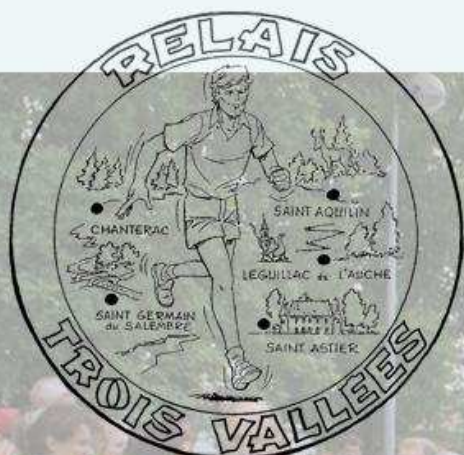


# RELAIS DES 3 VALLEES



13<sup>ème</sup> EDITION  
Dimanche 13 JUN 2010  
PISCINE DE  
SAINT ASTIER

TRAIL EN 5 ÉTAPES DE 10 Km  
D + TOTAL 1260 m

## NOUVEAU PARCOURS

## NOUVELLES FORMULES

Le Défi : Enchaînement en solo des 5 étapes

La Doublette : Relais à deux coureurs (les coureurs alternent les 4 premières étapes, la dernière en commun)

Le Relais : Équipe de 5 coureurs

Avec la participation des communes de :  
St Astier / St Germain / Chantérac  
St Aquilin / Léguaillac de L'auche

Renseignements :  
M PORCHE Thierry  
Le moulin de Faucheyroux  
24190 Saint Germain du Salembre  
05-53-82-07-49

Mairie de Saint-Astier  
Service des Sports  
Tél : 05-53-02-42-86  
Fax : 05-53-02-42-79

Mail: [jeunesse.sports@saint-astier.fr](mailto:jeunesse.sports@saint-astier.fr)

M CUMENAL Didier  
05-53-04-68-37

Mail: [didier.cumenal@wanadoo.fr](mailto:didier.cumenal@wanadoo.fr)



**3VD**

# RELAIS DES 3 VALLEES

Dimanche 13 juin 2010

## PROGRAMME

*7h30: Ouverture des inscriptions au stade de Gimel à St Astier*

*8h30: Départ de la 1<sup>ère</sup> étape : Piscine de Saint-Astier*

*9h30: Départ de la 2<sup>ème</sup> étape : Stade de Saint Germain du Salembre*

*10h30: Départ de la 3<sup>ème</sup> étape : Salle des fêtes de Chantérac*

*11h30: Départ de la 4<sup>ème</sup> étape : Salle des fêtes de Saint-Aquilin*

*12h30: Départ de la 5<sup>ème</sup> étape : Salle des fêtes de Léguillac de l'Auche*

*13h30: Arrivée à la piscine de Saint-Astier*

*14h00: Vin d'honneur; Remise des récompenses; Repas avec inscription au préalable : 10€*

## NOUVEAUTE: TROIS EPREUVES

*Le Défi : un concurrent enchaîne les 5 étapes*

*La Doublette : Deux concurrents se relaient sur les 4 premières étapes  
La dernière étape est parcourue ensemble*

*Le Relais : Cinq concurrents une étape chacun*

## REGLEMENT DES EPREUVES

➤ *Courses ouvertes à tous, licenciés ou non à partir de 16 Ans (sauf handisports en fauteuil) allure libre*

➤ *5 étapes :- Saint-Astier / Saint Germain du Salembre  
- St Germain du Salembre / Chantérac  
- Chantérac / Saint-Aquilin  
- Saint-Aquilin / Léguillac de l'Auche  
- Léguillac de l'Auche / Saint-Astier*

➤ *La course se déroule à 90% sur chemins de randonnées (Étapes de 8 à 10 Kms)*

➤ *Classements : Hommes / Femmes sur les trois épreuves  
Prix spécial sur le relais pour club sportif non FFA ou FFTRI*

➤ *Inscriptions : Défi; Doublette; Le relais → 40€ jusqu'au 5 juin  
50€ sur place*

*Règlement par chèque à l'ordre de : 3 VO*

**N'OUBLIEZ PAS DE REMPLIR ET RETOURNER  
LE BULLETIN D'INSCRIPTION CI-JOINT**

# Relais des 3 VALLEES TRAIL en 5 étapes

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à M PORCHE Thierry  
Le moulin de Faucheyroux – 24190 St Germain du Salembre – 05-53-82-07-49

NOM DE L'EQUIPE : .....

FORMULE CHOISIE :  Le Défi (les 5 étapes)  La Doublette (A et B) (deux étapes chacun ;étape 5 en commun)  Le Relais (\*)

NOM du ou des coureurs (\*)

Catégorie et âge

**1 (A)**.....

Année de naissance : ..... sexe : M ou F Nationalité : F ou autre :.....

licencié : (O/N) N° de licence : ..... Nom du Club : .....

**2 (B)**.....

Année de naissance : ..... sexe : M ou F Nationalité : F ou autre :.....

Licencié : (O/N) N° de licence : ..... Nom du Club : .....

**3 (A)**.....

Année de naissance : ..... sexe : M ou F Nationalité : F ou autre :.....

Licencié : (O/N) N° de licence : ..... Nom du Club : .....

**4 (B)**.....

Année de naissance : ..... sexe : M ou F Nationalité : F ou autre :.....

Licencié : (O/N) N° de licence : ..... Nom du Club : .....

**5 (A et B)**.....

Année de naissance : ..... sexe : M ou F Nationalité : F ou autre :.....

Licencié : (O/N) N° de licence : ..... Nom du Club : .....

NOM du responsable de l'équipe : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

### NOTE IMPORTANTE

- Pour les licenciés, présentation de la licence de l'année
- Pour les non licenciés, remise obligatoire d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pieds en compétition, datant de moins d'un an, ou de sa photocopie.  
Ce document est conservé par l'organisateur.
- L'organisateur est couvert par une assurance responsabilité civile couvrant les participants, les organisateurs, les signaleurs et qui sont tiers entre eux par un contrat souscrit auprès d'une compagnie d'assurance.

Signature (parents pour les mineurs)

Réservation pour les repas après la course :

Nombre de personnes : .....x 10,00 € = .....€ + 40,0€ =.....€

Régler par chèque à l'ordre de : 3VO

(\*) inscrire les coureurs dans l'ordre de départ pour que les temps soient affectés dans l'ordre respectif

# RELAIS DES 3 VALLEES

## Règlement du Trail

**Article 1 :** Le relais des 3 vallées est un trail par relais inscrit au calendrier des Courses Hors Stade de la Dordogne. Il est donc soumis au règlement de la Commission Nationale des Courses Hors Stade.

**Article 2 :** L'épreuve est ouverte aux licenciés et non licenciés âgés de plus de 16 ans. Le défi et la doublette sont ouverts uniquement aux plus de 18 ans.

Elle se déroulera seul, à deux ou par équipe composée de 5 coureurs.

Etapes de 8 à 10 kms environ

→ Saint Astier / Saint Germain du Salembre

→ Saint Germain du Salembre / Chantérac

à Chantérac / Saint Aquilin

→ Saint Aquilin / Léguillac de l'Auche

à Léguillac de l'Auche / Saint Astier

**Article 3 :** Les personnes non licenciées devront présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pied en compétition (datant de moins d'un an). Pour les licenciés présentation de la licence FFA ou FFTRI de l'année 2010.

**Article 4 :** Le départ a lieu le 13 juin 2010 à 8h30 devant la piscine de Saint Astier et l'arrivée au même endroit vers 13h30.

**Article 5 :** Les engagements pourront se faire par courrier avant le 8 juin 2010 ou sur place.

Le retrait des dossards se fera le jour de la course à partir de 7h30.

**Article 6 :** Le prix de l'engagement est de 40€ jusqu'au 5 juin 2010 et 50€ sur place.

Règlement par chèque à l'ordre de : **3VO.**

**Article 7 :** Les concurrents doivent respecter le balisage et les consignes des commissaires de course. Ils s'engagent à ne rien jeter et à respecter les propriétés privées, ainsi que la végétation. Les voies empruntées ne seront pas fermées à la circulation, les coureurs devront se référer au code de la route et respecter les usagers. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident.

**Article 8 :** Des signaleurs seront présents à chaque traversée de route. La couverture médicale est assurée par un médecin et la protection civile. L'organisation est couverte par un contrat d'assurance souscrit auprès de la compagnie :

EN COURS N° .....

**Article 9 :** L'organisation se réserve tous droits exclusifs d'utilisation des images du Trail (photographiques et vidéo)

**Article 10 :** Un classement général à la fin des 5 étapes sera établi pour chaque courses.

**Article 11 :** Un lot récompensera chaque participant. La remise des prix se fera à l'issue de la dernière épreuve.