

8^{ème} montée sèche du Col du Joly 850 D+

Nouveau : une montée cadets et débutant de 350D+
(organisé par l'association risq4)



Bulletin d inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe : H F

Catégorie :

Montée sèche (850D+) Cadet (350D+) Débutant (350D+)

Nationalité :

Adresse :

.....

Code postal : Localité :

Pays :

Téléphone :

Email :

N° licence :

Club :

Inscription pour la course du 22 février 2019

15€ par personne (course, repas)

Repas pour accompagnateur: 10 € x..... =.....

Total à payer : (Chèque à l'ordre de l'association risq4)

Envoyer à l'adresse suivante avant le 15 février 2019

Vibert Jérôme, 39 Av du Mont Paccard 74170 St Gervais les Bains

Fonctionnement :

- x 17 h00 à 18H45 retrait des dossards et inscription sur place possible.
- x 19h00 départ groupé de la course devant le télécabine de Belleville. (Les affaires de rechanges seront montées à l'arrivée de chaque course).
- x **L'arrivée du parcours de 850m/D** se fera à l'arrivée du télésiège de la Bûche.
- x **L'arrivée du parcours de 350m/D** se fera à l'arrivée du télécabine de la Ruelle.
- x Dès 20h00 à la salle de l'Effernet **une grosse soupe paysanne** (fromage,lard,pain) et 1 dessert suivi de la remise des prix.

Je déclare avoir pris connaissance du règlement et d'être assuré pour cet événement.

Je m'engage à ne pas porter plainte contre les organisateurs en cas de problème physique .

Date : Signature :

7^{ème} montée sèche du Col du Joly 850 D+

Nouveau : une montée débutant de 400m/D
(organisé par l'association risq4)



Règlement de la course

Attention cette année, barrière horaire : 40 minutes / 400m D+

Documents à fournir pour les coureurs :

- ✓ La fiche d'inscription dûment remplie.
- ✓ Photocopie de la licence FFME, FFCAM, FFS.
- ✓ Pour les non-licenciés, il faudra fournir une photocopie d'un certificat médical indiquant la non contre indication à la pratique du ski alpinisme en compétition(datant de moins d'un an.)
- ✓ Une autorisation parentale pour les mineurs.
- ✓ Le paiement de l'inscription.
- ✓ L'organisation décline toutes responsabilités en cas d'accidents.
- ✓ Le parcours est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo

Matériel autorisé pour une vertical Race (selon les compétitions officielles de ski de Montagne), les coureurs devront avoir au minimum :

- ✓ Des skis de 50 mm de largeur au patin avec carres métalliques.
- ✓ sur toute la longueur, équipés de fixations de sécurité.
- ✓ adaptées à la pratique du ski de Montagne.
- ✓ Des bâtons de ski.
- ✓ Des chaussures de ski de montagne couvrant la malléole, adaptées aux fixations de sécurité et ayant une position de blocage en descente.
- ✓ Une paire de peaux de phoque autocollantes
- ✓ Une lampe frontale
- ✓ Des vêtements adaptés à la pratique du ski de montagne.
- ✓ Le parcours sera illuminé à certains endroits
- ✓ Les coureurs devront passer tous les points de contrôle définis par l'organisation.

Renseignements:

Jérôme : +33 615 395 833

Hervé : +33 603 898 735