

Règlement de l'épreuve

Manifestation sportive ouverte à tous, organisée le **dimanche 5 janvier 2025** par l'association CAP 03.

Il s'agit d'une randonnée hivernale. Ce n'est pas une compétition. L'allure est libre et **le code de la route devra être strictement respecté sur l'intégralité du parcours**. Les mineurs devront être accompagnés par un adulte et fournir une autorisation parentale.

Principe

Randonnées pédestres et VTT au choix.

2 parcours VTT fléchés d'environ 25 Km, et 32 Km. Parcours plutôt roulants, avec dénivelé modéré.

2 parcours pédestres fléchés d'environ 10 Km, et 13 Km. Peu de dénivelé. Ouverts aux trailers, aux canicrosses et aux pratiquants du Nordic Walking.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier les parcours ou d'annuler la randonnée en cas de conditions atmosphériques pouvant mettre en danger la sécurité des participants.

Matériel

Le **port du casque à coque rigide est obligatoire pour tous les circuits VTT**.

Un équipement adapté aux conditions hivernales est vivement conseillé.

Assurances

Les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile auprès de la MAIF.

Les participants devront s'assurer que leur assurance RC les couvre pour ce genre d'activité.

Chaque participant reste responsable de sa forme physique et participe à l'épreuve sous sa propre responsabilité.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due au mauvais état de santé, en cas de dommage matériel ou corporel ainsi qu'en cas de vol.

La participation à l'épreuve se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou séquelles survenus durant l'épreuve et après l'épreuve.

Mesures sanitaires

Actuellement aucune contrainte sanitaire.

Le cas échéant mise en place des mesures prévues par le gouvernement (Pass sanitaire, port du masque en intérieur,..) .

Horaires et lieu des départs

Accueil : à partir de 9h au gymnase situé Avenue du Général De Gaulle à Commentry.

Départs libres sur tous les circuits de 9h00 jusqu'à 10h30 maximum.

Inscriptions

Afin de fluidifier les inscriptions le jour de la randonnée, nous vous invitons à privilégier les inscriptions par internet.

Tarifs préférentiels pour toutes les inscriptions réalisées par internet jusqu'au 2 janvier 2025 dernier délais : informations complètes sur WWW.CAP03.fr et sur la **page Facebook : la rando des rois** .
Parcours pédestres ou VTT : 7,80 euros (gratuit pour les jeunes de moins de 10 ans accompagnés), sur internet et avant le 2 janvier 2025.

Inscriptions possibles sur place le jour même, mais au tarif unique de 10 euros pour tout le monde.

Sécurité

A l'accueil, chaque participant devra télécharger ou photographier son parcours sur lequel figureront l'emplacement des postes de ravitaillement ainsi que les numéros de téléphone de l'organisation.

Chaque poste de ravitaillement sera équipé d'une trousse de secours et servira également de point de contrôle.

Ravitaillements

Un poste de ravitaillement sera mis en place sur les circuits pédestres et deux sur les circuits VTT (eau, thé, café, jus de fruit, fruits, gâteaux secs, pain, fromage, saucisse, ...).

Fermeture des ravitaillements à midi.

N'oubliez pas votre éco-gobelet personnel, il sera possible d'en récupérer contre une consigne de 1 euro au départ.

***Casse-croûte à l'arrivée avec
Soupe paysanne
Galette des rois
Bolée de cidre ou autres boissons
Vestiaires et douches chaudes.***

La participation à la randonnée implique l'acceptation pleine et entière du règlement.

Renseignement au 06 99 99 19 80 ou sur le site internet du club : www.CAP03.fr ainsi que sur la page facebook de l'événement : <https://www.facebook.com/larandodesrois/>