

Espace Trail de Lamastre

- Choisissez un parcours adapté à votre niveau, ne surestimez pas vos capacités.
- La pratique de l'espace trail par de jeunes athlètes est sous la responsabilité de leurs parents. Nous vous recommandons en la matière de respecter les consignes de distance, de durée et de dénivelé préconisées par la Fédération Française d'Athlétisme (Annexe 1).
- Utilisez un équipement: chaussures, vêtements, sac,... adapté à la pratique du trail, running et aux conditions météo.
- Si vous partez seul, laissez à votre entourage des informations sur votre itinéraire.
- Emportez avec vous suffisamment d'eau et de ravitaillement, vous êtes en totale autonomie.
- Pour votre sécurité empruntez les parcours balisés.
- Respectez les propriétés privées, les plantations et les cultures.
- Refermez les clôtures, les barrières derrière vous si il y en a sur votre passage.
- Respectez la nature.
- Vous êtes dans un espace partagé restez courtois et prudent.
- Signalez toute anomalie à sports@lamastre.fr
- Vous courez sous votre responsabilité.

En cas d'urgence
composez :

Le 112
Le 18 (pompiers)
Le 17 (gendarmerie)

Annexe 1 :

Règlementation des manifestations running 2022 FFA III – REGLES TECHNIQUES ET DE SECURITE
page 18/46

3 - DISTANCES MAXIMALES Les distances maximales doivent intégrer la notion de km effort (majoration d'un km par dénivelé positif de 100m) Exemple : une course de 23 km avec 300m de dénivelé positif correspond à $23 + 3 = 26$ km. La course est ouverte à partir de la catégorie Espoir. Ces distances sont fixées selon les catégories d'âges (âge au 31 décembre) aux valeurs ci-après. 3.1 - Courses sur route CATEGORIES TRANCHES D'AGES DISTANCES MAXIMALES

Masters, seniors, espoirs 20 ans et plus Illimité

Juniors – U20 18-19 ans 25 km

Cadets - U18 16-17 ans 15 km

Minimes - U16 14-15 ans 5 km (nota 3)

Benjamins - U14 12-13 ans 3 km

3.3 - Courses en milieu naturel Pour les courses en milieu naturel, les MI, CA, JU ne pourront s'inscrire si le km-effort est supérieur à la distance maximale de leur catégorie prévue dans le chapitre courses sur route. Par exception à la règle précédente, si le dénivelé positif cumulé est supérieur à 950m, tous les participants seront au moins de la catégorie juniors (18 ans et plus). 3.4 - Courses basées sur la durée • Un cadet ne pourra participer qu'à une course dont la durée totale n'excède pas une heure. • Un junior ne pourra participer qu'à une course dont la durée totale n'excède pas deux heures. • Les courses d'une durée totale supérieure à 2 heures (que ce soit en individuel ou en équipe) ne sont ouvertes qu'à partir de la catégorie espoirs