



Règlement & Organisation : ULTRA-MARATHON

- 1) L'Ultra-Marathon « A Pleins Poumons » n'est pas une compétition, mais un **périple sportif collectif** dont l'objectif prioritaire est de communiquer par le sport, pour **faire connaître l'HTAP**, l'Hyper Tension Artérielle Pulmonaire et apporter modestement réconfort et espoir à tous les patients atteints de cette terrible maladie.
- 2) La participation de coureurs à pied, **ultra-marathoniens** ou **relayeurs**, accompagnateurs **cyclistes**, confèrent à cette manifestation son caractère sportif original. Le **parrainage de patients**, leur présence, le **soutien actif** de l'association **HTAPFrance** et l'implication de nombreux **bénévoles** lui rajoutent sa consistance festive, conviviale et émotionnelle. Chacun doit souscrire à l'organisation mise en place, en s'engageant à **respecter toutes ces consignes**, incontournables pour un bon déroulement de ce périple et qui garantit la sécurité de tous.
- 3) Chaque participant (coureur ou cycliste) doit fournir un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de son sport, (course à pieds ou cyclisme) en cours de validité, établi par un médecin et datant de moins d'un an au jour du départ.
- 4) 90% du parcours se déroule sur le domaine des « **Voies Navigables de France** » et chaque participant doit utiliser ce lieu classé, dans le respect des **règles de bienséance**. Règles de sécurité (partage avec les ayant droits : éclusiers, riverains, promeneurs, et aussi la faune...) Règles de propreté (gestion des déchets), utilisation des poubelles publiques ou mieux encore, les nôtres à chaque ravitaillement. Concernant les arbres, pas d'agrafe, pas de clou, pas de colle, respecter la flore. Nous devons avoir sur tous ces points **un comportement irréprochable** ! Nous bénéficions d'une autorisation spéciale de VNF pour ces deux jours, et au delà de notre responsabilité qui est engagée, profitons intelligemment de ces lieux.
- 5) Le reste du parcours se tient sur la **voie publique** et c'est bien évidemment **le code de la route** qui s'applique, sans exclusive, pour tous les acteurs.
- 6) **Dispositions de sécurité** : 4 vététistes expérimentés **« port du gilet fluo en permanence »** assureront la sécurité de tous aux **traversées de routes**, de **ponts** et d'**agglomérations**, en régulant la circulation alternativement et selon la dangerosité des lieux. Chacun d'entre eux sera identifié en plus par un **drapeau rouge** fixé sur leur vélo.

LISEZ LE ROAD-BOOK ! Il est fait pour être lu !

Respectez le code de la route à chaque traversés de routes, de ponts, d'agglomérations.

Particularités du trajet :

- Km 2 après le départ, portion de 1,5 km sur route pour rejoindre le canal du midi (Avenue Didier Daurat). Il faut utiliser le trottoir et la piste cyclable. Pour les cyclistes, **port du gilet fluo obligatoire**. Les vélos assurent la sécurité à l'avant et à l'arrière des coureurs, signalant ainsi le groupe à l'ensemble de la circulation.
- Aux entrées CARCASSONNE et NARBONNE, **regroupement, traversées et arrivées groupées**. Pour les cyclistes **Port du gilet fluo obligatoire**, les vélos assurent la sécurité à l'avant et à l'arrière des coureurs, signalant ainsi le groupe à l'ensemble de la circulation.
- Km 151, (**sur 1,2 Km**) et km 154 (**sur 800m**) avant Ventenac, il n'y a plus de chemin de halage, portion sur route (D 124), **courir à gauche** en file indienne. Pour les cyclistes **Port du gilet fluo obligatoire**, les vélos assurent la sécurité à l'avant et à l'arrière des coureurs, signalant ainsi le groupe à l'ensemble de la circulation.
- Entrées de **SALLELES d'AUDE** et **PORT La NOUVELLE**, **regroupements, traversées et arrivées groupées**. La Police Municipale ouvre la route devant les coureurs suivis par les vélos jusqu'à l'arrivée.
- 2 km après Sallèles d'Aude, après l'écluse de Gaillosty, la traversée de l'Aude se fait sur **un pont à voie ferrée**. Il faut traverser ce pont **en file indienne** en serrant au maximum sa droite, y compris les vélos. **Ne pas empiéter sur la voie ferrée**.

7) Pour un bon suivi du **timing** il faut se référer aux horaires indiqués sur le road-book. Ceux-ci sont calculés à une vitesse de **10 km/h (hors pause)**. Prenez vos dispositions pour respecter ces **horaires aux arrivées des étapes** et les respecter surtout au **départ des étapes** ; au-delà de **5' d'écart**, les coureurs à pieds ne pourront plus s'engager. Ils devront impérativement **rattraper en vélo ou en véhicule**, pour recoller aux horaires prévus sur l'étape suivante. Certains coureurs moins rapides peuvent partir un peu avant l'horaire fixé. Malgré leur vitesse moyenne plus lente, ils pourront ainsi coller à l'horaire de l'étape suivante. L'effet de groupe a un meilleur impact visuel aux arrivées des étapes des municipalités. **Restons au maximum groupés** à ces arrivées là !

8) Rôle des **accompagnateurs vélo** : **ravitiller en eau tous les coureurs**, et pour leur coureur, alimentation personnelle, tenir à disposition accessoires et vêtements, informer sur le timing avec le road-book et sécuriser constamment leur coureur.

9) L'association  reste le seul détenteur des **droits à l'image** de cette manifestation. Chaque participant accepte que son image soit utilisée à des fins de communication interne ou externe à l'association.

10) De par son inscription, chaque participant accepte et s'engage à souscrire à la totalité des points de ce règlement.

Comment s'organiser en équipe : idéalement, une équipe doit être composée de 3 à 4 participants, lesquels pourront alterner au gré de leur choix et des différentes étapes : course à pied, vélo, conduite de leur véhicule. Il est indispensable que chaque équipe ait une autonomie totale au niveau de tous ses déplacements.