

Hash Orient Trail de Saint-Aubin-des-Ormeaux

Dimanche 17 septembre 2017

Trois épreuves individuelles sont au programme : une **Course d'Orientation** tous public, un **Trail** ouvert à tous et à toutes et un combiné Trail/CO pour ceux et celles qui veulent enchaîner les deux. Il est donc possible de participer à l'un, à l'autre ou de combiner les deux épreuves. À l'issue du week-end, il y aura donc trois classements : Trail, Course d'Orientation et Combiné Trail/CO. A noter que les **Départementaux de course en montagne messieurs et dames** se dérouleront sur un seul tour (11 km, +/-700 m). Pour des raisons de sécurité et d'organisation, le Trail est limité à 100 coureurs et la Course d'Orientation à 50 orienteurs.

Le Trail se déroule sur un nouveau circuit en nature de 11 km (+/- 700 m). Pour être classé, les concurrents doivent parcourir entre une et trois boucles, soit une distance de 11 km (+/- 700 m), de 22 km (+/- 1400 m) et de 33 km (+/-2100 m). Ce trail se dispute sous la forme d'un enduro et sans aucune assistance. Cependant, dès le 2^e tour, un ravitaillement personnel est autorisé sur l'aire d'arrivée. Le coureur devra l'installer sur une table et le prendre lors de son passage sur la ligne, avant de repartir pour une nouvelle boucle.

Départementaux de course en montagne messieurs et dames. Ils se dérouleront sur un seul tour (11 km, +/-700 m).

Le Défi « KD+ ». Pour participer à ce défi, il faudra disputer un tour supplémentaire. Ceux et celles qui se lanceront dans ce quatrième tour « KD+ » cumuleront donc 44 km et 2800 m de dénivelé positif et autant en négatif. Le choix de participer au « KD+ » se fera à l'issue du troisième tour, avec, cependant, une barrière horaire fixée à 3 h 45. Un classement spécifique au « KD+ » sera établi et l'homme et la femme qui termineront en tête de ce quatrième tour (44 km, +/- 2800 m) seront récompensés.

La Course d'Orientation se dispute en nature à Saint-Aubin-des-Ormeaux avec un temps limite de 2 h 30. 22 balises sont positionnées sur la carte. Les trois autres sont « azimutées » : cap avec points remarquables, mais sans distance. Une bonne boussole est donc obligatoire. ATTENTION, la CO se déroule en autosuffisance. Un parcours « enfant/parent » sera proposé pour la Course Orientation. Inscription gratuite pour l'enfant.

Combiné Trail/CO. Le classement se fera aux points mode « cross-country ». 1^{er}, 1 pts ; 2^e, 2 pts ; 3^e, 3pts... *et caetera*. Le concurrent qui aura cumulé les places qui rapportent le moins de points sera le vainqueur du Combiné.

Équipement obligatoire pour les deux épreuves : Trail et Course d'Orientation. Sac à dos ou porte-bidons, réserve alimentaire de 500 Calories et 1 litre d'eau. NOTA : les bâtons ne pourront être utilisés que sur le Trail et à partir du 2^e tour. A noter que les bâtons pourraient être encombrants dans les parties techniques. Le port de gants est conseillé, car il y a plusieurs passages de cordes dans les parties techniques.

Site d'accueil du Trail et de la Course d'Orientation au stade de Saint-Aubin-des-Ormeaux

Horaires du Trail. Dossards de 6 h à 6 h 30. Briefing à 6 h 40. Course de liaison vers le site de départ à 6 h 45. Installation ravitaillements personnels à 6 h 55. Briefing à 7 h 05. Départ du trail à 7 h 15. Fermeture du trail à 13 h. **Remise des prix à 17 h.**

Horaires de la CO. Dossards : 13 h à 13 h 30. Départ à 14 h. Fermeture à 16 h 30. **Remise des prix à 17 h.**

Fiche d'inscription

ATTENTION : Le Trail est limité à 100 coureurs et la Course d'Orientation à 50 orienteurs.

NOM : _____ **Prénom :** _____

Date de naissance : _____ **Age :** _____ **Sexe :** _____ **Groupe sanguin :** _____

Club FFME FFA FFCO, association ou entreprise : _____

Catégorie : _____ **Numéro de licence :** _____ **Taille de vêtement :** _____

ATTENTION : Il faut avoir **plus de 18 ans** pour participer au Trail de 20, 30 km et 40 km. Si vous n'êtes pas licencié FFA, FFT, FFCO, FRMN (1), un certificat médical de moins d'un an spécifiant que vous êtes apte à pratiquer la course à pied en compétition est **OBLIGATOIRE**. (1) : Fédération française d'athlétisme, triathlon, course d'orientation, raids multisports de nature.

Adresse : _____

Tel. (dom) : _____ **Tel. (port) :** _____

E-mail : _____

Nom de la personne à prévenir en cas d'urgence : _____

Ses numéros de téléphone. Domicile : _____ **Portable :** _____

Choix de la course : Trail (1) Course d'orientation (1) Combiné Trail + CO (1)

(1) Rayez les mentions inutiles

Coût de l'inscription : **Trail 11 km :** 10 euros (licencié FFA, FFT, FFCO, FRMN). 12 euros non licenciés.

Trail 22 et 33 : 15 euros (licencié FFA, FFT, FFCO, FRMN). 20 euros non licenciés.

CO : 10 euros (licencié FFA, FFT, FFCO, FRMN). 12 euros non licenciés.

Trail + CO : 17 euros (licencié FFA, FFT, FFCO, FRMN). 25 euros non licenciés.

Chèque à l'ordre **d'ESPACE 92** et à envoyer avec le **bulletin d'inscription** et le **certificat médical** à :
HOT de Saint-Aubin, c/o Bruno POIRIER, 19 Rue des Douettes, 85130 **Saint-Aubin-des-Ormeaux**.
Renseignements : 06 19 55 81 87 et himal@wanadoo.fr – **Site : www.leschevaliersduvent.fr**