



**LA PLAGNE**  
MONTALBERT

présente



★ LA COURSE DES ★  
**DAHUS**



**SAMEDI 28 JANVIER 2023**

**DÉPART À 10H00**



**RANDO**  
CHALLENGE

4 ÉTAPE - 1 TOUR

**2<sup>e</sup> ÉTAPE**

ACCESSIBLE À TOUS  
FORMAT LOISIR / FORMAT COMPET  
TARTIFLETTE GÉANTE - INSCRIPTIONS - REPAS - 15€  
(VMS ASSURANCE FACULTATIVE)

INFOS ET INSCRIPTIONS SUR [MONTALBERT.COM](http://MONTALBERT.COM)  
OU À L'OFFICE DE TOURISME DE LA PLAGNE MONTALBERT  
TEL. 04 79 09 77 33 - [INFO.MONTALBERT@LA-PLAGNE.COM](mailto:INFO.MONTALBERT@LA-PLAGNE.COM)

# Règlement : Course des Dahus // 28 janvier 2023

## 1 / L'épreuve:

Départ de la course samedi 28 janvier 2023 à 10h00 pour tous les participants. Remise des dossards le jour de la course de 8h30 à 9h45 au plus tard à l'Office de Tourisme. Possibilité de se changer et de laisser ses affaires sur place.

2 formats de course sont proposés. Le départ et l'arrivée se font sur le front de neige au pied des pistes. (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 :**

Dans l'application des mesures sanitaires, départ groupé à 10h00 sur un parcours comportant 2 montées et descentes ( 400 m de dénivelé + pour chaque boucle).

Chronométrage et classement.

- **Catégorie Loisirs :**

Pour les randonneurs, format loisirs, le parcours ne comportera qu'une montée et descente soit 400 m de dénivelé +. Aucun classement ni chronométrage ne seront établis.

Départ groupé à 10h00.

Pas de classement ni chronométrage pour la catégorie loisirs.

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 rangées à l'intérieur de la combinaison ou à l'intérieur du sac à dos.

Des portes de slalom seront installées sur la descente, le passage de ces portes est obligatoire : 30 secondes de pénalités seront appliquées pour chaque passage de porte non respecté.

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

## 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 minimum 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

\*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 si vous ne détenez pas de licence FFME/CAF (à présenter également).

- Pour les mineurs : autorisation parentale obligatoire.

## 3 / Assurance:

Responsabilité civile :

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuelle accident :

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation en France. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de l'assurance Diot Montagne partenaire de la 6000D :

Impact Multisports est une assurance spécifique pour les activités sportives [www.assurance-multi-sports.com](http://www.assurance-multi-sports.com)

Les garanties s'appliquent à toutes les activités. Ce contrat vous est proposé, soit à la journée, soit à l'année suivant la formule choisie, les garanties répondent aux obligations légales et sont acquises dans le monde entier.

Vous bénéficierez des principales garanties suivantes :

Les frais de recherche, de secours, y compris hélicoptère ;

Les frais de rapatriement ;

La responsabilité civile liée à la pratique sportive (en complément ou en remplacement de contrats personnels existants) ;

Une garantie individuelle accident.

Vous pouvez consulter les garanties complètes et profiter des offres sur : [www.impact-multisports.com](http://www.impact-multisports.com)

#### **4 / Inscriptions:**

Les inscriptions se font en ligne via le site : [www.la-plagne.com/rando-challenge](http://www.la-plagne.com/rando-challenge) , par courrier ou directement sur place jusqu'au vendredi 27 janvier à 18h. Une majoration de 5€ sera appliquée pour toute inscription de dernière minute sur place qui sera possible jusqu'à 9h15. ATTENTION l'inscription le jour même reste exceptionnelle et ne pourra être garantie. Nombre de place limitées à 100.

Pour les coureurs mineurs, une autorisation parentale sera demandée lors de la remise des dossards le jour de la course.

#### **Frais d'inscriptions:**

Le règlement des frais d'inscription se fait par CB dans le cadre d'une inscription en ligne, par chèque à l'ordre «Office de Tourisme de la Grande Plagne», par CB ou en espèces dans le cadre d'une inscription par courrier ou directement dans nos bureaux.

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

**Office de Tourisme La Plagne Montalbert**

**Maison de Montalbert**

**73 210 AIME LA PLAGNE**

**[info.montalbert@la-plagne.com](mailto:info.montalbert@la-plagne.com) / [www.montalbert.com](http://www.montalbert.com)**

**Tél : 04 79 09 77 33.**

#### **5 / Le classement:**

##### **Catégorie compétiteurs :**

Catégories hommes et femmes

- **Cadets et juniors** : Né entre 2007 et 2002
- **Seniors** : Né entre 2003 à 1984
- **Vétérans** : Né en 1983 et avant

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

##### **Catégorie loisirs :**

Pas de classement.

Les participants ayant choisi la formule compétition peuvent concourir au « La Plagne Rando Challenge », en s'inscrivant dans 3 courses des 4 courses minimum de ski-alpinisme du Domaine Skiable La Plagne. A l'issue des courses les 3 meilleurs compétiteurs hommes et les 3 meilleures compétitrices dames au scratch, se verront récompenser lors de la finale le 25 mars 2023 à Plagne Centre.

#### **6/ La remise des prix :**

Les podiums avec remise des coupes, médailles et lots seront organisés à l'issue de la course le jour même de la compétition.

#### **7 / 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](mailto:info.montalbert@la-plagne.com) / 04 79 09 77 33 ou [info.montalbert@la-plagne.com](mailto:info.montalbert@la-plagne.com)