

Le Comité d'organisation peut être amené à apporter des modifications au règlement sans notification aux concurrents déjà inscrits. En conséquence il est demandé aux usagers de prendre connaissance des dernières évolutions du règlement.

Art 1 : Parcours

Les épreuves s'élanceront de l'esplanade de la mer de Fromentine à La Barre de Monts.

Départs :

- Course Nature 21 km à 9h30
- Rando/Marche Nordique 15 km à 9h15
- Course Nature 10 km à 10h20
- Course nature 6 km à 10h40
- Course nature 1 km (éveils poussins) à 11h15
- Course nature 2 km (Benjamins/minimes) à 11h30

ATTENTION selon les courses les distances peuvent varier de + ou – 700 m
par rapport aux distances annoncées en raison de la marée.

La Course Nature permettra aux concurrents de « visiter » des lieux remarquables de Fromentine, la plage et les abords sud du goulet, la forêt, le Pey de la Blet ... en empruntant la plage, des chemins en sous-bois, des sentiers, aussi une portion de piste cavalière. Il n'y aura pas de difficulté d'orientation et l'itinéraire sera parfaitement balisé à l'aide de flèches et de rubalise. Les coureurs s'engagent à suivre le fléchage mis en place tout au long du parcours.

Prévoyez bien de mouiller vos baskets et vos jambettes au passage des RIDINS !

Une Course aux 3 promesses simples : 100% NATURE, 100% CONVIVIALE, 100% FAMILIALE !

**LES PLACES SONT LIMITEES à 900 dossards sur les 6 épreuves
Nous avons ouvert 400 places supplémentaires cette année**

A la suite des nombreuses demandes que nous n'avons pu accepter en 2022 : Inscrivez-vous vite !

Art 2 : Concurrents

Retrait des dossards :

- Dimanche à partir de 7h30 sur le site de l'épreuve

Les courses 6, 10Km sont ouvertes à partir de la catégorie cadets (2007 et avant) sous réserve de présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la **course à pied en compétition ou au sport en compétition de moins d'un an au jour de l'épreuve** ou d'une licence compétition en cours FFA ou FFTRI.

La Course du 21 km est ouverte à partir de la catégorie junior (2005 et avant) sous réserve de présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la **course à pied en compétition ou au sport en compétition de moins d'un an au jour de l'épreuve** ou d'une licence compétition en cours FFA ou FFTRI.

Art 3 : Environnement - La nature nous accepte : respectez la !

Une partie des parcours est tracée en zone Natura 2000. L'environnement est sensible et convient d'être préservé. Toute personne surprise à jeter quoi que ce soit en dehors des poubelles et des zones « propreté » sera disqualifiée.

Art 4 : Ravitaillement

Conformément à l'esprit trail, la course se fera en auto-suffisance (prévoyez votre autonomie en eau et alimentation). Un ravitaillement sera prévu à votre arrivée de la course : Prévoyez votre gobelet !

Art 5 : Récompenses

Un cadeau à tous les participants aux différentes courses sera donné lors du retrait de votre dossard.

Pour les courses **6, 10 et 21 km** ainsi que la Marche, une coupe sera prévue aux 3 premiers de chaque course Femme et Homme.

Les gagnants Homme/Femme des 4 épreuves (6,10,21 Km et Marche) se verront offrir le dossard de la Course des RIDINS 2024 !
Pour les courses **enfants (1K et 2Km)**, une coupe sera prévue récompenses aux 3 premiers de chaque course Fille et Homme.

Art 6 : Chronométrage et distance de course

Pas de chronométrage sur les courses enfant.

ATTENTION il s'agit bien d'une course nature balisée en pleine forêt : Chaque coureur doit être attentif à bien réaliser le parcours balisé. Chaque année, des coureurs manquent des balises et ainsi sortent du parcours : **NOUS INSISTONS** sur ce point par respect pour toute l'équipe balisage qui passe un temps très important sur les parcours à la fois pour reconnaître les circuits, les baliser et les vérifier dans la nuit juste avant les départs.

LE VAINQUEUR SERA BIEN CELUI QUI aura réalisé l'ensemble du parcours et franchi la ligne d'arrivée le premier.

Concernant la marche : l'épreuve se déroulera sans juge mais sous votre propre responsabilité et conscience quant à la bonne pratique de la marche nordique telle que la Fédération Française d'Athlétisme la définit précisément. Pour en prendre connaissance voici le lien : https://www.athle.fr/reglement/Reglement_MNC.pdf . Pas de réclamation ne serait recevable concernant ce point et le comité organisation choisit de réaliser un classement de cette épreuve ainsi qu'une remise de coupe aux 3 premiers Hommes et Femmes de l'épreuve.

Art 7: Assurance

L'association SJMVTA a souscrit une assurance responsabilité civile « Organisateur » auprès de la FFA. Il incombe néanmoins aux coureurs de veiller à sa propre couverture individuelle.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de défaillance physique ou psychologique d'un participant.

Art 8 : Sécurité

Chaque portion de voie ouverte à la circulation sera protégée par un commissaire. Les concurrents s'engagent à respecter le code de la route lors des rares traversées de chaussées entre chaque portion de forêt. Une équipe médicale se tiendra au PC course (à l'arrivée). L'organisation décline toute responsabilité en cas de défaillance physique, d'accident causée par le non-respect des consignes et du briefing.

Art 9 :

Quelle que soit la raison, aucun remboursement ne sera effectué en cas de non-participation d'un athlète préalablement inscrit.

TOUTE L'ÉQUIPE ORGANISATION DE VOTRE COURSES LES RIDINS 2023
vous souhaite
un super moment de sport et de convivialité !!
Amusez-vous !!