

RACE BOOK
9km / 400D+



TRAIL DES
AURIGINES
ASSOCIATION AURIGNACOURT

AURIGNAC 12 Octobre 2024

Avant de partir de chez toi n'oublie pas :

Départ de ta course : **18h18**

Ta **FRONTALE** (même si tu cours vite, il y a un passage dans le noir)

Tes **victuailles**: pas de ravito !!!

Ton **gobelet perso**: 1 point d'eau km4. **Aucun gobelet ne sera fourni.**

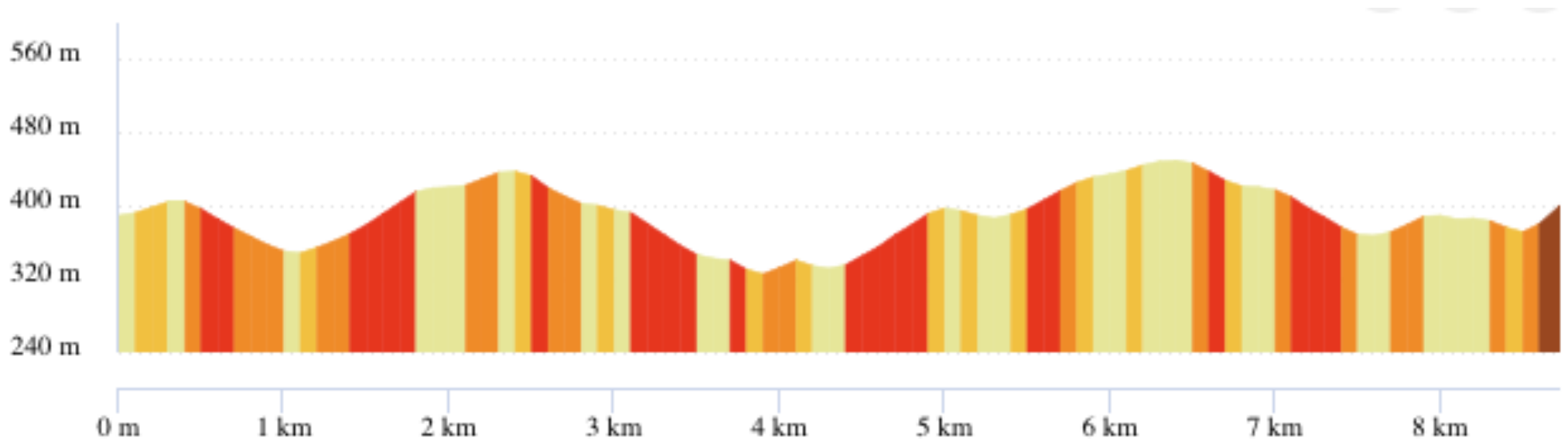
Tes **vêtements de rechange CHAUDS** (pour rester manger et danser avec nous après la course)

(TES BASKETS !) ;-)

On te conseille :

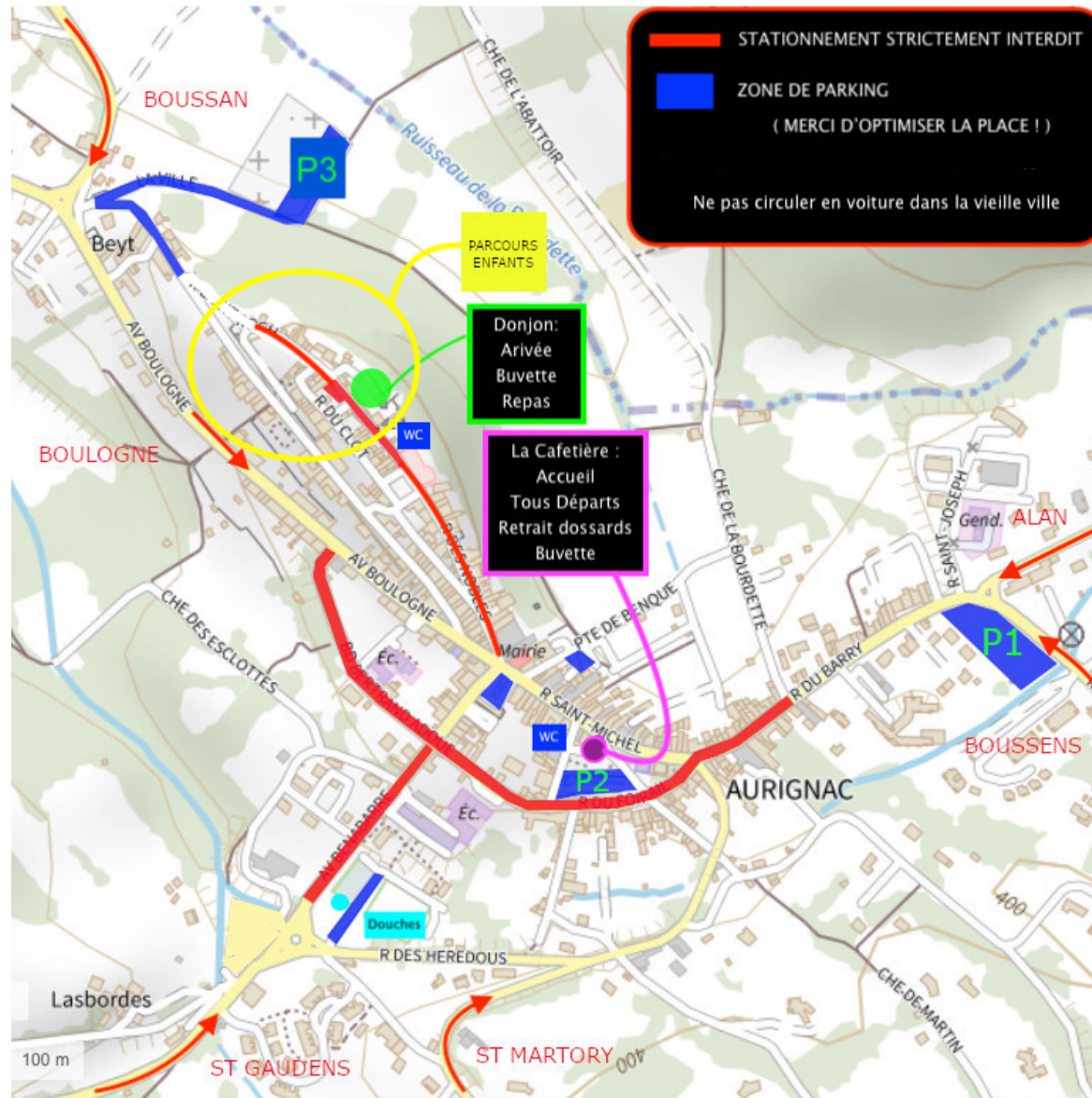
Ta couverture de survie. (pour sauver un copain trailer)

D'apprendre le profil par cœur (bon courage) :



Tu peux venir retirer ton dossard à la cafetière (super tier-lieu)
le samedi à partir de 10h10

Quand tu vas arriver à Aurignac tu vas devoir te garer... Et aller récupérer ton dossard (juste avant le pipi de la peur!)



LE PROGRAMME - 12 octobre 2024

10h05 à 13h02 : Inscriptions à la Crapahute (course d'obstacles enfants)

**10h10 : Début du retrait des dossards adultes
(inscription sur place + 2€ avec un code PPS disponible sur pps.athle.fr)**

14h00 : Départ de la rando 9km - 400 m D+

14h14 : Début de le Crapahute (enfants).

16h16 : Départ du 27km - 1100m D+

17h17 : Départ du 17km et 17km duo - 750m D+

18h18 : Départ du 9km - 400mD+

Restauration à l'arrivée (chateau d'Aurignac) au fur et à mesure des arrivées.

Soirée détente en musique.

Pendant la course

!!! Il n'y aura aucun ravito !!!

Sur le 9km tu auras 1 point d'eau au km 4

Prend avec toi, tout ce qui te semble nécessaire pour ne pas avoir de problème.

N'oublie pas ta FRONTALE (on préfère se répéter)

Suis bien les panneaux, fléchage, etc...

Ne traverse pas les fils blancs ou les croix au sol !

Nous sommes adhérents de l'association Trail Runner Foundation.

(Cf Annexe)

Dans « nous » il y a TOI ! Ainsi tu ne dois en aucun cas laisser de déchets (tube de gel et autres papiers d'emballages...) derrière toi pendant toute la durée de cette course et de cette journée.

Tu trouveras toujours une poubelle de tri sélectif pas très loin.

Nous te conseillons des poches de short qui se ferment.

Les serre-files ne sont pas là pour ramasser ce que tu perds ou jettes !

Tout manquement avéré pourra entraîner des sanctions sur ton classement ou ton élimination.

**N'oublie pas de profiter des paysages et de notre patrimoine !
Régale toi à fond !!!**

Quand tu as franchi la ligne d'arrivée... (si tu y arrives !)

Tu peux aller boire ta **bière offerte**

Tu peux aller te doucher à la salle polyvalente
qui est direction Saint Gaudens, en face du musée.

On t'attend pour t'offrir une petite restauration !

- Soupe de potimaron (préparée et offerte par les bénévoles de La Cafetière)
- Pain pita garni de Boeuf du village (les Prairies du Cap d'Armas)

et ses petits légumes triés sur le volet.

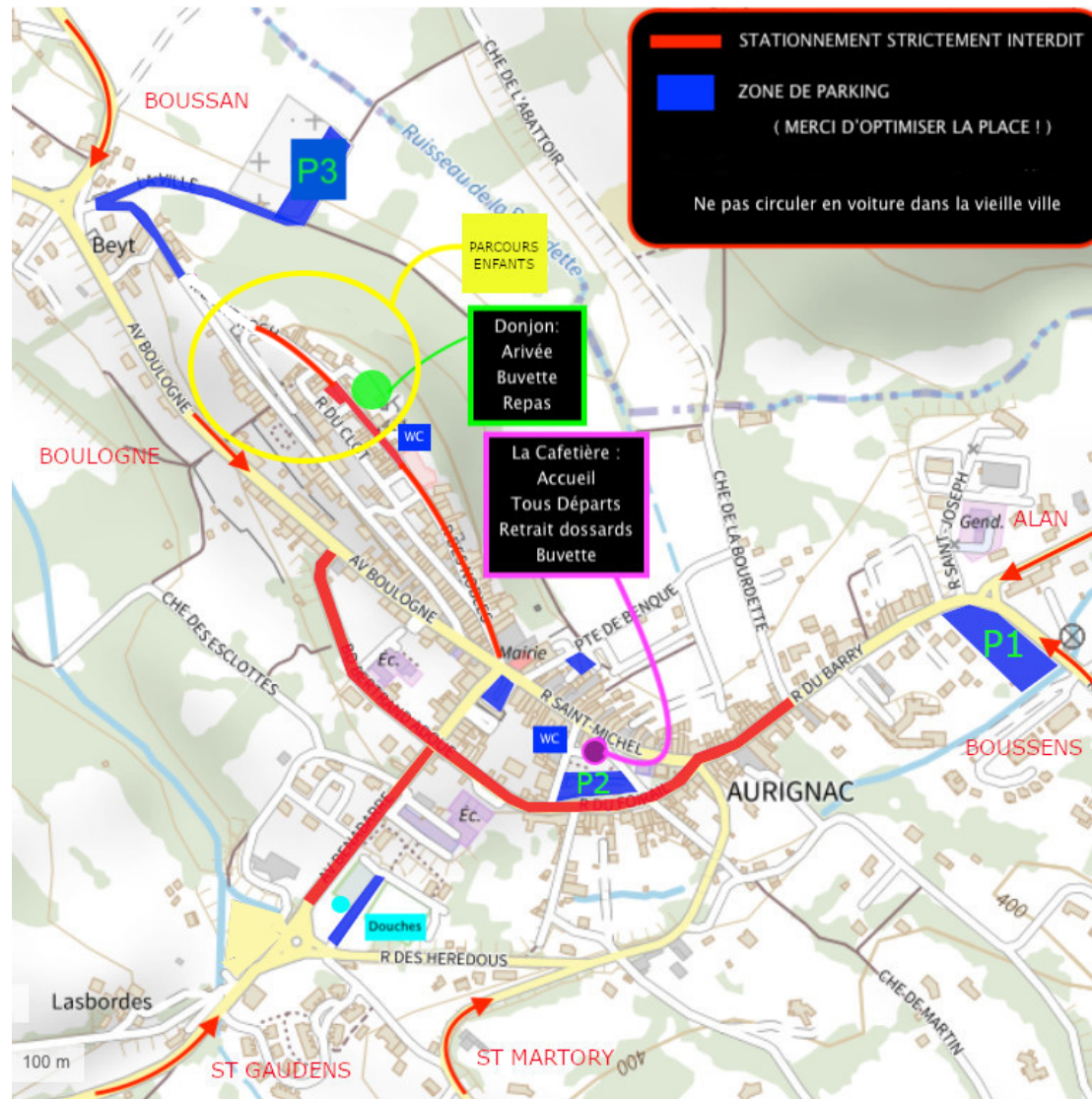
- Fromage des Bessous
- Tarte aux pommes.

Produits locaux et de saison

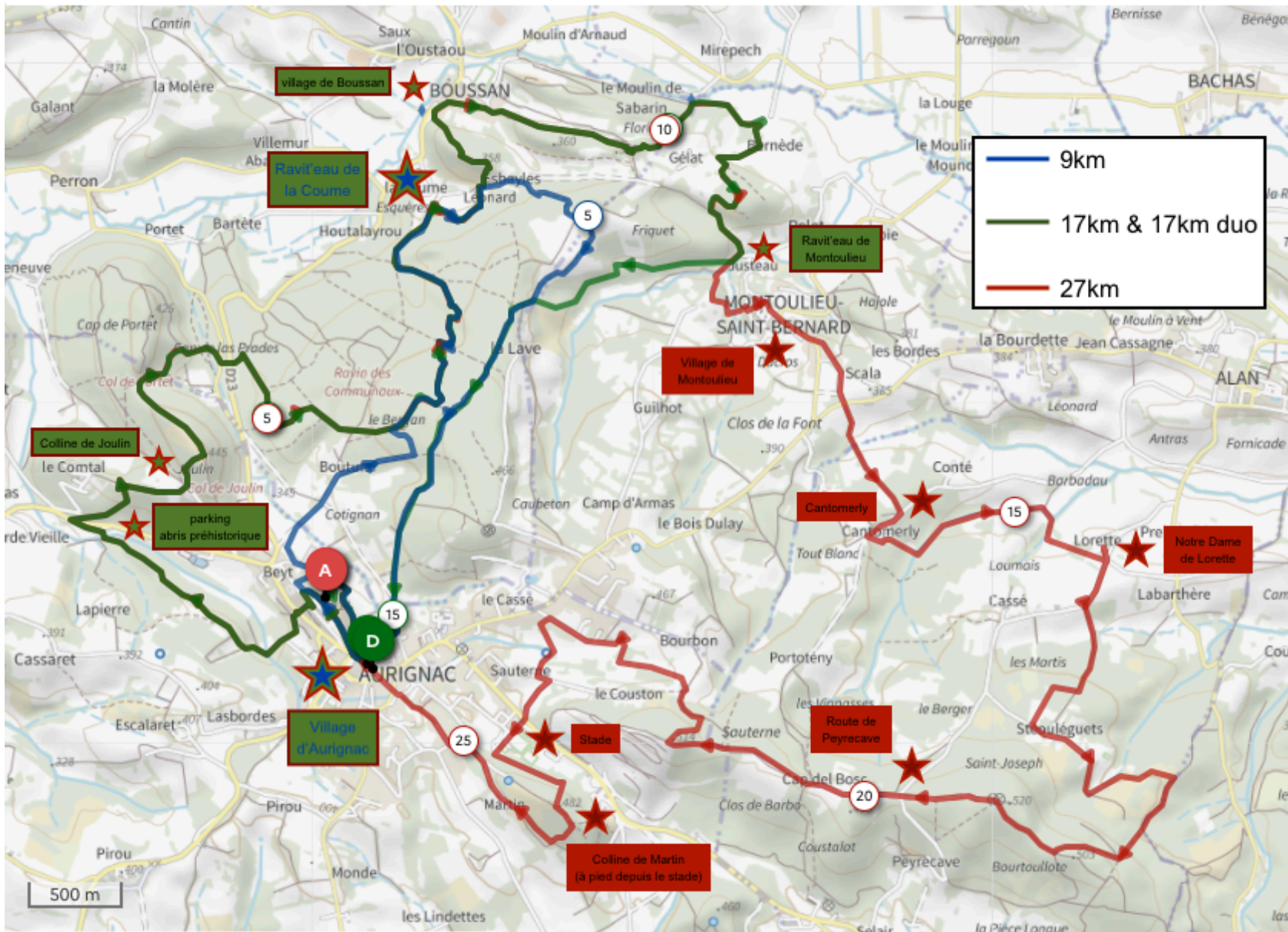
Tu ne cours pas mais tu viens avec ta famille, tes potes, etc...

Viens encourager tous les héros de la journée dans la montée du château...

Le but est de faire le plus de bruit possible! Amène tes instruments préférés...



Tu peux aussi encourager ton poulain sur son parcours :



[Profites en pour visiter notre beau village et ses alentours!](#)

Trail des Auri'gines

Merci à nos partenaires



PISCINE



SPA



ARROSAGE



BANQUE POPULAIRE
OCCITANE

Merci à toi !

**Pour ta participation
et
pour tout l'intérêt que tu portes à notre évènement.**

Sportivement.

De toute l'équipe d'Aurignacourt.

Label Trail Runner Foundation

Charte pour un trail éco-responsable.

Le label Trail Runner Foundation a été pensé pour valoriser les courses éco-responsables. Ce label est délivré par l'ambassadeur local de l'association aux courses adhérentes, sans autre contrepartie financière, sous réserve du strict respect de la charte Trail Runner Foundation :

Article n°1 : les rendez-vous utiles

- mise en place d'un rendez-vous utile lors de la reconnaissance des parcours (nettoyer les sentiers et commencer une sensibilisation auprès de ses participants).

Article n°2 : un site à respecter

- L'organisation met en place des poubelles de tri lors des ravitaillements et sur le(s) point(s) d'accueil. De plus, s'il n'y a pas de ravitaillements tous les 10km, des poubelles simples seront mises en place, tous les 5km.
- utiliser un balisage respectueux de l'environnement, uniquement avec du matériel de marquage réutilisable (panneaux, piquets...). Aucun moyen de marquage à usage unique (peinture, bombe, rubalise) ne sera utilisé, sauf produits naturels (chaux, craie)
- aucun véhicule motorisé ne sera accepté sur le parcours, en dehors des besoins de l'organisation (secours, sécurité...)

Article n°3 : sensibiliser les participants à un comportement éco-sportif

- un message sera transmis au départ de la course pour inciter les participants à ne pas jeter leurs déchets.
- Spécifier dans le règlement de la course que le jet de déchet dans la nature peut engendrer des sanctions, voire la disqualification du concurrent.

Article n°4 : ne pas utiliser de gobelets plastique jetables

- Inciter les coureurs à se munir de leur propre éco-tasse
- proposer des gobelets réutilisables au lieu de gobelets en plastique jetables.
- favoriser l'achat de produits ayant un minimum, voire aucun emballage.

Article n°5 : un sentier qui reste propre après le Jour J

- une équipe passe après les coureurs pour leur sécurité et s'il y a présence de déchets, cette équipe les ramasse. Un contrôle « propreté » pourra être effectué les jours suivants la course.
- un message est transmis à la fin de la course pour inciter les coureurs à ramasser des déchets qu'ils trouveraient lors d'autres compétitions et lors de leurs entraînements.

