

MODALITÉS D'INSCRIPTION

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS : LE 20 DÉCEMBRE 2008

Par courrier : Les bulletins d'inscription peuvent être téléchargés sur le site : www.ravanel-sportshop.com et doivent **IMPERATIVEMENT** parvenir avec votre règlement par chèque (à l'ordre de la section ski de fond du CS Chamonix) et tous les documents obligatoires avant le 19 février 2009 au Club des Sports de Chamonix.

Club des Sports de Chamonix - Challenge Run & Skate
99, Avenue de la plage - 74400 Chamonix

Par internet : avant le 10 février 2009 sur www.activeeurope.com.

Tous les documents obligatoires doivent parvenir avant le 19 février 2009 au Club des Sports de Chamonix.

Toute inscription « individuelle » après le 10 Février sera majorée de 5 €.

Toute inscription « par équipe » après le 10 Février sera majorée de 10 €.

CONTACTS ORGANISATEURS :

Club des sports de Chamonix : 05 50 53 11 57

ou par mail : club@chamonixsport.com

Ravanel & Co Général Store par mail : info@ravanel-sportshop.com

BULLETIN D'ENGAGEMENT : (à copier ou découper)

INDIVIDUEL

EN EQUIPE

COUREUR TRAILEUR

NOM : _____

PRENOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

Tel : _____

EMAIL : _____

Sexe : M F Date de naissance : ____ / ____ / ____

COUREUR FONDEUR

NOM : _____

PRENOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

Tel : _____

EMAIL : _____

Sexe : M F Date de naissance : ____ / ____ / ____

CLUB OU NOM DE L'EQUIPE : _____

© 2008 W. L. Gore & Associés FRANCE. GORE-TEX®, LA GARANTIE DE VOUS MAINTENIR AU SEC™, GORE™ et les logos sont des marques W. L. Gore & Associés. Photos : Yves Goux - www.mon-image.com. Réalisation : Pi comm - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Ravanel & Co
GENERAL STORE

présente

run & skate 2*
22 février 09 - CHAMONIX



SKI-NORDIQUE 3.NET

* COURSE EN INDIVIDUEL OU EN RELAIS DE 12 KM À PIED ET 18 KM À SKI



endurance

GORE
RUNNING WEAR

Julbo

+watt
complément d'équipement pour le sport

PETZL

SALOMON

SUUNTO

SWIX

DEUXIÈME DE SON GENRE, LE CHALLENGE **RUN&SKATE** ASSOCIE DEUX GRANDES DISCIPLINES DE SPORT D'ENDURANCE : LE TRAIL ET LE SKI DE FOND.

COURSE EN INDIVIDUEL

L'originalité de l'épreuve **l'enchaînement de 2 disciplines par le même coureur, une très bonne polyvalence est nécessaire !** Les amoureux de la glisse ne seront pas déçus ! L'épreuve de Trail sillonne les chemins qui montent sur l'ancienne moraine du Glacier des Bois, le changement de matériel sera un moment crucial de l'épreuve ! Le parcours en skate suivra les pistes du domaine nordique de Chamonix avec de belles surprises ! Telle que la Montée du Pépé !

COURSE EN RELAIS

Première édition du genre course en relais par équipe de 2 composée d'un traileur et d'un fondeur.

NOUVEAU !

LES DISTANCES

LE TRAIL : 12 kms environ, sur sentiers balisés identiques pour les deux formules. Changement de matériel « Trail » pour « Fond » : temps fort de la course, sur le stade de ski de fond, avec ravitaillement possible à ce moment là. Et le chrono qui continue de tourner !!!...

LA COURSE DE SKI DE FOND : 18 km de ski de fond en technique skate sur un parcours très varié dans la moraine des sources de l'Arveyron identique pour les deux formules.

PROGRAMME

samedi 21 février 09

* **16 h à 19 h** : retrait des dossards au foyer de ski de fond de Chamonix. 2 sacs portant votre N° de dossard vous seront remis pour le changement du matériel : l'un pour contenir votre équipement de skate en attente et l'autre pour emballer vos chaussures et affaires de trail peut-être humides...

dimanche 22 février 09

- * **6h00 à 8h30** : accueil : café et collation offert par Gore running wear. Retrait des dossards pour les retardataires au Foyer de Ski de Fond de Chamonix.
- * **10h** : départ en ligne du trail près du Foyer de fond
- * **11h** : premiers changements de matériel prévus
- * **14h** : dernières arrivées prévues

Repas chaud servi à l'arrivée avec "la Poêle Géante" à partir de 12h

* **14h30** : remise des prix et podiums

RÈGLEMENT

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

Un sac hydratation ou une banane avec 2 gourdes sont vivement conseillés puisque le challenge s'effectue en autonomie partielle. Quelques barres énergétiques seront sûrement les bienvenues !

Pour le Trail, nous vous conseillons d'être munis d'une bonne paire de chaussures de Trail, de collants longs, d'un T-shirt manches longues et d'un coupe vent, en fonction des conditions météorologiques, d'un bonnet et de gants, un sifflet et un paire de crampons, recommandée pour le cas où les chemins soient glacés.

Pour le Ski de fond : un équipement adapté à la pratique du skating (skis, chaussures, bâtons).

TECHNIQUE

libre

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Chaque participant s'engage à **RESPECTER L'ENVIRONNEMENT** et à ne rien jeter sur son passage.

ANNULLATION

L'organisateur se réserve le droit de modifier les parcours, les horaires de départ ou l'ordre des courses en fonction des conditions climatiques. L'organisateur se réserve également le droit d'annuler l'épreuve en cas d'enneigement insuffisant ne permettant pas la pratique du ski de fond.

Annulation d'inscription par les coureurs et remboursement : le remboursement sera accordé exceptionnellement sur présentation d'un justificatif (raison médicale ou autre cas grave)

CATÉGORIES (celles du règlement ski de fond)

Des années 90 (juniors) aux années 39 (Vétérans 4)

REMISE DES PRIX ET RÉCOMPENSES

DE TRÈS GROS LOTS À GAGNER !

En individuel : classement homme / femme / le plus jeune / la plus jeune

En équipe : classement : Homme- Femme - Mixte

1 Trophée sera remis à chaque podium ainsi que des récompenses / tirage au sort des lots

SÉCURITÉ ET ASSURANCE

La sécurité sera assurée par le service des pistes et par les pompiers.

L'organisateur prendra sa propre assurance en responsabilité.

Il incombe à chaque participant de s'assurer personnellement.

ANIMATIONS

Animation musicale et repas festif - Village des marques - Point Fatage coureurs

HÉBERGEMENT

Consulter le site de la centrale de réservation de l'Office du tourisme à Chamonix

Tél. : 04 50 53 00 24 Fax : 04 50 53 58 90 - mail : info@chamonix.com

REPAS DES ACCOMPAGNANTS

Aurez-vous des personnes vous accompagnant le jour de l'épreuve si oui, les personnes présentes prendront-elles un repas chaud complet avec vous à 13 €.

Cochez les cases : oui non nb de pers.: _____

*** ATTENTION PAS D'ENGAGEMENT SUR PLACE LE MATIN MÊME DE L'ÉPREUVE !**
*** NOMBRE DE CONCURRENT LIMITÉ À 300 PARTICIPANTS**

INSCRIPTIONS

L'inscription comprend : le dossard et la course, le ravitaillement,

1 repas chaud à l'arrivée, 1 ticket pour une douche, la participation à une MONSTRE TOMBOLA

Inscription pour la course en individuel : 30 € hors frais d'inscription par carte bancaire

Inscription pour la course en relais : 40 € par équipe hors frais d'inscription par carte bancaire

vous êtes inscrit	Vous possédez déjà	Vous devez nous fournir			Licence FFS ticket de course FFS 10 €**
		copie licence	certificat médical*		
			ski de fond	course de trail	
Ski de fond uniquement	Licence FFS compétiteur	X			
	Licence FFS dirigeant ou carte neige	X	X		
	Pas de licence		X		X
Trail uniquement	Licence FFA (Athlé compétition / Athlé Santé Loisir / Pass'Running) ou une Licence compétiteur FFS	X			
	Pas de licence			X	
Run & Skate	Licence FFS Compétiteur	X			
	Licence FFS dirigeant ou carte neige	X	X	X	
	Licence FFA	X	X		X
	Pas de licence		X	X	X

(*) Le certificat médical doit être daté de moins d'un an au jour de la course et comporter la mention « de non contre indication à la pratique du ski de fond et/ou de la course à pied en compétition » Il est possible de fournir une photocopie

(**) Le ticket course FFS sera vendu sur place au moment de la remise des dossards.