



INFORMATIONS GENERALES SUR LE TRAIL



Organisation : Comité de la Course des Terrils à Raismes (département du Nord) et Valenciennes Université Club section SPORTS NATURE

Appellation : "La Cafougnette"

Situation : Base de loisir de RAISMES, entre VALENCIENNES et ST-AMAND LES EAUX dans le Parc Naturel Régional Transfrontalier de la Scarpe et de l'Escaut en zone classée Natura 2000.

Nature de l'épreuve : Trail longue distance

Niveau de difficulté : 7 sur une échelle de 10

Epreuves réservées aux senior(e)s et aux vétérans(e)s

Longueur du circuit (mesure de GPS) : 59 km dont plus de 50 km de sentiers et de chemins.

Nombre de tour : Une seule boucle.

Dénivelé positif : environ 900m pour l'ensemble du parcours.

Profil : 11 montées de terril (dénivelé positif d'un terril 50 mètres \pm 10 m avec certaines pentes à 30%)

Inscription : par courrier BP 103 – 59590 à RAISMES ou par Internet <http://www.coursedesterrils.org/>

Cartographie du tracé (*sous réserve de modification administrative*) : <http://www.openrunner.com/index.php?id=3740640>

Date limite pour la réception des inscriptions : 22 septembre dans la limite de 250 coureurs.

Certificat d'aptitude physique : certificat obligatoire de moins d'un an ou licences sportives en cours de validité, **autorisant la pratique de la course à pied en compétition.**

MODALITES PRATIQUES

Remise des dossards : **le samedi 26 septembre 2015 à partir de 15h jusqu'à 19h30**
le dimanche 27 septembre 2015 à partir de 5h pour le trail pour les dossards non retirés la veille.

Matériel obligatoire : Lampe frontale, sifflet, couverture de survie, équipement avec bande réflectorisée, réserve d'eau (1 litre mini) et apports caloriques pour 28 km en autosuffisance, gobelet pour les points de ravitaillements, dossard non plié, à fixer sur le devant et un document d'identité.

Matériel fortement recommandé : téléphone portable chargé, un document avec les coordonnées de la personne à joindre en cas de besoin, GPS et bâtons de marche autorisés.

Rassemblement des participants : de 5h45 à 5h55 dans la cour du château de la Princesse

Briefing avant le départ à 5h55

Départ au château de la Princesse sur la base de loisir des Portes du Hainaut à 6 heures.

Ravitaillements: au 28^{ème} kilomètre, allée Richelieu à Condé sur Escaut, sur la base de loisir de Chabaud-Latour, au 53^{ème} kilomètre et à l'arrivée à Raismes. Des points d'eau supplémentaires pourront être ajoutés si les conditions atmosphériques l'exigent.

A l'arrivée, ravitaillement solide et repas offert à tous les participants.

Zone de ramassage des déchets : au 28^{ème} et à l'arrivée.

Rappel : Par souci d'équité au cours d'un trail en semi autonomie, le suivi en VTT par des accompagnants personnels n'est pas autorisé.

Barrière horaire à mi-parcours : sur la base de loisir de Chabaud-Latour (28ème kilomètre) avant 10h30' avec une tolérance de 15 minutes en cas d'imprévu intervenu sur la première partie du parcours. L'horaire de passage sera précisé aux coureurs lors du briefing d'avant course en fonction des conditions du jour. Les concurrents qui passeront après l'horaire défini seront alors hors course et non classés (dossard barré). Ils pourront finir la course réduite d'une dizaine de km. En cas d'abandon, les coureurs se verront retirer leur dossard et ne seront plus sous la responsabilité de l'organisateur.

Réglementation : Les concurrents participent sous leur propre responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutive à leur état de santé.

Cependant il incombe aux participants non licenciés de souscrire une police d'assurance individuelle accident.

Le Trail de la Cafougnette exige de la part de chaque participant la capacité à s'adapter aux conditions d'une course à pied en compétition se déroulant dans un environnement naturel, dans un esprit de responsabilité et d'autonomie. L'épreuve est courue en semi autosuffisance (2 ravitaillement liquide dont 1 +solide à mi parcours) avec un départ de nuit : voir matériel obligatoire et conseillé.

Tout au long du parcours, notamment en forêt et en zone de chasse, ils garderont une attitude responsable vis-à-vis de la faune, de la flore et garderont leurs déchets pour les déposer au passage dans les zones de ravitaillement ou aux points de contrôle.

Pour information, l'épreuve se déroule en période de chasse : ne quittez pas le tracé du trail.

Gestion des incidents : un certain nombre de points de contrôle sont disposés sur le parcours.

Des bénévoles assureront la sécurité du parcours. Ces signaleurs sont répartis sur le tracé. Les coureurs devront leur signaler tout problème de course dont ils pourraient avoir connaissance : numéro du PC sécurité assuré par "France - Assistance" au 06 33 49 54 36

- Chaque coureur s'engage à apporter son aide et à alerter l'organisation de tout incident et toute difficulté rencontrée par d'autres participants pendant la course.
- L'organisation prévoit des modalités d'intervention pour venir en aide aux participants sur le parcours en cas de besoin.
- Le numéro de téléphone du directeur de course sera inscrit sur les dossards. La sécurité routière est assurée par des signaleurs mis à disposition par l'organisation.
- Des signaleurs sont disposés en différents endroits du parcours (traversée de route, croisements, changements de direction).
- Pour leur propre sécurité, lors des traversées de route les traileurs sont tenus de respecter le code de la route et de suivre les recommandations des signaleurs s'ils leur font signe de s'arrêter.
- Des serre-files garantissent la fermeture de la course derrière les participants.

Une équipe médicale composée d'un médecin et d'une unité de pompiers secouristes sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Elle est habilitée à mettre hors course un concurrent jugé inapte ou mettant en danger sa sécurité ou celle d'autrui. Les concurrents autorisent le service médical à prendre les mesures nécessaires en cas d'accident.

Abandon : Les coureurs qui abandonnent en cours d'épreuve en aviseront obligatoirement un des bénévoles situés sur le parcours et rendront leur dossard + contacter le PC course. Il sera mis hors - course et autorisé à quitter le parcours par ses propres moyens et sous sa propre responsabilité, si nécessaire l'organisation pourra l'assister et le reconduire sur la zone d'arrivée.

Pour assurer la régularité de l'épreuve, les informations recueillies sur les PC ou par les signaleurs au passage des coureurs seront communiquées en temps réel au PC course.

Les réclamations seront soumises au jury des commissaires, seul habilité à trancher les litiges.

Résultats provisoires disponibles en temps réel à chaque arrivée.

Podium et résultats définitifs lorsque qu'un nombre suffisant de participants ayant terminé le trail, sera atteint.



Si vous êtes informé d'un accident survenu à un concurrent, merci de contacter France Assistance au : **06 33 49 54 36**



INFORMATIONS PRATIQUES POUR SUIVRE LES TRAILEURS EN VOITURE



Tous les lieux indiqués dans le tableau ci-dessous possèdent un parking directement accessible en voiture ou en camping-car. Les coordonnées GPS du tableau ont été utilisées avec un navigateur TomTom

Si le transfert en voiture s'effectue immédiatement après le passage d'un concurrent, le temps de trajet jusqu'au point suivant permet toujours de le devancer.

Point kilométrique	Horaire de passage			Dénomination ou Lieux dit	Données à saisir pour la navigation par GPS		
	12km/h	9km/h	6km/h		Ville :	Rue :	Croisement ou N°
0	6h	6h	6h	Château de la Princesse	Raismes	Avenue du Château	Rue de L'orangerie
5	6h 25	6h 33	6h 50	Pavé de la Princesse	Raismes	<i>Accès à pied à 300 mètres</i>	<i>après l'étoile de la princesse</i>
11	6h 55	7h 13	7h 50	Cité de Sabatier	Raismes	Placette de Zéquimard	Rue Maurice Sabatier
20	7h 40	8h 13	9h 20	Le Trieux Saint Jean	Escautpont	Avenue de la Malanoye	Rue Dréville
25	8h 05	8h 46	10h 10	Pont du canal de l'Escaut	Condé sur Escaut	Halage des Mazys	D 935
28	8h 20	9h 06	10h 40	Base de Chabau-Latour	Condé sur Escaut	Rue Henri Martrice	Allée Richelieu
36	9h	10h	12h	Parking de Carrefour	Condé sur Escaut	Avenue de la Liberté	Rue Molière
38	9h 10	10h 13	12h 20	Parking de LIDL	Vieux-Condé	Rue Charlemagne Michel	D75 Rue Lucien Bélurier
43	9h 35	10h 46	13h 10	Pont du canal de l'Escaut	Hergnies	Place Jean Bart	Chemin De Halage
50	10h 15	11h 40	14h 30	Parking du Gros Chêne	St Amand les eaux	D151 Allée des Hêtres	Drève du Gros Chêne
59	10h 45	12h 20	15h 30	Château de la Princesse	Raismes	Avenue du Château	Rue de L'orangerie

- Remarques :**
- ✓ Les trajets de liaisons nécessaires à l'ensemble du parcours représentent environ 50 kilomètres.
 - ✓ Le ravitaillement de mi-parcours dispose d'un parking (Attention aux nouveaux sens interdit sur le trajet du Tramway)
 - ✓ Carburant : station service de Carrefour à Condé-sur-Escaut se trouve sur le 6^{ème} trajet de liaison.

"Respectons la nature, nous avons tout à y gagner."