



# Règlement 2015

## **Organisation**

Lion's club « lac et montagne » association n° 0744003879

Et l'active participation de :

- la commune d'Allinges
- Comité course « l'Allingeoise ».

## **3 parcours au choix :**

- « l'Allingeoise » *course nature, longueur 18.6 km, 670 m de dénivelé positif*
  - « la ronde des châteaux » *course nature, longueur 9,2 km, 415 m de dénivelé positif*
  - « la rando des familles, marche familiale, longueur 8.5 km, 415 m de dénivelé positif.
- Parcours nature empruntant uniquement les sentiers pédestres de la commune d'Allinges.  
Des commissaires de course bénévoles assureront la sécurité tout au long du parcours.  
Les parcours sont balisés afin de faciliter le suivi de l'itinéraire.*

## **Courir avec son cœur**

*Courue ou marchée, l'Allingeoise se veut sportive, festive, populaire et caritative.  
Tous les bénéfices seront offerts à la lutte contre le handicap chez l'enfant (2 associations :  
Autismes 74, Les Hôpitaux du léman et APEI).*

## **Inscription**

**A partir du 26 mars 2015.**

- inscription sur le site [www.allingeoise.fr](http://www.allingeoise.fr)
- ou inscription papier (bulletin à télécharger) à envoyer à
  - Christophe Vachoux – 200 impasse des Peupliers – La Chavanne –  
74200 ALLINGES – e-mail : [allingeoise@orange.fr](mailto:allingeoise@orange.fr)

*L'inscription est validée si elle est accompagnée du certificat médical conforme (voir ci-dessous) et du règlement.*

*Date limite d'inscription :*

- internet vendredi 5 juin 2015 à 20h00
- par courrier mardi 2 juin 2015 (attention à la date d'acheminement du courrier).

*Heure limite, pour l'inscription sur place, 1 heure avant le départ de la course.*

**Droit d'inscription :**

- Courses natures : 16 euros (repas compris)
- Rando des familles : 13 euros (repas compris)
- Repas supplémentaires : 8 euros
- Jeunes « moins de 18 ans » (rando des familles et repas) : 8 euros

Les inscriptions sur place sont majorées de 5 euros.

**Conditions d'admission :****- aux courses**

- Chaque concurrent devra fournir un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de la course ou d'une licence FFA.

- Il aura 18 ans minimum (catégorie juniors) pour le grand parcours, 16 ans (catégorie cadets) minimum pour le petit.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

**- à la rando des familles :**

- Pas de limite d'âge

- Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

**Limitation du nombre d'inscrits :**

- 249 premiers inscrits sur l'Allingeoise
- 249 premiers inscrits sur la Ronde des Châteaux
- 500 premiers marcheurs sur la Rando des familles

**Dossards**

Ils seront remis à la salle des fêtes d'Allinges –Chef lieu- :

- le samedi 6 juin de 14 h à 17 h

- le dimanche 7 juin de 7 h jusqu'à 30 minutes avant le départ.

**Horaires de départ**

- 9 heures pour le petit parcours « la ronde des châteaux »

- 9h15 pour le grand parcours « l'Allingeoise »

- 10h15 pour la « rando des familles »

**Lieu du départ et de l'arrivée**

Devant l'église - Chef lieu - Allinges

**Assurance**

L'organisateur a souscrit pour la durée de l'épreuve une assurance responsabilité civile garantissant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Chaque concurrent doit-être en possession d'une assurance individuelle.

**Droit d'image**

En s'inscrivant tout participant abandonne son droit à l'image.

## **Repas**

Compris dans les droits d'inscription, les repas chauds seront pris à partir de 11h30. Ils sont composés de :

- un diot,
- une pomme de terre,
- fromage
- une part de tarte.

Des tickets repas sont en vente pour les accompagnants désirant le prendre sur place (nombre de repas limité).

## **Classement et récompense :**

- **pour la course nature « L'Allingeoise »** : sont établis les classements :

- général « scratch » hommes et femmes,
- « juniors » hommes et femmes, années de naissance 1996 et 1997,
- « espoirs » hommes et femmes, année de naissance entre 1993 et 1995,
- « séniors » hommes et femmes, année de naissance entre 1976 et 1992,
- « vétérans 1 » hommes et femmes, année de naissance entre 1966 et 1975,
- « vétérans 2 » hommes et femmes, année de naissance entre 1956 et 1965,
- « vétérans 3 » hommes et femmes, année de naissance entre 1946 et 1955,
- « vétéran 4 » hommes et femmes, année de naissance avant 1945.

Récompense à chaque podium (3 premiers de chaque catégorie hommes et femmes).

- **pour la course nature « La ronde des châteaux »** : sont établis les classements :

- général « scratch » hommes et femmes,

Récompense aux 8 premières femmes et 6 premiers hommes.

- « cadets » hommes et femmes, années de naissance 1998 et 1999,

Récompense aux 3 premiers hommes et femmes.

- « **rando des familles** » : ni classement, ni chronométrage.

Chaque « arrivant » aux trois parcours se verra remettre un lot souvenir contre la restitution de son dossard.

La remise des prix aura lieu à partir de 12h15. La présence des coureurs récompensés est obligatoire. En cas d'absence, les prix sont conservés par l'organisation.

Une seule récompense par coureur.

## **Ravitaillements**

- **courses nature** :

- Plusieurs ravitaillements en eau sont installés tout au long des parcours.
- 1 ravitaillement « complet » est prévu à Châteaux-vieux.

- « **rando des familles** »

- identique aux ravitaillements course nature (Château-vieux et Les châteaux)

## **Sécurité**

Elle est assurée par :

- le secours en montagne,
- la croix rouge,
- nos signaleurs.

*Malgré cela, la sécurité est l'affaire de tous, chaque inscrit doit avec conscience des difficultés techniques du parcours choisi et de sa longueur.*

*Un coureur en difficulté devra être signalé et ne pas être laissé seul.*

*L'organisation décline toute responsabilité pour les coureurs sans dossard.*

***Annulation d'une inscription***

*Les bénéfiques de la journée allant vers une opération caritative celle-ci est impossible.*

***Respect du milieu et de la course***

*Il est demandé à chacun de respecter l'environnement*

*- ne jeter aucun emballage en dehors des ravitaillements*

*- suivre les sentiers et chemins balisés (ne pas couper hors sentiers)*

*Des pointages seront effectués sur tout le parcours.*

*L'organisation se réserve le droit de sanctionner toute attitude anti-sportive.*

***Mise à jour***

*Le présent règlement peut-être soumis à modification par les organisateurs jusqu'au départ de la course.*