

Règlement

samedi 26/10/2024

La Nocturne des Coteaux - NDC 13 -

20K M

UTMB INDEX

Distance / Dénivelés / Nature du parcours

13km / 690 / 90% chemins

Tracés & profils des parcours (cliquer sur le lien)

[**NDC 13**](#)

Ravitaillements liquide & solide
(y compris celui de l'arrivée)

2 (+ repas en option)

Heures de départ
(présence obligatoire dans le sas de départ 10' avant le départ!)

19h

Abandon

En cas d'abandon, il est impératif de rendre son dossard au Poste de Contrôle et/ou au bénévole le plus proche et/ou de prévenir par téléphone le PC Secours afin d'éviter des recherches inutiles.

Équipement

(l'organisation invite tous les participants à respecter ces conseils en matière d'équipements. Ils sont valables pour toutes les courses y compris les randos)



OBLIGATOIRE :

1 Frontale ou équivalent + 1 gobelet personnel
1 téléphone portable avec le numéro du PC Secours enregistré (se trouve sur le dossard)

Fortement recommandé :

1 paire chaussures adaptées au trail/marche
1 tenue adaptée à la pratique et aux conditions climatiques de la saison
1 sac à dos/porte bidon
1 réserve d'eau d'au moins 0,5l
1 réserve alimentaire
1 couverture de survie
1 sifflet

Conseillé :

1 Casquette ou bandana ou tour de cou type «Buff»
1 Micro polaire
1 paire de Bâtons
1 paire de Gants
1 coupe-vent jambes, un pantalon ou collant long ou 3/4
1 appareil photo et votre bonne humeur... !!!

Options possibles

-> *Lasagnes party* : Salade + lasagnes + 1 bière + 1 dessert = 9€
-> snack à partir de : 4€
-> Soirée musicale (DJ ou groupe)

Droits d'inscription

Toute demande d'annulation après le 30/09/24 fera l'objet d'une somme forfaitaire retenue pour frais de gestion de 8€.
COVID ou motifs légitimes et/ou impérieux => si annulation de la manifestation, remboursement de 100% jusque fin Aout, 80% jusque fin septembre, 50% au-delà.

-> 31/08/24 = Tarif normal

€11

-> 01/09/24-30/09/24 = Tarif majoré **+10%**

€12

-> 01/10/24-25/10/24 = Tarif majoré **+20%**

€13

-> 26-27/10/24 = Tarif majoré **+30%**

€14

-> Tarif groupe, association, club et/ou entreprise possible

-> sur simple demande par mail, vous aurez un tarif personnalisé

exemples : 10 inscriptions = -10%, 15 inscriptions = 15%... jusqu'à la limite de 25% !

Conditions de participation
(suite aux nouvelles règles en vigueur de la FFA)

Certificat médical de moins de 1 an avec la mention obligatoire "non contre-indication à la course à pied (ou trail), y compris en compétition" + né(e) en 2007 et avant + Licence FFA 2024

Nombre de coureurs / courses

limitée à 250 !

(marge que l'organisation peut modifier sans restriction selon météo...)

Catégories autorisées / courses

Junior + Espoir + Sénior + Master

Récompenses

5 premiers et au scratch, toutes catégories confondues

(données sur place uniquement !)