

TRAIL DES 30 ANS

10 km · 20 km · 30 km — au cœur de Lanaud

Lanaud, 23160 (Creuse) • Samedi 19 septembre 2026 • Départ 14h30 • Sans barrière horaire

Ce document constitue le règlement officiel de l'épreuve. Il a pour but d'informer chaque participant·e des conditions de course, des règles de sécurité et des engagements réciproques entre l'organisation et les coureurs. **L'inscription à l'épreuve implique l'acceptation pleine et entière du présent règlement.**

Le Trail des 30 ans est un événement **convivial et non médicalisé**, organisé à l'occasion d'un anniversaire, ouvert aux amis, à la famille et aux coureurs souhaitant partager ce moment sur les chemins de Lanaud. Ce n'est pas une compétition affiliée à une fédération sportive : l'esprit prime sur la performance !

1 PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Distance	Boucles	Ravitaillement	Profil
10 km	1 boucle	1 ravito (à l'arrivée de la boucle)	Chemins & sous-bois
20 km	2 boucles	1 ravito à la fin de chaque boucle (x2)	Chemins & sous-bois
30 km	3 boucles	1 ravito à la fin de chaque boucle (x3)	Chemins & sous-bois

Le parcours est constitué d'une boucle unique parcourue 1, 2 ou 3 fois selon la distance choisie. Chaque coureur retrouve donc le point central (zone départ/arrivée/ravito) à la fin de chaque tour, ce qui permet à chacun de gérer son effort, de récupérer du matériel ou de l'eau, et aux familles de voir passer les coureurs plusieurs fois.

Départ unique à 14h30 pour les trois distances. **Aucune barrière horaire** n'est appliquée : chacun·e court à son rythme, marche si besoin, et termine sans pression de temps.

2 LIEU ET ACCÈS

L'épreuve se déroule à **Lanaud, 23160** (Creuse, Nouvelle-Aquitaine). Le site de départ/arrivée ainsi que les modalités d'accès, de stationnement et l'horaire d'ouverture de l'accueil seront communiqués aux inscrits avant la course.

3 INSCRIPTION ET ENGAGEMENT

- L'inscription se fait en ligne via Klikego, dans la limite des places disponibles.
- Chaque participant·e doit s'inscrire sur la distance qu'il/elle compte réellement courir (10, 20 ou 30 km).
- **Aucun certificat médical ni PPS (Parcours Prévention Santé) n'est demandé** à l'inscription. Cette épreuve n'est pas soumise à affiliation fédérale ; chaque participant·e est seul·e juge de son aptitude physique à prendre le départ (voir Article 8 — Responsabilité).

- L'inscription est nominative et incessible.

4 PARCOURS, BOUCLES ET DISTANCE INSCRITE

Le parcours est balisé et identique pour tous : seule la **quantité de boucles à effectuer** change selon la distance choisie (1 boucle = 10 km, 2 boucles = 20 km, 3 boucles = 30 km).

Important — Pointage à chaque boucle

Il est impératif de parcourir l'intégralité de la distance correspondant à son inscription. À chaque passage au point central, les coureurs doivent se signaler à l'organisation (pointage) avant de repartir pour un tour supplémentaire ou de rejoindre l'arrivée. Cela permet d'assurer le suivi et la sécurité de chacun-e sur le parcours.

5 MATÉRIEL

Aucun matériel n'est obligatoire pour prendre le départ. Toutefois, l'organisation recommande fortement à chaque participant-e de s'équiper de :

- un **gilet ou sac d'hydratation**,
- un **téléphone portable chargé** (joignable en cas de besoin),
- une **réserve d'eau** suffisante pour tenir entre deux ravitos,
- une **réserve de nourriture** (barres, fruits secs, gels...) adaptée à l'effort.

Les bâtons de marche/trail ne sont pas autorisés sur ce parcours.

6 RAVITAILLEMENT

Un point de ravitaillement est installé sur la zone centrale (départ/arrivée), à **l'issue de chaque boucle**. Les coureurs au 20 km et au 30 km bénéficient donc de plusieurs passages au ravito au fil de leurs tours. Aucun ravitaillement n'est positionné en dehors de ce point central : prévoir sa réserve d'eau et de nourriture pour la durée d'une boucle (voir Article 5).

7 APRÈS LA COURSE

Pour clôturer l'effort dans la bonne humeur, les participant-es qui le souhaitent pourront profiter d'un **saut dans la piscine** sur le site, à leurs risques et selon les conditions fixées sur place par l'organisation le jour J.

8 SANTÉ ET RESPONSABILITÉ DES PARTICIPANT·ES

Déclaration de responsabilité

En l'absence de certificat médical ou de PPS exigé à l'inscription, **chaque participant·e déclare reconnaître être seul·e responsable de son état de santé et de sa condition physique** au regard de l'effort à fournir sur la distance choisie.

En s'inscrivant, chaque coureur·se atteste avoir vérifié son aptitude à pratiquer la course à pied en milieu naturel sur la distance choisie, et s'engage à courir selon ses propres capacités, à s'hydrater et s'alimenter en conséquence, et à renoncer ou ralentir en cas de signe de malaise.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de problème de santé survenant du fait d'une inadéquation entre la condition physique du/de la participant·e et l'effort engagé.

L'organisation reste néanmoins attentive à la sécurité de toutes et tous : un point de pointage est assuré à chaque boucle (Article 4) et l'organisation pourra, à tout moment, retirer de la course un·e participant·e dont l'état de santé apparaîtrait incompatible avec la poursuite de l'effort.

9 RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Le parcours emprunte des chemins naturels et des propriétés privées ou communales mises à disposition pour l'occasion. Chaque participant·e s'engage à ne jeter aucun déchet sur le parcours (gels, emballages, bouteilles...) et à les conserver jusqu'au prochain point de ravitaillement ou jusqu'à l'arrivée. Le respect de la faune, de la flore et des riverains est essentiel à la pérennité de cet événement.

10 ASSURANCE & DROIT À L'IMAGE

- Il est vivement recommandé à chaque participant·e de vérifier qu'il/elle dispose d'une assurance responsabilité civile et individuelle accident, via son contrat personnel (assurance habitation, licence sportive, etc.).
- Des photos et vidéos pourront être prises pendant l'événement. En s'inscrivant, chaque participant·e autorise leur utilisation par l'organisation dans un cadre non commercial (souvenirs, réseaux sociaux liés à l'événement), sauf opposition écrite préalable.

11 MODIFICATION DU RÈGLEMENT ET CAS DE FORCE MAJEURE

L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, les horaires ou toute autre modalité de l'épreuve si les conditions (météo, sécurité, accès au site...) l'exigent, y compris le jour même. En cas d'annulation pour cas de force majeure, l'organisation en informera les participant·es dans les meilleurs délais.

L'inscription à l'épreuve « Trail des 30 ans » vaut acceptation pleine et entière du présent règlement. Belle course à toutes et tous, et merci de partager ce moment !