

5ème Trail de la Côtère



Dimanche 17 Avril 2011
Beynost (01)

**Départ au Complexe Sportif
Du Mas du Roux (stade de foot)**

**Trail 20kms comptant
pour le Challenge des
courses de montagnes
de l'Ain**

- * Mini Trail:
10kms (400m D+)**
- * Trail de la Côtère:
20kms (750m D+)**

Renseignements au :

06.84.80.91.36

www.efstri.exen.fr

<http://trail-de-la-cotiere.divio-sport.com/>

**Epreuves organisées
par :
L'E.F.S. Rhône-Alpes
Triathlon**



Règlement des épreuves :

Le Dimanche 17 Avril 2011, l' "E.F.S. Rhône-Alpes Triathlon" organise le Trail de la Côte à travers chemins et sentiers (environ 80%)

Epreuves ouvertes a partir des cadets pour les 10kms et a partir des juniors pour les 20 kms.

Catégories :

Cadets / Cadettes	1994 / 1995
Juniors	1992 / 1993
Espoirs	1989 / 1990 / 1991
Seniors	1972 / 1988
Vétérans	1971 et avant

Catégories récompensées:

Sur les deux formats, mini trail et trail de la côte: les 3 premiers scratch hommes et femmes seront récompensés, les 1er de chaque catégories (sans cumul) et les 1er de chaque catégories de vétérans.

Parcours :

Parcours sur chemins, sentier, sous-bois, pierriers, quelques portions goudronnées seront empruntées pour relier différents points du parcours. Ces deux parcours sont vallonnés, les difficultés sont moyennes.

Parcours de 10 kms : 1 petite boucle Parcours de 20 kms : 1 grande boucle

Horaires : **Trail de 10 et 20 kms : départ 09h00**

Sécurité : Sécurité et secours seront assurés par les signaleurs et des secouristes aux différents carrefours.

Les concurrents devront prendre connaissance du parcours et respecter scrupuleusement le code de la route, ils devront faire preuve de vigilance et respecter la nature.

Un Médecin assurera l'assistance médicale aux cotés des secouristes

Dossards : Remise des dossards à partir de: 7h30 sur le lieu de départ ceux-ci devant rester visibles, non pliés et non coupés et positionné sur la poitrine.

Participation : Course ouverte à tous, licenciés ou non licenciés : munis d'un certificat médical ayant moins d'un an (**obligatoire**), **mentionnant la non contre indication de l'athlétisme (ou de la course à pied) en compétition.**

Assurance : L'organisation a souscrit à une assurance « responsabilité civile ». Les concurrents devront être couvert par une assurance personnelle. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de défaillance physique ou psychique pendant et après la course, ainsi qu'en cas de non respect du code de la route et de vol dans le cadre de la course.

Tous les concurrents doivent s'assurer que leur état de santé leur permet de participer à l'épreuve sans risque; l'organisateur déclinant toute responsabilité dans ce domaine et pourrait arrêter tout concurrent en mauvaise condition physique apparente.

Autorisation parentale écrite obligatoire pour les mineurs.

Les organisateurs se réservent le droit d'apporter des modifications au règlement à la suite de tout événement imprévu et indépendant de leur volonté.

L'engagement d'un coureur implique l'acceptation pure et simple du présent règlement.

BULLETIN D'ENGAGEMENT INDIVIDUEL:

A envoyer avant le 14/04/2011 à :

Hervé MARECHAL

241 Rue Maurice Utrillo, 69480 Anse

NOM:.....PRENOM:.....SEXE : H / F

DATE DE NAISSANCE.....

N° de licence:

ADRESSE:.....

.....

CODE POSTAL:

VILLE:.....

Tel:.....

E-Mail:.....

Club ou Association Beynolane:.....

Réservé à l'organisation
N° dossard

Paiement:

OUI NON

MINI TRAIL : 10KMS..... 8 € (sur place 10 €) (né en 1995 et avant)

TRAIL DE LA COTIERE : 20 KMS... . 11 € (sur place 13€)
(né en 1993 et avant)

Chèque à libeller à l'ordre de : EFS Rhône-Alpes Triathlon

Lu et approuvé: Signature

Soyez sport
Offrez
votre sang



- Pour les licenciés joindre obligatoirement la photocopie de la licence FFA ou FFTri
- Pour les non licenciés joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an.
Les organisateurs sont couverts par une police responsabilité civile individuel accident.
Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence assurance.

AUTORISATION PARENTALE (pour les mineurs)

Je soussigné Me, M..... autorise mon enfant à participer

*Au mini Trail : 10 kms

Lu et approuvé : Signature

Toutes les infos sur: <http://efstri.exen.fr> (rubrique Trail)

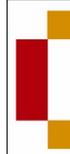
Renseignements: traildelacotiere@laposte.net

*L'équipe organisatrice du trail de la Côtière remercie tous
les partenaires et sponsors
de l'épreuve*

E.LECLERC 
Beynost



Tignieu—Jamezieu

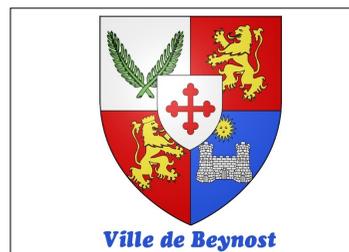
 **casset**
agencement & mobilier

DECATHLON
Beynost

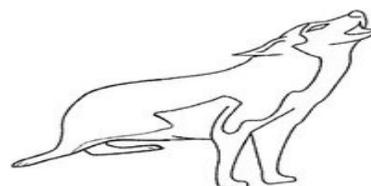


 **EFS** ETABLISSEMENT FRANCAIS DU SANG - RHÔNE ALPES


Action Ostéo - Lyon



RUN ALP
Villeurbanne - Grenoble
Bourg en Bresse



Confrérie de l'Ogre

TT diffusion