



REGLEMENT LES LAPINS DE L'OCEAN

EPREUVES : PSGVA organise la 7^{ème} édition de la marche Les Lapins de l'Océan, rassemblement de sportifs licenciés FFA – FFR et non licenciés, sur 3 parcours :

- Randonnée Familiale avec une chasse aux trésors de 6 kms, fléchage bleue.
 - Randonnée Loisir de 12 kms, fléchage jaune.
 - Randonnée Sportive de 20 kms, fléchage orange.
 - Marche Nordique, 1 parcours chronométré de 12 kms, fléchage jaune.
- Ces circuits sont disponibles en format GPX sur le site « psgva.fr »

DEPART/ARRIVEE : La Parée Verte, chemin des Garennes, à Saint Hilaire de Riez.

3 circuits propices à la marche, vous sont proposés au travers de la forêt domaniale des Pays de Monts, 100% sans bitume, avec l'autorisation et le partenariat de l'ONF :

- 8h00 départ groupé des 20 kms
- 9h30 départ groupé des 12 kms
- 10h30 départ de la marche nordique chronométrée, 12 kms.
- Entre 10h00 et 10h30, départ libre de la marche familiale avec la chasse aux trésors, 6 kms.

INSCRIPTIONS : Les inscriptions doivent être faites avant le 6 avril 2024 pour les marcheurs souhaitant prendre leur repas galette et crêpe à la fin de cette matinée sportive.

Le bulletin d'inscription est disponible chez les commerçants de la localité, l'Office du Tourisme et sur le site internet « psgva.fr ».

Pour les paiements, merci de privilégier le paiement en ligne via HelloAsso psgva. Le paiement par chèque, en espèces ainsi que la CB sont acceptés.

Pour la marche nordique chronométrée de 12 km, vous devez avoir une licence soit FFA ou FFR et pour les non-licenciés un certificat médical de moins d'un an.

Inscriptions sur place à partir de 7h30 sans repas.

Tout engagement est personnel ; aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit, sous peine de disqualification.

TARIFS : Le nombre d'inscriptions est limité à 300 personnes

- Marche seule sans repas pour les licenciés 5€
- Marche seule sans repas pour les non licenciés 6€
- Marche avec repas pour les licenciés 12€
- Marche avec repas pour les non licenciés 13€
- Repas seul 8€

- Marche gratuite pour les enfants de moins de 10 ans, repas 8€
- Inscription sur place le jour même, pour tous 8€

DOSSARDS : A retirer sur place à partir de 7h30, à la Parée Verte, sur présentation d'une pièce d'identité. La restitution du dossard à l'arrivée donnera lieu à un lot.

SIGNALISATION : Les parcours sont balisés à l'aide de panneaux signalétiques et drapeaux de couleurs différentes selon le circuit (voir dans épreuve). Des signaleurs sont positionnés aux points stratégiques pour vous orienter ou vous aider.

RAVITAILLEMENT : Pas de ravitaillement sur les circuits, avant le départ vous aurez votre bouteille d'eau et un encas, à votre disposition du café, du thé et de la brioche. N'oubliez pas votre gobelet.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT : Les organisateurs s'engagent dans une démarche écologique et demandent aux participants : de respecter la nature, de ne jeter aucun déchet ni aucun emballage en dehors des zones de ravitaillement, sous peine de disqualification.

PARKING : Les participants devront stationner leurs véhicules sur l'avenue des Mimosas.

RECOMPENSE : Un lot souvenir sera distribué à chaque arrivant des 4 épreuves, ainsi que les enfants. Une coupe sera attribuée au premier homme et à la première femme de la marche nordique chronométrée.

ASSURANCE : Les organisateurs sont couverts par une police de Responsabilité Civile auprès de la FFR. Les licenciés bénéficient de leurs garanties accordées par leur licence. Les participants non licenciés doivent être couverts par une police d'assurance Responsabilité Civile souscrite à titre personnel.

SECURITE : Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillances physiques personnelles pouvant survenir lors de ces épreuves. En cas de non-respect de la clause « Assurance » les organisateurs ne pourront être tenus pour responsables en cas d'accident.

Les randonneurs doivent respecter le code de la route, utiliser les accotements de la chaussée, les trottoirs et les passages cloutés.

DROIT A L'IMAGE : tout inscrit autorise les organisateurs des Lapins de l'Océan et leurs ayants droits (partenaires, médias) à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à cette manifestation.

RENSEIGNEMENTS : téléphone portable 07 62 65 84 56 ou 06 37 23 18 85 – Email : rando.psgva85@gmail.com – site WWW.psgva.fr