



INFORMATIONS GENERALES SUR LE TRAIL

Organisation : Comité de la Course des Terrils à Raismes (département du Nord)

Appellation : "La Cafougnette"

Situation : Base de loisir de RAISMES, entre VALENCIENNES et ST-AMAND LES EAUX dans le Parc Naturel Régional Transfrontalier de la Scarpe et de l'Escaut en zone classée Natura 2000.

Nature de l'épreuve : Trail longue distance

Niveau de difficulté : 7 sur une échelle de 10

Epreuves réservées aux senior(e)s et aux vétérans(e)s

Longueur du circuit (mesure de GPS) : 57 km dont plus de 50 km de sentiers et de chemins.

Nombre de tour : Une seule boucle.

Dénivelé positif : environ 900m pour l'ensemble du parcours.

Profil : 11 montées de teruil (dénivelé positif d'un teruil 50 mètres \pm 10 m avec certaines pentes à 30%)

Inscription : par courrier BP 103 – 59590 à RAISMES ou par Internet <http://www.coursedesterrils.org/>

Cartographie du tracé (*sous réserve de modification administrative*) : <http://www.openrunner.com/index.php?id=3740640>

Date limite pour la réception des inscriptions : 23 septembre 2014.

Certificat d'aptitude physique : certificat obligatoire de moins d'un an ou licences sportives en cours de validité, **autorisant la pratique de la course à pied en compétition.**

MODALITES PRATIQUES

Remise des dossards.

le samedi 27 septembre 2014 à partir de 15h jusqu'à 19h30

le dimanche 28 septembre 2014 à partir de 5h pour le trail pour les dossards non retirés la veille.

Matériel obligatoire : Lampe frontale, sifflet, équipement avec bande réflectorisée, cape ou gilet jaune jusqu'au lever du jour, réserve d'eau et apports caloriques pour 28 km en autosuffisance, gobelet pour les points de ravitaillements en boisson, dossard non plié, à fixer sur le devant et si possible un document d'identité.

Matériel fortement recommandé : téléphone portable, un document avec les coordonnées de la personne à joindre en cas de besoin, si possible un GPS et un peu de monnaie. Les bâtons de marche nordique sont autorisés.

Rassemblement des participants : de 5h45 à 5h55 dans la cour du château de la Princesse

Briefing avant le départ à 5h55

Départ au château de la Princesse sur la base de loisir des Portes du Hainaut à 6 heure.

Ravitaillements: au 28^{ème} kilomètre, allée Richelieu à Condé sur Escaut, sur la base de loisir de Chabaud-Latour, au 53^{ème} kilomètre et à l'arrivée à Raismes. Des points d'eau supplémentaires pourront être ajoutés si les conditions atmosphériques l'exigent.

Zone de ramassage des déchets : au 28^{ème} et à l'arrivée.

Rappel : Par souci d'équité au cours d'un trail en semi autonomie, le suivi en VTT par des accompagnants personnels ne sont pas autorisés.

Barrière horaire à mi-parcours : passage sur la base de loisir de Chabaud-Latour avant 10h 45' , avec une tolérance de 15 minutes en cas d'imprévu intervenu sur la première partie du parcours.

Réglementation : Pour leur propre sécurité, lors des traversées de route les traileurs sont tenus de respecter le code de la route et de suivre les recommandations des signaleurs s'ils leur font signe de s'arrêter.

Tout au long du parcours, notamment en forêt et en zone de chasse, ils garderont une attitude responsable vis-à-vis de la faune, de la flore et garderont leurs déchets pour les déposer au passage dans les zones de ravitaillement ou aux points de contrôle.

Pour information, l'épreuve se déroule en période de chasse : ne quittez pas le tracé du trail.

Gestion des incidents : un certain nombre de points de contrôle sont disposés sur le parcours.

Signalement obligatoire des abandons avec le nom et le n° de dossard au PC sécurité assuré par "France - Assistance" au 06 33 49 54 36.

Pour assurer la régularité de l'épreuve, les informations recueillies sur les PC ou par les signaleurs au passage des coureurs seront communiquées en temps réel au PC course.

Les réclamations seront soumises au jury des commissaires, seul habilité à trancher les litiges.

Résultats provisoires disponibles en temps réel à chaque arrivée.

Podium et résultats définitifs lorsque qu'un nombre suffisant de participants ayant terminé le trail, sera atteint.



Si vous êtes informé d'un accident survenu à un concurrent, merci de contacter France Assistance au : **06 33 49 54 36**



INFORMATIONS PRATIQUES POUR SUIVRE LES TRAILEURS EN VOITURE

Tous les lieux indiqués dans le tableau ci-dessous possèdent un parking directement accessible en voiture ou en camping-car. Les coordonnées GPS du tableau ont été utilisées avec un navigateur TomTom

Si le transfert en voiture s'effectue immédiatement après le passage d'un concurrent, le temps de trajet jusqu'au point suivant permet toujours de le devancer.

Point kilométrique	Horaire de passage			Dénomination ou Lieux dit	Données à saisir pour la navigation par GPS		
	12km/h	9km/h	6km/h		Ville :	Rue :	Croisement ou N°
0	6h	6h	6h	Château de la Princesse	Raismes	Avenue du Château	Rue de L'orangerie
5	6h 25	6h 33	6h 50	Pavé de la Princesse	Raismes	Accès à pied à 300 mètres	après l'étoile de la princesse
11	6h 55	7h 13	7h 50	Cité de Sabatier	Raismes	Placette de Zéquimard	Rue Maurice Sabatier
20	7h 40	8h 13	9h 20	Le Trieux Saint Jean	Escoutpont	Avenue de la Malanoye	Rue Dréville
25	8h 05	8h 46	10h 10	Pont du canal de l'Escaut	Condé sur Escaut	Halage des Mazys	D 935
28	8h 20	9h 06	10h 40	Base de Chabau-Latour	Condé sur Escaut	Rue Henri Martrice	Allée Richelieu
36	9h	10h	12h	Parking de Carrefour	Condé sur Escaut	Avenue de la Liberté	Rue Molière
38	9h 10	10h 13	12h 20	Parking de LIDL	Vieux-Condé	Rue Charlemagne Michel	D75 Rue Lucien Bélurier
43	9h 35	10h 46	13h 10	Pont du canal de l'Escaut	Hergnies	Place Jean Bart	Chemin De Halage
50	10h 15	11h 40	14h 30	Parking du Gros Chêne	St Amand les eaux	D151 Allée des Hêtres	Drève du Gros Chêne
57	10h 45	12h 20	15h 30	Château de la Princesse	Raismes	Avenue du Château	Rue de L'orangerie

- Remarques :**
- ✓ Les 10 trajets de liaisons nécessaires à l'ensemble du parcours représentent environ 50 kilomètres.
 - ✓ Le ravitaillement de la mi-parcours dispose d'un parking (Attention aux nouveaux sens interdit sur le trajet du Tramway)
 - ✓ Carburant : station service de Carrefour à Condé-sur-Escaut se trouve sur le 6^{ème} trajet de liaison.

"Respectons la nature, nous avons tout à y gagner."