



TRAIL **GLAZIG**  
3+4 FEV 2024

## BULLETIN D'INSCRIPTION 2024

PRÉNOM \_\_\_\_\_

NOM \_\_\_\_\_

NÉ(E) LE \_\_\_\_\_  H  F

ADRESSE \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

TÉL. \_\_\_\_\_

TÉL. PERSONNE À PRÉVENIR \_\_\_\_\_

CLUB \_\_\_\_\_ LICENCE N° \_\_\_\_\_

Bulletin d'inscription à compléter et à renvoyer (dans la limite des places disponibles) accompagné d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition (précisant les éventuels traitements en cours) ou de la licence FFA 2023-2024 et du règlement à l'adresse suivante :

**Plourhan Sport Aventure,  
4 rue de la fontaine,  
22410 Plourhan.  
Date limite d'inscription :  
27 janvier 2024**

Seuls les dossiers complets seront pris en compte.  
Pas d'inscription sur place (hormis randonnée).

		HEURE	TARIF	RETRAIT DOSSARD
SAMEDI	<input type="checkbox"/> <b>KINDER-TRAIL</b> (enfants nés entre 2011-2017) Pas d'inscription sur place, autorisation parentale obligatoire.	15h	gratuit	village Glazig
	<input type="checkbox"/> <b>TRAIL 5 KM</b> (nés en 2010 et avant)	17h30	5€	village Glazig
	<input type="checkbox"/> <b>RANDO NOCTURNE 15 KM</b>	17h00	7€	village Glazig
	<input type="checkbox"/> <b>NOZ-TRAIL 19 KM ALAIN LE TIRANT</b> (nés en 2006 et avant)	19h	18€	envoi postal
	<input type="checkbox"/> <b>NOZ-TRAIL 9 KM</b> (nés en 2008 et avant)	19h20	10€	envoi postal
DIMANCHE	<input type="checkbox"/> <b>TRAIL 56 KM</b> dont 1,50€ éco-responsable	7h15	30€	envoi postal
	<input type="checkbox"/> <b>TRAIL 30 KM</b> (nés en 2004 et avant)	9h15	24€	envoi postal
	<input type="checkbox"/> <b>TRAIL 14 KM AILES MARINES</b> (nés en 2008 et avant)	10h00	12€	envoi postal
	<input type="checkbox"/> <b>RANDO 15 KM</b> (marche nordique acceptée)	10h15	7€	village Glazig
	<input type="checkbox"/> <b>DÉFI SUPER U (NOZ 9 KM + 30 KM)</b>		26€	envoi postal
	<input type="checkbox"/> <b>DÉFI DU GOËLO (NOZ 19 KM + 30 KM)</b>		33€	envoi postal
	<input type="checkbox"/> <b>DÉFI KINETIK (NOZ 19 KM + 56 KM)</b>		39€	envoi postal

**DOSSARD(S) ET PUCE(S) PAR ENVOI POSTAL** Pas de retrait de dossards sur le village Glazig (sauf Kinder, Trail 5K, rando) **+ 3,50€**

**RESTAURATION FOOD-TRUCKS** paiement sur place par carte bancaire pour la restauration

Chèque à l'ordre de Plourhan Sport Aventure

**TOTAL =** €

**Je désire m'inscrire au Trail Glazig 2024  
et en accepte le règlement.**

DATE ET SIGNATURE

# RÈGLEMENT TRAIL GLAZIG 2024

## COURSES

Samedi 3 février 2024 à partir de 15h et dimanche 4 février 2024 à partir de 6h15. **Date limite d'inscription : 27 janvier 2024.**

- Il est rappelé que les trails sont réalisés en autonomie. Des ravitaillements sont néanmoins présents sur les Noz 19K, Trail 30K et 56K.
- La lampe frontale est obligatoire sur les Noz-trails et sur le départ du 56K.
- La couverture de survie est très fortement conseillée pour toutes les grandes courses.
- Le trail 5 km est ouvert pour les enfants nés en 2010 et avant.
- Le 14 km et le Noz-trail de 9 km sont ouverts aux coureurs nés en 2007 et avant.
- Le Noz-trail de 19 km et le 30 km sont ouverts aux coureurs nés en 2006 et avant.
- Le Défi Glazig de 75 km (en deux étapes) et le 56 km sont ouverts aux coureurs nés en 2004 et avant.
- Attention : les licenciés devront fournir une photocopie de leur licence FFA 2023-2024. Les autres concurrents devront fournir un certificat médical de non contre-indication (précisant les éventuels traitements en cours) à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins de 1 an au jour de l'épreuve. Un certificat normalisé est téléchargeable sur le site trail-glazig.com.
- La licence de triathlon n'est pas acceptée, les licenciés triathlon devront fournir un certificat médical datant de moins d'un an au jour de l'épreuve.
- Le nombre de coureurs est limité sur chaque course.

ATTENTION, NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 1000 SUR LE TRAIL 56 KM.

## INTERDICTION DES Gobelets Plastiques JETABLES SUR LES RAVITOS !

Depuis janvier 2020, l'utilisation de gobelets en plastique est interdite. Chaque coureur ou marcheur doit venir équipé de son gobelet rétractable.

## CODE DE LA ROUTE, PROPRETÉ ET RESPECT DES PROPRIÉTÉS PRIVÉES

Les concurrents doivent respecter le balisage et les consignes des commissaires de course. Les concurrents s'engagent également à ne rien jeter et à respecter les propriétés privées, ainsi que la végétation. Notre équipe défriche un parcours uniquement accessible ce jour-là. Les contrevenants pourraient être sanctionnés par une pénalité de temps. Vous sillonnerez un **site classé au Conservatoire du Littoral et Natura 2000**. Merci de respecter ce site naturel.

## SÉCURITÉ

- **Demande de secours** : signaler l'accident au signaleur le plus proche afin d'être localisé. Ou appeler l'un des numéros du Pc Secours imprimés sur le dossard. Plusieurs équipes de secours et une équipe médicale assurent la sécurité de l'ensemble des circuits. L'organisation décline toutes responsabilités en cas de non respect de ces consignes.
- **Abandons** : **1** Aux points de ravitaillement ou auprès d'un signaleur pour prise en charge par l'organisation et retour au village. **2** Appel au Pc Courses (numéro imprimés sur le dossard), pour prise en charge par l'organisation et retour au village. **3** Par vos propres moyens, mais **obligation** de prévenir le Pc Courses de votre abandon. Votre dossard sera obligatoirement récupéré par l'organisation, pour validation de votre abandon.
- Le responsable de la commission sécurité/secours sera habilité, après en avoir été avisé, à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent jugé inapte à continuer l'épreuve.

- L'organisation décline toute responsabilité en cas de défaillance physique; d'accidents causés par le non-respect du code de la route, de perte, de vol d'objet ou de matériel.

## POUR TOUTE DEMANDE URGENTE, VOUS RÉFÉRER AUX N° DE TÉLÉPHONE INSCRITS SUR LE DOSSARD.

## ASSURANCES

**Responsabilité civile** : les organisateurs sont couverts par la police responsabilité civile souscrite auprès de la Maif. Les coureurs licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres participants de s'assurer individuellement.

**Individuelle accident** : il incombe à tous les participants de s'assurer individuellement en cas d'accident.

## TEMPS LIMITE SUR LE TRAIL 56 KM

Il est établi un temps limite sur la base de 6 km/heure. Pour votre sécurité, deux barrières horaires sont prévues : ANAS (Tréveneuc) au km 42 à 14h05 et Centre nautique de Saint-Quay Portrieux au km 50 à 15h26.

Les concurrents hors-délais seront mis hors course. Les temps de passage aux barrières seront calculés par les tapis de course Breizh Chrono, et ne pourront être contestés par les coureurs. Tout coureur arrêté par une barrière horaire sera dans l'obligation d'arrêter sa course et devra remettre sa puce au commissaire de course. L'organisation se chargera de son rapatriement à Plourhan. Attention, toute arrivée après 17h sur le village du Trail Glazig ne sera pas chronométrée.

## DROITS A L'IMAGE

J'autorise expressément les organisateurs du Trail Glazig, ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation aux courses du Trail Glazig, ainsi que sur tous les supports de communication du Trail Glazig. Les organisateurs se réservent tous les droits exclusifs d'utilisation des images du Trail Glazig.

## RÉCOMPENSES

Pour toutes les courses, un lot sera remis à chaque participant. Récompenses aux 3 premiers hommes et 3 premières femmes au scratch de chaque course.

## ANNULATION REMBOURSEMENTS

Aucun remboursement ne pourra s'effectuer pour annulation simple après la clôture des inscriptions. Les inscriptions peuvent toutefois faire l'objet de remboursement jusqu'à la veille de l'épreuve sur présentation d'un certificat médical.

La direction de la course se réserve le droit de modifier ou d'annuler tout ou partie des courses pour raisons climatiques ou arrêté préfectoral, et de conserver une partie des droits d'inscription pour faire face aux frais fixes d'organisation. En s'inscrivant, le concurrent accepte sans réserve le règlement et les conditions imposées par celui-ci.

## RETRAIT DOSSARDS

Les dossards sont obligatoirement envoyés par courrier postal (pas de retrait sur le village Glazig sauf pour : Kinder, Trail 5K, randos).

## HÉBERGEMENT

Nous vous informons que le centre ANAS (à Tréveneuc) reprend à sa charge les réservations. Vous pouvez contacter l'ANAS en renseignant la fiche d'inscription hébergement sur Klikego ou les contacter par mail sur : bretagne@anas.asso.fr.

Nous vous invitons également à vous orienter vers les gîtes de la région.



Le Trail Glazig est organisé par l'association **Plourhan Sport Aventure** 4 rue de la fontaine, 22410 Plourhan



## DÉFI DAUNAT 39K

Inscription au :  
Noz-trail 9K + Trail 30K

## DÉFI DU GOËLO 49K

Inscription au :  
Noz-trail 19K + Trail 30K

## GRAND DÉFI KINETIK 75K

Inscription au :  
Noz-trail 19K + Trail 56K

## CHALLENGE OTT :

Trail 56K (H+F) / 30K (F)



facebook @TRAILGLAZIG  
WWW.TRAIL-GLAZIG.COM  
CHALLENGE OTT : TRAIL 56K + 30K  
infos : www.trail-glazig.com/ott



# HEBERGEMENT

- **Centre de vacances de l'ANAS**

Chambres de 2 à 4 personnes, draps non fournis, 100 places. petit déjeuner compris.

**Résa** : renseignez la fiche d'inscription disponible sur Klikego.



- **Hôtel Ker Moor Préférence à Saint-Quay-Portrieux**

Tél. 02 96 70 52 22  
[www.ker-moor.com](http://www.ker-moor.com)  
code promo : GLAZIG2024

## GÎTES & CHAMBRES D'HÔTES

- **Gîtes d'Armor**

Tél. 02 57 18 00 00  
[www.gitesdarmor.com](http://www.gitesdarmor.com)

- **Office du Tourisme de Binic Etables-sur-Mer :**

Tél. 02 96 73 60 12  
[info@binic-tourisme.com](mailto:info@binic-tourisme.com)



- **Office du Tourisme de Saint-Quay Portrieux :**

Tél. 02 96 70 40 64  
[www.saintquayportrieux.com](http://www.saintquayportrieux.com)



Le Trail Glazig a lieu à Plourhan (Côtes d'Armor) entre Saint-Brieuc et Paimpol, à 3 km de Binic-Etables-sur-Mer en direction de Lanvollon.



## CONTACT

Solène

**Tél. 07 49 50 15 74 (10h-19h)**

[www.trail-glazig.com](http://www.trail-glazig.com)

[inscriptions-glazig@trail-glazig.com](mailto:inscriptions-glazig@trail-glazig.com)

Ailes Marines®  
IBERDROLA

**SUPER U**  
Binic - Etables-sur-Mer

**VOLVO**  
SAINT-BRIEUC

**ROUDENN**  
GRAFIK

**DAUNAT**

**GRANDY**



**CA**  
CÔTES D'ARMOR

**ATM**  
COMMUNICATION

Regard Pluriel  
Votre décoration sur mesure

Baie d'Armor  
Eaux  
régulées par VEOLIA



Plourhan  
Côte d'Armor

SAINT  
BRIEUC  
ARMOR  
AGGLOMERATION

Côtes d'Armor  
le Département