

9ème TRAIL de la ROCHE D'OËTRE

14 ET 15 OCTOBRE 2017

Organisé par Activ'Orne



Nouveautés

- Ultra trail 85 km - Le 1er dans l'Orne !
(seul ou relais 2 pers. au lac de Rabodanges)
- Marche Nordique chronométrée 12 km
- Rando VTT 40/60/85 km



Inscriptions

EN LIGNE : www.klikego.com



OU

Activ'Orne

Les Mineries

La Forêt Auvray

61210 Putanges le Lac

activorne@gmail.com

Facebook : [activ'orne](https://www.facebook.com/activorne)

Trail 10 / 16 / 30 km
Trail découverte 5 km
Randonnées 8 - 11 km
Marche Nordique 8 - 11 km

Restauration sur place



Commune de
Putanges Le Lac





Situé à 50 kilomètres au Sud de Caen, le site de la Roche d'Oëtre est un des sites les plus prestigieux de la Suisse Normande. Cette micro région, à cheval sur les départements de l'Orne et du Calvados, offre aux visiteurs des découvertes naturelles d'exception par son relief accidenté et verdoyant.

Parcours très vallonnés essentiellement sur des chemins de randonnée forestiers, bocages avec quelques portions de routes de liaison. Le kilométrage ne sera pas indiqué.

Programme



SAMEDI 14 OCTOBRE

- 13h00 Départ des randonnées VTT 60 et 80 km
- 13h45 Départ des randonnées VTT 20 et 40 km
- 14h00 Départ de la marche nordique chronométrée allure libre - 6 à 18 km

DIMANCHE 15 OCTOBRE

- 05h30 Départ de l'ultra trail - 85 km
- 09h30 Départ du trail - 30 km
- 09h45 Départ des marches nordiques - 8 et 13 km
- 09h50 Départ des randonnées - 8 et 13 km
- 10h00 Départ du trail - 16 km
- 10h30 Départ du trail - 10 km
- 10h45 Départ du trail découverte - 5 km



INSCRIPTION EN LIGNE
www.klikego.com



A retourner à :
Activ'Orne
Les Mineries - La Forêt
Auvray
61210 Putanges Le Lac
activorne@gmail.com

N'oubliez pas de faire une copie de votre engagement avant de nous renvoyer votre inscription.

NOM : PRENOM :

Sexe : Féminin Masculin

Votre année de naissance : |_|_|_|_|

Adresse :

|_|_|_|_|

Tél

E-mail :

Si vous faites partie d'un club, merci de préciser son nom :

Pour les licenciés, joindre obligatoirement la photocopie de votre licence valide et pour les non-licenciés un certificat médical de non contre indication de moins d'un an avec la mention « course à pied en compétition » (cf règlement p. 4 et 5)

Signature :

CHOIX DE LA COURSE (cocher la case)

Samedi 14 octobre

- Rando VTT 20 km (13h45) - 6 €
- Rando VTT 40 km (13h45) - 6 €
- Rando VTT 60 km (13h00) - 8 €
- Rando VTT 80 km (13h00) - 8 €
- Marche nordique chronométrée allure libre 6 à 18 km de 1 à 3 tours (14h00) - 5 €

Les chèques sont à libeller à l'ordre d'ACTIV'ORNE. Un supplément de 2 € vous sera demandé pour toute inscription sur place concernant les trails.

Toute inscription non accompagnée du règlement et de la copie du certificat médical ou de la licence ne sera pas prise en compte.

Dimanche 15 octobre

- Ultra-trail 85 km (5h30)
 - seul ou en relai
 - (50 € repas compris) (25 € par participant + 10 € repas par participant)
- Trail 30 km (9h30) - 15 €
- Trail 16 km (10h) - 13 €
- Trail 10 km (10h30) - 11 €
- Trail découverte 5 km (10h45) - 5 €
- Marche nordique 8 km 13 km (9h45) - 5 €
- Randonnées 8 km 13 km (9h50) - 5 €

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

J'autorise mon fils, ma fille _____, à participer :

au trail 5 km (minimes) au trail 10 km (cadets) au trail 16 km (juniors né(e)s en 98-99)

Date :

Signature :

Règlement

SECRETARIAT

Le samedi 14 octobre 2017 :

De 14h à 18h : retrait des dossards des trails 10/16/30 km et ultra-trail 85 km – salle de la Roche d'Oëtre.

Le dimanche 15 octobre 2017 :

A partir de 7h30 : retrait des dossards des trails 10/16/30 km, trail découverte et ouverture des inscriptions pour les non-inscrits (fermeture des inscriptions 15 min avant le départ de chaque course) – salle de la Roche d'Oëtre.

PASTA PARTY

Le samedi 14 octobre à partir de 19h au restaurant de la Roche d'Oëtre (14€/pers)

RESTAURATION

Le dimanche 15 octobre

Sandwichs, saucisses frites à partir de 10h. Formule avec plat chaud au restaurant de la Roche d'Oëtre de 12h à 16h (14€/pers) – Petit déjeuner de 4h30 à 10h30 (5€/pers) - Buvette

HORAIRES

Le dimanche 15 octobre 2017

5h30 : ultratrail 85 km

9h30 : trail 30 km

10h : trail 16 km

10h30 : trail 10 km

10h45 trail découverte

14h : remise des récompenses

RÈGLEMENT

Catégories d'âge F.F.A.

Catégories saison 2017/2018	Année de naissance
Poussins	2006/2007
Benjamins	2004/2005
Minimes	2002/2003
Cadets	2000/2001
Juniors	1998/1999
Espoirs	1995/1997
Seniors	1978 à 1994
Masters	1997 et avant

Conformément à l'article L231-3 du code du Sport seront acceptés : les titulaires d'une licence Athlé compétition, d'une licence Athlé Santé Loisir option Running délivrés par la F.F.A. et les titulaires d'une licence délivrée par la F.S.C.F., la F.S.G.T. ou l'UFOLEP seulement si la mention de non-contre-indication de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition figure sur la licence.

Pour tous les autres participants joindre à l'inscription un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition, datant de moins de 1 an, le jour de l'épreuve.

Aucun certificat médical ne sera délivré sur place.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, les autres participants doivent s'assurer personnellement.

Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile (APAC).

Départs et arrivées sur le site de la Roche d'Oëtre.

ULTRATRIL – 85 KM

Dénivelé 2100 m. Une seule boucle.

Epreuve ouverte aux coureurs licenciés ou non licenciés à partir de seniors.

50 € repas compris (en relai : 25 € / participant + 10 € repas / participant).



5 ravitaillements sur le parcours et 1 à l'arrivée.

Balisage orange.

Possibilité de s'inscrire en relai à 2 personnes. Le chiffre impair sera le premier au départ de la Roche d'Oëtre. Le relai s'effectuera au lac de Rabodanges. Le chiffre pair partira du lac en deuxième.

La durée de l'épreuve est limitée à 12h pour l'ultra-trail. Les coureurs ne se situant plus dans ces délais seront mis hors course et seront rapatriés vers l'arrivée par l'organisation. Le coureur en relai au départ du lac de Rabodanges partira au plus tard à 10h30 si son co-équipier n'est pas encore arrivé. Le temps du 1er coureur sera additionné au temps du 2nd pour le classement en équipe. Un classement en individuel sera également réalisé.

Chaque coureur doit être équipé d'une lampe frontale.

Clôture des inscriptions le 09 octobre 2017.

Aucune inscription sur place pour l'ultra-trail.

TRAIL 30 KM

Dénivelé 1050m. Une seule boucle.

Epreuve ouverte aux coureurs licenciés ou non licenciés à partir de espoirs.

15 € - Les engagements sur place seront majorés de 2 €.

2 ravitaillements sur le parcours et 1 à l'arrivée.

Balisage rouge.

Clôture des inscriptions 15 min avant le départ.

TRAIL 16 KM

Dénivelé 550 m. Une seule boucle.

Epreuve ouverte aux coureurs licenciés ou non licenciés à partir de juniors.

13 € - Les engagements sur place seront majorés de 2 €.

1 ravitaillement sur le parcours et 1 à l'arrivée.

Balisage vert.

Clôture des inscriptions 15 min avant le départ

Pour les mineurs, autorisation parentale obligatoire (cf. bulletin) en plus du certificat médical.

TRAIL 10 KM

Dénivelé 505 m. Une seule boucle

Epreuve ouverte aux coureurs licenciés ou non licenciés à partir de cadets.

11 € - Les engagements sur place seront majorés de 2 €.

1 ravitaillement à l'arrivée.

Balisage bleu.

Clôture des inscriptions 15 min avant le départ

Pour les mineurs, autorisation parentale obligatoire (cf. bulletin) en plus du certificat médical.

TRAIL DÉCOUVERTE 5 KM (sans classement)

Dénivelé 159m. Une seule boucle.

Epreuve ouverte aux coureurs licenciés ou non licenciés à partir de minimes.

5 €

1 ravitaillement à l'arrivée.

Balisage rose.

Clôture des inscriptions 15 min avant le départ

Pour les mineurs, autorisation parentale obligatoire (cf. bulletin)

Le trail est une course pédestre disputée en semi-autosuffisance, un camelbak ou un porte gourde est vivement conseillé. Courir en autosuffisance est recommandé.

Les dossards des concurrents sont équipés de puces électroniques pour le chronométrage.

Une caution de 10 € sera demandée et rendue sur retour de la puce.

Les concurrents doivent effectuer scrupuleusement la totalité du parcours et suivre les parcours balisés par les organisateurs. Ils s'engagent à respecter l'environnement et les propriétés traversées.

Sur les différents parcours, des pointages sont effectués et, les classements sont établis après consultation de ces pointages.

Sur le parcours lors des traversées des voies

ouvertes à la circulation, la sécurité des coureurs est assurée par des signaleurs. Chaque coureur devra se conformer aux règles du code de la route et notamment courir sur la partie droite des chaussées. Il devra en outre se conformer aux consignes des signaleurs de course.

Le comité d'organisation assure la fermeture des parcours derrière les derniers concurrents. En cas d'abandon, afin d'éviter des recherches inutiles, les concurrents doivent rendre leur dossard au comité d'organisation.

Les organisateurs se réservent le droit d'arrêter la course à tout moment en cas d'accident corporel grave ou multiple, ou d'intempéries exceptionnelles susceptibles de mettre en danger les participants. Les coureurs devront respecter les consignes de sécurité données par les signaleurs. Aucun remboursement d'engagement ne sera effectué.

L'acceptation de ce règlement vaut autorisation expresse pour les organisateurs du trail de la Roche d'Oëtre, ainsi que leurs ayants droits tels que des partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles le coureur pourrait apparaître, sur tous les supports et documents promotionnels (pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et traités en vigueur).

L'inscription ne sera pas validée pour tout dossier rendu incomplet (défaut de certificat médical, paiement...). Les dossiers devront être complets 5 jours avant l'évènement soit le **09 octobre 2017**. Passé ce délai, les inscriptions ne seront pas prises en compte.

SERVICE MÉDICAL

Présence d'équipes de secouristes et de 2 ambulances sur les parcours. Un médecin assure la protection médicale sur l'ensemble des parcours. Les services médicaux positionnés sur les parcours sont habilités à mettre hors course tout concurrent paraissant inapte à poursuivre la course.

RÉCOMPENSES

Résultats et remise des récompenses à partir de 14h sur l'aire d'arrivée. Seuls les concurrents présents sur le podium peuvent prétendre aux récompenses. Un lot sera offert aux premiers de chaque catégorie femme et homme. Une récompense sera distribuée aux 5 premiers du scratch femme et homme. Les récompenses ne sont pas cumulables.



RÈGLEMENT 2017 des activités sans classement : randonnées pédestres - V.T.T. - marches nordiques

SECRETARIAT

Le samedi 14 octobre 2017

De 11h à 13h30 : ouverture des inscriptions V.T.T et marche nordique chronométrée allure libre – salle de la Roche d'Oëtre

Le dimanche 15 octobre 2017

A partir de 7h30 : ouverture des inscriptions randos et marches nordiques – en extérieur devant le bâtiment de la Roche d'Oëtre. Fermeture des inscriptions 15 min avant le départ.

HORAIRES / TARIFS

Le samedi 14 octobre 2017

13h : randos V.T.T. 80 et 60 km / 8 €

13h45 : randos V.T.T. 40 et 20 km / 6 €

14h : marche nordique chronométrée allure libre de 6 à 18 km de 1 à 3 tours / 5 €

Le dimanche 15 octobre 2017

9h45 : marches nordiques 8 et 13 km / 5 €

9h50 : randonnées 8 et 13 km / 5 €

Restauration sur place

SAMEDI 14 OCTOBRE

PASTA PARTY

à partir de 19h

au Restaurant de la Roche d'Oëtre

14 € (plat, dessert)

DIMANCHE 15 OCTOBRE



Plusieurs formules

Restaurant de la Roche d'Oëtre

- Petit-déjeuner servi de 4h30 à 10h30
5 € (viennoiserie, café, thé, chocolat chaud)
- Poulet tapenade, frites, gratin dauphinois, dessert servi de 12h à 16h
14 €

Association Activ'Orne

- Sandwichs saucisses-frites à partir de 10h
- Boissons

Coupons à retourner au restaurant accompagné du règlement à l'ordre de « Les Petits Loups » / et à adresser à Restaurant La Roche d'Oëtre 61430 Saint Philbert sur Orne

PASTA PARTY

NOM :

PRENOM :

réserverepas x 14 €

Total = €

POULET TAPENADE

NOM :

PRENOM :

réserverepas x 14 €

Total = €

NOUS REMERCIONS NOS PARTENAIRES

Conseil Départemental de l'Orne
Flers Agglo
Conseil Régional de Normandie
Communauté de Communes de Putanges Le Lac
Putanges Le Lac
Bréel - Athis Val de Rouvre
Lainé Coiffure - Ségrie Fontaine
Marbrerie Fortis - Briouze
Ets Gauquelin - Terrassement, transport - Briouze
Hôtel le Lion Vert - Putanges Le Lac
Pharmacie Prodhomme - Putanges Le Lac
ID Création Coiffure - Putanges Le Lac

Christophe Raux - Terrassement - Saint Philbert sur Orne
Garage Poirier - Athis Val de Rouvre
Pivert Couverture - Sainte Honorine la Guillaume
Tous Faire Matériaux - Landisacq
Guibout Matériaux - Flers
Dubourg Peinture - Flers
Groupama - Flers/Argentan
Crédit Mutuel - Putanges Le Lac
Guibout carrelage - Athis Val de Rouvre
Score - Caen
Gobé Delarue Menuiserie - Athis Val de Rouvre

INSCRIPTIONS

Les inscriptions seront à renvoyer avant le 9 octobre 2017 à :

Activ'Orne
Les Mineries
La Forêt Auvray
61210 Putanges Le Lac
activorne@gmail.com

INFORMATION & HÉBERGEMENT

Office de Tourisme des Collines de Normandie
La Roche d'Oëtre 61430 St Philbert sur Orne
02 31 59 13 13 - roche-doetre@orange.fr
www.ot-collinesdenormandie.fr