

Trail Rail 34



CAZOULS #4 LES BEZIERES DIM. 27 AOÛT 2023 ROADBOOK

- Cazouls les Béziers
- Sport Verault
- Merault
- LGBÉZIERES
- running conseil Colombiers-Béziers
- CA LANGUEDOC
- Carrefour market
- SPAINA S&C
- ARCEL
- bibal
- RUNNEK
- RYWAN
- POUJOL PUB
- La MAISON de
- LES PETITS BÉNÉVOLES
- BOUCHERIE CHARCUTERIE
- la paysagerie
- la COGNELLE
- Sophie
- Laurent MIQUEL
- Domaine des 3 angles
- GARAGE CAMMA AUTO
- CAZAL VIEL
- CAZOLLES-LES-BEZIERS



TRAILRAIL34

Illustration: monsieur_jeanpaul / Graphisme : JB Roublinet.

PRÉAMBULE

Et 1, 2, 3 et 4... ça y est, telle une douce mélodie, le tempo est donné.

Le TrailRail revient pour sa quatrième édition. Cela n'aurait pas été possible sans l'investissement des membres du TrailRail club et autres bénévoles que nous tenons absolument à remercier en premier lieu. Ce groupe de potes, d'une centaine de membres désormais, déjantés, simples, investis et dévoués corps et âmes à la bonne ambiance de nos actions pour vous permettre de garder un souvenir mémorable de notre course de campagne devenue incontournable.

Cela n'aurait pas été possible non plus sans le soutien incondicional de nos partenaires politiques, financiers, logistiques. Nous pensons bien entendu à la Mairie de Cazouls, à Hérault Sport, au Groupe LG Mercedes Béziers, à Running Conseil Béziers-Colombiers, Bibal, Crédit Agricole, Refresco et tant d'autres... Ces coups de pouce sont indispensables à l'organisation d'un tel évènement et nous vous adressons un très grand MERCI pour votre aide.

Et puis, cette course ne serait pas réalisable sans vous, les coureurs, qui accordez d'année en année votre confiance à notre équipe. Vos sourires sont notre carburant, vos performances sont notre.... heu, non, vos performances, en fait, on s'en cogne ! Nous, on aime votre simplicité, votre joie d'être parmi nous, votre fair-play. Notre kiffe, c'est de vous voir courir tous dans la même direction sur le sentier du plaisir...

Nous revenons vers vous, donc, pour cette quatrième édition.

Oui, nous l'avons fait cette année encore, malgré les embûches et autres difficultés à organiser un tel évènement. Nous sommes fiers de vous proposer à nouveau ce voyage sur nos parcours Cazoullins, peu connus, sauvages, surprenants, constitués principalement de monotraces ludiques, vous offrant de magnifiques vues sur le territoire en vous entraînant au fil des kilomètres vers la baignade dans l'Orb.

4,3,2,1...

Le compte à rebours est lancé, dans quelques jours nous prendrons tous ensemble le départ de cette journée qui, nous l'espérons de tout coeur, sera une nouvelle fois une grande et belle fête du sport à Cazouls-les -Béziers. Embarquez vos sourires, votre bonne humeur (votre gobelet aussi) et soyez en forme dimanche, il va y avoir du sport... mais pas que.

Bonne course à toutes et tous,

L'équipe d'organisation du TrailRail34/TrailRail Club.

CAZOULS #4
LES BEZIERES
DIM. 27 AOUT 2023
ROADBOOK

LA BONNE CAUSE

Chaque année, le TrailRail34 organise le jour de la course une collecte dont les recettes vont directement dans les caisses d'une association de notre choix. Pour cette quatrième édition, nous avons décidé de soutenir France Choroidérémie qui oeuvre pour faire connaître cette maladie rare.

La choroidérémie est une pathologie rare qui affecte seulement quelques centaines de personnes en France. Cette maladie est liée à une anomalie sur le chromosome X, et entraîne une dégénérescence de plusieurs structures oculaires. Elle concerne quasi exclusivement les hommes. Le premier symptôme est une perte de la vision nocturne, puis progressivement une perte de la vision périphérique puis centrale, et la cécité. Il n'existe aucun traitement à ce jour. (Source «santé sur le net»)

Dimanche, vous trouverez sur le site une urne spécialement dédiée à la récolte de fonds pour cette asso, on compte sur votre générosité.



france Choroidérémie

Un trouble héréditaire rare qui cause une perte progressive de la vue.

france-choroideremie.org

CAZOULS #4
LES BEZIERES
DIM. 27 AOÛT 2023
ROADBOOK

INSCRIPTIONS ET RETRAITS DES DOSSARDS

Les inscriptions se font en ligne sur la page du prestataire ATS Sport via le site avant le 25 août à 23h45.

Retrait des dossards au Centre Culturel François Mitterand à Cazouls les Béziers :

-> Samedi 26 août de 10 h à 19 h.

-> Dimanche 27 août avant le départ des courses à compter de 6h00.

Une permanence sera assurée pour les inscriptions de dernière minute durant ces créneaux et les règlements se feront en espèces ou chèques, majorés de 2€, l'inscription ne sera possible que contre paiement et remise du certificat médical ou licence valable.

Prévoir un minimum de 1h à 45mn le jour J par rapport à l'heure du départ de votre course.

ATTENTION pour les inscriptions via ATS Sport aucun document ne sera accepté le jour de la course, vous devez être en règle avant vendredi 23h45 en joignant dans votre dossier ATS un certificat médical portant la mention **«pas de contre indication à la pratique de la course à pied ou du Trail en compétition »** de moins de un an au 27 août 2023 ou encore votre **licence FFA**.



CAZOULS #4
LES BEZIERES
DIM. 27 AOÛT 2023
ROADBOOK

LIEU ET PROTOCOLE DE DÉPART DES ÉPREUVES

Tous les départs des différentes épreuves Trails/Randonnée se feront depuis le sas de départ face au Centre François Mitterrand Bd Victor Hugo, site de l'ancienne Gare SNCF devenue Office de Tourisme. Les participants devront se placer dans le sas au plus tard 15 mn avant que le départ ne soit donné, afin d'être attentif aux instructions qui leur seront fournies.

PRÉSENTATION DES ÉPREUVES RAVITAILLEMENTS ET DÉPARTS DANS L'ORDRE

-> **26km (environ) 700 D+ Trail « Lo Castigament de las 5 Terràs »**

20 ans et plus.

Départ 8h00

Trois ravitaillements solide et liquide

Quatre points d'eau

-> **15km (environ) 350 D+ Trail « Lo Copa Gamba de las 5 Terràs »**

18 ans (cat junior) et plus.

Départ 8h30

Deux ravitaillements solide et liquide

Trois points d'eau

-> **10km (environ) 130 D+ Trail « La Passejada dels Puègs »**

16 ans et plus.

Départ 9h00

Deux ravitaillements solide et liquide

Deux points d'eau

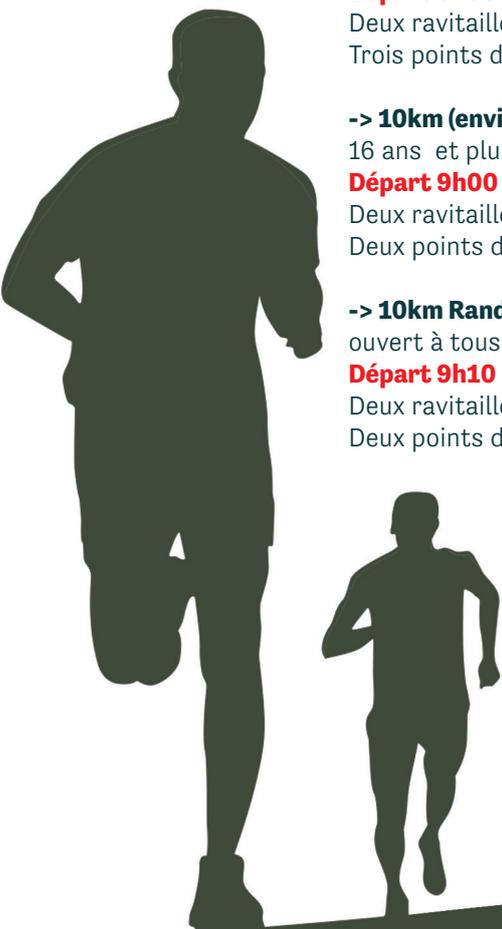
-> **10km Randonnée « La Passejada dels Puègs »**

ouvert à tous, enfants à la responsabilité des parents.

Départ 9h10

Deux ravitaillements solide et liquide

Deux points d'eau



Dans un soucis d'accord et de respect envers les propriétaires de certaines parcelles de vignes et puechs nous ayant donné un droit de passage uniquement le jour de l'événement, les traces ne sont pas communiquées. Vous pouvez consulter le dénivelé sur nos supports de communication internet, Facebook ou Instagram. Merci de votre compréhension.

CAZOULS #4
LES BEZIERES
DIM. 27 AOÛT 2023
ROADBOOK

CHARTRE DU COUREUR

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours). Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet, entraînera la mise hors-course du concurrent fautif. Chaque concurrent devra utiliser un verre personnel ou l'écocup qui lui aura été remis au retrait du dossard ou son bidon personnel. L'organisateur s'est engagé dans le cadre d'une démarche de développement durable à ne fournir aucun gobelet sur les lieux de ravitaillement. Il en est de même pour les bouteilles d'eau qui sont remplacées par des gros bidons réutilisables.

Les organisateurs préconisent également aux participants de covoiturer ou d'utiliser des modes de transports doux pour se rendre sur le site de la course.

REMISE DES PRIX

Cette année la remise des prix se fera à partir de 11h.

Seront récompensés:

Trophées et récompenses par catégorie d'âge et de sexe.

Trophée spécial inter-entreprise sur le 10kms

Trophée pour le club le plus représenté (attention au nom du club lors de l'inscription)

De nombreux lots seront offerts à tous.

Un verre de bière ou soft est offert à tous sur présentation du ticket fourni dans la dotation.



CAZOULS #4
LES BEZIERES
DIM. 27 AOÛT 2023
ROADBOOK

PARKINGS, DOUCHES ET WC

Des parkings sont à la disposition des participants et accompagnateurs à l'Office de Tourisme, sur l'avenue Jean Jaurès et également lotissements à proximité.

Vous serez entre 400 et 500 sur l'événement alors anticipez, on vous rappelle que vous devez être dans le Sas minimum 15mn avant le départ.

Des douches seront à votre disposition à l'ancien stade d'honneur sur l'avenue Jean Jaurès (petit parking à côté de la pizzeria Corneille Gourmande).

Des WC seront à votre disposition au Centre Culturel François Mitterrand.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

RANDONNÉE, 10KM ET 15 KM : couverture de survie, sifflet, éco-cup et réserve d'eau (0,5L minimum).

26KM : éco-cup , sac à dos type camel bag avec eau (1L minimum) et compléments énergétiques, couverture de survie, sifflet et téléphone portable chargé.

L'organisation pourra procéder à des vérifications lors des retraits des dossards mais aussi à tout moment de l'épreuve. Les participants ne respectant pas le protocole obligatoire se verront retirer leur dossard. Il va faire chaud et nous connaissons notre terrain de jeu, si nous vous donnons ce minimum obligatoire en eau c'est qu'il y a une raison, ne vous mettez pas en danger.

NB : les bâtons ne sont pas autorisés sur les parcours (sauf rando).

RESPECT DE CHARTE ÉCO PARTICIPATIVE TRAILRAIL34

Il incombe à chaque coureur d'adapter son comportement aux règles de bon sens en terme de protection de l'environnement. Toute attitude volontaire contraire constatée entraînera la disqualification du concurrent :

- Jet de ravitaillement ou de déchets personnels en dehors des zones de ravitaillement
- Circulation en dehors des sentiers balisés
- Dégradation volontaire de l'environnement
- Arrachage du balisage



CAZOULS #4
LES BEZIERES
DIM. 27 AOÛT 2023
ROADBOOK

ACCOMPAGNATEUR

Aucun accompagnateur ne sera admis sur le parcours.

ASSURANCE

L'organisation a souscrit une assurance couvrant les risques de sa responsabilité civile. Tout coureur licencié bénéficie des garanties accordées par l'assurance liée à sa licence. Il incombe aux participants de s'assurer personnellement contre les risques liés à la pratique du Trail et des sports de pleine nature. Les concurrents devront respecter les règlements FFA en matière de course hors stade. L'organisateur se dégage de toute responsabilité en cas d'accident, de défaillance physique ou technique, de perte, de vol d'objets ou de matériel.

SÉCURITÉ

La sécurité de la course est assurée par 1 médecin, le SDIS et les bénévoles une fois prévenus d'un incident...

NUMÉRO DU PC COURSE

Celui-ci sera renseigné sur vos dossards, il vous sera demandé de l'enregistrer dès le retrait des dossards et l'utiliser pour vous, pour venir en aide à un participant ou prévenir de tout acte de malveillance durant l'épreuve. **Votre interlocuteur sera DIDIER au +33 (0)7 69 35 26 35**

UTILISATION DE L'IMAGE

Chaque coureur engagé et porteur d'un dossard autorise l'organisation du « TrailRail34 », ainsi que ses ayants droits à utiliser leur image à des fins promotionnelles, à condition que cette dernière ait été réalisée durant les courses de l'événement précité. Tout concurrent qui s'inscrit, reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les différents articles. Par ailleurs nous rappelons que tout coureur doit assistance à personne en danger. En cas de problème grave, les concurrents devront en avertir au plus vite l'organisation. L'organisation s'engage à un « décompte » du temps passé en cas d'intervention de ce type afin de ne pas pénaliser les coureurs à la recherche de la performance.

**RETROUVE LE RÈGLEMENT COMPLET
ICI :**



CAZOULS #4
LES BEZIERES
DIM. 27 AOÛT 2023
ROADBOOK



MERCI

MERCI

MERCI

MERCI

CAZOULS #4
LES BEZIERES
DIM. 27 AOUT 2023
ROADBOOK

