

23 JUIN 2013

NASBINALS - LOZÈRE

TRAIL
en

AUBRAC

AUBRAC CIRCUS • MARATHON DES BURONS • PASS'AUBRAC • CAP'AUBRAC • TRAIL DES CAPUCINS • CAPUCINE • CROC'AUBRAC



www.courirenaubrac.com


Kalenji


Fenioux
Multi-Sports
Nutrition Sportive


VO2
MAGAZINE

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS


la Région
Languedoc
Roussillon


MAIRIE DE NASBINALS
Lozère


lozère
LE DÉPARTEMENT

PARTENAIRES TECHNIQUES


SPORTS
AKILEINE


QUEZAC


Midi Libre



Samedi 22 Juin

- > **De 9h à 19h**
Distribution des dossards - Place du Foirail à Nasbinals
- > **De 9h à 19h**
Marché produits locaux - devant la Mairie de Nasbinals
- > **A partir de 14h**
Conférence avec Gonzalo Diaz - accompagnateur moyenne montagne - Thème : l'Aubrac, un environnement très particulier
Office de Tourisme de Nasbinals **GRATUIT**
- > **A 16h**
Croc'Aubrac - Footing en commun **GRATUIT**
Rendez-vous à la tente Kalenji
- > **A partir de 18h30**
Pasta-Party - Tente repas cour du Centre d'Hébergement du Nada
- > **A 18h30**
Apéritif offert par l'Office de Tourisme de Nasbinals
Cour de l'Office du Tourisme de Nasbinals

Tout l'après-midi - animation musicale typique

Dimanche 23 Juin

- > **Entre 4h30 et 5h**
Distribution des dossards Aubrac Circus - Salle Richard
- > **Entre 6h et 8h**
Distribution des dossards - place du Foirail à Nasbinals
- > **Entre 9h et 18h**
Marché produits locaux - devant la Mairie de Nasbinals
- > **5h30**
Départ de l'Aubrac Circus
- > **7h15**
Départ du Marathon des Burons et de la Pass'Aubrac
- > **8h**
Départ de Cap'Aubrac
- > **8h30**
Départ de la Capucine et KD Trail
- > **9h**
Départ du Trail des Capucins

PLACE DU FOIRAIL - Début des arrivées à partir de

- > **9h20** La Capucine
- > **10h** La Cap'Aubrac
- > **10h** Aubrac Circus
- > **10h15** Le Trail des Capucins
- > **10h45** Le Marathon des Burons

Remise des prix en continu à partir de 10h

LES TEMPS FORTS DU SAMEDI 22 JUIN

Des **ANIMATIONS GRATUITES** mises en place pour mieux accueillir les 4000 participants à l'épreuve et leurs accompagnateurs.

LE TEST GRANDEUR NATURE

A partir de 9 heures - Tente Kalenji

Test en réel des modèles Kalenji - prêt de chaussures possible

LES INFOS TECHNIQUES

Le matin - Tente Kalenji

Rencontre avec Thierry Breuil - chef de produit Kalenji et trailer - Thème : informations techniques sur les modèles de chaussures pour le trail

LA CONFERENCE NATURE

A 14 heures - Salle de l'Office de Tourisme

Conférence avec Gonzalo Diaz - accompagnateur moyenne montagne - Thème : l'Aubrac, un environnement très particulier

LA MUSIQUE TYPIQUE

A partir de 14 heures - Place du Foirail

Animation musicale par Nathalie Bernat à proximité de la remise des dossards et de la tente Kalenji et Fenioux

LA CROC'AUBRAC

A 16 heures - Départ de la tente Kalenji

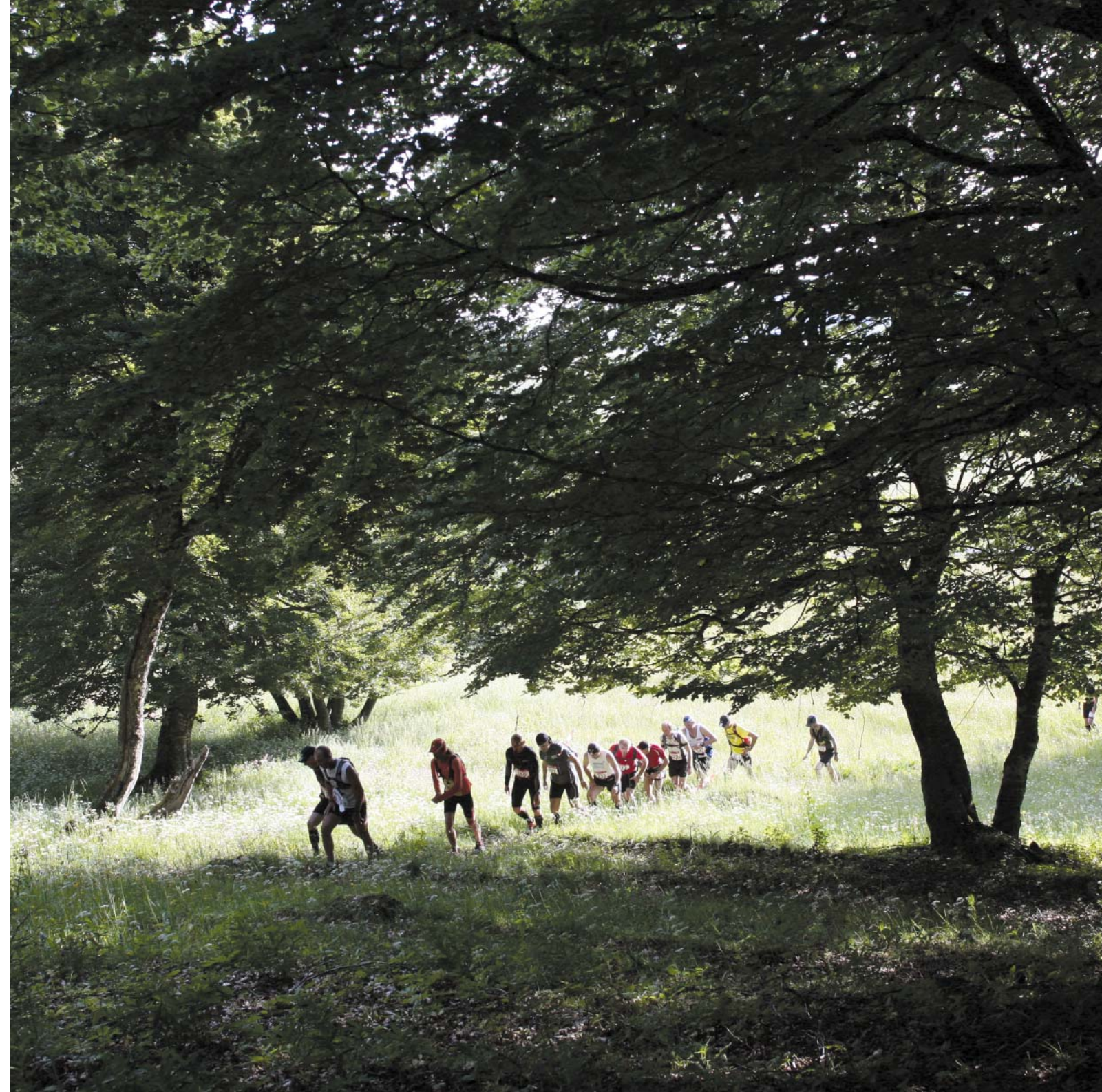
Une balade sous forme d'entraînement autour de Nasbinals. Sur 8 km, venez participer et goûter à l'Aubrac. Pour les trailers, les accompagnateurs qui ne courent pas le dimanche ou tout autre passionné, cette sortie accompagnée par des trailers confirmés vous permettra d'apprendre et d'échanger sur votre pratique sportive préférée, le trail. Présence de Thierry Breuil

L'APER'AUBRAC

A 18h 30 - Jardin de l'office de tourisme

Offert à tous et toutes, coureurs, accompagnateurs, par l'Office de Tourisme

Dotations produits KALENJI
pour les 3 premiers et premières
de chaque course.



LE MARATHON DES BURONS

42 km - 1400 m+

Tout un village mobilisé pour la réussite de cette course majeure dans l'univers du trail proposant un magnifique parcours tracé sur ce plateau sauvage de l'Aubrac, véritable océan de verdure. 42 km (un vrai marathon !!!) de pur bonheur pour découvrir les alpages, les forêts profondes, l'ancienne voie romaine, les crêtes où l'on peut admirer la beauté de ce plateau qui à cette saison porte ses plus beaux habits de fleurs. Un tracé à la recherche de coins secrets à la fois au coeur des alpages qui s'ouvrent uniquement le jour de la course et à la fois au coeur de ce domaine boisé grâce à la compréhension de l'ONF. Il y aura encore une belle piste d'alpin pour "jouer" avec la nature avant de remettre le cap sur Nasbinals pour une traversée intégrale en hors piste en plein coeur du pays des burons, le must de ce parcours.

LES PLUS

Le plus important marathon trail de France, un parcours plein de surprises mais qui reste accessible à tous pour débiter en trail. C'est nerveux, c'est roulant, c'est cassant et c'est toujours très très beau. C'est plat l'Aubrac ? Pas si sûr...! cette montée au Suc de Born...ou celle des Inguihems laissent des souvenirs ! A vous de découvrir !

LES INFOS PRATIQUES

- > **DÉPART** 7h15, place du Foirail, Nasbinals.
- > **RAVITAILLEMENTS** Deux ravitaillements seront prévus (St Chély d'Aubrac au km 20 et Brameloup au km 32). En cas de chaleur, l'organisation peut mettre en place d'autres points d'eau.
- > **TEMPS LIMITE** 7 heures 30 avec deux barrières horaires (St Chély d'Aubrac à 11h et Brameloup à 12h45)
- > **MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET MATÉRIEL CONSEILLÉ** Voir règlement en fin de programme (Article 2 - Matériels obligatoires et conseillés)
- > **ASSISTANCE** Strictement interdite sur l'ensemble du parcours à l'exception des 2 zones de ravitaillement où le ravitaillement personnel est autorisé.
- > **REMISE DES DOSSARDS** La remise des dossards aura lieu à Nasbinals, au coeur du village, au village partenaires.
 - Dès le samedi 22 juin : de 9h jusqu'à 19h
 - Puis le dimanche matin 23 juin : de 6h à 7h
- > **DOTATION** Cadeau offert à tous les inscrits, médaille et cadeau finisher, trophées d'art aux meilleurs, buffet d'arrivée et repas typique avec aligot
- > **CHALLENGE 5 - 4 - 3 - 2 - 1** Challenge du nombre récompensant les 3 équipes, ou clubs ou associations, ou entreprises ayant inscrits le plus grand nombre de coureurs finishers selon le décompte de points suivant. Finisher Aubrac Circus rapporte 5 points, finisher Marathon 4 points, team finisher Pass' Aubrac 3 points, finisher Cap'Aubrac 3 points, finisher Trail des Capucins 2 points et finisher Capucine 1 point

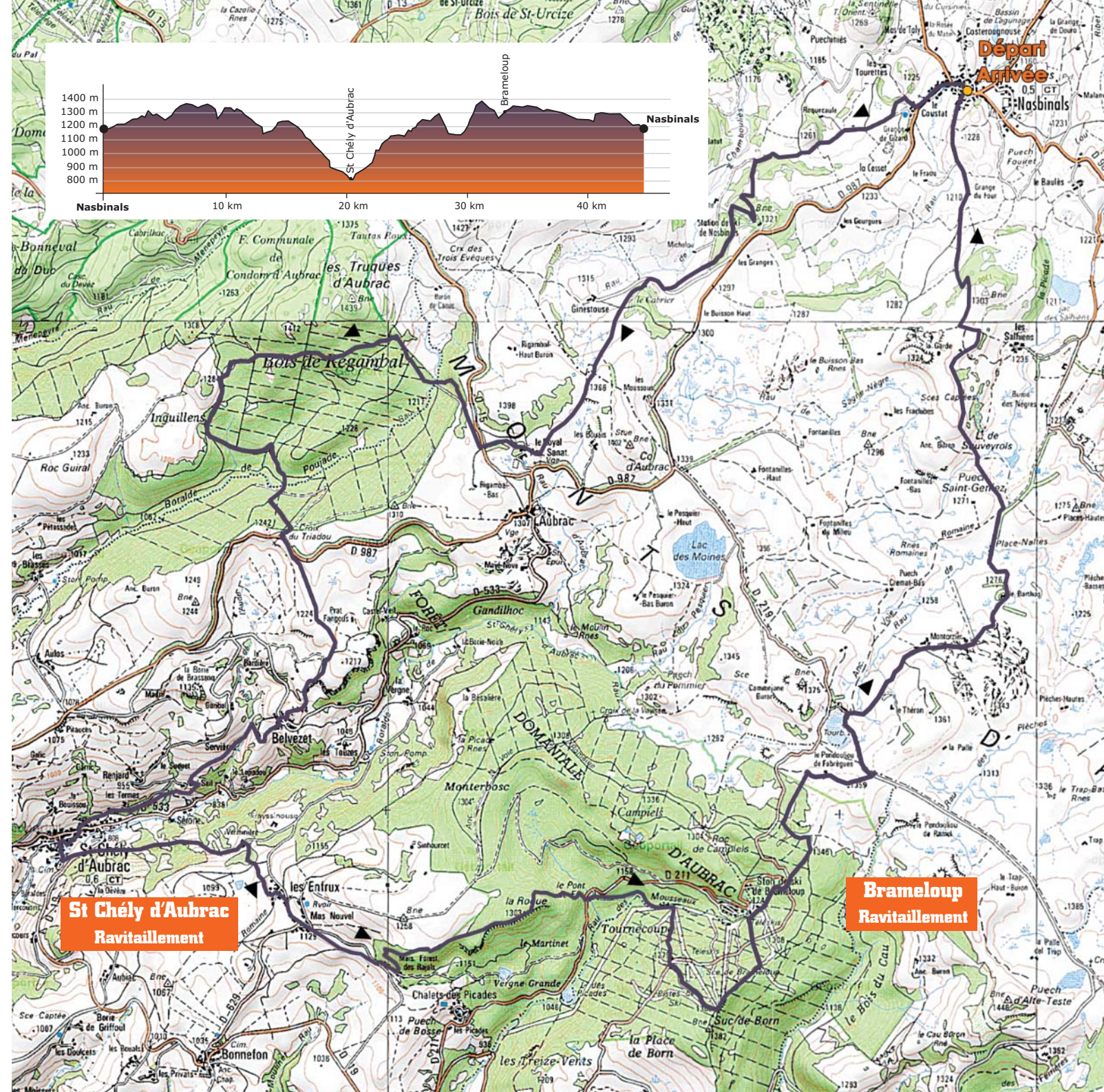
LE PALMARES 2012

HOMMES

1. BRINGER Patrick
2. BREUIL Thierry
3. SAINT GIRONS Thomas

FEMMES

1. KLEIN Laurence
2. ROUSSET Anne Lise
3. MICHAL Chrystèle



LA PASS' AUBRAC

42 km - 1400 m+

MARATHON DES BURONS EN RELAIS PAR EQUIPE DE 2 - 3 OU 4 TRAILERS

Une nouveauté, la Pass' Aubrac s'inscrit dans l'esprit jovial et sportif de ce Trail en Aubrac. Un relais pour qui ? Un relais pour tous. Tous ceux qui veulent toucher du doigt la distance reine de la course à pied, le marathon. Tous ceux qui veulent partager leur effort entre copains, en club, en entreprise, entre étudiants. Cette aventure du Pass' Aubrac, c'est avant tout un team, un nom et une belle sortie conviviale.

LES INFOS PRATIQUES

- > **DÉPART** 7h15, place du Foirail, Nasbinals.
- > **MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET MATÉRIEL CONSEILLÉ** Voir règlement en fin de programme (Article 2 - Matériels obligatoires et conseillés)
- > **ASSISTANCE** Strictement interdite sur l'ensemble du parcours
- > **REMISE DES DOSSARDS** La remise des dossards aura lieu à Nasbinals, au cœur du village, au village partenaires.
 - Dès le samedi 22 juin : de 9h jusqu'à 19h
 - Puis le dimanche matin 23 juin : de 6h à 7h

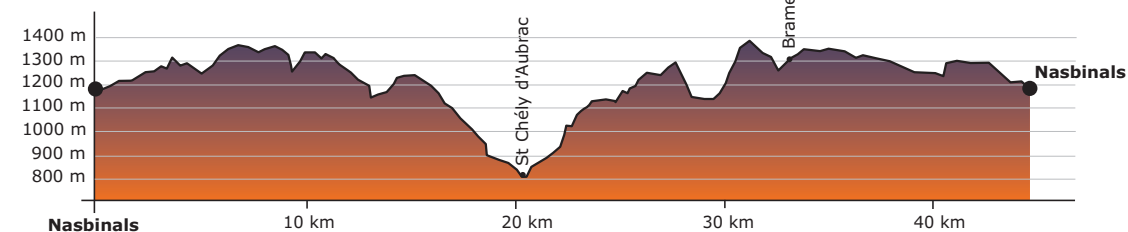
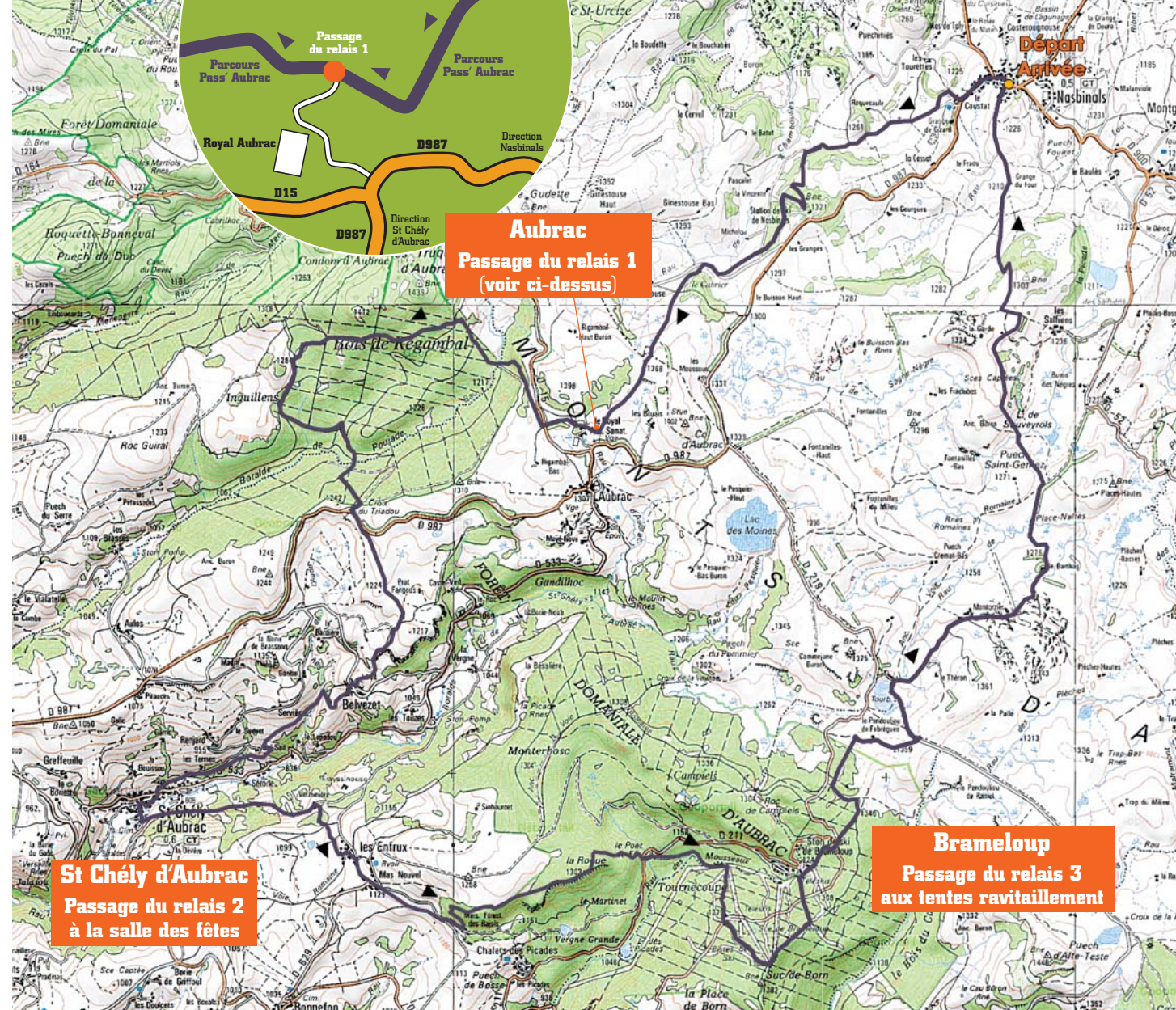
LES RELAIS

- > **2 RELAYEURS**
les deux sections seront : Nasbinals - St Chély d'Aubrac et St Chély d'Aubrac - Nasbinals
soit 20,5 km + 22,2 km
- > **3 RELAYEURS**
les trois sections seront : Nasbinals - St Chély, St Chély - Brameloup, Brameloup - Nasbinals
soit 20,5 km + 10,6 km + 11,6 km
- > **4 RELAYEURS**
les quatre sections seront : Nasbinals - Aubrac, Aubrac - St Chély d'Aubrac, St Chély d'Aubrac - Brameloup, Brameloup - Nasbinals
soit 8,5 km + 12 km + 10,6 km + 11,6 km

LE PARCOURS

Tout un village mobilisé pour la réussite de cette course majeure dans l'univers du trail proposant un magnifique parcours tracé sur ce plateau sauvage de l'Aubrac, véritable océan de verdure. 42 km de pur bonheur pour découvrir les alpages, les forêts profondes, l'ancienne voie romaine, les crêtes où l'on peut admirer la beauté de ce plateau qui à cette saison porte ses plus beaux habits de fleurs. Un tracé à la recherche de coins secrets à la fois au cœur des alpages qui s'ouvrent uniquement le jour de la course et à la fois au cœur de ce domaine boisé grâce à la compréhension de l'ONF. Il y aura encore une belle piste d'alpin pour "jouer" avec la nature avant de remettre le cap sur Nasbinals pour une traversée intégrale en hors piste en plein cœur du pays des burons, le must de ce parcours.

C'est nerveux, c'est roulant, c'est cassant et c'est toujours très très beau. C'est plat l'Aubrac ? Pas si sûr...! cette montée au Suc de Born...où celle des Inguihems, elles laissent des souvenirs ! A vous de découvrir



L'AUBRAC CIRCUS

55 km - 2000 m+

LE PARCOURS

Au programme pour 2013 : tous les coins les plus secrets et les plus beaux de ces alpages soit un circuit tracé aux petits oignons pour offrir une très belle aventure au cœur de l'Aubrac intimiste.

La forêt des Inguilhems sera au programme au lever du jour puis la forêt de Brameloup en rejoignant le Suc de Born et sa terrible montée dans les gentianes. Il faudra ensuite s'attaquer à ces profonds vallons où dévalent des torrents intrépides royaume des cervidés qu'il n'est pas rare de croiser sur son chemin. La magnifique draille du Carteyroux et ce fameux final tout en alpage grâce à la complicité des éleveurs qui acceptent d'ouvrir les "montagnes" s'offrent enfin aux coureurs pour mettre le cap sur un Nasbinals en fête.

LES PLUS

Cet Aubrac Circus, c'est comme voguer sur un immense océan de verdure. Une "transat" à pied en solitaire.

LES INFOS PRATIQUES

- > **DÉPART** 5h30 de Nasbinals place du Foirail
- > **RAVITAILLEMENTS** Uniquement 2 points de ravitaillement complet et très copieux. St Chély d'Aubrac (km 20) et Brameloup (km 39)
- > **TEMPS LIMITE** 10 heures 30. Deux barrières horaires : 9h à St Chély d'Aubrac (km 20) et 12h45 à Brameloup (km 39)
- > **MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET MATÉRIEL CONSEILLÉ** Voir règlement en fin de programme (Article 2 - Matériels obligatoires et conseillés)
- > **CONSEILS** A prévoir dans son sac : au minimum 1 gel énergétique de 20 gr par heure de course + 3 à 4 barres au cas ou...! + 3 sachets de poudre énergétique pour faire le plein au point d'eau
- > **ASSISTANCE** totalement interdite sur l'ensemble du parcours sauf sur les points de ravitaillement (où le ravitaillement personnel est autorisé). L'organisation peut mettre en place des points d'eau en plus en cas de chaleur.
- > **REMISE DES DOSSARDS** le samedi 22 juin de 9h à 19h à Nasbinals (place du Foirail - tente "partenaires") - le dimanche matin de 4h30 à 5h (Salle Richard)
- > **DOTATION** cadeau de départ pour tous, très beau cadeau finisher, trophées artisanaux pour les meilleurs, buffet d'arrivée et repas typique pour tous à l'arrivée.

L'épreuve rapporte 1 point à "The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc"



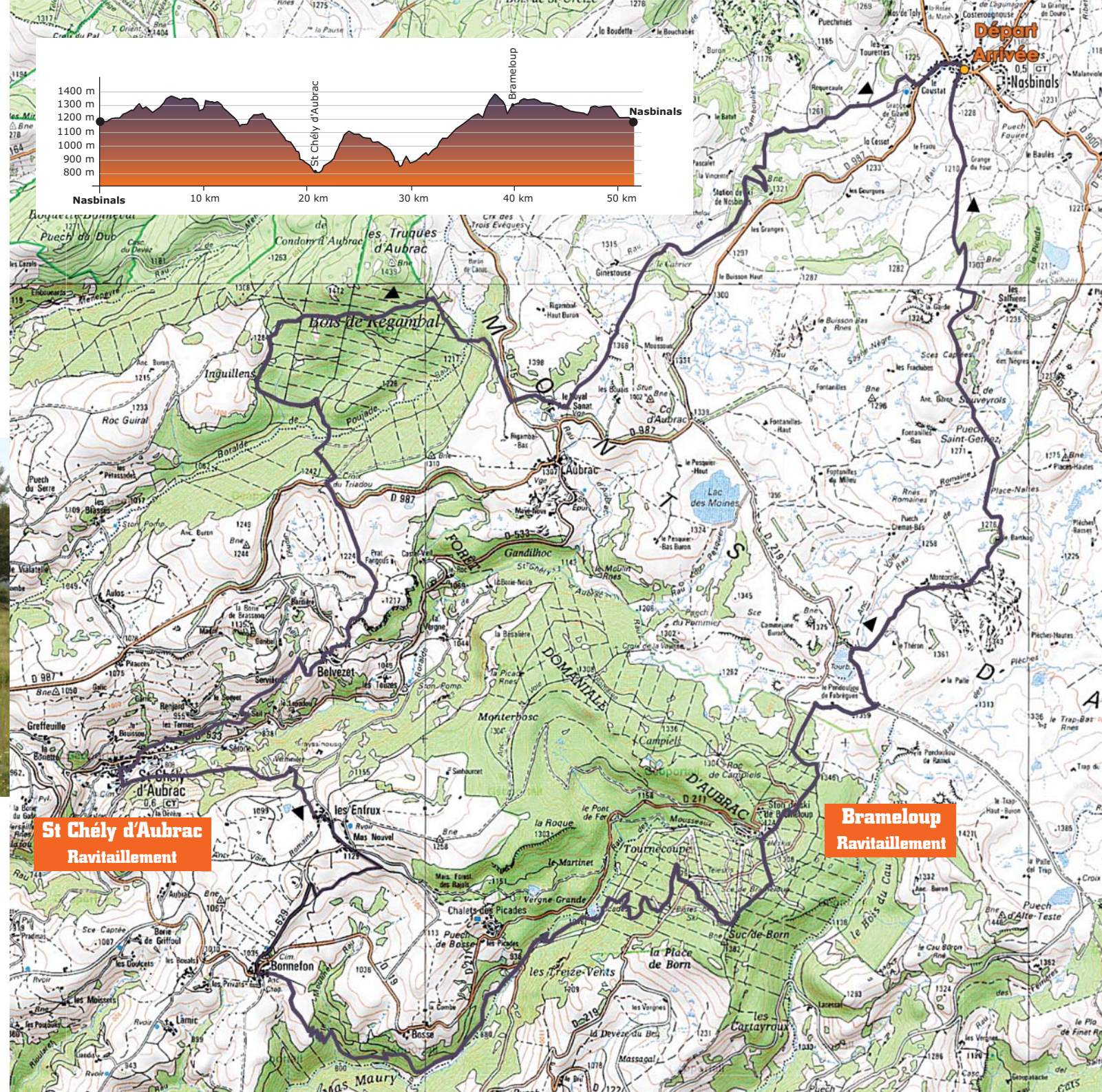
LE PALMARES 2012

HOMMES

1. ex. GUICHARD GILLES et COURT SYLVAIN
2. JOUVANCE STEPHANE

FEMMES

1. LE FLANCHEC NATHALIE
2. TURBIAN MARIA
3. BOIS CHANTAL



LA CAP AUBRAC

28 km - 750 m+

LE PARCOURS

Un succès qui ne se dément pas édition après édition. La raison est simple : c'est ni trop long, ni trop court, la distance idéale pour découvrir l'Aubrac dans toute sa splendeur.

Ce tracé de 28 km permet de rejoindre le village d'Aubrac en empruntant les alpages et les hêtraies. Une fois le village traversé, les coureurs suivent les boraldes, ces torrents sauvages qui entaillent le plateau de profondes vallées boisées, royaume des cervidés.

La forêt de Brameloup est intimiste, on savoure, on se prépare avant d'attaquer de front le Suc de Born. En effet, la Cap' s'étoffe, se pimente. Pour la première fois cette année le parcours passera, comme ses grandes sœurs, au sommet du Suc de Born, point culminant de la course à 1384m. Le ravitaillement, commun aux Burons et à l'Aubrac Circus, sera proposé à la station de ski de Brameloup. Puis on rejoint alors les alpages du Pendouliou pour mettre le cap vers le Nord par Montorzier, le lac des Salhiens, pour tracer tout droit dans le vert des prairies, soit le final du Marathon des Burons, un must. Très beau cadeau à tous et buffet avec produits locaux.

C'est un condensé de l'Aubrac qui est proposé tout au long de ces 28 km avec drailles, alpages et forêts profondes.

LES PLUS

Distance très accessible ainsi qu'un dénivelé pas trop cassant, tout l'Aubrac résumé sur ce parcours, à la fois sauvage et docile.

LE PALMARES 2012

HOMMES

1. HOURS SEBASTIEN
2. BIZET IVAN
3. PETITJEAN BENHAMIN

FEMMES

1. MAZENC SOPHIE
2. BOVERO SEVERINE
3. BOSCH CELINE



LES INFOS PRATIQUES

> **DÉPART** 8h00, place du Foirail, Nasbinals.

> **RAVITAILLEMENT** Un ravitaillement est prévu à Brameloup (km 18). En cas de chaleur, l'organisation peut mettre en place d'autres points d'eau

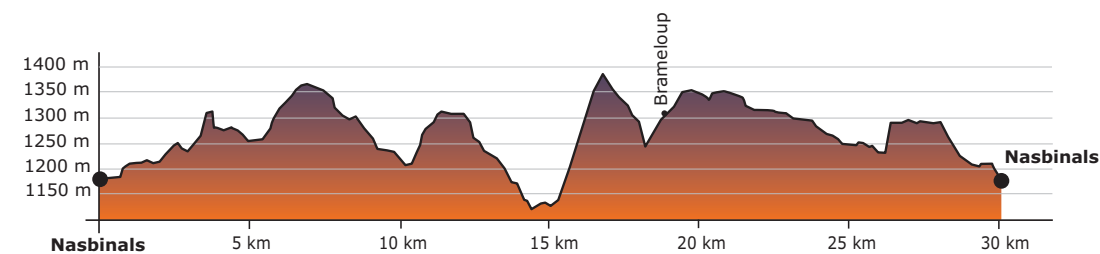
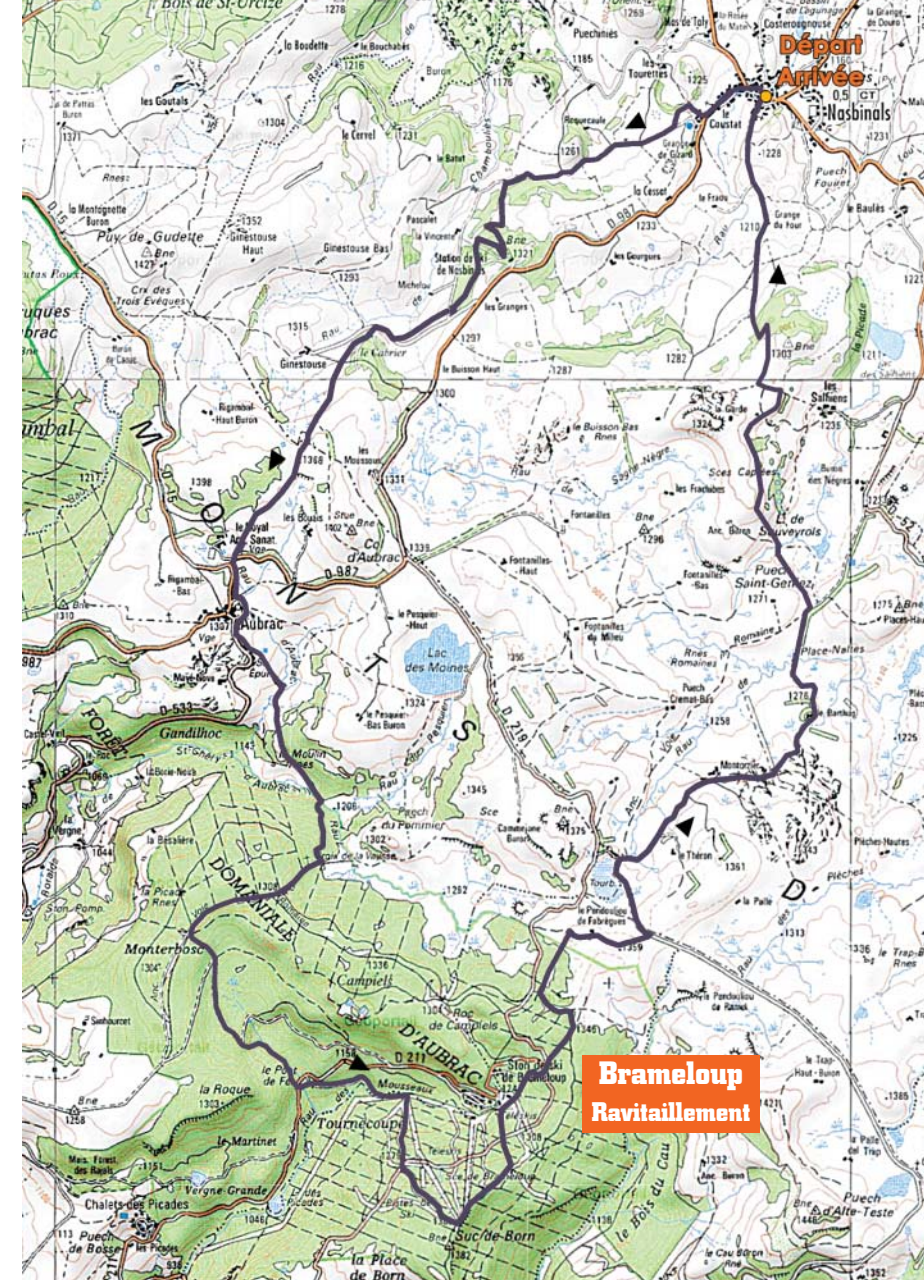
> **TEMPS LIMITE** 4 heures 30

> **MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET MATÉRIEL CONSEILLÉ** Voir règlement en fin de programme (Article 2 - Matériels obligatoires et conseillés)

> **ASSISTANCE** Strictement interdite sur l'ensemble du parcours à l'exception de la zone de ravitaillement où l'assistance personnelle est autorisée

> **REMISE DES DOSSARDS** La remise des dossards aura lieu à Nasbinals, au cœur du village, au village partenaires.
- Dès le samedi 22 juin : de 9h jusqu'à 19h
- Puis le dimanche matin 23 juin : de 6h à 7h

> **DOTATION** Beau cadeau finisher, buffet froid.



LE TRAIL DES CAPUCINS

18 km - 350 m+

Cette épreuve peut se disputer librement en courant ou en randonnée.

LES INFOS PRATIQUES

- > **DÉPART** 9h, place du Foirail à Nasbinals
- > **RAVITAILLEMENT** Un seul point d'eau au Fer à Cheval (km 11) aucun ravitaillement, trail en auto-suffisance. Réserve en eau obligatoire + réserve énergétique (1 gel par heure de course)
- > **TEMPS LIMITE** 3 heures 30 (5h pour les randonneurs)
- > **MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET MATÉRIEL CONSEILLÉ** Voir règlement en fin de programme (Article 2 - Matériels obligatoires et conseillés)
- > **ASSISTANCE** Aucune assistance autorisée même au niveau du point d'eau.
- > **REMISE DES DOSSARDS** La remise des dossards aura lieu à Nasbinals, au cœur du village, au village partenaires.
 - Dès le samedi 22 juin : de 9h jusqu'à 19h
 - Puis le dimanche matin 23 juin : de 7h à 8h
- > **CHALLENGE 5 - 4 - 3 - 2 - 1** Challenge du nombre récompensant les 3 équipes, ou clubs ou associations, ou entreprises ayant inscrits le plus grand nombre de coureurs finishers selon le décompte de points suivant. Finisher Aubrac Circus rapporte 5 points, finisher Marathon 4 points, team finisher Pass' Aubrac 3 points, finisher Cap'Aubrac 3 points, finisher Trail des Capucins 2 points et finisher Capucine 1 point

LE PARCOURS

Le Trail des Capucins c'est une distance qui s'est affirmée avec le temps, le format idéal pour débiter en trail. Une distance très abordable, un dénivelé qui ne fait pas peur et surtout l'Aubrac dans toute sa splendeur qui s'offre aux coureurs. On vient y explorer les hauts lieux de cet Aubrac qui étale à perte de vue, ses charmes et sa beauté. Il y aura des drailles, des alpages, des zones un peu humides, des ruisseaux, des burons bien sûr et partout ces fleurs qui tapissent le parcours et des vaches incroyables pour vous soutenir dans l'effort.

Dès la sortie de Nasbinals, le tracé emprunte une large piste et un premier passage sur la piste du Fer à Cheval en guise d'hors d'œuvre. La suite est un enchaînement de passages boisés et d'alpages pour arriver au dessus d'Aubrac, au pied de l'ancien sanatorium, le Royal Aubrac. La course repart plein nord, sur le célèbre chemin de St Jacques de Compostelle jusqu'au Fer à Cheval. Une deuxième montée de la piste de ski et le point d'eau du Fer à Cheval est en vue.

Le retour est boisé, humide et parsemé de burons. Le cheminement serpente dans une hêtraie et s'évade ensuite au milieu des blocs de granit et des alpages.

LES PLUS

A l'arrivée, les coureurs sont chouchoutés avec un buffet bien garni avec des produits locaux comme ces délicieux yaourts made in Lozère, le fromage made in Aubrac, le tout avec le sourire made in Nasbinals. Le Trail des Capucins est également ouvert aux randonneuses sans certificat médical.

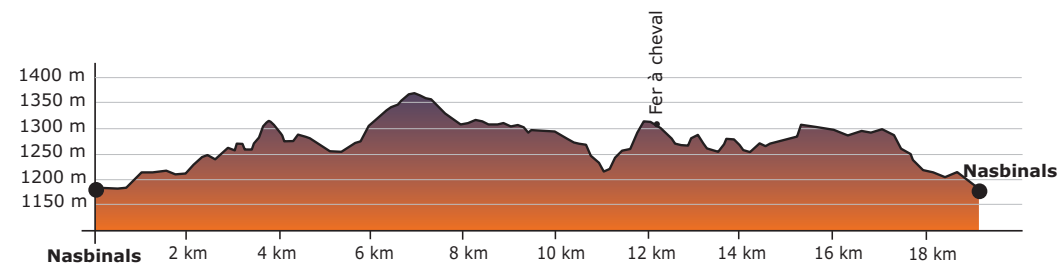
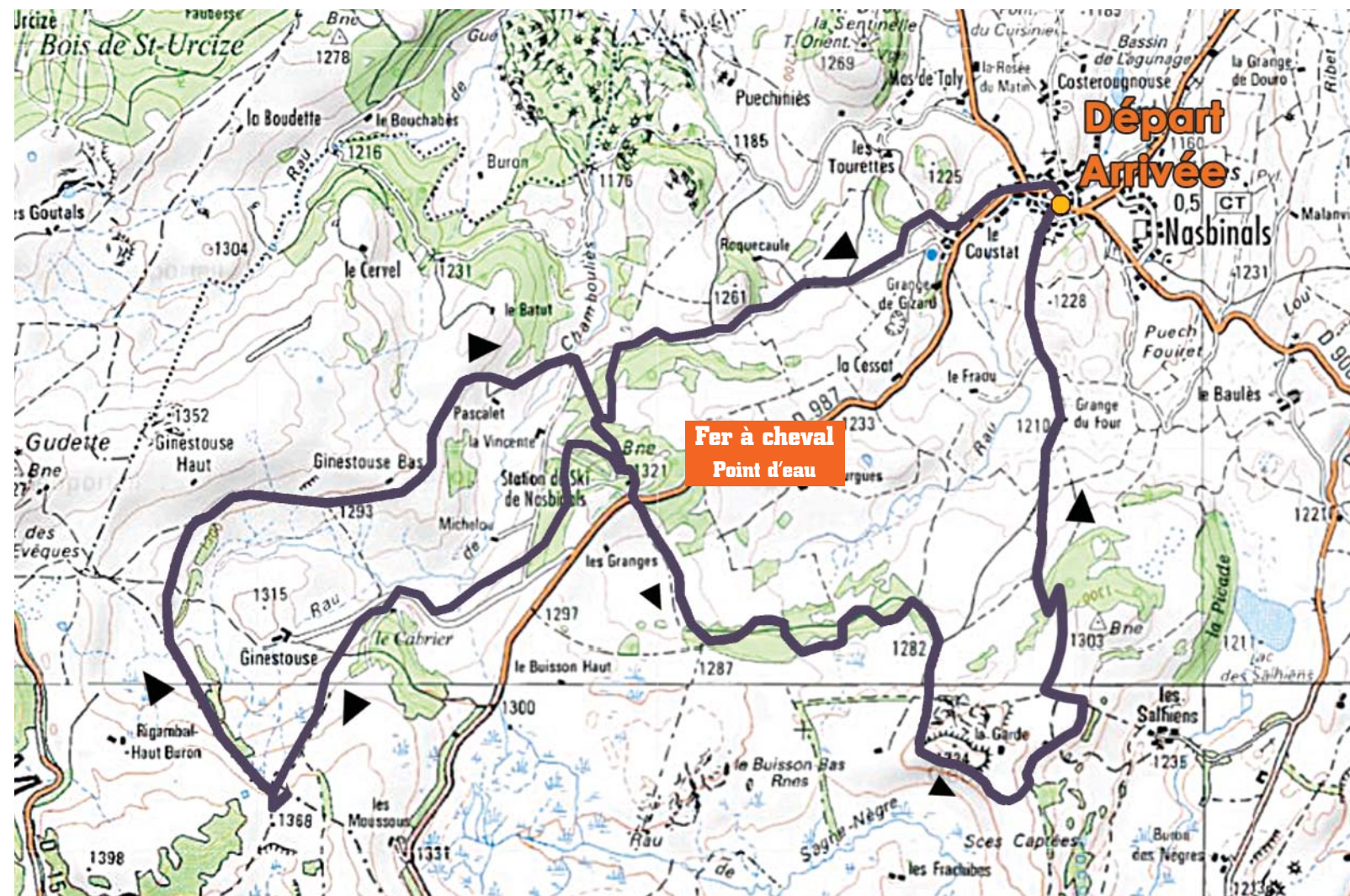
LE PALMARES 2012

HOMMES

1. MALLET SYLVAIN
2. BONTAZ CHRISTOPHE
3. DUPUY GREGORY

FEMMES

1. MADIOU CAROLE
2. AUGENDRE CATHERINE
3. CAYRE CELINE



LA CAPUCINE

11 km - 200 m+
TRAIL AU FÉMININ

Cette épreuve peut se disputer librement en courant ou en randonnée. C'est le premier trail-course nature exclusivement féminin créé en France.

LE PARCOURS

Un joli petit trail qui donne le sourire et de la gaieté même si parfois la météo est un peu fraîche. Mais on se réchauffe dans ce joyeux peloton car tout est mis en place pour le plus grand bonheur de ces dames qui vont s'élancer sur ce parcours très accessible de 11 km permettant à chacune de se fondre dans cet univers merveilleux.

Ça débute par une grande piste pour rejoindre les premiers alpages. Au Fer à Cheval, ça bascule dans les prairies pour gagner un très beau chemin bordé de murets légendaires. Les burons viennent rythmer ce parcours peu difficile tapissé de toutes les fleurs de l'Aubrac qui affiche sa plus belle robe.

LES PLUS

C'est vraiment la course plaisir, passion et charme. C'est également ouvert aux randonneuses sans certificat médical.

LE PALMARES 2012

FEMMES

1. VAILLANT MARINE
2. FRANCOIS SABINE
3. CHABANNES KATY

LES INFOS PRATIQUES

> **DÉPART** 8h30 à Nasbinals, place du Foirail, au cœur du village.

> **RAVITAILLEMENT** Un seul point d'eau (Fer à Cheval), pas de ravitaillement, tout en autosuffisance.

> **TEMPS LIMITE** Aucun, on peut courir ou marcher

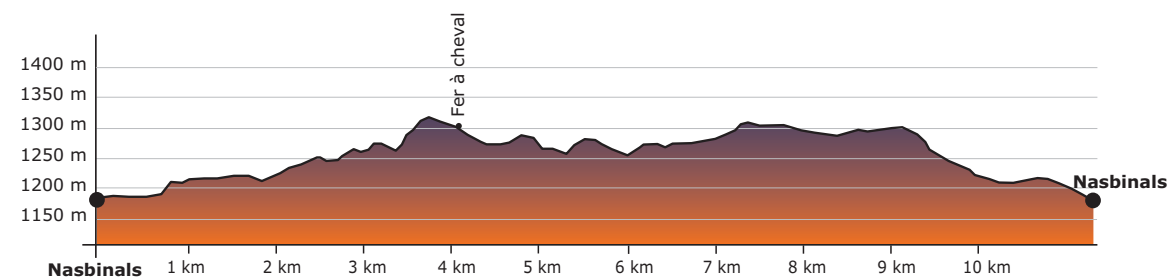
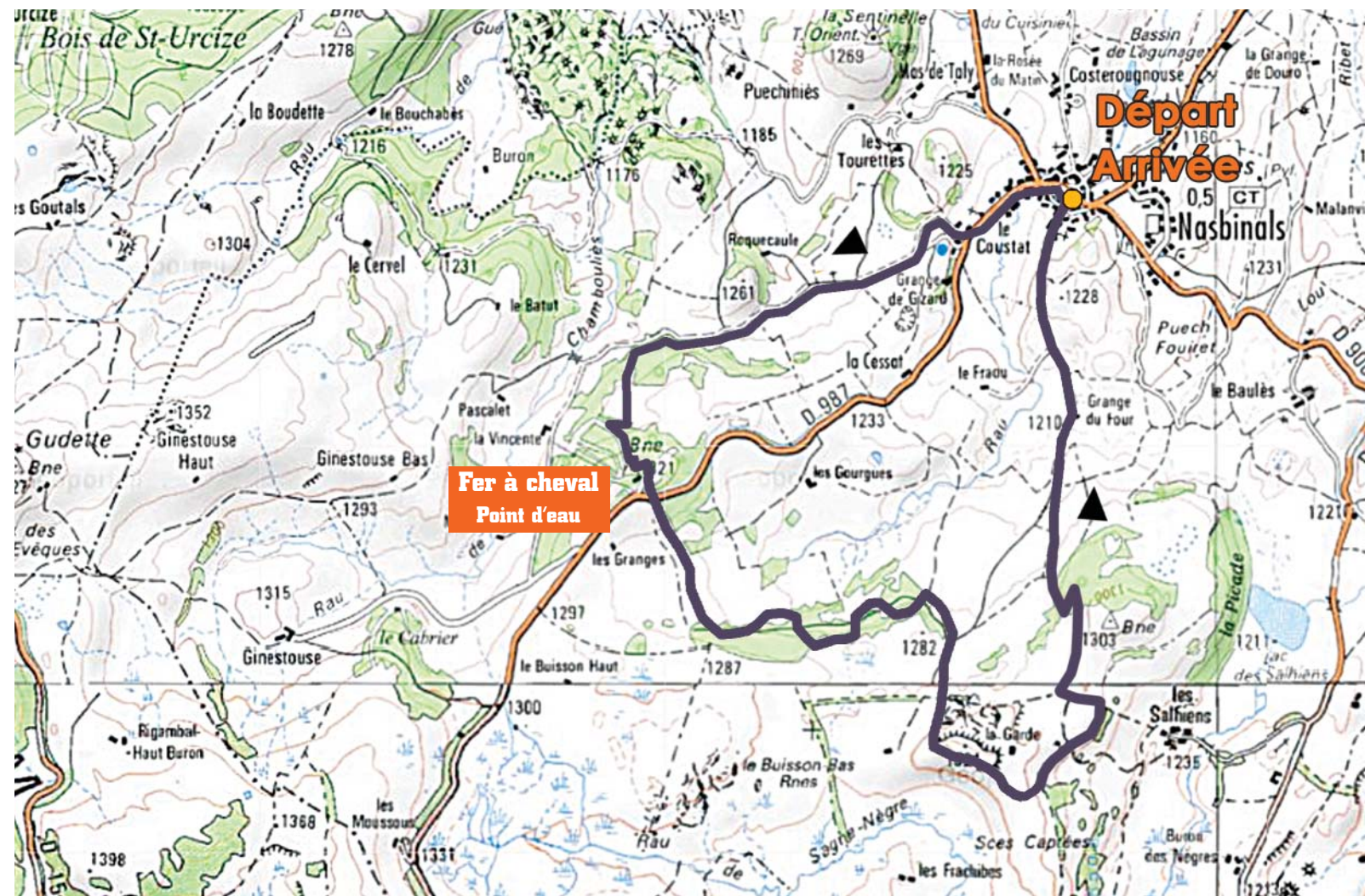
> **MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET MATÉRIEL CONSEILLÉ** Voir règlement en fin de programme (Article 2 - Matériels obligatoires et conseillés)

> **ASSISTANCE** Strictement interdite.

> **REMISE DES DOSSARDS** Le samedi 22 juin de 9h à 19h, place du foirail à Nasbinals (village partenaires) et le dimanche 23 juin de 7h à 8h (même lieu)

> **DOTATION** Trophées pour les meilleures, très beau cadeau, buffet à l'arrivée (place du foirail)

> **CHALLENGE 5 - 4 - 3 - 2 - 1** Challenge du nombre récompensant les 3 équipes, ou clubs ou associations, ou entreprises ayant inscrits le plus grand nombre de coureurs finishers selon le décompte de points suivant. Finisher Aubrac Circus rapporte 5 points, finisher Marathon 4 points, team finisher Pass' Aubrac 3 points, finisher Cap'Aubrac 3 points, finisher Trail des Capucins 2 points et finisher Capucine 1 point.



LA KD TRAIL AUBRAC

11 km - 200 m+

TRAIL RÉSERVÉ AUX CADETTES ET AUX CADETS

LE PARCOURS

Épreuve découverte de 11 km pour les cadets et cadettes qui osent sauter dans le grand bain du trail.

Une jolie boucle par les alpages et par une belle draille, sans difficulté. Juste pour se sentir pousser des ailes de trailler dans ce magnifique décor, un paradis pour le trail.

Une très belle immersion dans les plus beaux paysages de l'Aubrac. Et cela dès la sortie du village de Nasbinals. Avec alpages, forêt, grandes drailles, ruisseaux, tout y est pour le plus grand bonheur de tous qui vont s'offrir cette belle escapade sur l'Aubrac.



LES INFOS PRATIQUES

> **DÉPART** A 8h30 avec départ commun avec la Capucine à Nasbinals, place du Foirail, au coeur du village.

> **RAVITAILLEMENT** Un seul point d'eau (Fer à Cheval), pas de ravitaillement, tout en autosuffisance.

> **TEMPS LIMITE** Aucun

> **MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET MATÉRIEL CONSEILLÉ** Voir règlement en fin de programme (Article 2 - Matériels obligatoires et conseillés)

> **ASSISTANCE** Strictement interdite.

> **REMISE DES DOSSARDS** Le samedi 22 juin de 9h à 19h, place du foirail à Nasbinals (village partenaires) et le dimanche 23 juin de 7h à 8h (même lieu)

> **DOTATION** Trophées pour les meilleurs, cadeau à tous, buffet à l'arrivée (place du foirail)

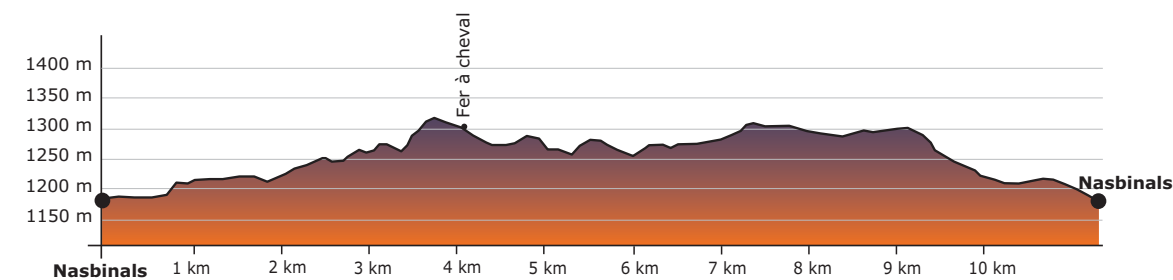
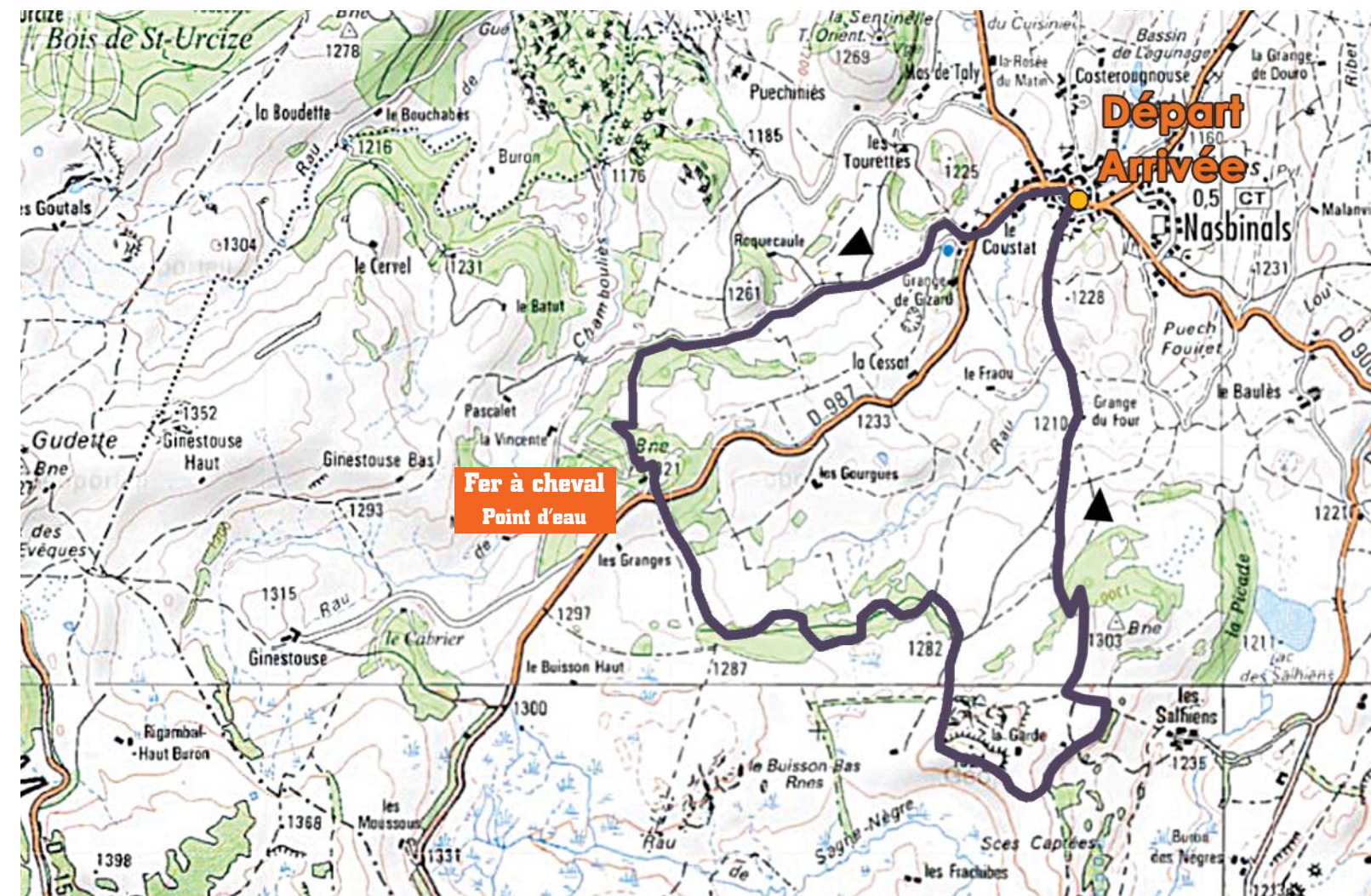
LE PALMARES 2012

HOMMES

1. GIMALAC JULIEN
2. POULALION PIERRE
3. SZYMANSKI DIMITRI

FEMMES

1. RESSEGUIER CECILE
2. BRAS ASTRID
3. BATIFOL VICTOIRE



LA CROC' AUBRAC

LA CROC' AUBRAC, une balade sous forme d'entraînement avec la présence de Thierry Breuil autour de Nasbinals. Sur 8 km, la veille des courses (samedi 22 juin), à 16h00 venez participer et goûter à l'Aubrac. Pour les trailers, les accompagnateurs qui ne courent pas le dimanche ou tout autre passionné, cette sortie accompagnée par des trailers confirmés vous permettra d'apprendre et d'échanger sur votre pratique sportive préférée, le trail.

Sur le parcours, une présentation in situ de l'Aubrac par Gonzalo Diaz, vous sera également proposée.

LES INFOS PRATIQUES

- > **DÉPART** 16h00 de Nasbinals place du foirail
- > **POUR S'INSCRIRE** Pas d'inscription c'est gratuit et ouvert à tous.
- > **TEMPS LIMITE** Aucun
- > **MATÉRIEL OBLIGATOIRE** Uniquement une bonne dose de bonne humeur

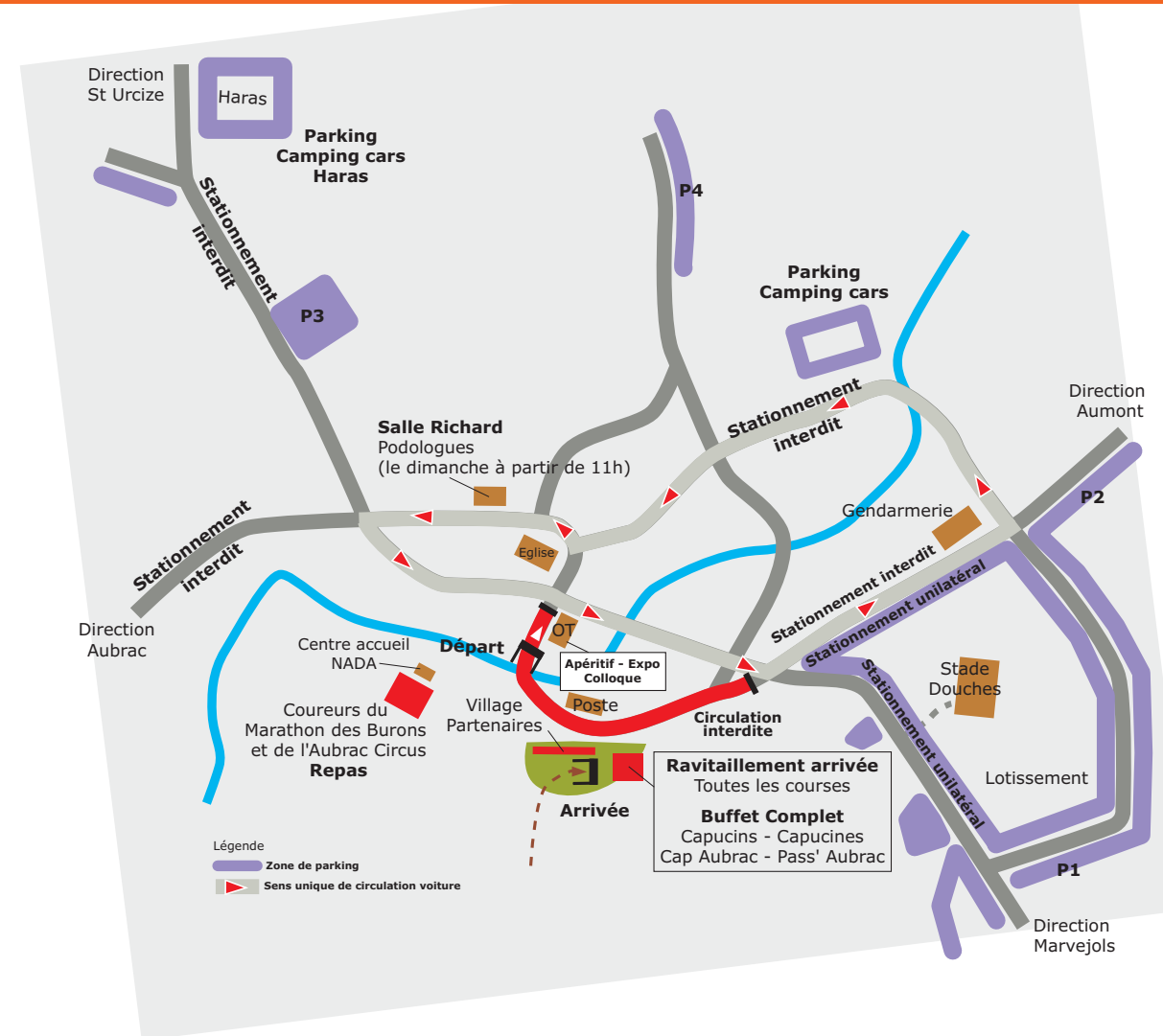
LE PARCOURS

C'est le final de toutes les courses du dimanche par la draille de la Grange du Four pour rejoindre les alpages dominant le lac des Salhiens. Vue magnifique et panorama à 180° sur les plateaux. Très accessible et peu technique avec seulement 80 m+ de dénivelé.

Tests chaussures Kalenji possibles avec les techniciens Kalenji.



Retrouvez toutes les infos de dernière minute sur : www.couirenaubrac.com



LES SERVICES

Les douches

Au stade de football à 300m de la ligne d'arrivée

Les parkings

Nasbinals est une petite commune. Il sera donc impératif de respecter les emplacements prévus pour les parkings (Plan ci-dessus).

- > A proximité du camping et du centre équestre
- > Dans le lotissement du stade de football
- > Parking de la Caserne des Pompiers et des ateliers municipaux
- > En contrebas de la Gendarmerie

OÙ VOIR LES COUREURS ?

LE MARATHON DES BURONS

Il sera très facile de suivre le déroulement de la course car un bon réseau routier permet de cheminer à proximité du parcours.

Les différents points sont :

- > **St Chély d'Aubrac** : se garer à l'entrée du village. Attention au flux des coureurs coupant la route dans le village.
- > **Brameloup** : petite station de ski. Grand parking pour se garer. Très accessible.

Toute la partie alpage (les 10 derniers km) est interdite aux véhicules même 4X4.

LA CAPUCINE, LA KD TRAIL ET LE TRAIL DES CAPUCINS

Le seul point est le Fer à Cheval à 4km de Nasbinals (route d'Aubrac). Se garer avant le chalet.

L'AUBRAC CIRCUS

Les points les plus accessibles sont St Chély d'Aubrac et de Brameloup (identique au marathon). Toute la fin en alpage est impossible d'accès.

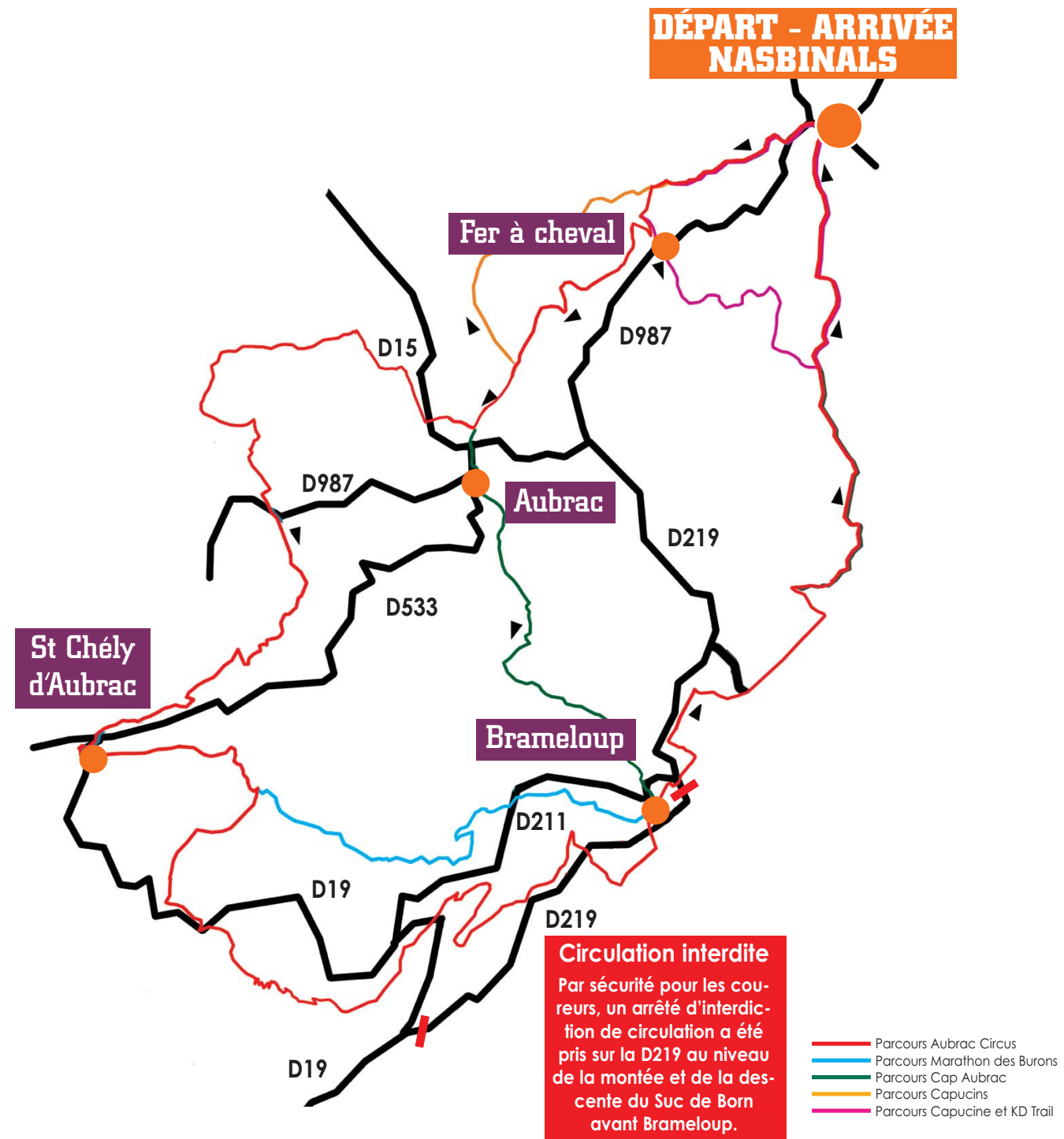
LA CAP' AUBRAC

On peut voir passer la course en 2 points très accessibles : Aubrac (attention à bien se garer) et Brameloup. Toute la fin en alpage est impossible d'accès.



NOS RECOMMANDATIONS

- > Ne pas prendre un chemin ou une route réservée à la sécurité. Tous les chemins seront interdits à la circulation (même VTT).
- > Ne jamais encombrer la route.
- > Ne jamais se garer sur la route.
- > Se serrer au maximum sur le bas côté.
- > Respecter les bénévoles assurant la sécurité des routes.



ARTICLE 1

CHARTRE DU TRAILER À RESPECTER

- > Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez.
- > Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement.
- > Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
- > Accepter une aide matérielle uniquement sur les zones et par les personnes autorisées.
- > Le ravitaillement sauvage est un mensonge envers les autres coureurs, mais surtout envers sa propre personne.
- > Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. L'organisation n'est nullement responsable des habits et objets personnels des coureurs laissés sur les stands de ravitaillement.
- > Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse.
- > N'oubliez pas que la course est à but humanitaire
- > La population locale vous accueille, remerciez-là : un sourire et un petit bonjour suffisent.

ACCOMPAGNATEURS

- > Respecter les zones autorisées au public.
- > Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes.
- > Ne pas ravitailler son coureur sur le parcours : il participe à un trail où l'autonomie est une des règles de base.
- > Soutenir tous les trailers : la valeur de l'encouragement ne doit pas être en relation avec la valeur du coureur.
- > Respecter les bénévoles : n'oubliez pas qu'ils sont là avant tout pour les trailers.
- > Regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés.
- > Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.
- > Rouler doucement sur la route : la course est longue et les possibilités de voir les coureurs sont nombreuses.

ARTICLE 2

MOTIFS DE DISQUALIFICATION

- > Ne pas porter le dossard dans son intégralité.
- > Se faire suivre par un VTT ou par un coureur à pied non inscrit à la course
- > Se faire ravitailler sur le parcours (hors zones autorisées aux points de ravitaillements)
- > Jeter au sol papiers, bouteilles vides, barres énergétiques ou gel énergétique.

- > Non respect du parcours, l'interdiction de couper les virages.
- > Non respect des bénévoles.
- > Transférer son dossard à un autre coureur sans avoir averti l'organisation.

INFORMATION IMPORTANTE

MATERIELS OBLIGATOIRES ET CONSEILLES

Selon la réglementation FFA - Hors Stade 2013, voici la liste du matériel de sécurité :

MATERIEL OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES COURSES PREVUES A TRAIL EN AUBRAC - édition 2013 :

- > le dossard propre à chaque coureur
- > la puce informatique portée à la chaussure propre à chaque dossard et chaque coureur (ou le bracelet porté à la cheville pour les relayeurs)
- > la fiche sécurité comportant le N° de téléphone d'urgence et des règles de sécurité à respecter

MATERIEL CONSEILLÉ (selon les conditions météorologiques, ce matériel peut devenir obligatoire)

- > un téléphone portable
- > une couverture de survie pour se protéger soi-même ou un autre concurrent en cas de blessure
- > une réserve en eau (et/ou boisson énergétique) au minimum de 0,6 litre pour les courses de 11 km - 18 km - 30 km ainsi que pour tous les relayeurs de la Pass'Aubrac - Réserve en eau de 0,75 litre pour les courses de 44 km et 55 km

Et de surcroît à tout instant, en fonction des bulletins météorologiques obtenus auprès de Météo France ou pour tous autres paramètres extérieurs, le directeur de course peut exiger le port d'un matériel obligatoire. Celui-ci sera :

- > une veste de pluie-coupe vent imperméable à manches longues de taille adulte
- > un collant long ou bien un collant corsaire (jusqu'au genou) + chaussettes longues
- > une casquette, ou bonnet, ou buff pour se couvrir la tête

Chaque concurrent s'engage à posséder ce matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur durant la totalité de la course. Ce matériel est destiné à favoriser une évolution en sécurité des coureurs.

Les contrôleurs qui seront témoins de telles irrégularités auront pour mission de mettre hors course tous les coureurs qui ne respecteront pas ces points essentiels du règlement. Ils garantiront en effet l'éthique et l'esprit de la course de Trail.

ARTICLE 3

LES CONTRÔLES

- > Pour être pointé et chronométré, le passage sur la ligne de départ est obligatoire.
- > De nombreux postes de contrôles seront positionnés sur l'ensemble du parcours afin d'assurer une parfaite régularité de la course (contrôle informatique avec le dossard électronique et contrôle manuel). Tous ces contrôles seront ensuite re-vérifiés à l'arrivée.
- En cas d'abandon, rendre son dossard afin d'éviter des recherches inutiles.
- Dans le cas contraire, le coureur sera interdit de course l'année suivante.

ARTICLE 4

LES DROITS À L'IMAGE

Par sa participation à l'une des courses de Courir en Aubrac (Aubrac Circus, Marathon des Burons, Pass'Aubrac, Cap'Aubrac, Trail des Capucins, Trail des Capucins en Rando, La Capucine, la Capucine en Rando, KD Trail Aubrac, la Croc'Aubrac), chaque concurrent autorise expressément VO2 Diffusion ou l'un de ses partenaires à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de ces courses en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve, et ce sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à des exploitations directes ou dérivées par les dispositions légales ou réglementaires.

ARTICLE 5

CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos nom, prénom, adresse complète..

ARTICLE 6

PARCOURS ET HORAIRES

A tout moment, l'organisation de Courir en Aubrac 2013 se réserve le droit de modifier le parcours ou les horaires ou les barrières horaires des sept épreuves inscrites dans ce programme (La Capucine, Le Trail des Capucins, Cap'Aubrac, Le Marathon des Burons, la Pass'Aubrac, l'Aubrac Circus, KD Trail Aubrac, la Croc'Aubrac). Elle se réserve également le droit d'annuler une épreuve pour tous motifs qui mettraient la vie du coureur en danger ou tous cas de force majeure.

ARTICLE 7

LE RÈGLEMENT

La participation à Courir en Aubrac 2013 (la Capucine, Le Trail des Capucins, Cap'Aubrac, Le Marathon des Burons, Pas'Aubrac, Aubrac Circus, la KD Trail Aubrac, Croc'Aubrac), implique l'acceptation expresse par chaque concurrent du règlement figurant sur internet. Il s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ, à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée et à respecter la charte du trailer. La signature de la feuille de départ à la remise du dossard est obligatoire. Elle entraîne l'acceptation du règlement des sept courses dans son intégralité. Les participantes à la Capucine en Randonnée et Trail des Capucins en Randonnée ne sont pas classés.

MODALITÉS D'ANNULATION

Toutes les inscriptions pour le Marathon des Burons et Aubrac Circus annulées avant le 23 mai 2013 (cachet de la poste ou date mail) pour raisons médicales (fournir un certificat médical de contre indication de la pratique de la course à pied) seront remboursées après déduction de 4 euros de frais de dossier. Aucun remboursement ne sera effectué sur les courses suivantes : Cap'Aubrac, Trail des Capucins, Capucine, Capucine Rando, Kd Trail Aubrac, Pass'Aubrac, Croc'Aubrac. Après le 24 mai 2013, aucun remboursement ne sera effectué, quel que soit le motif.

CHALLENGE 5-4-3-2-1

Challenge du nombre récompensant les 3 équipes, ou clubs ou associations, ou entreprises ayant inscrits le plus grand nombre de coureurs finishers selon le décompte de points suivant :

- > finisher Aubrac Circus rapporte 5 points,
- > finisher Marathon 4 points,
- > team finisher Pass' Aubrac 3 points,
- > finisher Cap'Aubrac 3 points,
- > finisher Trail des Capucins 2 points
- > finisher Capucine ou KD Trail 1 point.



www.couirenaubrac.com



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES TECHNIQUES

