



### L'assistance sur le parcours de 14,500 km :

**6 ravitaillements liquide** (tous les 3 km environ) et **3 points d'assistance médicale** sont prévus le long du parcours.

Localisation :	km	Services disponibles :
<b>Lacroix-Barrez</b> (772 m)	<b>0</b>	ravitaillement complet + <b>médecin</b> (PC)
<b>Frayse</b> (752 m)	<b>3</b>	ravitaillement + épongeage
<b>Bas gorges de la Truyère</b>	<b>6</b>	ravitaillement liquide
<b>Le Prat</b> (540 m)	<b>7</b>	ravitaillement liquide + épongeage
<b>Valon</b> (556 m)	<b>8</b>	ravitaillement complet + épongeage
<b>Grange de Barre</b> (690 m)	<b>9,5</b>	ravitaillement liquide + <b>secouriste</b>
<b>Frayse</b> (752 m)	<b>12</b>	ravitaillement + épongeage
<b>Lacroix-Barrez</b> (772 m)	<b>15</b>	Ravitaillement complet + <b>médecin</b>

### Catégories d'âge FFA Homme et femme (extrait du règlement des courses Hors Stade 2019)

Les catégories se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année civile N et prennent effet au 1er novembre de l'année N-1.

<b>Masters</b>	40 ans et plus 1979 et Avant	<b>Junior</b>	18 et 19 ans 2000-2001	<b>Benjamin</b>	12 et 13 ans 2006-2007
<b>Senior</b>	23 à 39 ans 1980-1996	<b>Cadet</b>	16 et 17 ans 2002-2003	<b>Poussin</b>	10 et 11 ans 2008-2009
<b>Espoir</b>	20 à 22 ans 1997-1999	<b>Minime</b>	14 et 15 ans 2004-2005	<b>Éveil Athlétique</b>	7 à 9 ans 2010-2012

**Pour les Masters, un classement par catégorie est prévu comme suit :**

**Hommes :** M1H (40-49 ans), M2H (50-59 ans), M3H (60-69 ans), M4H (70 ans-79 ans), M5H (80 ans et au-delà)

**Femmes :** M1F (40-49 ans), M2F (50-59 ans), M3F (60-69 ans), M4F (70 ans-79 ans), M5F (80 ans et au-delà)

### Contrôle de passage :

Chaque coureur devra porter son dossard en évidence tout le long du parcours et le remettre à l'arrivée. Les participants n'ayant pas été contrôlés aux points de passage ou sans dossard seront disqualifiés.

### Sécurité :

Le parcours reste partiellement **ouvert à la circulation automobile au départ et à l'arrivée** (entre Lacroix-Barrez et Fraysse). Sur cette partie, les participants doivent respecter le code de la route et se conformer aux prescriptions des signaleurs aux divers carrefours.

### Assistance médicale :

**Un médecin basé au PC Course à la mairie de Lacroix-Barrez coordonne l'assistance médicale.** Un 4x4 avec chauffeur sera disposé à l'arrivée. Le PC Course sera averti de tout problème par les signaleurs.

**Suivi médical :** Les organisateurs recommandent aux participants du **14,5 km** d'effectuer **un bilan médical** préalablement à leur engagement.

**RAPPEL** – Conformément à l'article L 231-3 du code du sport, **les participants doivent obligatoirement être en possession, soit d'une licence FFA en cours de validité, soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition datant de moins d'un an** ou sa copie certifiée conforme. A défaut, leur inscription ne sera pas prise en compte et ils ne seront pas autorisés à prendre le départ .