

# LA FOULEE TRICASTINE

N° DOSSARD :

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### EPREUVES

**Dimanche 22 janvier 2023**

**09H00 – 20 km – Trail Court**

**10H00 – 11 km – Course Nature**

**09H15 – 11 km – Randonnée**

17 €

12 €

8 €

### PAIEMENT

(à remplir par l'organisation)

ESPECES

CHEQUE N° \_\_\_\_\_

### INFORMATIONS PARTICIPANT

NOM: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Sexe:  Femme  Homme

Date de naissance: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

N° Licence: \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code Postal: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

E mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ Tél: \_\_\_\_\_

### INFORMATIONS – RETOUR INSCRIPTIONS

#### INSCRIPTIONS EN LIGNE:

sur [MYOUTDOORBOX.COM](http://MYOUTDOORBOX.COM) (sans surcoût pour le coureur)

#### INSCRIPTIONS PAR COURRIER:

Droits d'inscription à l'ordre du "CLET" à retourner **COMPLET** :  
(bulletin, certificat médical, paiement) à :

Denis DURIAUD – CLET – 26 Chemin du Déviadou  
26130 SAINT-PAUL-TROIS-CHATEAUX  
Email : clet26@orange.fr - Tél : 06.71.47.63.73

**TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE**



**LA FOULEE TRICASTINE**  
22 janvier 2023  
31<sup>ème</sup> EDITION



ESPRIT COURSE  
AVIGNON

**SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX**  
**DRÔME – SAINT-PAUL 2003**  
[www.courirlibreentricastin.net](http://www.courirlibreentricastin.net)



# REGLEMENT

**1 - ORGANISATION** - L Association Courir Libre en Tricastin organise la Foulée Tricastine, course pédestre disputée sur monotraces et chemins balisés, sur une distance de 11 et 20 km avec un départ et une arrivée à Saint-Paul-Trois-Châteaux - Saint-Paul 2003. Cette course est ouverte à tous hommes ou femmes licenciés ou non à partir de **JUNIOR** et **CADETS** pour le 11 km, **autorisation parentale obligatoire pour les mineurs après réponse au questionnaire de santé**. Sur place, vous disposerez de sanitaires : WC, douches.

**2 - ADMISSION et INSCRIPTION** - Conformément à la loi du 23/03/99, les inscriptions ne seront enregistrées que sur présentation d'une licence sportive en cours de validité ou pour les non-licenciés d'un certificat de non contre-indication à la course à pied en compétition datant de moins d'un an. En l'absence de l'un ou de l'autre de ces documents pas de dossard possible. Les inscriptions ne seront effectives qu'à réception du **dossier complet (bulletin rempli, certificat médical ou licence et paiement)**. Clôture des inscriptions le jour de la course, 30 mn avant le départ de chaque épreuve. Le certificat médical sera conservé par l'organisation.

### DOSSARD APPARENT PENDANT LA COURSE

**4 - SECURITE** - Il est interdit de suivre le coureur avec un véhicule motorisé ou non. Le parcours sera balisé avec de la rubalise (rouge et blanche) et un fléchage.

**5 - ASSISTANCE** - 11 km : 1 poste de ravitaillement - 20 km : 1 point d'eau et 1 poste de ravitaillement - Ravitaillement complet à l'arrivée.

**6 - RECOMPENSES** - Aux 3 premiers "scratch" et aux premiers de chaque catégorie hommes, femmes.

**7 - CONDITIONS GENERALES** - Les organisateurs se réservent le droit d'exclure tout coureur manquant à l'esprit des courses "nature" : respecter le balisage, respecter l'environnement, obligation de porter assistance à toute personne en danger jusqu'à l'arrivée des secours. Tous les concurrents s'engagent, par leur inscription, à respecter le présent règlement.

**8 - ASSURANCE** - Les organisateurs sont couverts par une police de responsabilité civile et déclinent toute responsabilité en cas d'accident physiologique immédiat ou futur.

**9 - DROITS D'IMAGE** - Les participants par l'acceptation de ce règlement donne aux organisateurs l'autorisation d'utiliser et de diffuser toutes les images ou les films de la course.

**10 - ANNULATION DU FAIT DU COUREUR** - Aucun remboursement ne sera effectué

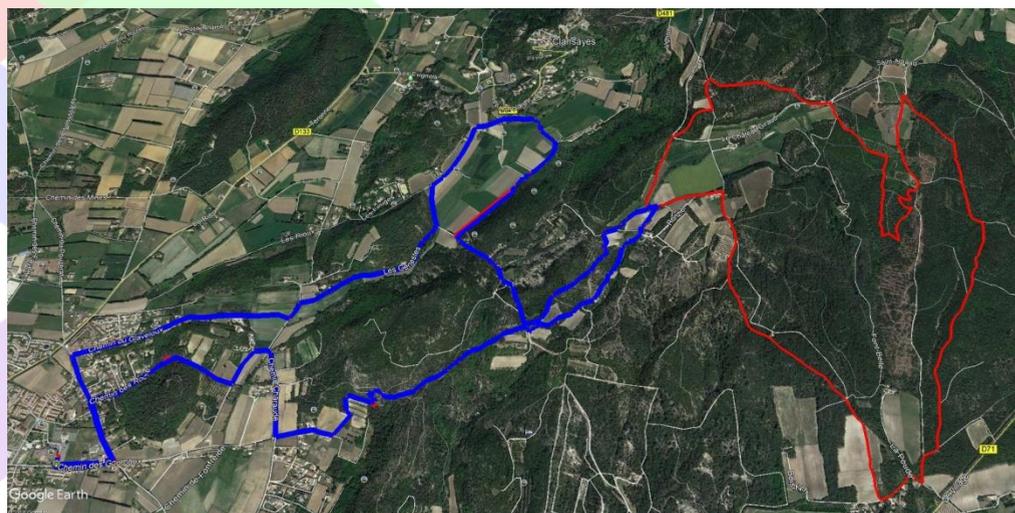


## PARCOURS & PROFIL

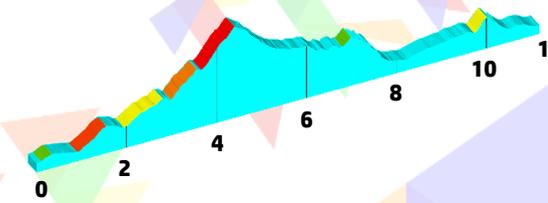
### DESCRIPTIF

Au départ du centre Saint-Paul 2003, les deux parcours vallonnés alternent routes (25 %), chemins et sentiers (75 %) et vous font découvrir la colline de "Chameau" au milieu des chênes truffiers.

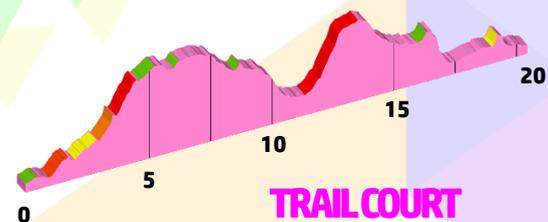
Parcours **agréables, abrités du vent** mais **sélectifs** sur les communes de Saint-Paul-Trois-Châteaux, Clansayes, Montségur-sur-Lauzon et Solérieux.



### COURSE NATURE et RANDO Profil 11km - D+ 300 m



### TRAIL COURT Profil 20km - D+520m



### PROGRAMME

**DIMANCHE 22 JANVIER 2023**

- 07H30 à 09H30 : inscriptions et retrait des dossards
- 09H00 : départ 20 km
- 09H15 : départ randonnée
- 10H00 : départ 11 km
- 12H00 : podiums

### TARIFS

- 20 km course : 17 €
- 11 km course : 12 €
- 11 km rando : 8 €

Pour la protection de l'environnement :  
**AUCUN GOBELET NE SERA DISTRIBUÉ AUX RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS**  
Possibilité de remplir camelback, bidons et timbales.

### POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Photos, parcours, questions, consultez le site :

<http://www.courirlibreentricastin.net>

E-mail : [clet26@orange.fr](mailto:clet26@orange.fr)

**SE RENDRE A SAINT-PAUL 2003**

COORDONNEES GPS  
44.350645 N 4.779437 E

