

# **Trail des Fontaines**

## **Règlement des épreuves 2025**

### **Art.1 : EPREUVES SPORTIVES**

Organisées dans le Lot, sur la commune du Montat, elles empruntent à plus de 90% les chemins et monotraces ouvertes pour l'occasion.

Tous les départs ainsi que le briefing d'avant course se font devant la mairie.

### **Samedi 08 février :**

Courses chronométrées sur les distances suivantes :

- UTDF : ultra trail de 103 km (âge minimum 20 ans) : départ 6h00
- Course nocturne (âge minimum 16 ans) : 14.5 kms départ à 19h00.

Epreuves libres sans chronométrage :

- Marche traditionnelle sur 8 kms : départ 19h05.

### **Dimanche 09 février :**

Courses chronométrées sur les distances suivantes :

- 42 kms (âge minimum 20 ans), départ 8h00
- 31 kms (âge minimum 18 ans), départ 9h00
- 14 kms (âge minimum 16 ans), départ 10h00
- 7 kms (âge minimum 16 ans) départ 10h30

Epreuves libres sans chronométrage :

- Randonnée traditionnelle, 7 ou 14 kms départ à 10h35
- Cani-trail (chiens + de 1 an tenus en laisse ou harnais) 7 ou 14 kms départ 10h35

### **Art.2 : INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS**

- **Inscriptions en ligne sur CHRONO-START.COM**

Dès mise en ligne par notre partenaire chrono-start : [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com).

- **Retrait des dossards**

**Le samedi 8 février :**

- **de 4h30 à 5h30 :**

à la salle des fêtes du Montat, site de départ

- **de 10h à 13h00 chez notre partenaire :**

**Magasin Cahors Saveurs**

366 Quai Albert Cappus, 46000 Cahors

- **de 17h à 18h30**

Sur place, à la salle des fêtes du Montat.

**Le dimanche 09 février**

- **à partir de 6h**

Sur place, à la salle des fêtes du Montat.

**Attention : inscriptions sur place uniquement pour les randos et la canitrail**

### **Art. 3 : MATERIEL OBLIGATOIRE**

- Pour toutes les courses :

Un gobelet réutilisable afin de boire aux ravitaillements.

Epreuves chronométrées uniquement : un dossard porté sur le devant et une puce.

Le trail des fontaines est engagé dans une démarche écoresponsable (cf art.17) donc aucun verre jetable ne sera à disposition sur les ravitaillements.

Des ecocup seront à la vente aux points d'inscription.

- **Pour les courses de nuit :**

Une frontale en état de marche avec une batterie ou des piles suffisamment chargées pour tenir la durée de l'épreuve.

- **Pour le 42 et le 105 kms :**

Une couverture de survie

Un sifflet

Un téléphone portable avec le numéro de secours de l'organisation

Une réserve d'eau de 1litre

Une réserve alimentaire (gel ou autre)

- **Spécifiquement pour le 105 kms :**

Une frontale en état de marche avec une batterie de rechange (à laisser la base vie 2 éventuellement)

Une veste de pluie et un haut manches longues

Ces éléments seront contrôlés avant d'autoriser le coureur à prendre le départ.

Bâtons autorisés uniquement sur les courses de 42 et 105 kms

#### **Art. 4 : BARRIERES HORAIRES**

Pour des raisons de sécurité, des temps de passage sont imposés aux coureurs à des points précis des parcours pour pouvoir continuer les courses.

Ces barrières sont calculées sur une moyenne de 5km/h.

Elles s'appliquent sur le 42kms et sur le 105kms

#### **Art. 5 : LE CHRONOMETRAGE**

Le chronométrage électronique est effectué par un chronométreur agréé FFA utilisant un système de chronométrage électronique (transducteurs à porter à la chaussure).

**Toute puce non restituée à l'arrivée sera facturée 30 euros.**

#### **Art. 6 : SECURITE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT**

Les épreuves sont organisées dans le pur esprit sportif des TRAILS. Les parcours sont tracés dans les collines à 90% sur les chemins et les sentiers.

La signalisation est assurée de manière suffisante avec de la rubalise de couleur, peinture au sol, flèches de couleur et drapeaux en fonction des possibilités offertes par le terrain. Un dispositif réfléchissant est prévu pour les épreuves de nuit.

De nombreux postes de sécurité et des signaleurs sont prévus tout au long du parcours.

Il est interdit de suivre les coureurs avec un véhicule (motorisé ou non) et aucune assistance n'est autorisée en dehors des points de ravitaillement.

Il incombe à chaque coureur d'adapter son comportement aux règles de bon sens en termes de protection de l'environnement et de savoir vivre. Toute attitude volontairement contraire constatée entraînera la disqualification du concurrent :

- jet de déchets personnels en dehors des zones de ravitaillement
- circulation en dehors des sentiers balisés
- dégradation volontaire de l'environnement
- arrachage du balisage
- non-assistance à un coureur en difficulté
- Absence, falsification ou échange de dossard
- Non-respect des bénévoles de l'organisation

### **Art. 7 : CANI-TRAIL**

La pratique du sport canin unissant un seul chien et un humain dans un même effort athlétique est ouverte à toute personne de plus de 16 ans ayant l'aptitude à l'effort physique. Le chien devra être âgé de plus de 12 mois.

La personne devra être reliée au chien par une longe de sécurité, le chien devant toujours se trouver devant.

Le cani-trail est organisé sur le circuit du 12 kms sans chronométrage. Les chiens pourront boire aux postes de ravitaillement.

### **Art.8 : RAVITAILLEMENT ET ASSISTANCE :**

Des postes de ravitaillements, de contrôle (passage obligatoire) et de sécurité sont installés de long des parcours. Les ravitaillements en liquide et solide (sucré et salé) sont présents de manière équilibrée.

Le ravitaillement à l'arrivée propose en sus : soupe au fromage, verre de bière.

Un repas d'après course sera proposé aux coureurs à l'arrivée à partir de 13h.

Ce repas est inclus dans le prix de l'inscription pour les coureurs du 105 km et du 42 km et peut être pris en sus pour les accompagnateurs. (réservation obligatoire au plus tard le mercredi avant la course)

### **Art.9 COUVERTURE PHOTOGRAPHIQUE ET DIFFUSION DE VOS CONTACTS A NOS PARTENAIRES**

Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisation :

- un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'évènement dans le cadre de la promotion de celle-ci

### **Art.10 RECOMPENSES CLASSEMENTS et PUBLICATION DES RESULTATS :**

Remise des récompenses pour chaque course aux trois premiers hommes et femmes scratch et à un coureur par course par tirage au sort.

Les résultats seront disponibles en ligne sur le site de chrono-start dès les premières arrivées et sur le site de la course dans les jours suivants.

### **Art.11 ATTRIBUTION DE POINTS ITRA**

Nos courses 30K, 42K et 105K sont inscrites à l'ITRA.

Vous trouverez sur le site de l'ITRA ([www.itra.run](http://www.itra.run)), les informations utiles sur la difficulté de la course.

En y participant vous augmentez ainsi votre cotation de coureur.

### **Art.12 CONDITIONS GENERALES**

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant et pendant l'épreuve.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation des biens personnels des coureurs.

L'organisation se réserve le droit de modifier le présent règlement pour y apporter des précisions, tenir compte des évolutions et contraintes légales auxquelles l'organisation pourrait être soumise et ce jusqu'à la veille de la course.

### **Art.13 ASSURANCE ET RESPONSABILITE**

L'organisation contacte une assurance pour les non licenciés ainsi qu'une responsabilité civile auprès de l'APAC. Tous les participants s'engagent à être couverts par une assurance responsabilité civile valide à la date de l'épreuve (pas de participation au TRAIL sans assurance).

Les mineurs sont sous la responsabilité civile de leurs parents ou représentants de l'autorité parentale.

Par ailleurs, nous rappelons que tout coureur doit assistance à personne en danger. En cas de problème grave, les concurrents devront en avertir l'organisation au plus vite. L'organisation s'engage à un « décompte » du temps passé en cas d'intervention de ce type afin de ne pas pénaliser les coureurs à la recherche de la performance.

#### **Art.14 METEO :**

En cas de conditions météorologiques défavorables ou autres, l'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve (même en cours) ou de maintenir l'épreuve sur un circuit de repli (les engagements restent acquis).

#### **Art.15 ANNULATION ET EXCLUSION**

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté de l'organisation, aucun remboursement des frais d'inscription ne pourra être effectué et aucune indemnité ne pourra être perçue, un report du dossard sera automatiquement effectué.

Les coureurs seront avertis par tous les moyens possibles et devront se conformer strictement aux directives de l'organisation.

#### **Art.16 ANNULATION DE L'INSCRIPTION PAR LE COUREUR**

En cas de désistement pour convenance personnelle, aucun remboursement ni report ne sera effectué, sauf si le coureur a souscrit une assurance annulation lors de son inscription.

Cette assurance couvre sur justificatif les cas suivants :

- Décès ou maladie du coureur ou d'un proche au premier degré
- Perte d'emploi
- Annulation de vol ou refus de visa

La demande remboursement devra se faire dans les 30 jours suivants l'épreuve par email avec justificatif. Le remboursement aura lieu sous trente jour, il se fait sur le montant payé par le coureur, hors frais de transaction et coût de l'assurance.

#### **Art.17 UNE DEMARCHE ECORESponsable**

Depuis sa création jusque dans sa réalisation le jour J, le trail des fontaines s'engage pour réduire son empreinte.

Quelques exemples ?

Réduction des déchets par la sélection de produits sans suremballage, et incitation au tri par les coureurs.

Réduction des rejets par suppression des gobelets et mise à disposition de sac à déchets aux coureurs.

Utilisation de balisage réutilisable et si possible de balisage naturel.

Et bien d'autres détails comme le recours aux acteurs et produits locaux pour la nourriture et les boissons.

En venant courir vous contribuez à la propagation de cet état d'esprit .... Merci

Afin d'aller plus loin et de certifier de cet engagement, le trail des fontaines est labellisé par la Trail Runner Foundation ([www.trailrunnerfoundation.com](http://www.trailrunnerfoundation.com)).

### **Art.18 : HEBERGEMENT, DOUCHES et SANITAIRES**

Des douches chaudes et des sanitaires sont à la disposition des coureurs à l'arrivée de chaque course.

Renseignements auprès de l'organisation : [contact@traildesfontaines.com](mailto:contact@traildesfontaines.com)

Vous voulez venir passer la nuit au Montat ou à proximité : on vous aide !

Possibilité d'hébergement à l'hôtel la chartreuse à CAHORS à tarif spécial Trail (numéro de dossard obligatoire)

Hotel LA CHARTREUSE  
Saint Georges 46 000 CAHORS  
Tél : 05 65 35 17 37

[contact@hotel-la-chartreuse.com](mailto:contact@hotel-la-chartreuse.com)