

# Règlement des « 100km off the Tof »

## **Article 1 : Présentation**

Les « 100km off the Tof » ne sont pas une compétition (ou course ou épreuve) officielle mais une rencontre amicale entre passionnés d'ultrafond et plus particulièrement du « cent bornes », auxquels l'organisateur propose de courir 100km sur un parcours défini, seul ou en équipe de 5 coureurs , et sans accompagnateurs à vélo. Seules des personnes majeures peuvent participer à cette rencontre amicale.

## **Article 2 : Communication**

Toutes les informations utiles sont publiées sur le blog familial de *l'Hexagonale des Fousfous*, sous une rubrique dédiée à cette journée : <http://www.hexagonaledesfousfous.com/tag/off%20the%20tof/>

## **Article 3 : Responsabilité**

Les participants s'engagent à leurs risques et périls, sous leur unique responsabilité.

De ce fait, l'organisation ne peut en aucun cas être tenue responsable en cas d'accident, de défaillance consécutive à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante, pas plus qu'en cas de vol d'affaires personnelles pendant la durée de l'épreuve.

Le fait de remplir le bulletin d'inscription est signe d'accord.

## **Article 4 : Parcours**

Le parcours proposé consiste en une boucle de 10km, à parcourir 10 fois pour réaliser les 100km.

Le départ sera donné au plan d'eau de Metz, au droit du *torii* (portail traditionnel japonais) où les participants repasseront à chaque nouvelle « tranche » de 10km parcourue.

Ce parcours a été tracé dans un souci d'assurer une sécurité maximale aux coureurs, avec 3/4 de l'itinéraire sur allées piétonnes et berges de canal et seulement deux courtes sections ouvertes à la circulation automobile mais au trafic limité (1km dans le quartier de Moulins St-Pierre et la Promenade de la Goulotte longue de 1,5km).

Un « road-book » sera disponible, en téléchargement sur le blog, afin de permettre aux participants de se familiariser avec ce parcours, conçu pour être facilement mémorisable.

## **Article 5 : Navigation**

Le parcours fera l'objet d'un balisage temporaire au moyen de flèches cartonnées de couleur orange fluo. Ce balisage, minimaliste, pourra exceptionnellement être complété par un marquage au sol.

Le « road-book », une feuille A4 que chaque participant sera invité à avoir sur lui, permettra de remédier à d'éventuelles erreurs de parcours. En cas d'éventuelle difficulté, il sera toujours possible de joindre l'organisateur sur son portable.

Les participants progressent sur le côté gauche de la route (pour mémoire : 2,5km de route ouverte à la circulation automobile ; cf. l'article 4).

Les accompagnateurs à vélo ne sont pas admis sur le parcours car celui-ci est en partie réservé aux piétons (rive droite du Canal de la Moselle : section de 3,3km).

Les deux rives du Canal de la Moselle sont pourvues d'un certain nombre de barrières amovibles (3 sur la rive droite, 1 à l'entrée de la rive gauche) qui ne seront pas démontées le jour de la course, comme celle-ci n'est pas une épreuve officielle.

## **Article 6 : Durée**

En raison de la législation, cette réunion amicale ne constituant pas une épreuve officielle, il n'y a pas de limitation de temps pour effectuer les 100km. Toutefois les ravitaillements, à la disposition des participants dès 6h, ne resteront pas en place au-delà de 21h.

### **Article 7 : Ravitaillements**

Deux points de ravitaillement et d'épongeage seront disposés sur le parcours, au point de départ et aux environs du 5<sup>ème</sup> km, de manière à permettre un ravitaillement tous les 5 km.

Seront proposés : eau plate, sirops, eau gazeuse, coca-cola, fruits frais, fruits secs, fromage, charcuterie, biscuits salés, pain, pain d'épices, sucre, biscuits sucrés.

Le contenu sera affiné avec les participants au fur et à mesure des inscriptions.

### **Article 8 : Inscriptions**

Deux bulletins d'inscription sont mis à disposition sur le blog afin de recenser les amis intéressés par un 100km « classique » ou par un « 100km Ekiden » couru en équipe de 5 (5x20km).

En raison de la législation, mais également pour conserver à cette rencontre son caractère convivial et artisanal, le nombre d'inscriptions est limité à 50, indépendamment du type d'inscription (coureur seul ou équipe de 5). Le nombre d'équipes de 5 ne pourra dépasser 5.

En-dessous de 5 inscriptions, la rencontre n'aura pas lieu.

Une participation aux frais (ravitaillement, signalisation) sera demandée aux participants, à raison de 10€ par coureur et 25€ par équipe de 5.

### **Article 9 : Classement**

En raison de la législation, il n'y aura pas de classement officiel.

Toutefois, l'heure de passage de chaque coureur, tous les 10km, au niveau du point de départ (point de ravitaillement du plan d'eau) sera relevée et consignée afin de pouvoir suivre la progression globale des coureurs.

### **Article 10 : Soins**

Il n'y aura pas de pharmacie fournie par l'organisation. En cas de besoin, chaque concurrent utilisera ses propres produits, comme à son habitude, sous sa propre responsabilité.

### **Article 11 : Droit à l'image**

Chaque participant autorise expressément l'organisateur des « 100km off the Tof » à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à cette rencontre amicale, sur tous supports papier et internet.