

Règlement 28ème Grimpée du Pays Rochois

Dimanche 25 Septembre 2011



> Participation

La course et la marche du PAYS ROCHOIS sont ouvertes à toute personne en bonne santé.

Les coureurs non titulaires d'une licence sportive doivent présenter obligatoirement un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course sur route, établi depuis moins d'un an.

Les participants mineurs devront présenter une autorisation des parents. Ceux-ci auront pris par ailleurs des dispositions pour veiller à l'aptitude de leurs enfants à faire ce genre d'épreuve.

> Coureurs :

Catégories d'âge (du 1^{er} janvier au 31 décembre 2011)

Hommes : cadets (94-95), juniors (92-93), espoirs (89-91), seniors (72-88), vétérans 1 (62-71), vétérans 2 (52-61), vétérans 3 (avant 52)

Femmes : cadets (94-95), juniors (92-93), espoirs (89-91), seniors (72-88), vétérans 1 (62-71), vétérans 2 (avant 62)

> Marcheurs : une seule catégorie

> Remise des dossards

Dimanche 25 septembre 2011 à partir de 8 h 00 au rez-de-chaussée de LA MAISON DU PAYS ROCHOIS.

> Sécurité

- Médecin Dr PRUNIER Yves
- Croix Rouge
- Secours en Montagne du Pays Rochois
- Police Municipale
- Gendarmerie

> Départ

Marcheurs à 08 h 45

Coureurs à 10 h 30

Maison du Pays Rochois
74800 LA ROCHE SUR FORON

Sujet à légères modifications en raison du passage des trains.

> Parcours

Distance : 10 km

Dénivelée : 950 m

Sur routes et chemins forestiers

> Balisage

Flèches de direction, panneaux kilométriques, panneaux d'indication pour le ravitaillement.

> Parcours de remplacement

Si le terrain est incertain, le parcours sera modifié : arrivée à ORANGE (foyer de ski de fond) même distance, dénivelée 500 m.

> Chronométrage

Charly RIBOLA et Philippe DEBORD

Arrêt du chronométrage à 12 h 15

> Vêtements

Seul le transport des vêtements des coureurs est assuré par les organisateurs.

> Sécurité

Les coureurs doivent respecter les règles élémentaires de prudence d'un piéton sur une route.

> Ravitaillement

Deux postes sur le parcours :

- 1^{er} au km 4 lieu dit « Les Crys »
- 2^{ème} au km 6 « Orange »
- un poste à l'arrivée

> Remise des prix

Aux chalets de Balme (arrivée) à partir de 12 h 30.

> Inscriptions par courrier :

Joindre règlement par chèque à l'ordre de :
« Grimpée du Pays Rochois »

Communauté de Communes du Pays Rochois
74800 LA ROCHE SUR FORON

➤ **Marcheurs uniquement :**
Directement chez les marchands d'articles de sports : SPORTS 2000 et INTERSPORT

Par téléphone : C.C.P.R.

Tél. : 04 50 03 05 86 ou 04 50 25 50 50

Fax : 04 50 03 24 05 ou 04 50 25 50 66

Le montant de l'inscription est de 9 Euros pour les marcheurs et les coureurs.

➤ **Arrivée**

Châlets de Balme

➤ **Délais d'inscriptions**

Jusqu'au **Samedi 24 Septembre 2011**

à **18 h 00 pour la Course :**

Aucune inscription passée cette date

à **12 h 00 pour la Marche :**

Majoration de 100 % pour les inscriptions hors délais et dans la mesure des places disponibles.

➤ **Descente**

Un bus gratuit « Orange - La Roche sur Foron » est proposé par la Communauté de Communes du Pays Rochois à partir de 12h30 toutes les demi-heures jusqu'à environ 16h30.

➤ **Prix**

- Un prix souvenir à chaque participant (coureur ou marcheur)
- Un trophée aux trois premiers de chaque catégorie.

➤ **Liste des résultats**

- A votre disposition gratuitement à la Maison du Pays Rochois
- Envoi possible par la poste (inscription de votre adresse sur une enveloppe le jour de la course)
- Résultats dès lundi soir sur Internet : <http://www.larochesurforon.com/koikikan/>

➤ **Renseignements**

Maison du Pays Rochois 74800 La Roche sur Foron
Tél. : 04 50 03 05 86 Fax : 04 50 03 24 05
Tél. : 04 50 25 50 50 Fax : 04 50 25 50 66
Internet : www.ccpaysrochois.fr

➤ **Organisation**

- Communauté de Communes du Pays Rochois
- C.A.F. La Roche sur Foron - Bonneville
- Ville de La Roche sur Foron
- Commune d'Arenthon
- Secours en Montagne du Pays Rochois

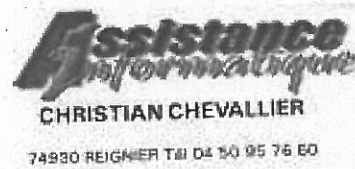
➤ **Maquette**

La maquette est réalisée par **F. & G. WINTZ**

➤ **Animation**

Guy FLAMMIER

➤ **Classement informatique**



➤ **Soutien financier**

- La Communauté de Communes du Pays Rochois, Le Conseil Général, La Banque Populaire, 4807 Immobilier, ADREA Mutuelle Pays de Savoie, KIABI, participent au financement de la Grimpée du Pays Rochois.

28ème Grimpée du Pays Rochois
Dimanche 25 septembre 2011

