

UBF 205 2024



REGLEMENT

Présentation

L'Ultrabellifontain 205 est une course pédestre sur route, longue de 205km, avec un dénivelé positif de 1750 m, dont le départ sera donné le 13 avril 2024, à 7h, à Fontaine Le Port (Seine et Marne).

Tracé au cœur de la Forêt Domaniale de Fontainebleau et du Parc Naturel du Gâtinais, le parcours traverse les départements de la Seine et Marne, de l'Essonne, et du Loiret.

Au départ de **Fontaine Le Port** (77) il emprunte les routes parcourant la forêt de Fontainebleau dans ses parties les plus remarquables et serpente autour de ce pôle historique en réalisant une seule grande boucle en forme de trèfle. Le terrain majoritaire est la route, exceptés quelques kilomètres entre Arbonne et Fontainebleau, afin d'éviter le grand axe routier que constitue la D 409 et donc améliorer la sécurité des coureurs. L'Ultrabellifontain 205 n'est pas une compétition officielle mais une réunion amicale de coureurs amateurs de longue distance et désireux de se mesurer à eux-mêmes et entre eux sur un parcours exigeant rusticité et ténacité.

Organisation

L'Ultrabellifontain 205 est organisé par Christian Roïk et l'association « **ULTRABELLIFONTAIN** », entouré d'une équipe d'amis motivés, ayant pour la plupart déjà participé, comme bénévoles et/ou en tant que concurrents, à des compétitions officielles d'ultramarathon.

Sécurité

Évoluant essentiellement sur des routes ouvertes à la circulation, les coureurs sont tenus de respecter le Code de la Route et doivent progresser de préférence du côté gauche de la chaussée, face aux voitures, lorsque la topographie et la visibilité s'y prêtent. En cas d'accompagnement par un cycliste (un seul accompagnateur par coureur), le coureur et le cycliste évoluent tous deux du côté droit. Dans les villes, villages, hameaux, les coureurs utilisent les trottoirs.

De jour comme de nuit, les coureurs veillent à se rendre visibles, privilégiant des tenues de course de couleur(s) claire(s). La nuit (22h-6h), le coureur devra porter une lampe frontale, une lampe rouge dans le dos, ainsi qu'un gilet fluo. Chaque coureur doit se munir de son propre gilet fluo.

Chaque coureur est équipé d'un téléphone portable dont le numéro est communiqué à l'organisateur.

Navigation

Le parcours est balisé au moyen de flèches autocollantes, discrètes (5,5cm sur 2cm) mais facilement repérables pour qui les cherche, complétées par quelques marquages spécifiques au sol.

Un **roadbook** décrivant l'ensemble du parcours est également fourni aux participants ainsi que les fichiers des traces GPX utiles : 1er Semi-UBF (100km) et 2ème Semi-UBF (105km). En cas de difficulté, malgré le balisage, le roadbook et les traces GPX, l'organisateur peut être joint par téléphone. (Christian Roik - tél 06 72 84 68 65).

Contrôle - Suivi de course

L'Ultrabellifontain 205 est une « course de gentlemen/gentlewomen », basée sur la loyauté, la confiance et le respect : les coureurs/coureuses qui y participent s'engagent à progresser uniquement à pied, en suivant scrupuleusement l'itinéraire fléché et décrit sur le roadbook.

Le parcours est toutefois ponctué de 10 « Check Points » (CP 1 à 10) au passage desquels les coureurs doivent se signaler, non pas dans l'objectif de prévenir quelque tentative de tricherie (inconcevable sur cette épreuve, en vertu de ce qui précède) mais pour que l'organisateur puisse identifier le plus tôt possible d'éventuels participants susceptibles de demander un rapatriement prématuré sur Fontaine Le Port en vue de profiter, malgré leur abandon, de la soirée de clôture de l'UBF, point d'orgue du week-end.

L'heure de passage de chaque coureur est consignée par les bénévoles en poste aux différents CP et transmise régulièrement à l'organisateur qui dispose ainsi d'un tableau d'avancement lui permettant de superviser le déroulement de la course. Si possible un suivi GPS en temps réel sera proposé en ligne.

Ravitaillement - Assistance

L'UBF est une épreuve en semi-autonomie : les coureurs y sont autonomes sur un semi. La distance entre deux CP/Postes de ravitaillement successifs est en effet de 20 à 22km en moyenne, excepté entre les CP3 et CP5.

Ainsi, la gestion d'un tel effort nécessite une attention particulière quant à l'hydratation et à l'alimentation. On recommande par conséquent à chaque coureur de porter sur lui une réserve de 1,5L de liquide, à recharger à chaque CP, ainsi que quelques barres ou gels énergétiques (par exemple).

Les participants qui le souhaitent peuvent également avoir leur assistance personnelle, sous la forme d'un accompagnateur à vélo (1 seul vélo par coureur) et/ou en voiture (1 seule voiture par coureur) pour lui fournir son « ravito perso » et autres équipements (tenue de rechange, frontale, ...).

L'accompagnateur à vélo, déclaré lors de l'inscription, peut accéder aux ravitaillements du coureur moyennant une participation symbolique.

Les coureurs, accompagnés ou non, peuvent en outre confier des affaires personnelles aux membres de l'équipe de bénévoles : les « drop-bags » porteront la mention du CP où ils devront être disponibles ainsi que le nom du coureur.

IMPORTANT : Il n'est pas prévu d'assistance médicale sur l'épreuve.

Contenu des ravitaillements : eau plate et gazeuse, coca-cola, sirop, fruits, fromage, charcuterie, pain, biscuits salés et sucrés, chocolat, confiseries, autres compléments à la discrétion des cantiniers.
« Ravitos » chauds à partir du CP N°5 : « Bolinos », soupes, café, thé.

Les 11 CP/postes de ravitaillement restent en place dans les plages horaires précisées ci-dessous, tenus par une quinzaine de bénévoles/amis qui se relaient sans compter leurs heures et avec lesquels on aura plaisir à partager bientôt, à Fontaine Le Port, la soirée de clôture de l'UBF 205.

A partir de la mi-course, les CP sont dotés de ravitos chauds et les coureurs peuvent profiter d'une micro-sieste, à la mode des spartiates bellifontains (« bleausards » pour les intimes), à savoir : 20' assis sur une chaise de camping, sous une couverture, le temps de recharger les batteries, avant de repartir, frais comme un gardon.

En cas d'abandon, le coureur informe l'organisation en rejoignant le CP le plus proche ou en contactant l'organisateur par téléphone avant d'être rapatrié vers Fontaine Le Port au moyen d'une navette dédiée ou par ses propres moyens s'il dispose de sa propre assistance.

Des navettes sont prévues pour rapatrier les coureurs, en cas d'abandon volontaire ou pour leur permettre de rallier Fontaine Le Port à temps pour profiter de la soirée de clôture. Ces navettes seront au départ des CP3 à 16h30, CP6 à 2h30 du matin et CP8 à 10h00.

Samedi 13 avril- Première partie CPO à CP5					
CPO	CP1	CP2	CP3	CP4	CP5
Fontaine	Route ronde	Soisy/Ecole	Boutigny	Le Vaudoué	Boulancourt
Distance cumulée	21.2	41.4	63.2	81.5	100.2
Distance inter CP	21.2	20.2	21.8	18.3	18.7
Dénivelé inter CP	317/223	107/173	216/163	156/216	126/118
Ouverture CP	8h15	9h30	11h30	13h00	14h45
Fermeture CP	10h	13h	16h15	19h30	23h
Moyenne inter CP (km/h)	7,1	6,75	6,7	5,6	5,35

Dimanche 14 avril- Deuxième partie CP5 à CP10					
CP5	CP6	CP7	CP8	CP9	CP10
Mi-course	Dame Jouanne	Canal Loing	Route d'Orléans	Lycée Couperin	Fontaine
Distance cumulée	120.2	140,4	162,6	184,7	205,7
Distance inter CP	20	20.2	22.2	22.1	21
Dénivelé inter CP	131/131	125/150	204/125	140/190	164/198
Ouverture CP	16h30	18h30	20h00	22h00	0h00
Fermeture CP	2h30	6h	10h	14h15	19h apéro
Moyenne inter CP (km/h)	5,7	5,8	5,55	5,2	4,4

Course en SOLO ou en DUO

Bien que l'UBF 205 s'adresse prioritairement aux coureurs désireux d'effectuer en SOLO et intégralement les 205km, il est également possible de s'inscrire en DUO pour effectuer une course en relais. Dans ce cas, le premier coureur effectue les 100km qui le mènent au CP N°5 où son coéquipier l'attend pour prendre le relais et parcourir les 105km restants. Le parking sur lequel est positionné le CP N°5 peut accueillir 4 à 5 véhicules de « duos » en plus de celui des bénévoles.

Important : en cas d'abandon du coureur 1, le coureur 2 entame sa course au plus tôt à 18h30.

Classement - Soirée de clôture

L'Ultrabellifontain 205 ne donne pas lieu à la publication de classements officiels, conformément à la réglementation française qui permet la tenue de manifestations sportives de moins de 100 piétons sans demande d'autorisation ni déclaration préalable aux pouvoirs publics. On se contente de communiquer, lors de la soirée de clôture, les durées de course des participants, avec le détail consigné par les amis/bénévoles pour chaque intervalle inter-CP.

La soirée de clôture, réservée aux coureurs et aux cantiniers, se tient à quelques centaines de mètres du point de Départ/Arrivée, dans une salle des fêtes, réservée pour l'occasion.

Chaque participant, « finisher », se voit remettre un souvenir artisanal.

Les vainqueurs - la première femme et le premier homme - reçoivent le trophée du vainqueur « UBF205 ».

La remise des souvenirs artisanaux et récompenses aux vainqueurs est suivie d'un apéritif dînatoire qui devrait reconforter les corps et réjouir les esprits autour de l'évocation de l'aventure toute fraîchement partagée.

Responsabilité - Assurance

En s'inscrivant, les participants, libres et consentants, acceptent le présent règlement et s'engagent à leurs risques et périls, sous leur propre et unique responsabilité.

Il revient à chaque participant d'évaluer les risques encourus et de vérifier qu'il est personnellement assuré en cas d'accident, ainsi que de choisir de se soumettre ou non à un examen médical avant le départ. **En cas d'accident, aucun recours ne pourra être engagé, ni par les participants ni par leurs ayants droit, contre l'organisateur ou l'équipe organisatrice, personne physique ou morale.**

Droit à l'image

Tout coureur participant à L'Ultrabellifontain 205 autorise expressément l'organisateur à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître et à les reproduire sur tous supports.

Inscription

Les inscriptions sont ouvertes à partir du **1^{er} octobre 2023 et jusqu'au 31 mars 2024.**

L'épreuve sera organisée sous réserve d'un **minimum de 15 inscriptions avant le 31 janvier 2023.**

Les chèques de règlement ne seront pas encaissés avant cette date.

En cas de désistement

-**avant le 31 janvier** : remboursement intégral des frais d'inscription ;

-**courant février** : remboursement de 50% des frais d'inscription ;

-**après le 28 février** : aucun remboursement.

Si le nombre d'inscrits maximum est atteint, une liste d'attente sera constituée. A partir du 1 mars et jusqu'au 31 mars, elle permettra à des personnes souhaitant profiter de l'éventuel désistement des inscrits de participer. Elle sera limitée à 10 places.

Avant toute inscription, merci de lire le règlement de la course et de contacter l'organisateur en utilisant l'onglet de contact de ce site :

<https://christian77ultramarathon.over-blog.com/contact>

L'effectif maximal est fixé à 40 inscriptions (solos et duos confondus).

UBF Solo : 130 € (pour 1 coureur)

Duo UBF : 180€ (pour 2 coureurs)

Outre les éléments déjà évoqués (ravitos, roadbook, soirée de clôture, souvenir), le montant de l'inscription comprend la fourniture à chaque coureur (Solo ou Duo) d'un tee-shirt sérigraphié aux couleurs de l'UBF 205 édition 2024.

Accès aux « ravitos » pour l'accompagnateur à vélo : 10€

Participation des accompagnateurs à la soirée de clôture : 25€/pers (dans la limite des places disponibles).

Les coureurs désirant s'inscrire communiqueront à l'organisateur leurs principales références sur des épreuves « Au-Delà-Du-Marathon ». Le site de la DUV pourra aider également.

L'organisateur se réserve le droit de refuser toute demande d'inscription sans avoir à motiver sa décision.

Avant tout envoi de courrier de demande d'inscription, merci de contacter l'organisateur par e-mail christian.roik@gmail.com ou tél : Christian Roïk - 06 72 84 68 65 -



UBF 205 2024