



*L'association Les Foulées Muizonnaises organise, le 5 mai 2024 la 22<sup>ème</sup> édition de la MAI'Zonnaise. Cet événement comporte 3 épreuves*

*34 km pour 850 m de D+*

*19 km pour 500 m de D+*

*Un trail découverte de 12 km*

*Ce règlement est valable pour l'ensemble des parcours. Ces courses se déroulent à 90% sur des chemins ou des sentiers qui traversent les bois à proximité des la Vesle et les Monts de St Thierry*

## *Règlement*

### **1 – Epreuves**

3 parcours " nature " sont proposés :

- 34 km et 850 m de D+ ;
- 19 km et 500 m de D+.
- 12km parcours découverte de la course la nature avec très peu de dénivelé.
- Une randonnée pédestre est proposée sur le parcours du 12 km.

## **2 – Conditions de participation**

Les 3 parcours " nature " sont ouverts:

- pour le parcours de **34 km** ; **aux coureurs nés en 2004 et avant** (à partir de la catégorie Espoir)
- pour le parcours de **19 km** ; **aux coureurs nés en 2006 et avant** (à partir de la catégorie JUNIOR)
- pour le parcours de **12 km** ; **aux coureurs nés en 2008 et avant** (à partir de la catégorie CADET)

Chaque coureur doit impérativement présenter lors de son inscription, soit sa licence de l'année en cours, soit un certificat médical datant de moins de 1 an au 05/05/2024 et portant la mention « non contre-indication à la course à pied en compétition ».

## **3 – Annulation d'inscription au Trail**

Toute inscription est considérée comme ferme et définitive. Les demandes d'annulation ne pourront faire l'objet de remboursement.

## **4 – Départ – Arrivée – Dossards**

**Départ, pour les 3 parcours, le 05 mai 2024 du " Champ Jeudi " à Muizon. Pour le 34 km, briefing à 8 h45 avec passage des consignes de sécurité (présence obligatoire des participants).**

**Départ fictif à 9h00 du parc de loisir du Champ Jeudi et accompagnement des coureurs au point de départ réel situé à 800 m avec un départ réel à 9h15.**

**Pour les 12 et 19 km, briefing à 9 h45 avec passage des consignes de sécurité (présence obligatoire des participants). Départ fictif à 10h00 du parc de loisir du Champ Jeudi et accompagnement des coureurs au point de départ réel situé à 800 m avec un départ réel à 10h15.**

**L'arrivée des 3 courses sera jugée au " Champ Jeudi ".**

Le retrait des dossards se déroulera :

Le samedi 4 mai à partir de 14h au magasin Décathlon de Cormontreuil

Le dimanche 5 mai à partir de 8h 00 au niveau de la zone de départ, " Champ Jeudi " de Muizon.

Le dossard sera porté sur la poitrine ou sur la cuisse et visible durant toute la durée des épreuves.

## **5 – Ravitaillement**

La course se déroulant en semi-autosuffisance, seuls sont prévus 1 point d'eau pour le 12 km, 1 ravitaillement sur le 19 km et 2 ravitaillements sur le 34 km. Il est donc obligatoire de se munir d'un porte bidon de liquide et de quelques barres énergétiques. Un ravitaillement est également prévu à l'arrivée.

## **6 – Sécurité**

Le parcours croise ou emprunte, à plusieurs reprises, des routes ouvertes à la circulation. Les participants devront respecter le code de la route et les priorités, et seront les seuls responsables d'un éventuel manquement à ces règles.

## **7 – Assistance médicale – abandon**

Le service d'assistance médicale sera assuré par un médecin et une ambulance de la Protection Civile. Ces derniers seront alertés en cas de besoin, par les signaleurs répartis sur le parcours et les organisateurs " serre-file ". L'organisation se réserve le droit de mettre hors course et de faire évacuer du parcours tout coureur qu'elle jugera inapte à continuer l'épreuve. Tout participant faisant appel à un secouriste se soumettra à son autorité et s'engage à respecter ses décisions. L'organisation décline toute responsabilité si le coureur décide cependant de poursuivre la course, dans ce cas il effectuera la fin du parcours sous son entière responsabilité. Tout abandon doit être signalé à un organisateur et dans la mesure du possible, avoir lieu à un poste de ravitaillement.

## **8 – Modifications**

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et/ou la position des postes de ravitaillement. En cas de mauvaises conditions météorologiques et afin d'assurer la sécurité des participants, l'organisation se réserve le droit de reporter l'horaire du départ, d'arrêter l'épreuve en cours ou de l'annuler.

## **9 – Environnement**

Afin de respecter l'environnement et les espaces naturels traversés, il est strictement interdit d'abandonner quelque déchet que ce soit sur le parcours, sous peine de disqualification immédiate. Par ailleurs, le parcours n'emprunte que des chemins déjà tracés, il est donc obligatoire de suivre les chemins balisés afin d'éviter toute érosion du sol et toute destruction de la végétation.

## **10 – Droit à l'image**

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur pour l'utilisation faite de son image

## **.11 – Récompenses**

Les 10 premiers de chaque sexe et de toutes les courses seront récompensés.

## **12 – Assurance – responsabilité**

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

Fait à Muizon le 26 janvier 2024