins de promotion de cette manifestation.

Merci à tous pour votre participation et respect de ce règlement