

Covoiturage

Pour venir, n'hésitez pas à **adopter le covoiturage**! Outre le caractère sympathique et écologique, cette solution facilitera le peu de parkings disponibles : [Lien vers le plan de Lézignan – Comment vous rendre au Trail ?](#)

Un coureur toulousain recherche encore quelqu'un pour covoiturer depuis Toulouse (contactez-nous).

Parking

[Lien vers le plan de Lézignan – Comment vous rendre au Trail ?](#)

Retrait des dossards

•le dimanche 27 Novembre de 7h30 à 8h45

Plusieurs tables de retrait :

- pour les coureurs préinscrits.
- pour les coureurs et marcheurs du 12km,
- pour les coureurs du 24km.

Votre lot participant vous sera remis à l'arrivée ! donc après le retrait de votre dossard vous n'aurez pas obligation de repasser à votre voiture. Veuillez placer votre dossard en évidence sur le devant, en haut du buste. **Pensez à vous munir de vos épingles** (ou ceintures porte-dossard) néanmoins nous en mettrons à disposition pour ceux qui n'en auraient pas.

2 types de dossards : Blanc « L'indépendant » pour le 12km et la marche, Blanc et Bleu « ASICS » pour le 24km.

Sanitaires

Les sanitaires de la Maison Gibert au niveau du retrait de dossards seront très très fréquentés avant le départ ! (deux WC pour plus de 200 personnes !).

Des sanitaires beaucoup moins fréquentés sont proches du parking 1. (Cf. Plan)

Notre emplacement, malheureusement, ne nous permettent pas de vous proposer une douche en fin de course !

Horaire du départ

Départ de la course à 9h pour tous ! les coureurs et les marcheurs nordiques.

Balisage du parcours

Le parcours est signalé par de la rubalise blanche et bleue et un fléchage rose au sol.

Il y aura des postes de contrôles fixes (PC).

État du parcours

Le parcours est un parcours de type trail, tel que nous l'apprécions ! **Mais nous vous recommandons votre plus grande vigilance sur les "pièges" que peuvent constituer l'état du terrain** : cailloux, souches d'arbustes coupés à ras, ornières, branchages...

Ravitaillement

Chaque coureur doit veiller à être autonome en eau et aliments sur son parcours cependant sur le 12km, 1 ravitaillement sera présent au 9ème km (liquide et solide).

Sur le 24km, 2 ravitaillements seront présents au 11ème km et 19ème km (liquide et solide).

Un ravitaillement d'après-course vous sera également proposé à l'arrivée.

Chronométrage

Le chronométrage est électronique, vous aurez une puce à accrocher à l'une de vos chaussures. A l'arrivée, les coureurs sont dirigés à l'arrivée vers une file unique : **mettez bien en évidence votre dossard, afin que le bénévole effectue rapidement la lecture de celui-ci, puis rendez votre puce et veillez à ne pas stationner sur l'aire d'arrivée afin de ne pas perturber le chronométrage des suivants.**

Les marcheurs seront également chronométrés.

Tout abandon doit être signalé au poste de chronométrage ou bien à un signaleur sur le parcours, en remettant son dossard et sa puce électronique !

Sécurité

Marquez un numéro de téléphone sur votre dossard, il est cependant **réservé pour les appels d'urgence : 06 84 37 33 61**

En cas de soucis, vous pourrez appeler le PC sécurité, en essayant de vous situer par rapport aux repères du parcours, afin de faciliter les interventions de l'équipe médicale et/ou des organisateurs.

En cas d'urgence vitale : 15 ou 112

Comportement

Adoptez un comportement **éco-responsable** ! Le circuit a été nettoyé avant la course, veuillez conserver vos déchets et les placer dans les poubelles aux ravitaillements ou bien à l'arrivée. N'oubliez pas votre **fair-play en course**, et votre bonne humeur ! Respectez les autres promeneurs ou bien vététistes.

En marche nordique, le pas de course est interdit : un bâton et un pied doivent être au sol à chaque instant.

Récompenses

Le podium et la remise des prix seront organisés à partir de 11h pour le 12km et 12h30 pour le 24km.

Un classement scratch, homme et femme, avec récompenses pour les trois premiers.

Nous récompenserons également le 1er et 1ère de chaque catégorie sur chaque parcours.

En marche nordique, le 1er homme et la 1ère femme seront récompensés.

Un tirage au sort aura lieu après la remise des récompenses du 24km.

Tire-Lire

Tout près du podium sera placée une tire-lire pour l'association AFDE (Association Française des Dysplasies Ectodermiques), nous vous remercions par avance pour vos gestes en plus de votre inscription.

L'équipe d'organisation des Foulées'Zignanaises vous souhaite un excellent Trail !