

## RÈGLEMENT SYNTHÉTISÉ

(pour la version complète et détaillée,  
aller sur le site stoffentrail.com)

# La UpDown - UD 8,5 -

Distance / Dénivelés / Nature du parcours	8,5km / 720 ↑ ↓ / 90% chemins
Tracés & profils des parcours (cliquer sur le lien)	<a href="#">UD 8,5</a>
Ravitaillements liquide & solide (y compris celui de l'arrivée)	2 (+repas)
Heures de départ (présence obligatoire dans le sas de départ 10' avant le départ!)	19h
Abandon	💡 En cas d'abandon, il est impératif de rendre son dossard au Poste de Contrôle et/ou au bénévole le plus proche et/ou de prévenir par téléphone le PC Secours afin d'éviter des recherches inutiles.
Équipement (l'organisation invite tous les participants à respecter ces conseils en matière d'équipements. Ils sont valables pour toutes les courses y compris les randos)	<b>OBLIGATOIRE :</b> 1 Frontale ou équivalent + 1 gobelet personnel 1 téléphone portable avec le numéro du PC Secours fourni lors du retrait du dossard <b>Fortement recommandé :</b> 1 paire chaussures adaptées au trail/marche 1 tenue adaptée à la pratique et aux conditions climatiques de la saison 1 sac à dos/porte bidon 1 réserve d'eau d'au moins 1l 1 réserve alimentaire 1 couverture de survie 1 sifflet <b>Conseillé :</b> 1 Casquette ou bandana ou tour de coup type «Buff» 1 Micro polaire 1 Bâtons 1 Gants 1 coupe-vent jambes, un pantalon ou collant long ou 3/4 1 appareil photo et votre bonne humeur... 😊 !!!
Options possibles	-> Pasta partie incluse : Salade + lasagnes + 1 bière + 1 dessert -> repas accompagnateur : 9€
Droits d'inscription  -> 31/08/22 = Tarif normal -> 01/09/22-30/09/22 = Tarif majoré 1 -> 01/10/22-28/10/22 = Tarif majoré 2 -> 29-30/10/22 = Tarif majoré sur place	△ Toute demande d'annulation après le 30/09/22 fera l'objet d'une somme forfaitaire retenue pour frais de gestion de 8€. COVID ou assimilés => si annulation de la manifestation, remboursement de 100% jusque fin Aout, 80% jusque fin septembre, 50% au-delà.  €19 €20 €21 €22
Conditions de participation (suite aux nouvelles règles en vigueur de la FFA)	Certificat médical de moins de 1 an avec la mention obligatoire " <i>non contre-indication à la course à pied (ou trail), y compris en compétition</i> " + né(e) en 2005 et avant
Nombre de coureurs / courses (△ marge que l'organisation peut modifier sans restriction selon météo...)	<b>limitée à 150 !</b>
Catégories autorisées / courses (pour davantage d'infos, veuillez vous rendre en p.10 du règlement détaillé)	Cadet + Junior + Espoir + Sénior + Master
Récompenses (données sur place uniquement !)	1er ♀ et ♂ au scratch + meilleurs ♀ et ♂ pour la montée + meilleurs ♀ et ♂ pour la descente hors scratch