**REGLEMENT des COURSES 5 km et 14 KM**

Le **Foyer Rural de Prénovel-Les Piards**, association loi 1901 organise plusieurs épreuves sportives le dimanche 14 juillet 2019 sur la Commune de Nanchez à Prénovel.

 **Une course pédestre de 5 km départ à 9h30**

Ouverte à tous à partir des minimes (14-15 ans )

.

 **Une course pédestre de 14 km départ à 10 h 30**

 Participation et catégories d’âges :

* Cadets (16-17 ans)
* Juniors (18-19 ans)
* Espoir (20-21 ans)
* Seniors (22 ans à 38 ans)
* Vétérans (illimités)
1. Inscriptions :
2. Les inscriptions sont possibles à partir des bulletins diffusés dans les courses, les magasins de sport, à partir d’un bulletin téléchargé sur le site du foyer rural [www.foyer-rural-prenovel-les-piards.fr](http://www.foyer-rural-prenovel-les-piards.fr/)
3. Assurances : fournir **la photocopie** de votre licence : Fédération Française d’Athlétisme ou de Pass-running (UNSS ou UGSEL) UFOLEP-FFCO-FFPM-FFTRI.

*Licences en cours de validité*.

Le cas échéant, pour les non licenciés, fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique d’athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d’un an.

Les documents seront conservés par l’organisateur pendant une année.

Il importe que le coureur n’ayant que le certificat médical soit couvert par une assurance personnelle pour les risques liés à la pratique des sports hors stade.

Les coureurs étrangers doivent avoir un certificat médical conforme.

Participation des mineurs (minimes, cadets). Les parents doivent autoriser leur enfant à participer à la manifestation sur le bulletin d’inscription.

Les organisateurs ont souscrit une assurance « responsabilité civile » pour les membres du Comité d’organisation et une assurance spéciale pour les coureurs.

1. Le balisage :

Le balisage se fera à l’aide de rubalise de couleur, accrochée aux arbres et de panneaux directionnels.

1. Sécurité et secours :

La sécurité est assurée par les signaleurs, les pompiers de Nanchez et Les Piards, néanmoins il est rappelé que les participants sont les premiers responsables de leur sécurité et qu’ils ont le devoir de porter assistance à tout autre participant si nécessité.

1. Ravitaillement :

 Un ravitaillement sera prévu aux environs du 8ème km et à l’arrivée. En fonction de la température extérieure, des postes de rafraichissement seront installés.

1. Montant de l’inscription : 8 € pour les 5 km

 12€ pour les 14 km

Les frais d’inscription couvrent :

* Les dossards, le chronométrage,
* Les ravitaillements, les douches,
* L’assurance médicale,
* Les récompenses des 3 premiers.

 *Afin de préserver notre environnement, il est demandé à chacun de le respecter, ( interdiction de jeter des déchets …)*

Trois **randonnées 9, 15 et 20 km : départs à partir de 8 h 00**