

# Règlement

## Allingeoise - 6 juin 2010

### Organisation

Lion's club « lac et montagne »  
Commune d'Allinges  
Comité course « l'Allingeoise »

### Parcours

#### **3 au choix :**

- « l'Allingeoise » course nature, longueur 18,2 km, 500 m de dénivelé positif
- « la Ronde des Châteaux » course nature, longueur 9 km, 250 m de dénivelé positif
- « la Rando des familles, marche familiale, longueur 7 km, 200 m de dénivelé positif

Parcours nature empruntant uniquement les sentiers pédestres de la commune d'Allinges.  
Des commissaires de course bénévoles assureront la sécurité tout au long du parcours.  
Les parcours sont balisés afin de faciliter le suivi de l'itinéraire.

Le kilométrage est indiqué aux 5<sup>ème</sup>, 10<sup>ème</sup>, 15<sup>ème</sup>, et lors des 3 derniers kilomètres (pour le parcours « l'Allingeoise »)

### Courir ou marcher avec son cœur

Courue ou marchée, l'Allingeoise se veut sportive, festive, populaire et caritative.  
Tous les bénéfices seront offerts à la lutte contre le handicap chez l'enfant :

- Défis 74 ([www.defis74.com](http://www.defis74.com))
- APEI Vongy ([www.apei-thonon.org](http://www.apei-thonon.org))

### Inscription (formalités)

**A partir du 1<sup>er</sup> avril 2010.**

- inscription en ligne sur le site [www.du-leman-aux-hermones.fr](http://www.du-leman-aux-hermones.fr)

ou

- inscription papier (bulletin à télécharger) à envoyer à :

Christophe Vachoux  
200 impasse des Peupliers  
La Chavanne  
74200 ALLINGES  
e-mail : [allingeoise@orange.fr](mailto:allingeoise@orange.fr)

**L'inscription est validée si elle est accompagnée du certificat médical et du paiement.**

**Date limite d'inscription internet et courrier vendredi 4 juin 20h00 (attention à la date d'acheminement du courrier).**

*La liste des coureurs inscrits sera en ligne à partir du 15 mai.*

*Inscription sur place, samedi de 14 heures à 18 heures et dimanche de 7 heures à une heure avant le départ de la course.*

### **Inscription (tarifs)**

- « Allingeoise » : 15 euros (repas compris\*)
- « Ronde des Châteaux » : 15 euros (repas compris\*)
- « Rando des familles » adulte : 12 euros (repas compris\*)
- « Rando des familles » jeunes (-18 ans) : 8 euros (repas compris\*)
- Repas supplémentaires : 8 euros

*\* Seuls les 450 premiers coureurs et 350 premiers randonneurs inscrits se verront offrir le repas.*

### **Conditions d'admission**

#### ***- aux courses nature***

*- Chaque concurrent devra fournir un certificat médical de non-contre indication à la pratique sportive datant de moins d'un an au jour de la course ou d'une licence FFA.*

*- Il aura 18 ans minimum (catégorie juniors) pour le grand parcours, 16 ans (catégorie cadets) minimum pour le petit.*

*Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.*

#### ***- à la rando des familles :***

*- Pas de limite d'âge*

*- Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.*

### **Limitation du nombre d'inscrits**

*Aucune limite.*

*Par contre, seuls les 450 premiers coureurs et 350 premiers randonneurs inscrits se verront offrir le repas.*

### **Dossards**

*Ils seront remis à la salle des fêtes d'Allinges :*

*- le samedi 5 juin de 15 heures à 18 heures*

*- le dimanche 6 juin de 7 heures jusqu'à 30 minutes avant le départ*

### **Horaires de départ**

*- 9 heures pour le petit parcours « la Ronde des Châteaux » Sport 2000*

*- 9h15 pour le grand parcours « l'Allingeoise »*

*- 10h15 pour la « Rando des familles »*

### **Lieu du départ et de l'arrivée**

*Devant l'église - Chef lieu - Allinges*

### **Ravitaillements**

#### **- courses nature :**

- Plusieurs ravitaillements en eau sont installés tout au long des parcours.
- 1 ravitaillement « complet » est prévu à Châteaux-Vieux.

#### **- « rando des familles »**

- identique aux ravitaillements course nature (Château-Vieux et Les Châteaux)
- l'apéritif est offert lors de votre passage à Commelinges !

### **Assurance**

*L'organisateur a souscrit pour la durée de l'épreuve une assurance responsabilité civile garantissant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.*

*Chaque concurrent doit-être en possession d'une assurance individuelle.*

### **Droit d'image**

*En s'inscrivant, tout participant abandonne son droit à l'image.*

### **Repas (dans la limite des places disponibles)**

*Compris dans les droits d'inscription, les repas chauds seront pris à partir de 11h30.*

*Ils sont composés de :*

- un diot,
- pomme de terre,
- un morceau de fromage
- une part de tarte

*Des tickets repas sont en vente pour les accompagnants désirant le prendre sur place (nombre de repas limité).*

### **Classement**

#### **- courses nature : sont établis les classements :**

- général « scratch » hommes et femmes,
- « cadets » hommes et femmes, année de naissance entre 1993 et 1994, uniquement sur « ronde des châteaux »,
- « juniors » hommes et femmes, année de naissance entre 1991 et 1992,
- « espoirs » hommes et femmes, année de naissance entre 1988 et 1990,
- « séniors » hommes et femmes, année de naissance entre 1971 et 1987,
- « vétérans 1 » hommes et femmes, année de naissance entre 1961 et 1970,
- « vétérans 2 » hommes et femmes, année de naissance entre 1951 et 1960,
- « vétérans 3 » hommes et femmes, année de naissance entre 1941 et 1950,

- « *vétéran 4* » hommes et femmes, année de naissance avant 1940.

- « *rando des familles* » : ni classement, ni chronométrage.

### **Récompenses**

Chaque « arrivant » des trois parcours se verra remettre un lot souvenir contre la restitution de son dossard (sauf inscription jeunes)

La remise des prix aura lieu à partir de 12h15. La présence des coureurs récompensés est obligatoire. En cas d'absence les prix sont acquis à l'organisation.

Une seule récompense par coureur.

« Allingeoise » : 1 entrée à l'Evian Master de Golf à chaque concurrent (homme et femme) et 1 lot à chaque participante.

« Ronde des Châteaux » : dotation complète Sport 2000

### **Sécurité**

Un médecin et un kiné seront présents tout au long de l'épreuve et seront avertis de tous incidents par les commissaires.

L'organisation décline toute responsabilité pour les coureurs sans dossard.

### **Annulation d'une inscription**

Les bénéfices de la journée allant vers une opération caritative, celle-ci est impossible.

### **Respect du milieu et de la course**

Il est demandé à chacun de respecter l'environnement :

- ne jeter aucun emballage en dehors des ravitaillements

- suivre les sentiers et chemins balisés (ne pas couper hors sentiers)

Des pointages seront effectués sur tout le parcours.

L'organisation se réserve le droit de sanctionner toute attitude anti-sportive.

### **Challenge**

L'Allingeoise fait partie du challenge « DU LEMAN AUX HERMONES »

### **Mise à jour du règlement**

Le présent règlement peut-être soumis à modification jusqu'au départ de la course.

**Site Internet** pour d'autres informations : [www.du-leman-aux-hermones.fr](http://www.du-leman-aux-hermones.fr)