

Trail Rail 34.fr



CAZOULS #5  
LES BEZIERES  
DIM. 25 AOÛT 2024  
ROADBOOK



TRAILRAIL34

# PRÉAMBULE

Bienvenue à la cinquième édition du TrailRail34 !

Chers amis, coureurs aguerris et amateurs de défis insensés, cette année, on a décidé de vous surprendre. Vous pensiez connaître chaque virage, chaque montée, chaque descente de notre beau parcours ? Eh bien, tenez-vous bien... Pour cette cinquième édition, nous avons eu une idée lumineuse (ou complètement folle, à vous de juger) : les circuits seront à l'envers !

Vous vous demandez peut-être : «Pourquoi, mais pourquoi diable faire ça ?» Eh bien, la réponse est simple : parce qu'on aime vous voir vous gratter la tête, confus devant la carte. Mais surtout, parce qu'on est convaincus que courir dans l'autre sens, c'est un peu comme redécouvrir votre plat préféré, mais avec une nouvelle sauce piquante. Après tout, pourquoi suivre les flèches quand on peut les défier ?

Bien sûr, rien de tout cela ne serait possible sans une armée de bénévoles extraordinaires. Oui, ceux-là mêmes qui se lèveront à l'aube pour vous indiquer la bonne direction (c'est-à-dire la mauvaise, ou peut-être la bonne, enfin vous voyez ce qu'on veut dire). Un grand merci également à nos membres du TrailRail Club qui ont passé des nuits blanches à organiser tout ça. Et un immense coup de chapeau à nos partenaires logistiques et financiers, parce que sans eux, on serait encore en train de courir après les sponsors.

C'est un honneur de proposer ce magnifique trail pour la cinquième année consécutive. Malgré les embûches (et croyez-nous, il y en a eu quelques-unes), nous sommes toujours là, plus motivés que jamais, prêts à vous faire vivre une expérience mémorable.

Alors, que vous soyez ici pour le plaisir, pour le défi ou juste pour tester vos chaussures neuves dans le mauvais sens, on vous dit un grand MERCI. Et surtout, amusez-vous bien sur ces sentiers... même à l'envers !

Allez, à vos baskets et rendez-vous sur la ligne de départ, euh... d'arrivée, enfin, vous avez compris !

**CAZOULS #5**  
**LES BEZIERS**  
**DIM. 25 AOUT**  
**ROADBOOK**

# LA BONNE CAUSE

Comme chaque année, le TrailRail soutient une belle oeuvre, une belle action, une belle asso.

Pour cette cinquième édition, nous tenions à mettre en avant le travail formidable qu'opère ( sans jeu de mot) l' **Association - Baskets aux Pieds** , qui accompagne et soulage au quotidien le parcours de soins des enfants hospitalisés.

Comme chaque année, une petite urne se trouvera à ta disposition... L'intégralité de l'argent récolté dans cette petite boîte, sera reversé à l'association. Il n'y a pas de petit don, il n'y a que de beaux gestes.

**baskets  
aux pieds** 

[www.basketsauxpieds.fr](http://www.basketsauxpieds.fr)



**CAZOULS #5**  
**LES BEZIERS**  
**DIM. 25 AOUT**  
**ROADBOOK**

# INSCRIPTIONS ET RETRAITS DES DOSSARDS

Les inscriptions se font en ligne sur la page du prestataire ATS Sport via le site avant le 24 août à 23h59.

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

-> Samedi 24 août de 10 h à 19 h.

-> Dimanche 25 août avant le départ des courses à compter de 6h30.

Une permanence sera assurée pour les inscriptions sur place, uniquement pour les participants qui souhaitent effectuer la randonnée. 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 25 août 2024 ou encore votre **licence FFA** ou enfin d'un PPS ( Parcours Préventif de Santé) à jour et datant e moins de 3 mois au jour de la course. Le site d'inscription prévoit la saisie du N° de PPS.



# 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

### -> 27km (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

### -> Course enfants

ouvert à tous les enfants à partir de 3 ans,  
sous la responsabilité des parents.

**Départ à partir de 10h30**

Ravitaillement solide et liquide à l'arrivée.

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 #5**  
**LES BEZIERES**  
**DIM. 25 AOÛT**  
**ROADBOOK**  
2024

## 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 11h00.

Seront récompensés:

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

**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 dossard.**



**CAZOULS #5**  
**LES BEZIERES**  
**DIM. 25 AOÛT**  
**ROADBOOK**

## PARKINGS, 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 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).

**27KM** : 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** <



## 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, la Croix Rouge 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 07 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 #5**  
**LES BEZIERS**  
**DIM. 25 AOÛT**  
**ROADBOOK**



Trail Rail 34.fr

MERCI

MERCI

MERCI

MERCI

CAZOULS #5  
LES BEZIERES  
DIM. 25 AOÛT 2024  
ROADBOOK



TRAILRAIL34