

# Règlement de la rando VTT-Trail-Marche, La TOLERMOISE

**Randonnée VTT, trail et marche ouverte à tout public / pas de licence obligatoire par contre une autorisation parentale sera exigée pour les mineurs. Les mineurs de moins de 12 ans seront accompagnés obligatoirement d'un adulte.**

**Inscriptions en ligne :** [www.la-tolermoise.adeorun.com](http://www.la-tolermoise.adeorun.com) - 8 € pour les VTT et 5 € pour le trail ou la marche

**Inscriptions sur place :** (si places disponibles) 10 € pour les VTT et 7 € pour le trail et la marche.

*Bulletin d'inscription sur simple demande.*

## Parcours :

### VTT

**A : VTT 45 km (1100m+) 2 ravitaillements prévus sur les parcours.**

**B : VTT 32 km (750m+) 2 ravitaillements prévus sur les parcours.**

**C : VTT 20 km (450m+) 1 ravitaillement prévu sur les parcours.**

### TRAILS

**D : Trail 21 km (480m+) 1 ravitaillement sur le parcours**

**E : Trail 17 km (400m+) 1 ravitaillement sur le parcours**

**F : Trail 12 km (200m+) 1 ravitaillement sur le parcours**

### MARCHE

**D : Marche-randonnée : 12 km (200m+) 1 ravitaillement sur le parcours**

***Les parcours peuvent traverser des propriétés privées avec l'aimable autorisation des propriétaires, ces parcours ne sont accessibles que ce jour et ne sont pas praticables hors de la manifestation.***

Retrait des dossards : le retrait des dossards se fait le dimanche 21 juillet 2024 sous l'Arche du Tolerme, à partir de 7h30. Ce dossard devra être visible en permanence et en totalité durant toute la randonnée.

**Balisage :** Le participant s'engage à n'emprunter que le parcours balisé. Le balisage sera composé de panneaux, de marquage au sol et de rubalise en fonction des possibilités offertes par le tracé et au regard du respect de l'environnement.

**Sécurité :** La sécurité sera assurée par des signaleurs placés le long des parcours à des endroits stratégiques. Le participant s'engage à respecter le code de la route. Tout participant se doit de signaler un autre participant en difficulté au poste le plus proche. En cas de mauvais temps ou toute autre condition pouvant nuire à la sécurité des participants, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou bien d'annuler la randonnée.

**Ravitaillement :** Les participants sont supposés être en autonomie complète mais plusieurs ravitaillements (solide-liquide) sont disposés sur tous les parcours de la randonnée. Possibilité de restauration et buvette sur place au départ.

**Aptitude de physique :** en s'inscrivant, chaque participant reconnaît être apte physiquement pour participer aux différents parcours de la marche ou de la rando VTT ou du trail.

. Pas de certificat médical obligatoire.

. Chaque participant s'engage à parcourir la distance et l'itinéraire prévus en fonction de ses propres capacités physiques, **et à ne surtout pas les surestimer.**

. Les participants dégagent l'organisateur et les bénévoles de toute responsabilité en cas d'accident et de ses conséquences pouvant survenir lors de cette journée.

. Les participants s'engagent à s'assurer à titre personnel en Responsabilité Civile et Accident pour l'ensemble des risques liés à leur participation.

**. Port du casque obligatoire pour la randonnée VTT.**

. Plaque de cadre numérotée fixée sur le vélo pour aider au pointage des participants.

. Respect du code de la route, du sens de circulation et des consignes d'organisation.

. Respect des propriétés privées et des espaces publics.

. Respect d'autrui et de l'environnement. **(Ne pas jeter vos déchets dans la nature)**

. Certains tracés de circuits empruntent des chemins privés qui requièrent l'autorisation des propriétaires. Ces autorisations ont été demandées par l'organisateur mais le respect de ces espaces est indispensable.

**. Pointage obligatoire à l'arrivée.**

. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Obligation de porter assistance à toute personne en danger, le temps que les secours prennent le relais.

Une attention particulière devra être portée au respect de la flore, en suivant scrupuleusement le parcours tracé par l'organisateur, afin de préserver les sites traversés. La nature nous accueille, soyons en dignes.

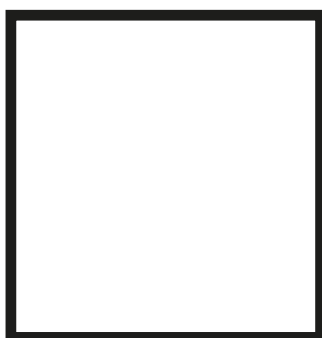
Droit aux médias : Tout participant autorise expressément les organisateurs de la randonnée VTT/trail/marche de La Tolermoise ainsi que leurs ayants droits tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles, prises à l'occasion de la randonnée sur lesquelles il pourrait apparaître.

Les organisateurs se réservent le droit d'exclure toute personne ne respectant pas le règlement. En participant, je reconnais avoir pris connaissance et accepte le règlement de cette manifestation.

**Coordonnées de l'organisateur :**

**Association du lac du Tolerme – Mairie – 46210 Sénailac-Latronquière – 06 81 21 78 99 – animations.tolermo@gmail.com**

# LA TOLERMOISE - RANDO / VTT / TRAIL - Lac du Tolermme - 46210 Gorses - (LOT)



numéro de plaque ou dossard

## Formulaire d'inscription individuel

Nom : .....

Prénom : .....

Sexe :  Homme  Femme

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal/Commune : .....

Adresse email : .....

Téléphone : .....

## OU Inscription en ligne :

<https://www.la-tolermme.adeorun.com>

### Autorisation parentale pour un mineur

Madame, Monsieur,

Je soussigné....., agissant en qualité de PERE / MERE

autorise mon enfant.....

à participer à la randonnée " La Tolermme ".

Je certifie avoir l'autorité parentale sur cet enfant.

Signature

### Activités auxquelles je souhaite participer :

Parcours VTT 20 km/ 1 ravitaillement .....

Parcours VTT 32 km/ 2 ravitaillements .....

Parcours VTT 45 km/ 2 ravitaillements .....

Trail 12 km/ 1 ravitaillement .....

Trail 17 km/ 1 ravitaillement .....

Trail 21 km/ 1 ravitaillement .....

Randonnée pédestre 12 km / 1 ravitaillement .....

	en ligne	sur place
Parcours VTT 20 km/ 1 ravitaillement .....	8 € <input type="checkbox"/>	10 € <input type="checkbox"/>
Parcours VTT 32 km/ 2 ravitaillements .....	8 € <input type="checkbox"/>	10 € <input type="checkbox"/>
Parcours VTT 45 km/ 2 ravitaillements .....	8 € <input type="checkbox"/>	10 € <input type="checkbox"/>
Trail 12 km/ 1 ravitaillement .....	5 € <input type="checkbox"/>	7 € <input type="checkbox"/>
Trail 17 km/ 1 ravitaillement .....	5 € <input type="checkbox"/>	7 € <input type="checkbox"/>
Trail 21 km/ 1 ravitaillement .....	5 € <input type="checkbox"/>	7 € <input type="checkbox"/>
Randonnée pédestre 12 km / 1 ravitaillement .....	5 € <input type="checkbox"/>	7 € <input type="checkbox"/>

Accueil le 21 juillet 2024 à partir de 7h00, café offert.

Remise des plaques VTT et dossards sur inscription au moins 15 mn avant le départ.

Départ groupé des VTT à 8h00

Départ groupé du Trail à 8h15

Départ groupé des marcheurs à 8h30

**Restauration (réservation obligatoire avant le 15/07/2023) au 07 57 50 45 15 ou 06 86 61 35 73**

L'inscription à la manifestation implique le respect de règlement imprimé au dos de ce document

**Tout engagement est ferme et définitif, règlement par chèque à l'ordre de :  
Association du lac du Tolermme  
adresse d'envoi du bulletin dûment rempli accompagné du règlement :  
Mairie - 46210 Sénaillac-Latronquière**