

Règlement

- Licence** Tous les participants doivent être titulaires d'une licence nationale FFME, FFS ou CAF (ou d'une licence de club affilié à la UIAA/ISMC) accompagnée d'un certificat médical d'aptitude à la compétition de ski de montagne daté de moins d'un an (sauf pour les licences sur lesquelles figure déjà l'attestation médicale). Il est possible, pour les non licenciés, d'obtenir une licence temporaire (4 euros) ou une licence annuelle (67 euros) auprès du club FFME Praz Montagne (utile pour les pratiquants réguliers).
- Les mineurs** devront être en possession d'une autorisation parentale pour participer.
- Tout abandon** doit être signalé à l'organisation.
- Parcours** L'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours selon les conditions météo
- Le matériel de ski autorisé** est celui du règlement Coupe d'Europe : chaussures montantes avec semelles type Vibram, skis d'au moins 50 mm au patin avec cares métalliques et lanières de sécurité. Les télémarks sont acceptés.
- Autre matériel obligatoire** Lampe frontale individuelle en état de marche.
- Matériel de rechange** Chaque coureur devra déposer à l'accueil un sac pour ses vêtements de rechange et vêtements chauds au plus tard à 18h45. Les sacs seront ainsi transportés jusqu'au site d'arrivée.
- Aucune assistance extérieure** n'est autorisée durant la course
- Pour le retour vers la station** depuis l'arrivée, un parcours sera jalonné. Chaque coureur devra le respecter impérativement pour des raisons de sécurité.

Epreuve organisée par le club PRAZ MONTAGNE FFME



PRAZ MONTAGNE FFME

Chez M. David MORINEAU

58 allée de la Mairie

74120 PRAZ SUR ARLY

Téléphone : 06 08 91 51 39

Messagerie : info@praz-montagne.com

Internet : www.praz-montagne.com

SAMEDI 20 MARS 2010

7e Montée de l'Envers du Praz



PRAZ
MONTAGNE

7e Montée de l'Envers du Praz

9e étape du Mountain Ski Tour

Type de course : montée sèche

Dénivelé positif : 700 mètres (550 m pour les cadets)

Cette étape compte pour le classement du 7e Mountain Ski Tour et pour le classement national FFME.

Tarif inscription : 20€ (incluant le repas après la course)

Programme

Accueil dès 17h15 et jusqu'à 18h45.

Départ en masse à 19h au pied des pistes de ski (altitude 1000 m). Montée par la piste du Mans.

Arrivée : refuge du Petit Tétrás, près du Crêt du Midi (altitude 1650 m)

Repas servi à partir de 20h15 à la salle des fêtes du VVF l'Alisier (près du centre du village), suivi de la remise des prix.



Catégories Montée de l'Envers

Dames : Cadettes (nées en 92, 93, 94), Juniors (90 et 91), Seniors (nées entre 71 et 89), Vétérans (nées en 1970 et avant).

Hommes : Cadets (nés en 92, 93, 94), Juniors (90 et 91), Seniors (nés entre 71 et 89), Vétérans 1 (61 à 70), Vétérans 2 (51 à 60), Vétérans 3 (nés en 1950 et avant).

Bulletin d'inscription

Vous pouvez aussi vous inscrire sur Internet sur www.mountainskitour.com en réglant par CB !

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal / Ville :

Date de naissance : Sexe :

Tel portable :

Mail :

J'ai déjà participé à une des épreuves du challenge Mountain Ski Tour cette saison 2008/09.

N° licence :

FFME* CAF* FFS*

Nom CLUB :

Je n'ai pas de licence et achèterai une licence temporaire sur place (4 euros)*.

Je souhaite réserver repas supplémentaire(s) à 12 euros pour un (des) accompagnant(s)

**Un certificat médical d'aptitude à la compétition sera à présenter à l'accueil (sauf si vous avez déjà participé à une épreuve du Mountain Ski Tour cette saison). Pour les licences FFME validées pour la compétition, le certificat n'est pas utile.*

Bulletin à retourner au plus tard le 17/03/10 avec un chèque à l'ordre de Praz Montagne à :

PRAZ MONTAGNE FFME - Chez M. Morineau
58 allée de la Mairie - 74120 PRAZ SUR ARLY