



Règlement
Course des Dahus
12 Janvier 2019

LA PLAGNE
MONTALBERT



1 / L'épreuve:

2 formats de course vous sont proposés, vous devez préciser dans le formulaire d'inscription sur lequel vous souhaitez vous positionner. Le départ et l'arrivée se fait sur le front de neige au pied des pistes avec animations festives (musique, vin chaud, animations...). (L'organisation se réserve le droit d'annuler ou de modifier la course en cas de force majeure et en fonction des conditions météo).

- **Catégorie compétiteurs :**

Départ groupé sur un parcours comportant 3 montées et descentes (200m de dénivelé + et - pour chaque boucle).

- **Catégorie Loisirs :**

Pour les randonneurs, format loisirs, le parcours ne comportera que 2 montées et descentes. Aucun classement ne sera établi.

Le parcours sera illuminé, cependant chaque coureur doit s'équiper de lampe frontale.

Les coureurs devront passer tous les points de contrôle définis par l'organisateur.

Les montées s'effectueront obligatoirement avec les peaux et fixations en position montée.

Les descentes s'effectueront sans les peaux et avec les fixations et les chaussures en position descente et les peaux devront obligatoirement être ranger à l'intérieur de la combinaison ou à l'intérieur du sac à dos.

Les coureurs devront enlever leurs peaux seulement sur l'espace indiqué par les organisateurs.

Départ de la course à 18h00 pour tout les participants.

2 / La sécurité:

La pratique du ski de randonnée peut présenter des risques pour les candidats s'ils ne respectent pas les règles de sécurité suivantes :

- **Matériel obligatoire:** (selon les compétitions officielles de ski de Montagne)

*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 ou non.

*Un casque et une lampe frontale

*Des vêtements adaptés à la pratique du ski de montagne.

- **Pour la catégorie compétiteurs:** Obligation de présenter un certificat médical autorisant la pratique du ski de randonnée ainsi qu'une attestation d'assurance personnelle couvrant cette pratique, si vous ne détenez pas de licence FFME/CAF (à présenter également). L'assurance étant obligatoire, nous vous proposons une assurance journalière pour un montant de 3€, vous pouvez l'acheter sur place avant le départ de la course ou la régler directement avec les frais d'inscription lors de votre démarche.

- **Pour la catégorie loisirs:** Obligation de présenter une attestation d'assurance personnelle couvrant la pratique du ski de randonnée. L'assurance étant obligatoire, nous vous proposons une assurance journalière pour un montant de 3€, vous pouvez l'acheter sur place avant le départ de la course ou la régler directement avec les frais d'inscription lors de votre démarche.

3 / Inscription:

Inscriptions en ligne via le site internet www.montalbert.com, par courrier ou à la maison de Montalbert avant 17h30 le jour du départ (date et heure limite de remise des dossards).

Frais d'inscriptions:

Le règlement des frais d'inscription se fait par chèque à l'ordre «Office de Tourisme de la Grande Plagne», par CB ou en espèces directement dans nos bureaux. Il est possible de régler sur place le jour de la compétition.

Vous pouvez également envoyer votre règlement à l'adresse postale suivante :

La Plagne Tourisme Montalbert

Maison de Montalbert

73 210 AIME LA PLAGNE

info.montalbert@la-plagne.com / www.montalbert.com

Tél : 04 79 09 77 33.

A noter : vous pouvez regrouper le montant des frais d'inscription et d'assurance en un seul et même règlement.

Nous vous rappelons que les frais d'inscription comprennent le repas d'après course.

4 / Le classement:

Catégorie compétiteurs :

Catégories hommes et femmes

- **Cadets et juniors:** Moins de 20 ans Né entre 2004 et 1999
- **Seniors:** De 21 à 39 ans Né entre 1998 à 1980
- **Vétérans:** Plus de 40 ans Né en 1979 et avant

Seront récompensés les 3 meilleurs temps de chaque catégorie, ainsi que les 3 meilleurs temps au scratch.

Catégorie loisirs :

Pas de classement.

5 / Droits à l'image:

De part leur participation à l'épreuve, les participants acceptent que leur image soit utilisée à des fins de promotion ou de communication de la course ou de la station et ce sans contrepartie que ce soit de la part de l'organisation.

Bonne compétition !

Pour tout autre renseignement sur la course , merci de nous contacter :

info.montalbert@la-plagne.com / 04 79 09 77 33 ou sandra.montalbert@la-plagne.com