

## 1 PARCOURS

Course nature, organisée par Vallée de l'Ouche oRientation, **chronométrée pour 4 parcours, un mesurant 29 km** avec 1000 m de dénivelé + environ, un mesurant **14 km** avec 350m de dénivelé + environ, un mesurant **8 Km** avec 180 m de dénivelé + puis un de **3,5 Km** avec 80 m de dénivelé +. Une **Marche Nordique** est également proposée sur le 14 Km.

**Seules, les courses de 29 km et de 14 Km comptent pour le challenge « Ouche et Montagne, terre de trail »**

Les parcours seront fléchés à l'aide de panneaux directionnels, de rubalises et complétés par un fléchage au sol.

## 2 DATE : 12 novembre 2023

**HORAIRES :** **ACCUEIL :** à partir de 8h, salle communale de Velars-Sur-Ouche

**DEPART :** ils sont fixés :  
 -à **9h00 pour le 29 km**  
 -à **10h pour le 3,5 Km.**  
 -à **10h30 pour le 14 Km.**  
 -à **10h35 pour la Marche Nordique 14 Km**  
 -à **10h55 pour le 8 Km.**

**3 ARRIVEE :** à proximité du départ

**4 POSTES DE RAVITAILLEMENT :** **Uniquement en eau (pas de gobelet fourni)** 1 ravito sur le 14 Km et sur le 29 km et ainsi qu'à l'arrivée.



**Pas de gobelet jetable sur le parcours**  
**Chaque participant doit faire en sorte d'en avoir un sur lui.**

**5 AUTONOMIE :** les concurrents sont considérés en totale autonomie entre chaque ravitaillement. **Pour le 29 Km, il est obligatoire de prendre au minimum 1,5 L d'eau sur soi et un téléphone portable chargé.**

**6 SECOURS :** des secouristes sont présents sur la manifestation. Il est par ailleurs obligatoire de porter assistance à tout participant blessé. **Téléphone en cas d'urgence : 06.08.48.33.86**

**7 PARTICIPATION :** en raison du parcours, la course n'est pas autorisée aux handisports.

Course nature ouverte à partir de la catégorie junior, c'est-à-dire né en 2006 et avant avec signature des parents pour les mineurs pour le 8 Km et le 14 Km. uniquement aux personnes majeures (à partir de catégorie Espoir) sur le 29 Km

Extrait du règlement FFA du tableau des correspondances Catégories/Distances autorisées

2009 et 2010	Minime	MI	5000m max avec dénivelé
2007 et 2008	Cadet	CA	15 km max avec dénivelé
2005 et 2006	Junior	JU	25 km max avec dénivelé
1944 à 2004	Espoir à Master 11	ES à M11	Illimitée

**8 CERTIFICAT MEDICAL :** **Les non licenciés à la FFA doivent fournir obligatoirement un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied, notamment en compétition.** (Datant de moins d'un an le jour de la course) **et les licenciés FFA leur licence de l'année à jour.**

**9 DOSSARDS :** le dossard doit être porté sur la poitrine, fixé par des épingles et visible dans son intégralité.

**10 RESULTATS :** ils seront disponibles le jour même sur [www.dansoft.fr](http://www.dansoft.fr) ou sur [www.valleedeloucheorientation.fr](http://www.valleedeloucheorientation.fr)

**11 RECOMPENSES :** **Dans salle communale vers 12h30/13h.**

Seront récompensés les 3<sup>er</sup> au scratch et 1<sup>er</sup> de chaque catégorie sans cumul des récompenses.

Pour la marche nordique, les 3<sup>er</sup> scratch H et F.

**CHAQUE PARTICIPANT RECEVRA UN SOUVENIR DE LA COURSE**

**13 RESPONSABILITE :** Les organisateurs du 29ème CROSS DE LA MADONE déclinent toute responsabilité en cas de vols ou de détériorations qui pourraient se produire lors de cette manifestation sportive.

**14 PROPRETE :** les concurrents sont priés de ne pas abandonner leurs déchets (papiers, gobelets plastiques...) sur le parcours.

**15 ACCEPTATION :** Tout engagement implique la prise de connaissance du présent règlement et l'acceptation de celui-ci.

**Aucun dossard ne sera envoyé et tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte.**

**16 ENGAGEMENT :** Sur internet : [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) jusqu'au vendredi 10 novembre 2023 minuit.

**Par courrier** sur bulletin d'inscription accompagné de la somme de **21€ par coureur pour le 29 Km, 15€ pour le 14 Km, 13€ pour la Marche Nordique, 12€ pour le 8 Km, et 5€ pour le 3,5 Km.**

**Pas d'inscription le jour de la course !!**

CHEQUE A LIBELLE A L'ORDRE DE « VOR » ou « Vallée de l'Ouche oRientation »

Aucun remboursement ne sera effectué une fois inscrit !

**A renvoyer avant le 8 novembre 2023 à La Madone chez Jean-David LALEVEE**

**1, rue des 2 Ponts 21410 Saint-Victor-Sur-Ouche**

**17 RETRAIT DES DOSSARDS :** le samedi 11 novembre de 15h à 19h chez Running Conseil, rue Berbisey à Dijon et le dimanche 13 novembre à partir de 8h00, salle des fêtes de Velars-Sur-Ouche.

## **18 ASSURANCES**

Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

Il incombe à chaque non licencié d'être assuré personnellement

Les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès de la MAIF

## **19 DROIT A L'IMAGE**

Tout concurrent autorise expressément les organisateurs du « Cross de la Madone » ainsi que les partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître et ce pour une durée illimitée.

## **20 DISPOSITIONS DIVERSES**

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte toutes les clauses. Il s'engage à ne pas anticiper le départ et à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée.

Le dossard devra être entièrement lisible durant la course.

**En cas d'abandon obligation de rendre son dossard afin d'éviter les recherches inutiles.**

Les vélos et engins motorisés sont interdits sur le parcours, hors ceux de l'organisation.

## **21 ARRET DE LA COURSE**

Par souci de sécurité la course sera arrêtée à 13h00

## **22 PROTOCOLE SANITAIRE FFA**

**En cas de crise sanitaire, le club organisateur appliquera spécifiquement le protocole sanitaire imposé par la FFA.**

**INFORMATIONS :** 06.08.48.33.86 – [vor@orange.fr](mailto:vor@orange.fr) ou [www.valleedeloucheorientation.fr](http://www.valleedeloucheorientation.fr)