

Règlement L'ENFER DES PALANGES 2025

ARTICLE 1 – Organisateur

L'ENFER DES PALANGES est organisé par le Gages Trail Running, association régie par la loi 1901, et adhérente à la CDCHS. Coordonnées : Mairie de Gages Montrozier -10 route du Pont Vieux 12630 Montrozier

ARTICLE 2 – Lieu et Date

L'ENFER DES PALANGES est organisé au départ de la salle des fêtes de Gages - Montrozier (Aveyron), le samedi 22 mars 2025.

ARTICLE 3 : Nature des épreuves

L'ENFER DES PALANGES regroupe plusieurs épreuves de trail et de randonnée pédestre empruntant des monotraces, chemins, pistes et routes dans la forêt des palanges

- **Le trail de la salamandre de 24 km** : 900 mètres de dénivelé positif en solo ou en relais à deux (relais 1 : 8km 260 d+, relais 2 : 16 km 640d+)
Un challenge « Chrono Palanges » sur un tronçon de côte accessible au coureurs solo et aux relais n°2.
- **Le Trail du Pierrier de 12 km** : 350 mètres de dénivelé positif
- **La randonnée pédestre de Roquemissou** empruntant des chemins, monotraces, pistes et routes sur un parcours de 10 km.
Possibilité de faire les parcours en goélette sur réservation auprès de l'organisateur.

ARTICLE 4 – Parcours et horaires

Les parcours sont sous forme de boucle, avec départ et arrivée à la salle d'animation de Gages-Montrozier.

- **Le trail de la Salamandre 24 km solo** : 900 mètres de dénivelé positif en solo ou en relais à deux (relais 1 : 8km 260 d+, relais 2 : 16 km 640d+)
 - ☐ Echauffement collectif 16h15
 - ☐ Brief à 16h25
 - ☐ Départ à 16h30

Le trail de 24 km duo sera organisée de la façon suivante :

Le départ du premier relayeur s'effectuera à 16h30 depuis la salle d'animation de Gages-Montrozier

Le départ du second relayeur s'effectuera, une fois que le premier relayeur arrivera au point de ravitaillement du hameau de Trebosc.

Le second relayeur sera pris en charge, depuis la salle des fêtes de Gages Montrozier par une navette qui l'amènera sur le hameau de Trebosc pour prendre son départ au niveau du point de ravitaillement.

Le premier relayeur arrivé hameau de Trebosc sera prise en charge par la navette qui l'amènera rejoindre l'arrivée de la course située à la salle des fêtes de Gages-Montrozier.

- **Le trail du Pierrier de 12 Km** 350 mètres de dénivelé positif
 - ☐ Echauffement collectif 17h15
 - ☐ Brief à 17h25

☐ Départ à 17h30

● **La randonnée pédestre Roquemissou de 11 km :**

☐ Brief à 14h50

☐ Départ à 15h00

ARTICLE 5 – Inscriptions et retrait des dossards

Le nombre d'inscrits sur l'ensemble des épreuves est limité à 450.

Les inscriptions au trail de la Salamandre 24km (solo et duo) et du Pierrier 12km s'effectuent exclusivement en ligne :

- Sur le site Internet du <https://action12.net/event/enfer-des-palanges> à compter du 19/01/2025 jusqu'au 17/03/2025 midi ;

Les inscriptions pour la randonnée s'effectuent en ligne et sur le lieu de départ (salle d'animation de Gages) le jour de l'épreuve à partir de 14h00 (pas de réservation de repas sur place)

Les préinscrits pourront retirer leurs dossards :

- Au magasin L'Ambassade du Trail de Rodez (Jeudi 20/03 et Vendredi 21/03 de 10h à 13h et de 14h à 19h ;
- Sur place le 22/03/2025 de 13h30 à 16h00.

Pour participer à l'une de courses, les coureurs doivent présenter au moment de l'inscription :

- une licence délivrée par la FFA en cours de validité le jour de la course
OU
- Un PPS (Parcours Santé Prévention) authentique et datant de moins de 3 mois :
<https://pps.athle.fr/>

Pour participer à la randonnée, les marcheurs n'ont aucun justificatif médical à fournir.

Limite d'âge :

- Trail 24km (relais ou solo) : ouvert à tous, hommes, femmes, licencié(e) ou non de plus de 18 ans (coureurs nés avant le 21/03/2007)
Seul le premier relais de 8km est ouvert aux mineurs à partir de 16 disposants d'une autorisation parentale. (coureurs nés avant le 21/03/2009)
- Trail 12km : ouvert à tous, hommes, femmes, licencié(e) ou non de plus de 18 ans (coureurs nés avant le 21/03/2007)
- Randonnée : Ouvert à tous

Une autorisation parentale est obligatoire pour les mineurs (à joindre au moment de l'inscription en ligne)

Les enfants de moins de 10 ans qui participent à la randonnée n'engagent pas de frais d'inscription et sont sous l'entière responsabilité de leurs parents ou tuteurs légaux accompagnants le jour de la randonnée.

Tout engagement est personnel, aucun transfert d'inscription n'est autorisé.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité pour les accidents physiques, psychologiques, physiques, immédiats ou ultérieurs, qui pourraient survenir aux participants au cours de l'épreuve et suite à l'épreuve.

ARTICLE 6 – Tarifs

Les tarifs des épreuves sont de :

- 16 € pour le trail de la salamandre 24km Solo
18 € à partir du 8^{er} mars
- 14 € euros par relayeur du trail de la Salamandre 24 km
16 € à partir du 8^{er} mars
- 10 € pour le trail du Pierrier 12km
12 € à partir du 8^{er} mars
- 6 € pour la randonnée de Roquemissou

Les droits d'inscription sont payables en ligne.

Le club se réserve la possibilité d'ouvrir les inscriptions le jour J, à la salle d'animation de Gages-Montrozier, en espèce ou par chèque à l'ordre du Gages Trail Running. Dans ce cas l'information sera diffusée sur les sites et les réseaux sociaux du club.

Les tarifs comprennent :

- un café-fouace avant le début des différentes épreuves
- un ravitaillement sur le parcours
- un ravitaillement à l'arrivée

Les repas sont réservables uniquement en ligne, pas de réservation possible le jour de la course.

Repas :

Un repas chaud est servi à l'arrivée à partir de 19h30 (entrée, plat, fromage, dessert, café)

Le repas n'est pas inclus avec l'inscription des coureurs et des marcheurs, il est reservable uniquement en ligne.

Le nombre de repas est limité à 400.

Les participants auront accès au parking situé à la salle d'animation de Gages dans la limite des places disponibles, le cas échéant au stade de Gages. Le covoiturage devra être favorisé pour l'accès au site du hameau de Trebosc, ce dernier ne disposant pas de places de stationnement.

Des douches situées au stade de Gages le Haut seront à disposition des participants à l'issue des épreuves.

ARTICLE 7 – Annulation

Toute demande d'annulation ne pourra être prise en compte que si elle est accompagnée d'un certificat médical, adressée avant le 10 mars 2025 à l'adresse gagestrailrunning@gmail.com.

Dans ce cadre, un remboursement des droits d'inscriptions sera effectué sur demande. Ce montant sera fixé par l'association Gages Trail Running déduction faite de l'ensemble des frais irrécupérables et déjà engagés à la date de l'annulation.

En cas de dégradations importantes des conditions météorologiques (vigilance tempête, chutes de neige importantes, pluie intensive, orage, ...) les organisateurs se réservent le droit d'annuler les manifestations afin d'assurer la sécurité, et l'intégrité physique des participants et aucun remboursement ne pourra être exigé.

ARTICLE 8 – Equipements

Dossards :

Les dossards doivent être entièrement visibles, sous peine de disqualification et portés tout le long de la course.

Des pointages peuvent être effectués en plusieurs points du parcours.

Matériel et accessoires :

- Le port d'une réserve d'eau (porte bidon ou poche à eau) est obligatoire pour les coureurs du 24km solo et vivement conseillé pour l'ensemble des autres épreuves ;
- Une lampe frontale est obligatoire pour les coureurs du 24km solo et les 2^{ème} relayeurs du 24km duo, un accessoire fluo et aussi vivement conseillé ;
- Un sifflet, une couverture de survie et un téléphone sont obligatoires sur le parcours de 24km et fortement conseillé pour les autres.

Des contrôles peuvent être effectués.

Pas de matériel obligatoire pour les marcheurs effectuant la randonnée.

Les bâtons sont autorisés sur les différentes épreuves.

Les coureurs en les utilisant devront veiller à ne pas gêner les autres participants.

Le parcours n'est pas autorisé aux chiens même tenus en laisse

ARTICLE 9 – Ravitaillement

ECOCUP personnel OBLIGATOIRE.

Pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.

Sur les trails du Pierrier 12km et de la Salamandre 24km relais ou solo un ravitaillement liquide et solide est prévu au lieu-dit Trebosc (point de passage à 8 km) ainsi qu'à l'arrivée.

Un point d'eau sera disponible en haut de la côte du challenge « Palanges Chrono »

La randonnée se déroule en auto-suffisance. Il appartient aux marcheurs d'emporter avec eux les ravitaillements solides et liquides qu'ils estiment nécessaire. Un ravitaillement liquide et solide est prévu à l'arrivée.

Les ravitaillements et / ou assistances sauvages sont interdits sur le parcours et tolérés sur la zone de ravitaillement définie ci-dessus.

ARTICLE 10 – Barrière horaire

Un bénévole fermera chaque course. Il n'y a pas de barrière horaire sur les différentes épreuves proposées pour cette édition 2025.

ARTICLE 11 – Sécurité

Les courses se déroulent en partie sur des voies ouvertes à la circulation : les concurrents devront impérativement emprunter le côté balisé de la chaussée.

La sécurité sur les parcours est assurée par des secouristes et des bénévoles.

Des signaleurs seront présents sur le parcours.

Il appartient au coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel au secours :

En se présentant à un membre de l'équipe de couverture médicale,

En appelant le PC course (06.87.08.68.18),

En demandant à un autre coureur ou marcheur de prévenir les secours.

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent, dans l'attente des secours.

En cas d'abandon, il est impératif de le signaler à l'organisation et de restituer son dossard et sa puce, afin d'éviter de déclencher les secours.

Les organisateurs, pour des raisons de sécurité, se réservent le droit de modifier le règlement, les parcours et les horaires en fonction des conditions météorologiques.

ARTICLE 12 - Bonne conduite et enjeux environnementaux

Vous allez traverser des milieux naturels fragiles, notamment la forêt des Palanges et le causse comtal.

Cet environnement est fragile, respectez-le, soyez discrets !

- ne jetez aucun déchet sur le parcours ;
- restez sur les sentiers balisés ;
- évitez de déranger la faune et l'avifaune (oiseaux) ;
- ne pas piétiner ou cueillir la flore.

Vous allez également traverser des propriétés privées : ne jetez aucun déchet sur le parcours, restez sur les sentiers balisés, évitez de déranger la faune et l'avifaune, ne piétinez et ne cueillez pas la flore, respectez les lieux qui vous entourent tout au long de la course.

Toute conduite ou attitude portant préjudice à l'environnement entraînera la disqualification de son auteur.

ARTICLE 13 – Dopage

Les participants s'engagent à respecter scrupuleusement l'interdiction de dopage, ainsi que les dispositions concernant les contrôles anti-dopage.

ARTICLE 14 – Disqualifications

En cas de non-respect du règlement, de non-port du dossard et de la puce, de non-port du matériel obligatoire, de non-passage à un point de contrôle, de non-respect de l'environnement, tout au long du parcours, le coureur sera disqualifié.

ARTICLE 15 – Classements et récompenses

Le chronométrage des courses sera effectué par une entité spécialisée (Chrono Cantagrel).
Chaque coureur se verra remettre un dossard comportant une puce personnelle.

Un classement sera effectué pour chacune des courses.

Il sera affiché sur site, à la salle d'animation de Gages-Montrozier au fur et à mesure des arrivées puis mis en ligne sur le site Internet du GTR dès le lendemain de la course.

La remise des récompenses s'effectuera à partir de 19h45.

Les trois premiers au scratch (hommes et femmes) de chaque course seront récompensés ainsi que les 1er relais hommes, femmes et mixtes.

Le meilleur temps du challenge chrono Palanges

L'équipe (le club, l'entreprise, l'association) la plus représentée

Les participants individuels ne sont éligibles qu'à une seule récompense, ainsi en cas de double victoire, au temps scratch de la course et sur le challenge chrono, la récompense du challenge chrono sera attribuée au meilleur chrono n'étant pas récompensé par ailleurs.

ARTICLE 17 – Assurances

Les organisateurs sont couverts en responsabilité civile par une police d'assurance souscrite auprès de la MAIF.

Chaque concurrent s'inscrit sous son entière responsabilité et devra être assuré personnellement.

La possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition authentique et datant de moins d'un an ou d'un PPS (Parcours Prévention Santé) authentique et datant de moins de 3 mois, est obligatoire pour bénéficier de la couverture des assurances.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé.

ARTICLE 18 – Droit à l'image

Les concurrents, de par leur participation à l'Enfer des Palanges, autorisent expressément les organisateurs ainsi que les ayant droits, tels que les médias et partenaires, à exploiter les images et vidéos sur lesquelles ils pourraient apparaître.

ARTICLE 19 - Acceptation du présent règlement

La participation à L'ENFER DES PALANGES implique la connaissance et l'acceptation sans réserve du présent règlement.