

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 ?](#)

Parking

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

Retrait des dossards et inscriptions sur place

●le dimanche 21 Novembre de 8h à 9h15

Plusieurs tables de retrait :

- pour les coureurs préinscrits,
- pour les coureurs du 12km s'inscrivant sur place,
- pour les marcheurs et randonneurs.

Pour les 100 premiers pré-inscrits, votre lot de bienvenue vous sera remis à la prise du dossard. Veuillez placer votre dossard en évidence sur le devant.

Pensez à vous munir de vos épingles. Nous n'en fournissons pas.

Tire-Lire

Cette année encore, tous les bénéfices du Trail seront reversés à l'AFDE (Association Française des Dysplasies Ectodermiques), une magnifique urne sera à votre disposition lors de votre venue pour récupérer votre dossard, mais aussi pendant toute la durée de l'événement, s'il vous plaît ne détournez pas votre regard lorsque vous passerez à côté et de grâce évitez l'argument « je n'étais pas au courant et je n'ai que ma carte bancaire sur moi... »

Nous vous remercions par avance pour vos gestes en plus de votre inscription.

Sanitaires

Les sanitaires du tennis club au niveau du retrait de dossards seront très très fréquentés avant le départ ! (un WC pour plus de 200 personnes !).

Des sanitaires beaucoup moins fréquentés sont proches du parking 2. ([Cf. Plan](#))

Horaire des départs

Départ de la course à 9h30 pour le circuit 12km ! les coureurs puis les marcheurs nordiques et enfin les randonneurs au fond du groupe.

Balisage du parcours

Le parcours est signalé par de la rubalise blanche et rouge et un fléchage orange au sol. Il y aura des postes de contrôles fixes (PC) tenus par des signaleurs.

De gros panneaux seront parfois présents sur les grosses intersections mais soyez quand même vigilants !

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" naturels que peuvent constituer l'état du terrain** : cailloux, souches d'arbustes coupés à ras, ornières, etc...

Ravitaillement

Chaque coureur doit être autonome en eau et aliments sur son parcours, pas de ravitaillement pour des raisons sanitaires.

Un ravitaillement d'après-course vous sera proposé à l'arrivée, munissez-vous d'une de vos écocup, les gobelets en plastique sont maintenant interdit d'utilisation depuis le 01/01/2020.

Une buvette sera disponible pour les accompagnateurs au club house du tennis club.

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.**

La marche nordique sera également chronométrée. (pour ceux qui auront amené un certificat médical)

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: 06.18.37.85.47**

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 11h30 pour le 12km pour les 3 premiers Hommes et les 3 première Dames du scratch.

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

Nous récompenserons également par tirage au sort, au dossard, des coureurs présents (pas de récupération pour la voisine ou le cousin.)

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

Mesures sanitaires

Tous les participants sont invités à télécharger et activer l'application 'Tous anti-covid'.

Il sera mis en place un registre sanitaire sur lequel l'organisateur va renseigner la date et l'heure d'arrivée de chacun afin de pouvoir identifier ceux concernés par une enquête sanitaire et déterminer le point de départ de la conservation des fiches (14 jours).

Mesures d'organisation générales sur site :

Un référent COVID-19 :

- Veille à la mise en œuvre et au respect du protocole sanitaire ;
- Assure la gestion des procédures de prise en charge de cas suspect et des cas contact,
- Est l'interlocuteur privilégié en cas de contrôle ou d'investigation sanitaire par l'autorité sanitaire,
- Respect de la jauge de participants,

Mesures sanitaires générales sur site

- Pass sanitaire obligatoire à minima test antigénique ou PCR de moins de 72h (participants/accompagnateurs/badauds si cela ne vous convient pas nous vous invitons pour toutes réclamations à adresser un courrier à l'adresse de l'Élysée et à l'attention de M. Macron)

- Port du masque chirurgical ou avec un niveau de filtration supérieur à 90%
- Bornes de désinfection des mains et mise à disposition de gel hydro-alcoolique à l'entrée et à la sortie des espaces,
- Respect de la distanciation physique (hors pratique sportive)
- Affichage des mesures barrières et des jauges sur les zones d'activités.
- Organisation des flux entrée /sortie
- Aucune inscription ne sera possible sans tous les documents exigés, pas de dérogation même pour miss Univers) Seul un dossier d'inscription complet permettra l'accueil du participant.

Zone de départ

- Le port du masque obligatoire pour tous les participants et bénévoles,
- Le départ sera donné de façon groupée. Une distanciation d'un mètre entre les participants devra être respectée,
- Les participants retirent le masque quelques centaines de mètres après le franchissement de la ligne de départ et le remettent au moment de franchissement de la ligne d'arrivée.

Le ravitaillement d'arrivée :

- La surface de la zone de ravitaillement est en cohérence avec le nombre de participants,
- Pas de self-service, la distribution imposée sans contact direct.

Zone de course

- Les participants doivent respecter une distanciation physique d'un mètre lorsque cela est possible.
- Il est interdit de cracher au sol. Il est conseillé d'utiliser un mouchoir en papier à usage unique à conserver sur soi.

Zone d'arrivée

- Mise en place d'un parcours à sens unique permettant la gestion d'un flux unique et raisonné imposant aux participants ayant terminé de poursuivre leur chemin.
- Pas de soins de récupération, excepté pour des problèmes de santé urgent.
- Zone de contrôle anti-dopage
- Maintien d'une cellule de veille COVID-19 durant 14 jours suite à l'événement afin d'effectuer le suivi d'une éventuelle contagion et informer les éventuels cas contacts.