**REGLEMENT INTERIEUR DU 24HD+ 2023**

La course de 24hd+ est organisée par ALPHA SPORT EVENT.

La course aura lieu sur la commune des 7 LAUX en Isère.

La course se déroulera le 23 et 24 septembre 2023.

4 formules sont proposées :

Challenge 6h

Challenge 12h

Challenge 24h SOLO

Challenge 24h EQUIPE

Tous les participants partiront à 9h00 le samedi 23 septembre.

L’épreuve de 24d+ n’est actuellement reconnue par aucune fédération sportive, cependant nous demandons un minimum de garanties pour votre participation :

* L’Age requis est de 21ans pour participer à l’ensemble des épreuves.
* Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pieds, ou une licence sportive.
* La présence d’un accompagnant, ou un proche facilement joignable en cas de problème pour les coureurs du 24h solo.

Nouveauté 2023, le challenge 24H EQUIPE, composé de 2, 3 ou 4 coéquipiers, pouvant se relayer comme ils le souhaitent !

L’ensemble des participants devra réaliser un maximum de dénivelé en réalisant des allers-retours sur une montée de 1.8km pour 350d+/-

Pour des raisons de sécurité, il sera interdit d’emprunter un autre chemin, sous peine disqualification.

Un ravitaillement (liquide/solide) permanent sera à disposition des participants, les repas sont également fournis pour l’ensemble des concurrents qui le souhaitent.

La mairie des 7 laux met à disposition une salle pour le repos des coureurs ainsi que des sanitaires.

La lampe frontale (avec chargeur) est indispensable pour les challengers 24hd+.

Les bâtons sont autorisés pour tous.

La montée est balisée, merci de respecter un sens de circulation classique afin de ne pas vous rentrer dedans.

Un masseur sera présent sur toute la durée de l’épreuve, n’attendez pas un claquage pour aller le voir…

Les inscriptions se font en ligne jusqu’au vendredi 22 septembre :

[www.alpha-sport-event.fr](http://www.alpha-sport-event.fr)

L’épreuve est limitée à 150 participants.

En cas d’annulation/empêchement du participant il sera remboursé :

A 100% jusqu’au 1 septembre.

A 50% jusqu’au 15 septembre.

Pas de remboursement au-delà du 15 septembre mais un échange de place sera possible.

Une image contenant carte

Description générée automatiquement

