

PROGRAMME

Dimanche 6 septembre 2009
au col des Guérins à SIGOYER

43 km Déniv. +1674m (de sénior à vétéran / 18 à 77 ans et plus ...)

- 07h30 : accueil des concurrents, retrait des dossards
- 08h30 : briefing de l'épreuve
- 09h00 : départ de l'épreuve
- 15h00 : podium

11 km Déniv. +522m (de junior à vétéran / 16 à 77 ans et plus ...)

- 07h30 : accueil des concurrents, retrait des dossards
- 08h30 : briefing de l'épreuve
- 09h30 : départ de l'épreuve
- 14h45 : podium

2 km / distance modifiée et adaptée selon la catégorie (poussin, pupille, benjamin)

Autorisation des parents pour l'accompagnement des poussins et pupilles dans le parcours.

- 07h30 : accueil des concurrents, retrait des dossards
- 10h00 : départ de l'épreuve
- 14h30 : podium

INFOS UTILES :

- 43 km et 11 km : récompenses aux trois premiers de chaque épreuve
- lot offert à chaque participant



CAMPING
"LES GUÉRINS"
à Sigoyer

REGLEMENT

- 1 - Le coureur est autorisé à utiliser des bâtons de marche uniquement pour le parcours des 43km.
- 2 - Le coureur doit être en auto ravitaillement pour toutes les épreuves.
- 3 - Le coureur doit respecter l'environnement en évitant de jeter le moindre déchet (papier, gobelet, ...)
- 4 - Le coureur doit respecter le parcours en suivant scrupuleusement le balisage
- 5 - le coureur doit privilégier la sécurité durant le parcours (doublement de concurrent dans certains passage délicat par exemple)

TARIFS DES EPREUVES

43 km - 10 euros ; 11 km - 5 euros ; 2 km - gratuit

INSCRIPTIONS

par internet - téléchargement du bulletin en format Pdf
par courrier - Association Neige & Montagne des deux Ceüse
chez Eric BAYARD «Les Bonnets» 05 130 SIGOYER
sur place le dimanche 6 septembre 2009
majoration de 5 euros

JE NE DOIT PAS OUBLIER :

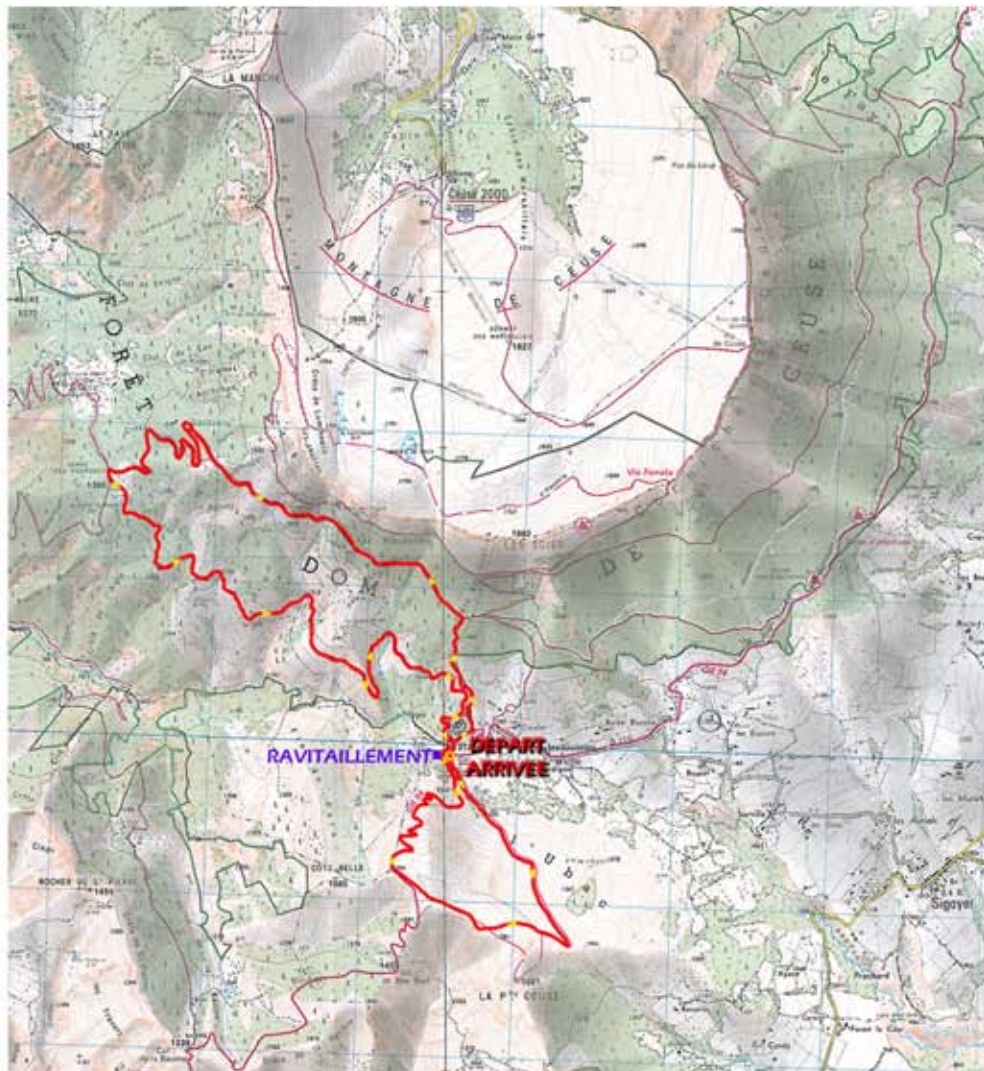
- photocopie de la licence FFA saison 2009
 - Certificat Médical
 - Autorisation Parentale pour les mineurs
 - Fiche d'Inscription complète et signée
 - montant de l'inscription
- (chèque à l'ordre de NEIGE ET MONTAGNE DES DEUX CEÛSE)



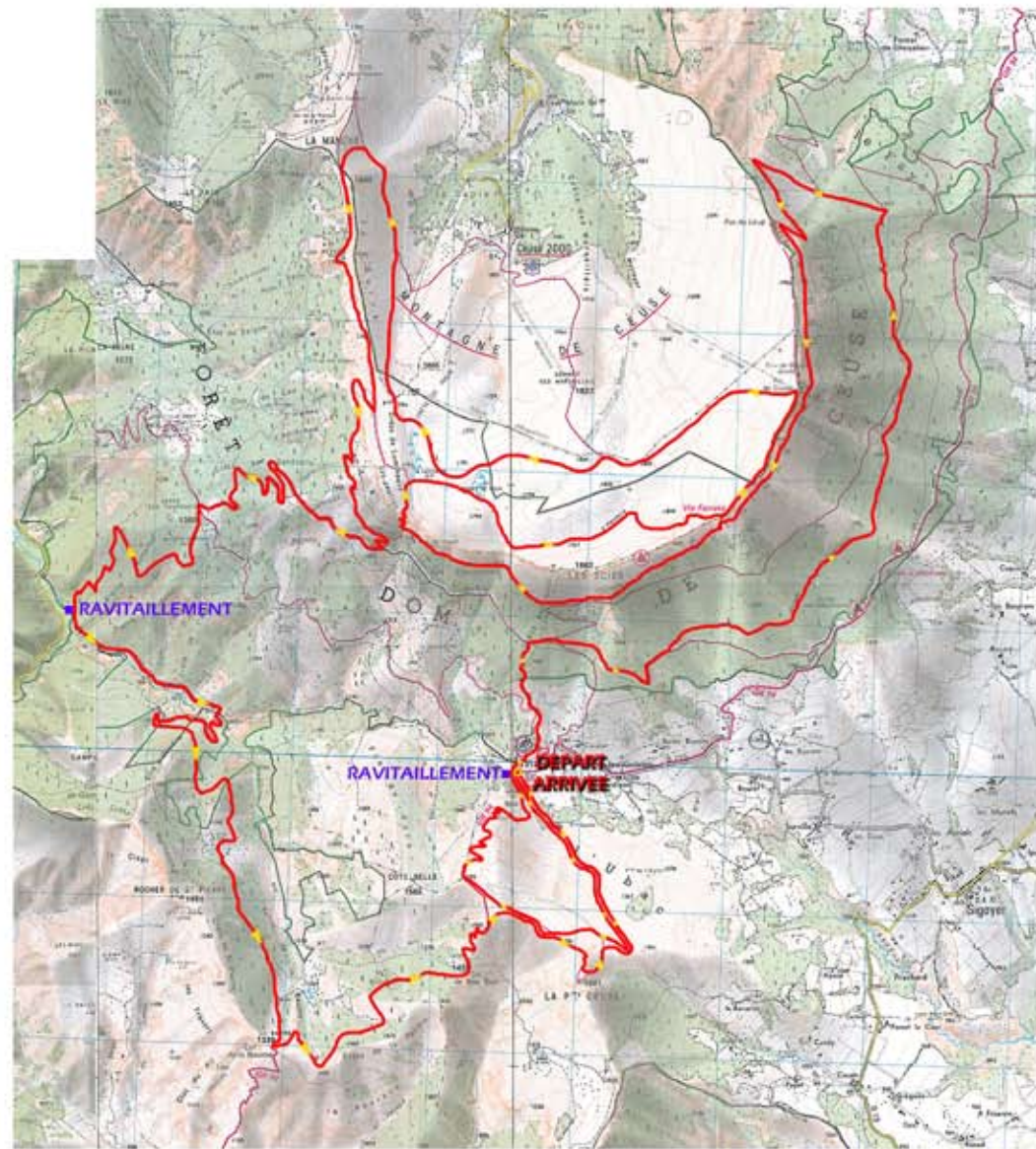
Hautes Alpes
Conseil Général



Votre Spécialiste Montagne



Le Parcours des 11 km
522 mètres de dénivellé



Le Parcours des 43 km
1674 mètres de dénivellé



COMMUNE
DE SIGOYER



Hautes Alpes
Conseil Général

CAMPING
"LES GUERINS"
à Sigoyer

TRAIL DE CEÛSE
Dimanche 06 septembre
2009