



# COMMENT PARTICIPER?

## Inscriptions:

Pas besoin de s'inscrire, la participation est libre sur les parcours, à partir du vendredi 4 Décembre à 14h jusqu'au dimanche 6 décembre à 18h.

Le prix d'inscription est libre, si vous avez aimé les parcours, vous pouvez donner la somme de votre choix en suivant ce lien:

<https://www.helloasso.com/associations/raidlink-s-07/evenements/trail-de-la-saint-nicolas-2020>

## Parcours:

2 parcours au choix, 5 km (une boucle) ou 10 km (2 boucles)

Le parcours est balisé avec des jalons.

N'étant pas l'abri de débalisage sauvage, vous pouvez télécharger la carte du parcours en suivant ce lien:

<http://raidlinks07.e-monsite.com/blog/le-trail-de-la-saint-nicolas-aura-bien-lieu.html>

## Départ/Arrivée:

Le départ se situe au boulodrome de Vals les bains. Le départ et l'arrivée sont au même endroit, à l'angle du bâtiment du boulodrome (nous vous conseillons d'imprimer une carte pour visualiser le départ et l'arrivée).

## Chronométrage et classement:

C'est très simple, lorsque vous prenez le départ, déclenchez votre chronomètre au lieu indiqué, arrêtez le à l'arrivée, au bout d'une boucle pour le 5 km ou de 2 boucles pour le 10km.

Pour enregistrer votre temps, complétez le document en ligne sur:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuwNgu-9tBEimv3rdGcWacrsmsNAS-ZjR2XxFqacsuKvzdRA/viewform>

*En complément, le parcours peut aussi être partagé sur Strava.*

Le classement final sera publié par nos soins le dimanche à 20h.

## Responsabilité:

La course se déroule sous la responsabilité seule et unique des participants.

Les règles définies dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire doivent être respectées par les participants en particulier:

- Remplir une attestation
- Participation strictement individuelle (pratique collective interdite)
- Respect de la distance de 20km du domicile et de la durée maximale de 3h
- Respect des gestes barrières en présence d'autres personnes. Le masque est obligatoire jusqu'au départ et après l'arrivée)