LES FOULÉES SANARYENNES

ROAD BOOK

25KM - D+1500M
15KM - D+500M
7KM - D+120M

COURSES ENFANTS 2KM & 3KM

DIMANCHE 15 AVRIL 2018

https://les-foulees-sanaryennes.blogspot.fr/

PROGRAMME

- **7h00 – 9h00 Inscriptions et remise des dossards**

Trail de 25km

8h30 - Départ

10h55 - Arrivée des premiers

14h00 - Arrivée des derniers

Course nature de 15km

9h00 - Départ

10h05 - Arrivée des premiers

12h10 - Arrivée des derniers

Course féminine de 7km

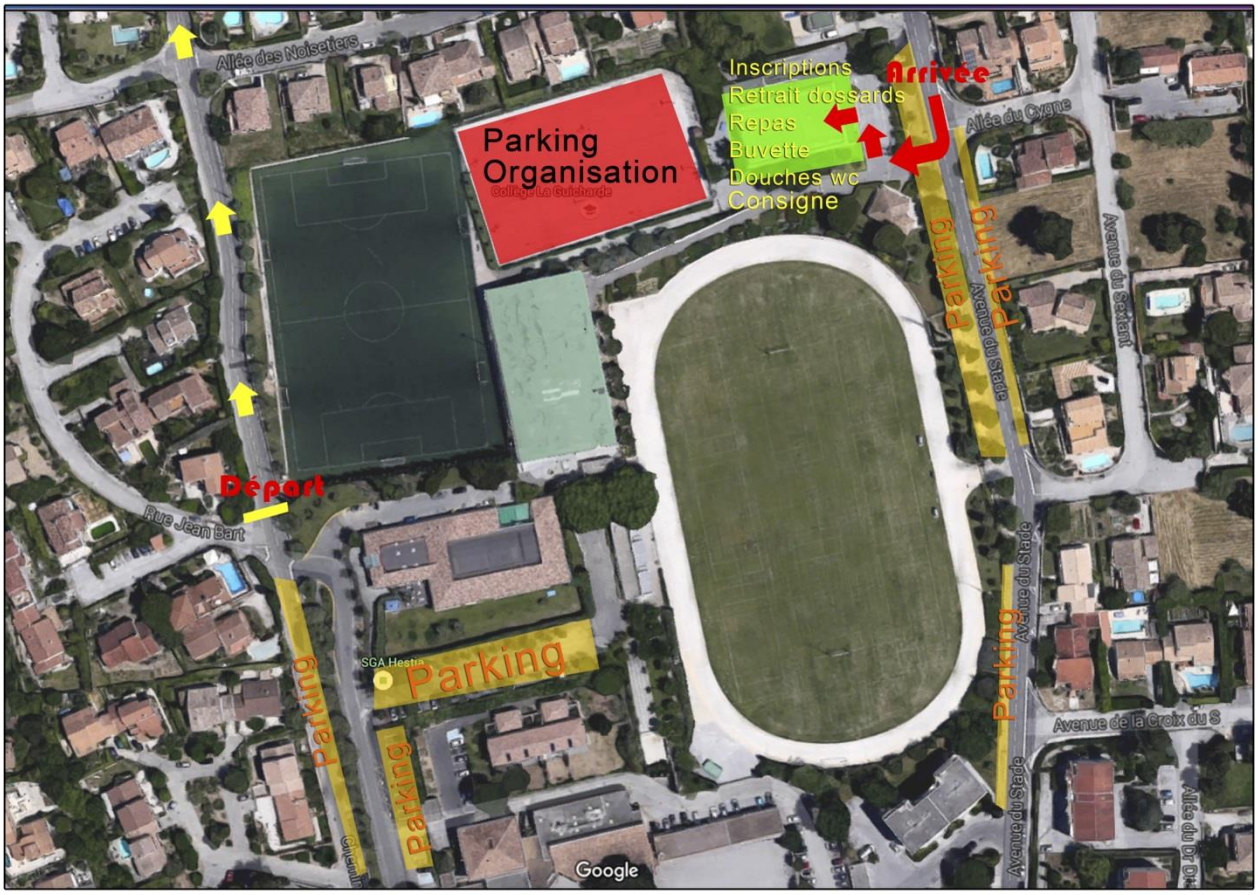
09h15 – Départ

09h30 – Arrivée des premières

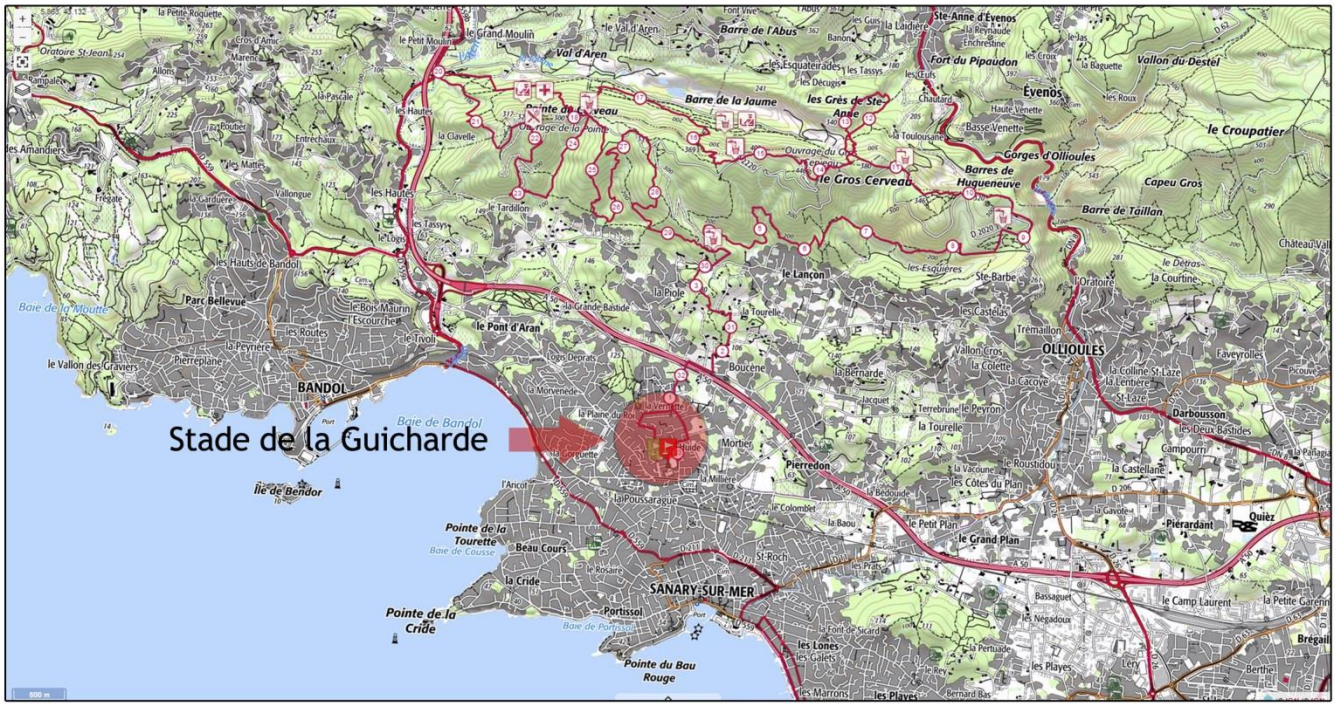
10h30 – Arrivée des dernières

PLAN SITE COURSE

Stade de la Guicharde



PLAN GÉNÉRAL



RÈGLEMENT

REGLEMENT DRAILLES DU LANÇON 15 AVRIL 2018

Article 1 : ORGANISATION

Le club de Sanary Running Cap Garonne et la mairie de Sanary sur mer organisent le dimanche 15 avril 2018 au départ du stade de La Guicharde, Les Foulées Sanaryennes composées de trois épreuves empruntant plusieurs itinéraires de randonnées dans le massif du Gros
Cet événement comporte trois parcours adultes conformes au règlement des courses hors stade et deux parcours enfants :
Drailles du Lançon : 25 km 1500m de D+ Trail en environnement techniquement difficile
Boucle Bleue : 15 km 428m de D+ - Course nature
Sanaryenne : 7km 120m D+ - Course sur route féminine
Leï Pitchoun : 3km
Leï Pitchoun : 2km

Article 2 : CONDITIONS D'ADMISSION

Conformément à la loi du 23 mars 1999, les inscriptions ouvertes à partir de la catégorie espoir pour les 25km et de la catégorie junior pour le 15 km ne seront enregistrées que si elles sont accompagnées d'une photocopie de licence FFA, FFCO, FFPM, FFTri, FSGT Athlé, FSCT Athlé, UFOLEP Athlé, en cours de validité et pour les non licenciés d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie.
Pour les inscriptions sur place, présentation d'une licence citée ci-dessus ou d'un certificat médical concernant la course à pied en compétition.
En l'absence de l'un ou de l'autre de ces documents ***pas de dossard possible****.*

Article 3 : INSCRIPTIONS

Les inscriptions pourront être prises en ligne sur le site Njuko.net, chez Running Conseil Ollioules, par courrier jusqu'au 10 avril et à Running conseil le samedi 14 avril de 14h00 à 18h00 ou au stade de la Guicharde le jour de la course à partir de 7h

Droit d'inscription :
1/ Les Drailles du Lançon 25 km 1500 m de D+ Départ 08h30 : 25€
2/ La Boucle bleue 15 KM 428 m de D+ Départ 09H00 : 15€
3/ La sanaryenne 7km 120 m de D+ Départ 09h15 : 9€
Majoration de 2€ à partir du 14 avril

Inscription gratuite pour les courses enfants 2km et 3km possédant **un** certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie.
Bulletin d'inscription à remplir sur place

Repas offert à tous les participants des 25 à l'issue de la course sur réservation à l'inscription.
Repas payant Boucle bleue, Sanaryenne ou accompagnant : 7€ sur réservation à l'inscription.

Article 4 : MATERIEL OBLIGATOIRE

Les participants devront être en possession d'une réserve d'eau de 500ml minimum non jetable (bidon ou sac à eau), équipement trail, téléphone, couverture de survie, sifflet.

Article 5 : REMISE DES DOSSARDS

Les dernières inscriptions et retraits des dossards auront lieu le samedi 14 avril chez Running Conseil de 14h00 à 18h00 et avant le départ au stade de la Guicharde.

Article 6 : ASSISTANCE – RAVITAILLEMENT – BARRIERE HORAIRE

Des postes de ravitaillement, de contrôle et de sécurité seront installés le long des différents parcours, il n'y aura pas de gobelet :
1 ravitaillement sur la Boucle bleue 15 km : km5.5
2 ravitaillements sur les Drailles du Lançon 25 km : km10,5 – km16
1 ravitaillement sur La Sanaryenne 7 km : Km4

RÈGLEMENT

Article 8** : COUVERTURE PHOTOGRAPHIQUE ET AUDIOVISUELLE
Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image le concernant, et cède donc son droit à l'image dans le cadre de la promotion de la compétition et du site de Sanary running

Article 9** : RÉCOMPENSES
Trois premiers de chaque catégorie : juniors, espoirs, seniors, masters 1-2-3 et 4, hommes et femmes, et le podium scratch hommes et femmes.

Article 10** : CONDITIONS GÉNÉRALES
Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant ou après l'épreuve.

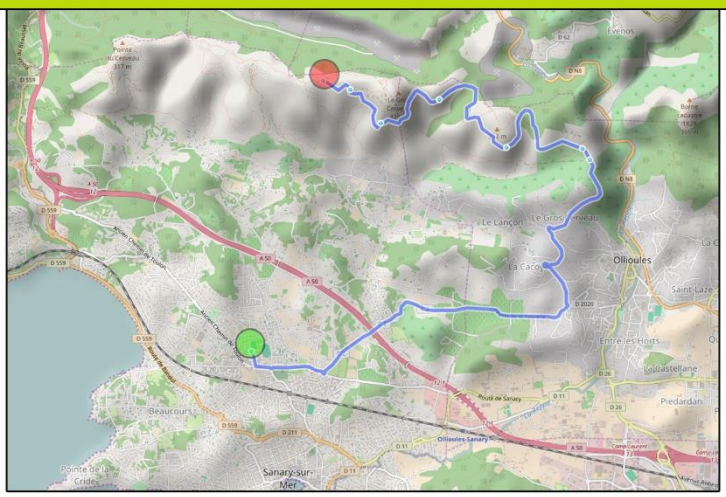
Article 11** : ASSURANCE
Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès de la FFA.
Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, une complémentaire accident est souscrite pour les non licenciés.

Article 12 : ABANDON
Tout abandon doit être signalé à l'organisation au **06 45 35 98 64 ou 06 22 97 68 07 ou 06 13 04 01 45**

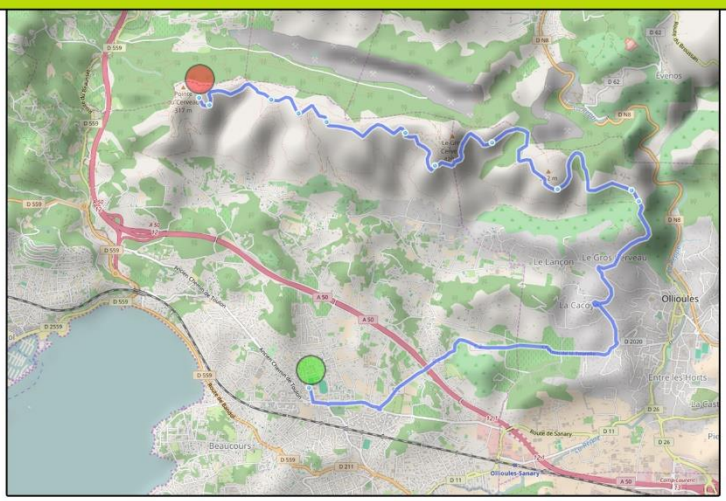
Article 13** : ANNULATION - REPORT D'INSCRIPTION
Aucun remboursement ne sera effectué, seul un report d'inscription sera proposé et utilisable pour le trail 2019, sur présentation d'un certificat médical ou autre, la demande devra être effectuée au plus tard la veille de l'épreuve.
Possibilité de report d'inscription sur une autre personne avant le samedi 14 avril.

ACCÈS PARCOURS

Accès Ravito - 15km - 25km (25 minutes)



Accès fort OUEST - 25km (30minutes)

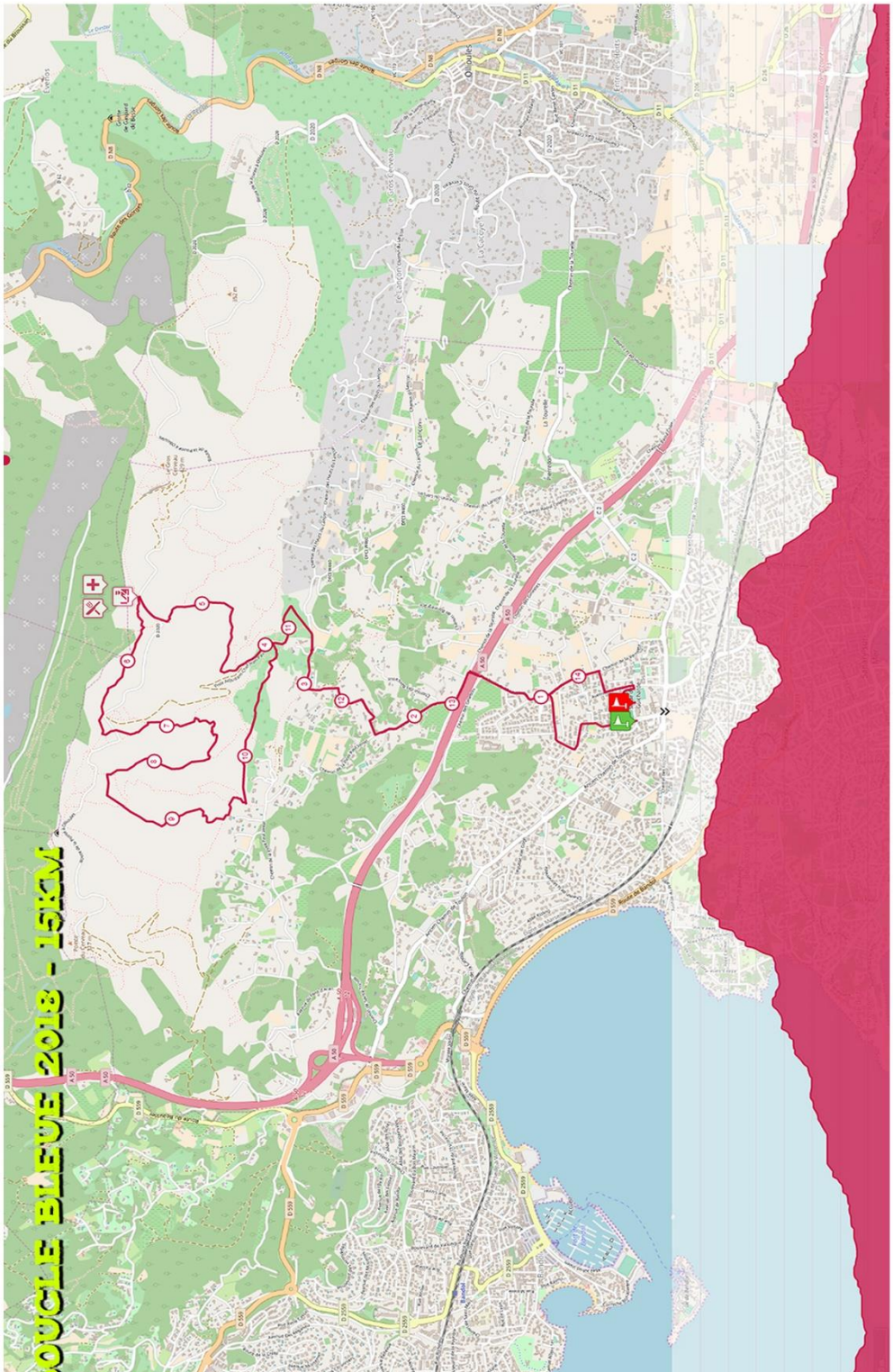


PARCOURS 25KM

25KM - 1500 D+

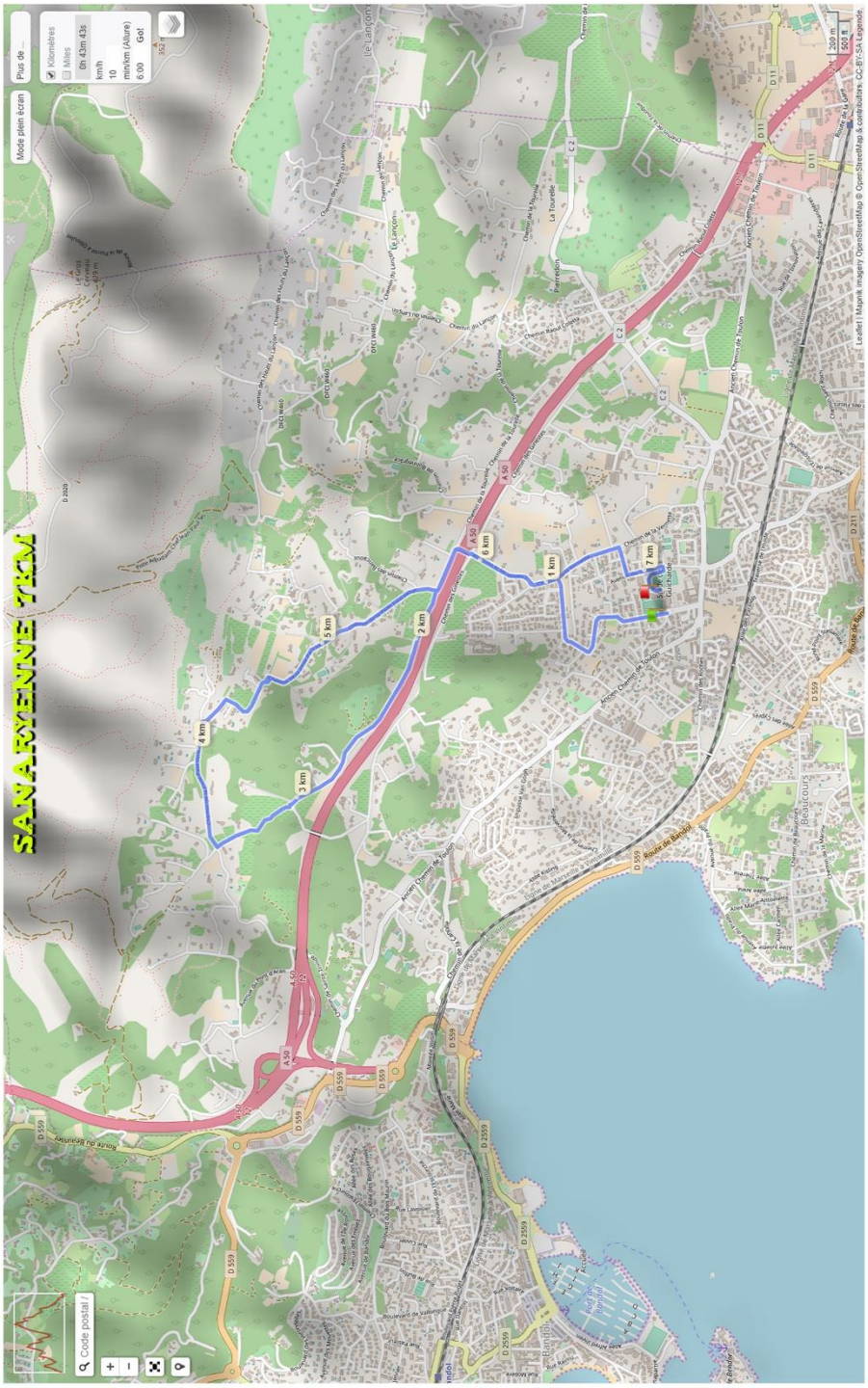
PARCOURS 15KM

15KM - 500 D+



PARCOURS 7KM

LA SANARYENNE
7KM - 120 D+



ESTIMATIONS

TEMPS DE PASSAGE PAR KM DU 1ER ET DERNEIR

Drailles du Lançon - Estimations des temps de passage à chaque KM du 1er et dernier

km	1er 15 km	h passage 1er	dernier 15 km	h passage dernier	1er 25 km	h passage 1er	dernier 25 km	h passage dernier
1	0:04:20	9:04:20	0:12:30	9:12:30	0:05:35	8:35:35	0:13:00	8:43:00
2	0:08:40	9:08:40	0:25:00	9:25:00	0:11:10	8:41:10	0:26:00	8:56:00
3	0:13:00	9:13:00	0:37:30	9:37:30	0:16:45	8:46:45	0:39:00	9:09:00
4	0:17:20	9:17:20	0:50:00	9:50:00	0:22:20	8:52:20	0:52:00	9:22:00
5	0:21:40	9:21:40	1:02:30	10:02:30	0:27:55	8:57:55	1:05:00	9:35:00
6	0:26:00	9:26:00	1:15:00	10:15:00	0:33:30	9:03:30	1:18:00	9:48:00
7	0:30:20	9:30:20	1:27:30	10:27:30	0:39:05	9:09:05	1:31:00	10:01:00
8	0:34:40	9:34:40	1:40:00	10:40:00	0:44:40	9:14:40	1:44:00	10:14:00
9	0:39:00	9:39:00	1:52:30	10:52:30	0:50:15	9:20:15	1:57:00	10:27:00
10	0:43:20	9:43:20	2:05:00	11:05:00	0:55:50	9:25:50	2:10:00	10:40:00
11	0:47:40	9:47:40	2:17:30	11:17:30	1:01:25	9:31:25	2:23:00	10:53:00
12	0:52:00	9:52:00	2:30:00	11:30:00	1:07:00	9:37:00	2:36:00	11:06:00
13	0:56:20	9:56:20	2:42:30	11:42:30	1:12:35	9:42:35	2:49:00	11:19:00
14	1:00:40	10:00:40	2:55:00	11:55:00	1:18:10	9:48:10	3:02:00	11:32:00
15	1:05:00	10:05:00	3:07:30	12:07:30	1:23:45	9:53:45	3:15:00	11:45:00
16					1:29:20	9:59:20	3:28:00	11:58:00
17					1:34:55	10:04:55	3:41:00	12:11:00
18					1:40:30	10:10:30	3:54:00	12:24:00
19					1:46:05	10:16:05	4:07:00	12:37:00
20					1:51:40	10:21:40	4:20:00	12:50:00
21					1:57:15	10:27:15	4:33:00	13:03:00
22					2:02:50	10:32:50	4:46:00	13:16:00
23					2:08:25	10:38:25	4:59:00	13:29:00
24					2:14:00	10:44:00	5:12:00	13:42:00
25					2:19:35	10:49:35	5:25:00	13:55:00
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

DRAILLES DU LANÇON
TRAIL NATURE

- Mise hors course de tout participant ne respectant pas l'article 7 du réglement
  « Obligation de respecter l"environnement, les terrains privatifs, la forêt, le code de la route et les autres concurrents »

- Limitation de l'usage de véhicules motorisés aux équipes de secours et de l'organisation

- Pas d'utilisation de peinture pour le traçage des parcours
  Utilisation de rubalise biodégradable

- Utilisation de gobelets recyclables

- Débalisage des parcours dès la fin de la course

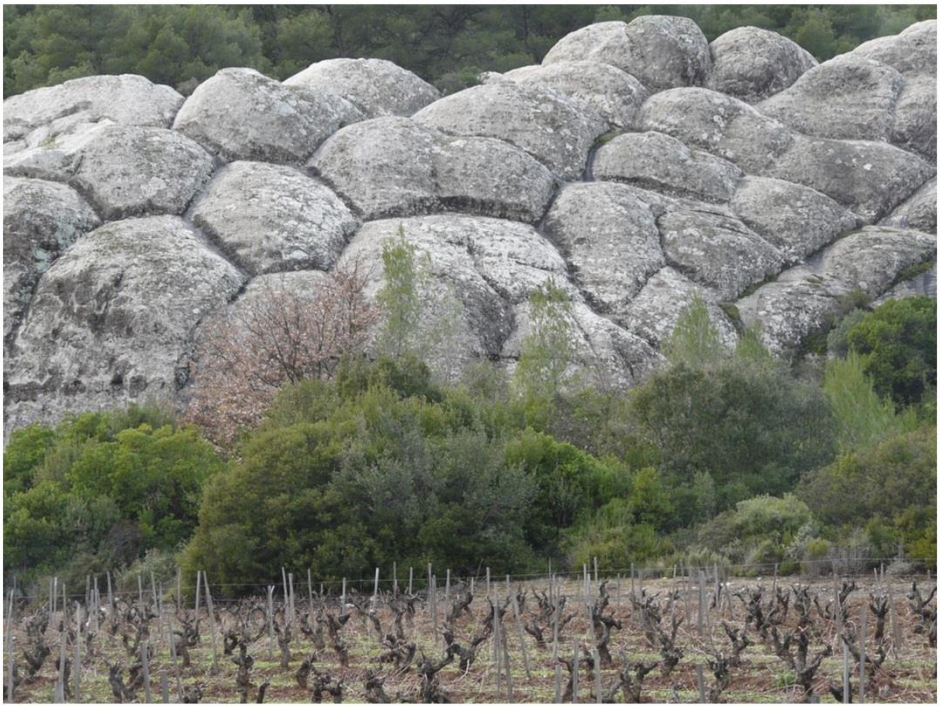
MASSIF DU GROS CERVEAU
TRAIL NATURE

Le massif du Gros Cerveau (443 mètres) offre d'innombrables lieux de promenade et des points de vues grandioses s'étendant des îles d'Hyères aux calanques de Cassis-Marseille et toute la chaîne de la Sainte Baume.
Sentier botanique proposé vers la pointe du Gros Cerveau. CRAPA.
Le Tour du Gros Cerveau : point de vue exceptionnel sur le littoral, la chaîne de la Sainte Baume et les gorges d'ollioules. Visite de la **Grotte du Garou**.
Les Grés de St Anne d'Evenos,
Balisage : GR 51 rouge, blanc, bleu et vert. Itinéraire difficile. Parkings : centre ville, buvette ou station Hugueneuve.

PLAN PREVENTION INCENDIE
Renseignements sur la fermeture des massifs forestiers dans nos offices de tourisme ou sur www.var.pref.gouv.fr/massifs
Interdiction de pénétrer dans les massifs en cas de déclenchement du PLAN ALARME, couleur noire.

ATTENTION : le massif du Gros Cerveau est inaccessible en voiture du 1er juin au 15 Septembre (prolongation possible jusqu'au 30 septembre).

LES GRÈS DE SAINTE ANNE
TRAIL NATURE



Les Grès de Sainte-Anne-d'Evenos sont des rochers en forme de mamelons calcaires et de cavités sculptés par le temps, le site est classé.
Il est intéressant d'explorer de près les moindres recoins du site, pour admirer à loisir les alvéoles d'inspiration "biologique" sculptées par le Mistral , ainsi qu'une petite arche naturelle.
Des tunnels naturels permettent de passer d'une cavité à l'autre.
Dans les environs, une source vauclusienne : celle de la Foux, et les gorges du Cimail et du Destel (sur la route de Toulon).

CHALLENGE

DEFI5

WWW.RUNNINGDEFI.COM

- Trail 25km

LIENS UTILES

Le Blog des Foulées Sanaryennes

https://les-foulees-sanaryennes.blogspot.fr/

Facebook trail

https://www.facebook.com/events/246313445898922//

Facebook Sanary Running

https://www.facebook.com/groups/sanaryrunning/

Site internet Sanary

http://www.sanarysurmer.com/

Site Trail and Run

http://www.challengevar.com/

NOS PARTENAIRES

SANARY
SUR MER

runningconseil
Ollioules

DEFI5
WWW.RUNNINGDEFI.COM