

**REGLEMENT DE COURSE – LDHD Sens**  
**« Le dernier homme debout » - « la 7 » « La Malysienne »**  
**8 et 9 mars 2025**



## **ARTICLE 1 – Respect du code de la route**

Les participants s'engagent à respecter le code de la route et les injonctions des signaleurs présents sur le parcours sous peine d'exclusion de la course.

## **ARTICLE 2 – Respect des lieux**

Les participants s'engagent à respecter les lieux empruntés et à ne pas jeter le moindre emballage sur les parcours sous peine d'exclusion de la course. De son côté, l'organisation s'engage à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de la course une semaine après son déroulement.

## **ARTICLE 3 – Prix et inscription**

Seuls les participants en ordre de paiement seront autorisés à prendre le départ.

Un remboursement de l'inscription peut intervenir, pour raison médicale et sur présentation d'un certificat ou sur décision du comité d'organisation avant le 01/02/2025 . Le remboursement intervient après le 14 mars, sur décision du comité d'organisation qui fixera le taux de remboursement.

L'inscription à la course « Le dernier homme debout » est fixée à 50 euros.

L'inscription à la course "la 7 " est fixée à 9€

L'inscription à la course "La Malaysienne" est fixée à 12€

## **Transfert de dossard**

Le transfert de dossard à une autre personne est possible du 1er au 31 janvier 2025. A la charge du coureur de collecter les informations nécessaires et le prix du dossard (nom, prénom, adresse, téléphone, téléphone en cas d'urgence, email et certificat médical). Aucun changement ne sera effectué sur place. Ce transfert est mis en place, sans garantie de trouver une autre personne.

Toute demande est à adresser à l'adresse [sens@ldhd.run](mailto:sens@ldhd.run)

## **Liste des inscrits**

En s'inscrivant chaque coureuse, chaque coureur, autorise l'organisation à diffuser son inscription sur la liste des inscrits figurant sur la plate forme d'inscription et le site <https://sens.ledernierhommeдебout.run/>

## **ARTICLE 4 – Retrait des dossards**

Le retrait des dossards pourra s'effectuer la veille ou le jour de la course.

## **ARTICLE 5 – Règlement de course**

Chaque boucle de la course « Le dernier homme debout » fait 7 km 700 et 260D+  
Le temps maximum autorisé pour une boucle est de 60 minutes.

Tout coureur, toute coureuse, n'ayant pas franchi la ligne après 60 minutes est éliminé. L'assistance en zone de ravitaillement est autorisée après le 6e tour (à partir de 18h).

L'assistance sur le parcours (pacer) est autorisée au départ du 7ème tour (à partir de 18h). Pour être déclaré vainqueur, une coureuse, un coureur doit terminer une dernière boucle seul.e (en moins de 60 minutes).

Si après 23h (et 23 tours) plusieurs coureuses, coureurs sont encore en course, c'est celle ou celui qui franchira le premier la ligne d'arrivée du 24e tour qui sera déclaré vainqueur.

Le premier départ est donné le samedi 8 mars 2025 à 11h45.

« La 7 » est un trail de 7 km et 260 D+

Le départ est donné le samedi 8 mars 2025 à 19h30

« La Malaysienne » est un trail de 14km et 520 de D+

Le départ est donné le dimanche 9 mars 2025 à 9h30

## **ARTICLE 6 – Prix et récompenses**

Tous les participant.es à la course « Le dernier homme debout » et en ordre d'inscription recevront un tee-shirt.

Les trois dernières coureuses et les deux derniers coureurs debout reçoivent une récompense. La Dernière Dame Debout et le Dernier Homme Debout reçoivent un trophée.

Prix (trophée et cadeaux) pour les premiers (femme et homme) à l'issue du 3ème tour (21km), 6ème tour (43km) et 10ème tour (74 km)

Prix (trophée et cadeaux) pour les 3 premières et les 3 premiers scratch du trail « La Malaysienne » et « La 7 »

Les résultats seront en ligne sur le <https://sens.ledernierhommeдебout.run/> au plus tard 48 heures après l'événement ainsi que sur la page [www.facebook.com/ldhdsens](http://www.facebook.com/ldhdsens).

## **ARTICLE 7 – Modification de parcours**

Les organisateurs se réservent le droit de prendre toutes les dispositions ou de faire toutes les modifications de parcours jugées nécessaires. Ces modifications seront portées à la connaissance des concurrents sur la ligne de départ.

## **ARTICLE 8 – Responsabilité civile**

Responsabilité civile : Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance. Il incombe aux participants de s'assurer personnellement. Les organisateurs

déclinent toute responsabilité en cas de défaillance physique, technique ou due au non-respect du code de la route. En cas d'abandon, le coureur s'engage à prévenir l'organisation le plus rapidement possible.

#### **ARTICLE 9 – Responsabilité en cas de vol**

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol.

#### **ARTICLE 10 – Droit à l'image**

Sauf contre-indication préalable, les concurrents acceptent que leur image soit utilisée dans les diverses communications de l'épreuve.

#### **ARTICLE 11 - Dopage**

Les participants s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles anti-dopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur.

#### **ARTICLE 12 – Esprit fair-play**

Les concurrents s'engagent à courir dans un esprit fair-play.

#### **ARTICLE 13 - Contexte sanitaire**

Ce règlement est susceptible d'évoluer en cas d'évolution du contexte sanitaire.

#### **ARTICLE 14 Assistance et Pacer**

A compter de 18h chaque coureuse, chaque coureur peut bénéficier d'une assistance sur la base de vie et d'un pacer ( personne accompagnant la coureuse ou le coureur sur le parcours) .

L'assistance et le pacer doivent être identifiés à l'aide du bracelet remis auprès de l'organisation. Ces bracelets pourront être retirés à l'aide du numéro de dossard de la coureuse ou du coureur à partir de 17H15 sur la base de vie.

L'accès à la salle est réservée aux coureuses et aux coureurs de 11h à 18h.

Toute assistance en dehors de la base de vie est interdite et peut entraîner l'exclusion de la coureuse ou du coureur.

#### **ARTICLE 15 – Matériel**

Aucun matériel n'est obligatoire en journée. De 18h à 8h le port d'une lampe frontale est obligatoire.

LDHD est une épreuve d'endurance aux conditions climatiques variables. Une attention particulière doit être portée à votre équipement sur la durée de course.

Les bâtons sont autorisés à compter du départ de 15h. Ils doivent être pliés au moment des départs.

#### **ARTICLE 16 – Tri des déchets**

Chaque participant.e s'engage à respecter les consignes de tri sur la base de vie et à ne pas jeter de déchets sur le parcours.

Le non-respect de ces consignes peut constituer un motif de disqualification.

#### **ARTICLE 17 - stationnement sur site**

Le stationnement des participant.es s'engage à stationner selon les consignes données par l'organisation.

#### **ARTICLE 18 – Modification au règlement**

L'organisation se réserve le droit d'apporter toute modification au présent règlement.

#### **ARTICLE 19 – Acceptation du règlement**

La participation à la manifestation sportive suppose l'acceptation du présent règlement.

*Règlement mis à jour à Sens 11 juillet 2024*