



## **COURSE des 4 MASSIFS – REGLEMENT – Paiement en ligne par carte bancaire**

### **Art.1 Présentation**

La Course des 4 Massifs est un trail en 4 étapes, organisée par Courir sur des Légendes. Elle se déroulera du 15 au 22 juin 2023.

Les étapes sont situées dans le Massif des Vosges, les Alpes du Nord, les Alpes du Sud et le Massif des Petites Maures dans le Var (voir programme complet). Chaque étape est d'environ 20 km avec dénivelés positifs et négatifs.

Le trail est destiné aux coureurs majeurs et limité à 60 participants. Les accompagnants marcheurs sont les bienvenus sur des étapes adaptées.

### **Art .2 Programme prévisionnel**

Donné à titre indicatif, susceptible d'être modifié pour des raisons de force majeure ou liées à la météo.

Samedi 15 : Départ de Nancy  
Soirée, briefing général, dîner et nuit dans les Vosges

Dimanche 16 : **Etape1 : Longemer – Hohneck – Longemer / 20 km**  
Déjeuner, transfert et nuit à Samoëns

Lundi 17 : **Etape 2 : Samoëns – Sixt Fer à Cheval / 18 km**  
Déjeuner, détente, dîner et nuit à Samoëns

Mardi 18 : Transfert vers les Orres, déjeuner en route  
Visite libre d'Embrun, dîner et nuit aux Orres

Mercredi 19 : **Etape 3 : Les Orres / 22 km**  
Déjeuner, détente, dîner et nuit aux Orres

Jeudi 20 : Transfert vers les Issambres  
Déjeuner et visite libre de Sisteron  
Dîner et nuit aux Issambres

Vendredi 21 : **Etape 4 : Les Petites Maures / 23 km**  
Déjeuner, détente plage  
Dîner, remise des prix et nuit aux Issambres

Samedi 22 : Retour à Nancy, déjeuner libre en route



## **COURSE des 4 MASSIFS – REGLEMENT –**

### **Paiement en ligne par carte bancaire**

#### **Art.3 La compétition**

##### 3.1 certificat médical :

Les participants coureurs doivent être majeurs et titulaires d'une licence FFA en cours de validité ou d'un certificat médical de moins d'un an attestant de non contre-indication à la course à pied en compétition ou du sport en compétition. Il devra être fourni au moment de l'inscription.

##### 3.2 Le classement :

Classement scratch, au temps cumulé des 4 étapes pour les 3 premiers hommes et 3 premières femmes.

##### 3.3 Le balisage

Avant chaque départ, il sera procédé à un briefing complet de chaque étape. Un road-book sera remis à chaque coureur ou marcheur avec le kilométrage et les différents repères visuels et trace GPS. Chaque coureur devra enregistrer la trace GPS sur sa propre montre ou téléphone portable.

Les membres de l'organisation assureront la sécurité et le check-in aux quelques points sensibles des parcours (traversées de routes, ravitaillement, orientation délicate, etc.)

##### 3.4 Les matériels obligatoires

- Un téléphone chargé avec le numéro des organisateurs
- Une réserve d'eau (1L minimum) et alimentaire d'appoint
- Une couverture de survie
- Selon la météo : casquette, lunettes de soleil
- Les bâtons de course sont acceptés

##### 3.5 Assistance Médicale

Un kinésithérapeute sera présent sur toute la course. Une assurance assistance-rapatriement est obligatoire pour participer à la course. Vérifiez si elle est incluse dans vos différents contrats.

##### 3.6 Pénalités

- Absence à un point de contrôle : 1H
- Dépassement du temps maximum (temps du dernier + 1H) : Hors course
- Dopage avéré : Hors-course

**Art.4 Couverture image :** Les participants à la Course des 4 Massifs consentent que CSDL dispose du droit exclusif de leur nom et image individuelle ou collective pour tout ce qui concerne leur participation à la course quelque soit le support : photos, vidéos, réseaux sociaux, etc.



## **COURSE des 4 MASSIFS – REGLEMENT –**

### **Paiement en ligne par carte bancaire**

CSDL propose un forfait complet du 15 au 22 juin 2024 au **TARIF de 1 150€ /personne**  
**8 jours – 7 nuits**

#### **Comprenant :**

- Transport en car grand tourisme de Nancy à Nancy
- Les transferts
- L'hébergement en hôtel ou centre de vacances (base chambre double)
- La pension complète à l'exception du déjeuner du 22
- L'inscription à la course
- L'encadrement, les road-books, ravitaillements et récompenses
- L'adhésion à CSDL

#### **Ne comprenant pas :**

- Les boissons (sauf ravitaillement en course)
- Le supplément chambre individuelle (sur demande)
- Les dépenses personnelles
- L'assurance assistance – rapatriement (elle est incluse dans vos contrats d'assurances la plupart du temps, n'hésitez pas à vérifier auprès de votre assureur)
- L'assurance annulation (proposé en option lors de votre inscription en ligne, [bien lire les conditions](#))

#### **Conditions d'inscription :**

Limité à 60 participants. Départ garanti à partir de 40 pers minimum

Si le nombre de participants minimum n'est pas atteint et que le séjour doit être annulé, vous serez intégralement remboursé (sauf frais de gestion de la plateforme d'inscription en ligne 26,45€).

Possibilité d'effectuer les démarches d'inscription par courrier. Documents téléchargeables sur <http://www.courirsurdeslegendes.fr/coursedes4massifs/>

N'hésitez pas à nous contacter : [bertrand.harter@gmail.com](mailto:bertrand.harter@gmail.com)