

16^e TRAIL DE DOUVRES

Dimanche

6

Mai 2018

Des lieux magiques à (re)découvrir !!!

Le Luisandre ... Le château des Allymes ...

• **LE SEMI TRAIL DE DOUVRES**

« Du Luisandre aux Allymes »,

21 km, 900 m de dénivelé

• **LA COURSE POPULAIRE 13 km**

13 km, 300 m de dénivelé

• **2 RANDONNEES PEDESTRES**

reprenant le parcours des 2 courses

LOTS
CRAFT ::::

HORAIRES

Courses

13 km : 10h

21 km : 10h15

Marches

Départs collectifs

8h30, 9h et 9h30

Buvette avec snack à l'arrivée !!

RENSEIGNEMENTS : Patrice 06 33 23 30 23 trail.douvres@gmail.com

<http://www.traildouvres.fr>



Intermarché
HYPER

Centre Commercial de l'Aviation

01500 Ambérieu en Bugey

ACS

- Portails Aluminium - Clôtures
- Portes de Garage
- Automatismes
- Stores Bannes
- Pergolas

*Un artisan
à votre service*

Philippe LE MAROIS

ST DENIS LES BOURG

☎ 04 74 24 21 11 - www.acs-portail.fr



Au profit du Sou des Ecoles Laïques de Douvres, l'Association des Jeunes de Douvres, avec la participation d'Associations du Village et des Villageois, en partenariat avec l'Association du Château des Allymes, les mairies de Douvres, Ambérieu-en-Bugey et d'Ambronay

ORGANISATION : TRAIL DE DOUVRES

DESCRIPTION

2 courses sur des chemins qui relient **Douvres, Ambroney et Ambérieu.**

• La course de "La Roche Fendue" **13 km (300 m de dénivelé)** offre un parcours magnifique près du gouffre du même nom (accessible à partir de la catégorie Jeunes, accord parental obligatoire pour les mineurs).

• "Du Luisandre aux Allymes" **21 km (900 m de dénivelé)**, proposant des passages magiques tels que le Château des Allymes et l'ascension du Mont Luisandre qui culmine à 805 m (Accessible aux plus de 18 ans seulement).

Pour ceux qui préfèrent découvrir la région à un autre rythme, **2 marches** sont organisées re-prenant les parcours des courses (21 km ou 13 km).

Respectons l'environnement

Ne jetez pas les bouteilles vides, emballages en tout genre, papiers, plastiques, hors zones de ravitaillement (soit plus de 100 mètres après le ravitaillement).

INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS

• Inscriptions possibles en ligne sur <https://www.njuko.net/trail-douvres-2018> ou en remplissant le bulletin d'inscription de ce tract et en l'envoyant à l'adresse indiquée avec le règlement, la licence ou le certificat médical.

• Inscriptions et retraits des dossards possibles dès le **samedi 5 mai 2018** dans la Salle des Fêtes de **14 h à 16 h** ainsi que le jour même du **Trail le 6 mai 2018, à partir de 7 h 45.** (Prévoir 2 € en supplément pour les inscriptions aux courses faites le jour du Trail).

RAVITAILLEMENTS CHAMPETRES

4 ravitaillements sur le 21 km - 2 ravitaillements sur le 13 km.

ASSURANCE

Les participants aux courses doivent être couverts par une assurance sportive ou personnelle.

CATEGORIES POUR LES COURSES

Jeunes : coureurs nés entre 1996 et 2002.

Seniors : nés entre 1979 et 1995 - Vétérans : nés en 1978 et avant, catégories V1 (1969 à 1978) - V2 (1959 à 1968) - V3 (1949 à 1958) - V4 (1948 et avant)

RÉCOMPENSES

Cadeau-souvenir aux 300 premiers inscrits (marcheurs ou coureurs).

Récompenses pour podium H/F (scratch 1, 2, 3) et 1^{er} de chaque catégorie H/F (jeunes, seniors, vétérans). **Pas de cumul de récompenses.** Remise des prix vers 13 h 15. Seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses.

RESTAURATION ET RAFFRAICHISSEMENTS

Une buvette et un snack seront présents à l'arrivée.

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE A LA COURSE

NOM Prénom

Tél. Adresse mail :

Sexe : Date de naissance :

Adresse

Club et N° licence

Pour les non-licenciés FFA, FFTRI, FFCCO joindre OBLIGATOIREMENT un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an.

Entourer la course choisie : **21 KM** **13 KM**

Course 21 km : **15 €** par personne (attention : inscription le jour même du Trail + 2€)

Course 13 km : **14 €** par personne (attention : inscription le jour même du Trail + 2€)

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA MARCHÉ

NOM Prénom 21KM 13 KM

Tél. Adresse email :

Parcours 21 km et 13 km : **8€** par personne (4€ en dessous de **14 ans**, **gratuit** en dessous de **7 ans**)

RECAPITULATIF DU REGLEMENT

Nombre de coureurs 21 km x 15,00 € =

Nombre de coureurs 13 km x 14,00 € =

Nombre de marcheurs adultes x 8,00 € =

Nombre de marcheurs 7-14 ans x 4,00 € =

Montant total du chèque : (à libeller à l'ordre du Sou des Ecoles de Douvres)

Chèques et bulletins d'inscriptions à renvoyer à :

Christophe Reynaud

41 impasse du Nantais

01500 Douvres

