

**SAMEDI
15 JUIN
2024**



**TRAIL DE L'ABBAYE
DE LAGRASSE**

Au profit des pompiers de Lagrasse

3 COURSES CHRONOMÉTRÉES :

15 km, 9km et 5km

Parcours découverte : 1km

Marche Nordique : 9km

traildelabbayedelagrasse@gmail.com

06 63 22 41 94

Départ à 18h00 :

Place de la Halle à Lagrasse

Arrivée dans la

Cour d'Honneur de l'Abbaye :

remise des lots, tombola

et DÎNER ouverts à tous !

PLACES LIMITÉES : inscrivez-vous vite
en ligne sur <http://traildelabbayedelagrasse.fr>



Règlement simplifié et infos courses

- Parcours (non accessible aux personnes handicapées) :** chemins et sentiers. Les accompagnateurs VTT et les chiens ne sont pas autorisés sur le parcours.
- Les concurrents **non licenciés** devront s'assurer individuellement.
- Les participants devront présenter une **licence sportive (FFA) ou un certificat médical** de « non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pieds hors stade en compétition » datant de moins d'un an ; les **mineurs** devront aussi présenter une **autorisation parentale**.
- Parking gratuit pour les participants** (P1 et P3 à l'entrée du village depuis Lézignan), et rejoindre à pieds le lieu du départ : Place de la Halle, 11220 Lagrasse.
- Les **inscriptions** se font sur <http://traildelabbayedelagrasse.fr>
- Chronométrage à puce.** Remise au départ, elle devra être rendue à l'arrivée. 20€ d'indemnité en cas de perte.
- Mesures sanitaires** en vigueur selon les recommandations gouvernementales.
- Ravitaillements** sur les parcours chronométrés et à l'arrivée.
- Douches** à la salle polyvalente de Lagrasse, à l'entrée du village.
- Chaque coureur **autorise les organisateurs à utiliser les images** sur lesquelles il pourrait apparaître.
- Un **repas ouvert à tous** sera proposé dans la Cour d'Honneur de l'Abbaye, avec la remise des lots et la tombola.

Droits d'engagements

| COURSES | Catégories | INSCRIPTIONS | |
|-------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| | | EN LIGNE * (jusqu'au 13 juin 18h) | SUR PLACE (le 15 juin) |
| LE CHARLEMAGNE 15 km D+ 450m | A partir des Juniors | 15 € | 20 € |
| LA GRANDE CORBIÈRES 9 km D+ 250m | A partir des Cadets | 9 € | 14 € |
| LA PETITE CORBIÈRES 5 km D+ 200m | A partir des Cadets | 5 € | 10 € |
| MARCHE NORDIQUE 9 Km D+ 250m | A partir des Cadets | 6 € | 9 € |
| PARCOURS 1 Km D+ 20m | 7 à 12 ans | GRATUIT | GRATUIT |

* Ajouter les frais d'inscription du site