

**REGLEMENT DE COURSE – ASBL TRAIL DE LA PRIMAVERA**  
**« Le Dernier Homme Debout » - « La Dernière Dame Debout »**  
**LDHD – LDDD**  
**« La Dernière Equipe Debout »**  
**23 et 24 mars 2024**

**ARTICLE 1 – Respect du code de la route**

Les participant(e)s s'engagent à respecter le code de la route et les injonctions des signaleurs présents sur le parcours sous peine d'exclusion de la course.

**ARTICLE 2 – Respect des lieux**

Les participant(e)s s'engagent à respecter les lieux empruntés et à ne pas jeter le moindre emballage sur les parcours sous peine d'exclusion de la course. De son côté, l'organisation s'engage à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de la course une semaine après son déroulement.

**ARTICLE 3 – Prix et inscription**

- Seuls les participant(e)s en ordre de paiement seront autorisé(e)s à prendre le départ.
- Aucun échange ou revente de dossard n'est autorisé.
- Tout désistement ou annulation fera l'objet d'un remboursement :
  - o la totalité de la somme (42 euros) avant le 31/12/2023
  - o 20 euros entre le 01/01/2024 et le 01/02/2024
  - o 10 euros entre le 01/02/2024 et le 01/03/2024
  - o Pas de remboursement pour toute annulation après le 01/03/2024 (sauf sur présentation d'un certificat médical)
- L'inscription à la course « LDHD » / « LDDD » est fixée à 42 euros.
- L'inscription à la course « La Dernière Equipe Debout » est fixé à 82 euros pour une équipe de 2 participant(e)s et à 122 euros pour une équipe de 3 participant(e)s.

**ARTICLE 4 – Retrait des dossards**

Le retrait des dossards s'effectuera le jour de la course.

**ARTICLE 5 – Règlement de course**

- Chaque boucle de la course « Le dernier homme debout » fait environ (la boucle change chaque année) 7 km 300 et 300 D+
- Le temps maximum autorisé pour une boucle est de 60 minutes.
- Le départ de la première boucle sera donné à 11h50 le samedi 23 mars. La durée autorisée pour la première boucle est donc d'une heure et dix minutes.
- Tout(e) participant(e) n'ayant pas franchi la ligne après 60 minutes est éliminé(e).
- L'assistance en zone de ravitaillement est autorisée après à partir de 19h.
- L'assistance sur le parcours (pacer) est autorisée après à partir de 19h.

- Pour être déclaré vainqueur, un coureur/une coureuse doit terminer une dernière boucle seul(e) (en moins de 60 minutes).
- Si après 23h (et 23 tours) plusieurs coureurs/coureuses sont encore en course, c'est celui/celle qui franchira le premier/la première la ligne d'arrivée du 24<sup>e</sup> tour qui sera déclaré vainqueur.e.
- En cas d'arrivée main dans la main, personne ne sera déclaré Dernier Homme Debout ou Dernière Dame Debout

#### **ARTICLE 6 - Règlement de course par équipe**

- La course est ouverte à maximum 25 équipes de 2 ou de 3 personnes.
- Les équipes peuvent être mixtes ou unisexes.
- Pendant la course, chaque équipe devra toujours respecter le même ordre de relais : le coureur/ la coureuse A pour la 1<sup>ère</sup> boucle, le coureur / la coureuse B pour la 2<sup>e</sup> boucle et le coureur C / la coureuse C (uniquement pour les équipes de 3) pour la 3<sup>e</sup> boucle et ainsi de suite.
- Le non-respect de l'ordre établi entraînera l'élimination de l'équipe.
- Dans l'éventualité où l'équipe serait encore en course après 21 boucles, les 22, 23<sup>e</sup> et 24<sup>e</sup> boucles doivent obligatoirement se courir en équipe (de 2 ou de 3).
- Les 24 tours doivent donc se courir dans l'ordre suivant :

	Equipes de 2	Equipes de 3
Boucle 1	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse A
Boucle 2	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse B
Boucle 3	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse C
Boucle 4	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse A
Boucle 5	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse B
Boucle 6	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse C
Boucle 7	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse A
Boucle 8	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse B
Boucle 9	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse C
Boucle 10	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse A
Boucle 11	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse B
Boucle 12	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse C

Boucle 13	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse A
Boucle 14	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse B
Boucle 15	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse C
Boucle 16	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse A
Boucle 17	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse B
Boucle 18	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse C
Boucle 19	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse A
Boucle 20	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse B
Boucle 21	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse C
Boucle 22	Coureur/coureuse A + B	Coureur/coureuse A + B + C
Boucle 23	Coureur/coureuse A + B	Coureur/coureuse A + B + C
Boucle 24	Coureur/coureuse A + B	Coureur/coureuse A + B + C

- Si un coureur termine une boucle hors délai, toute l'équipe est éliminée et obligée de s'arrêter.
- La boucle numéro 24 débutera à 11h15 le dimanche 24 mars et se terminera au plus tard à 12h15 pour permettre aux éventuel(le)s participant(e)s à la course « Le Dernier Homme Debout / La Dernière Dame Debout » de terminer leur dernière boucle seul(e)s comme l'impose le règlement
- L'assistance en course et en zone de ravitaillement n'est pas autorisée pour les équipes.
- Seront récompensées : la première équipe classée composée de 2 coureurs/coureuses (sans distinction entre les équipes mixtes et unisexes) et la première équipe classée composée de 3 coureurs/coureuses (sans distinction entre les équipes mixtes et unisexes)

#### **ARTICLE 7 – Prix et récompenses**

- Tous les participant(e)s à la course « LDHD/LDDD » et en ordre d'inscription recevront un tee-shirt (sous réserve de partenaire textile lié à l'organisation) et une médaille.
- Les deux derniers coureurs debout (femme et homme) reçoivent un trophée unique et des cadeaux offerts par nos partenaires !
- Prix (trophée et cadeaux) pour le premier (femme ou homme) à l'issue de 2 tours (14km), 6 tours (43km) et 10 tours (74 km)

Les résultats seront en ligne sur le site [www.ldhd.be](http://www.ldhd.be) au plus tard 48 heures après l'événement.

#### **ARTICLE 8 – Modification de parcours**

Les organisateurs se réservent le droit de prendre toutes les dispositions ou de faire toutes les modifications de parcours jugées nécessaires. Ces modifications seront portées à la connaissance des concurrents sur la ligne de départ.

#### **ARTICLE 9 – Responsabilité civile**

Responsabilité civile : Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance. Il incombe aux participant(e)s de s'assurer personnellement. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance physique, technique ou due au non-respect du code de la route. En cas d'abandon, le coureur s'engage à prévenir l'organisation le plus rapidement possible.

#### **ARTICLE 10 – Responsabilité en cas de vol**

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol.

#### **ARTICLE 11 – Droit à l'image**

Sauf contre-indication préalable, les concurrent(e)s acceptent que leur image soit utilisée dans les diverses communications de l'épreuve.

#### **ARTICLE 12 - Dopage**

Les participant(e)s s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles anti-dopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur.

#### **ARTICLE 13 – Esprit fair-play**

Les concurrent(e)s s'engagent à courir dans un esprit fair-play.

#### **ARTICLE 14 – Acceptation du règlement**

La participation à la manifestation sportive suppose l'acceptation du présent règlement.

#### **ARTICLE 15 – Modification au règlement**

L'organisation se réserve le droit d'apporter toute modification au présent règlement.

Fait à Couthuin le 05/10/2023

Pour l'ASBL, David BERTRAND, président

