

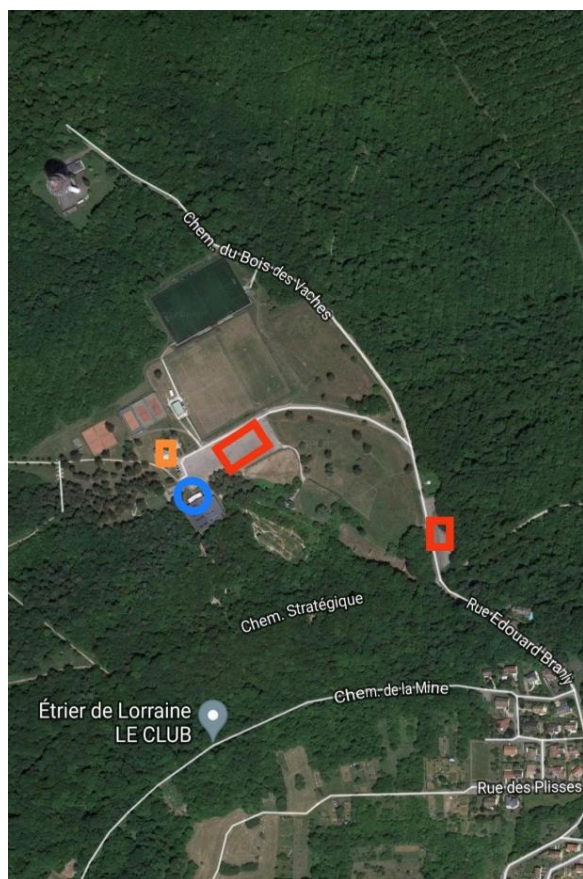
L'Association Ludréenne Trail Et Running est heureuse de vous accueillir pour sa 3^{ème} Edition des 12h contre le cancer « 12HCLC ».

ARTICLE 1 – DATE ET ACCÈS COURSES :

La 3^{ème} édition des « 12HCLC » aura lieu le samedi 29 mars 2025 du 8h à 20h au plateau de loisirs de Ludres (54710), chemin du bois des vaches.

Un grand parking public et gratuit est à disposition au point de départ de la course.

Le parcours de l'épreuve passera par les communes de Ludres, Messein et Chavigny.



DEPART et ARRIVEE
(Espacés de moins de 4m)
PARKING
CONSIGNES

ARTICLE 2 – CONDITIONS D’INSCRIPTION

Les épreuves sont ouvertes à toute personne licenciée ou non licenciée FFA, dans les catégories Junior, Espoir, Senior et Master nés en 2005 et avant.

Licenciés : Licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou “Pass’ J’aime Courir” délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées.

Licence sportive : en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l’Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes : FFTRI, FCD, FFSA, FFH, FSPN, Fédération sportive des ASPTT, FSCF, FSGT, UFOLEP).

Non licenciés et Étrangers (même licenciés dans leur pays) :

Renseigner le PPS disponible directement sur le site des inscriptions.

www.wanatime.fr

ARTICLE 3 – MODALITÉS D’INSCRIPTION

Les inscriptions seront ouvertes à partir du **16 OCTOBRE 2024**. La manière à privilégier pour s’inscrire :

- **En ligne**, via le site <https://www.wanatime.fr> moyennant des frais supplémentaires. **La date limite** des inscriptions en ligne est fixée au **25 mars 2025 à 00h**.

Sinon, vous pouvez également tenter de le faire **sur place**, à la maison des loisirs du plateau de Ludres, chemin du bois des vaches, le 29 mars au matin à partir de 6h30 et jusqu'à 30 minutes avant les différents départs, **mais dans la limite des dossards restants disponibles.**

Aucune inscription n'est prise par téléphone ou par mail.

TARIF DU DOSSARD :

50 euros pour la « non stop » 50 euros pour les solos, 60 euros pour les équipes de 3, 12 euros pour la course nature et 10 euros pour la MN « La Castine ».

(N.B : 15% de votre inscription est reversé directement à la ligue contre le cancer).

Pour votre confort de course, le nombre de participants est limité à :

- **.20 Dossards** sur les 12HCLC NON STOP,
- **.100 Dossards** sur les 12HCLC **en solo**,
- **.15 Équipes de 3** sur les 12HCLC **en relais**,
- **.50 Dossards** sur « LA CASTINE » MARCHE NORDIQUE,
- **.200 Dossards** sur LA COURSE NATURE 12HCLC,

Les participants s'engagent à respecter ce règlement par le seul fait de s'inscrire.

Attention : Pour annuler votre inscription et être remboursé, il faut nous présenter, par tout moyen, un certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course au plus tard le 1 mars 2025 à 12h. Une partie de votre inscription étant directement reversée à la ligue contre le cancer, seulement 75% du prix de votre inscription vous sera reversée.

Après cette date, aucune annulation et aucun remboursement ne seront effectués.

ARTICLE 4 – ACCUEIL ET REMISE DES DOSSARDS

SITE DU DÉPART :

Une buvette et une petite restauration sont installées sur le site du départ.

Vous avez la possibilité de déposer un sac d'affaires (vêtements, ravitaillement personnel) au poste des consignes seulement pour les participants aux formats 12 HEURES. Des bénévoles surveillent les consignes, mais nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets personnels.

Des toilettes sont mises à disposition des participants sur le site de départ.

Pas de douche à disposition.

REMISE DES DOSSARDS :

- LE 28 MARS 2025 à 18H30 /Club House ALTER, Plateau de LUDRES.
- À la maison des loisirs **le 29 mars 2025 à partir de 6h30 et jusqu'à 7h30 pour les inscriptions sur place principalement** ET de 9H30 à 10H pour les formats MARCHE NORDIQUE ET COURSE NATURE.

Les dossards pucés sont délivrés sous réserve d'avoir fourni une **licence ou un PPS valable.**

ARTICLE 5 – DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

Le principe des 12HCLC est de parcourir une même boucle un certain nombre de fois, en respectant la barrière horaire d'**une heure par boucle** pour les formats solos et relais. Pour les formats non-stop la BH est de 9H = 10 tours.

La Marche nordique et la Course Nature ne sont pas soumises aux barrières horaires.

Pour cette 3ème édition, nous vous proposons :

Pour La non stop : Le défi est de cumuler un maximum de tours pendant 12H.

Le départ est donné le samedi 29 mars 2025 à 8h.

Pour les solos : Le défi est de boucler 12 tours maximum sur un parcours de 6,7 kms avec 268 m de dénivelé positif, soit un maximum de 80,4 kms et 3216 m de D+.

Le premier départ est donné le samedi 29 mars 2025 à 8h.

Pour les relais : Le défi est de boucler 12 tours maximum en équipe (3 relayeurs obligatoirement) sur un parcours de 6,7 kms avec 268 m de dénivelé positif, soit un maximum de 80,4 kms et 3216 m de D+.

Les 12 tours peuvent être répartis librement entre les trois relayeurs. Le relayeur effectuant la boucle devra porter le dossard pucé.

Le premier départ est donné le samedi 29 mars 2025 à 8h.

Le parcours est le même que pour les dossards solos.

Pour les marcheurs nordiques :

Le parcours est une boucle unique de 9km et 110m de dénivelé positif

Le départ est donné le samedi 29 mars 2024 à 10h50min.

Pour la Course Nature:

Le parcours est une boucle unique de 11,5km et 280m de dénivelé positif

Le départ est donné le samedi 29 mars 2024 à 10h40min.

RÈGLES COMMUNES aux solos et relais :

Chaque coureur peut effectuer le **nombre de tours qu'il souhaite mais doit obligatoirement débuter son premier tour à 8h**. Les coureurs qui terminent leur tour au delà de l'heure imposée **ne pourront pas** prendre le départ de la boucle suivante, **mais ils pourront patienter jusqu'au départ du tour suivant**.

RÈGLES COMMUNES :

Les coureurs qui ne souhaitent plus prendre le départ de la boucle doivent se présenter au poste de remise de dossards/lots pour **indiquer qu'ils souhaitent arrêter**.

Tous les participants sont classés selon le nombre de boucles effectuées, puis selon leur temps cumulé.

Un ravitaillement solide et liquide est mis à disposition des coureurs à l'arrivée de chaque tour jusqu'au départ de la boucle suivante.

Les ravitaillements et assistances personnels sont autorisés à l'arrivée de chaque tour, mais ils doivent se faire en dehors de la zone de ravitaillement. Aucun ravitaillement solide et liquide n'est prévu le long du parcours.

Le **port du dossard pucé** est **obligatoire** et doit être visible durant toute la durée de l'épreuve sous peine de disqualification. Il est interdit aux accompagnants et visiteurs de courir ou marcher avec les participants sur le parcours sous peine de disqualification. Sur le relais, il est interdit d'accompagner un membre de son équipe sur le parcours (sauf dernier tour).

Les **chiens**, même tenus en laisse (Canicross), sont **interdits sur le parcours**.

1er Tour	8H	7ème Tour	14H
2ème Tour	9H	8ème Tour	15H
3ème Tour	10H	9ème Tour	16H
4ème Tour	11H	10ème Tour	17H
5ème Tour	12H	11ème Tour	18H
6ème Tour	13H	12ème Tour	19H
C.Nature	10H40	M. Nordique	10H50

ARTICLE 6 – CHRONOMÉTRAGE

- Effectué avec puce collée au dossard,

Les résultats seront disponibles en suivi live sur le site du chronométreur et le lendemain de la course sur la page Facebook de l'épreuve.

ARTICLE 7 – MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- • Gobelet ou flasque personnels pour le ravitaillement.
- • Lampe frontale ou pectorale pour les dernières boucles.
- • Sifflet.
- • Dossard visible.

Il est de votre responsabilité de prévoir un équipement et une tenue adaptés aux conditions météorologiques de la course.

LES BÂTONS SONT AUTORISÉS.

ARTICLE 8 – RÉCOMPENSES

La remise des prix se fera sur le site de départ 29 mars 2025.

Sont récompensés :

Les vainqueurs scratch Femmes / Hommes et équipe de chaque épreuve.

ARTICLE 9 – ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts en responsabilité civile par une police d'assurance en conformité avec la charte des courses hors

stade. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. Il incombe aux non-licenciés de s'assurer personnellement. Par son engagement, chaque coureur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout incident physiologique survenant pendant la course ou en découlant.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé ou en cas de vol d'affaires personnelles et se réservent le droit d'apporter toutes modifications qu'ils jugeront nécessaires à l'ensemble de l'organisation.

ARTICLE 10 – DROIT À L'IMAGE

Les participants autorisent expressément les organisateurs de la course ainsi que leurs ayants-droits, à utiliser librement les images fixes ou audiovisuelles, sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation à l'événement, sur tous les supports de communication.

Les photos de course seront visibles sur notre page Facebook quelques jours après l'épreuve.

ARTICLE 11 – CNIL

Conformément à la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.

ARTICLE 12 – LITIGES

En cas de litiges, seul le directeur de course réglera les problèmes éventuels.

ARTICLE 13 – ANNULATION

En cas de force majeure, catastrophe naturelle ou de toute autre nature mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit d'annuler ou d'interrompre l'épreuve sans que les participants puissent prétendre à un quelconque remboursement.

ARTICLE 14 – CHARTE ENVIRONNEMENT

Chaque participant s'engage à respecter l'environnement, sans laisser aucun déchet sur le parcours ni commettre de dégradations.

Toute l'équipe organisatrice vous souhaite une très belle course !!!

Fait le 31 OCTOBRE 2024,

(Ce document peut être soumis à modification jusqu'à 15 jours avant l'épreuve)

Le comité d'organisation de l'Association Ludréenne Trail Et Running.