

EXTRAIT DU REGLEMENT

REGLEMENT DE LA COURSE

NATURE DES EPREUVES

- ❖ Cross de 5 km (5,6 km). 150 m de dénivelé cumulé.
- ❖ Cross de 12 km (11,5 km). 350 m de dénivelé cumulé.
- ❖ Courses enfants 400m et 800m.
- ❖ Vélos, rollers et chiens interdits.

CATEGORIES

- ❖ Course ouverte à tous (licenciés ou non licenciés).
- ❖ Course enfant ouverte jusqu'à 15 ans.
- ❖ Autorisation parentale obligatoire pour tout mineur.

DEPART ET ARRIVEE

- ❖ Départ et arrivée: dans le parc d'Uriage (La Tuilerie), entre Uriage et Vaulnaveys-le-Haut, soit au milieu des deux départementales de la montée de Chamrousse.
- ❖ Départ du 5 et 12 km: **10h00**
- ❖ Départ enfants: 11h30
- ❖ Rassemblement des coureurs: 10 mn avant le départ.

PARCOURS

- ❖ Les circuits empruntent sentiers de terre et routes goudronnées, de part et d'autres des vallons surplombant la commune. Les coureurs doivent conserver leur vigilance tout au long du parcours balisé et contrôlé.

DOSSARDS ET INSCRIPTIONS

- ❖ Retraits des dossards le jour même et inscriptions sur place à partir de 8h30.
- ❖ Si l'inscription est prise sur le site Internet, le chèque et le certificat devront parvenir à l'organisateur au plus tard une semaine avant la date du cross.

ASSURANCE ET SECURITE

- ❖ Epreuve ouverte aux licenciés F.F.A. et aux non licenciés. Les concurrents non licenciés ou d'une autre fédération sportive devront fournir un certificat médical ou sa copie de non contre indication à la pratique de la course à pied de moins d'un an. Les concurrents licenciés F.F.A. devront fournir une photocopie de leur licence en cours de validité.
- ❖ Sur le parcours, la sécurité est assurée par des signaleurs et des secouristes vizillois qui seront présents à l'arrivée.
- ❖ Chaque concurrent participe à la compétition sous sa propre responsabilité. En cas d'accident, l'organisateur ne pourra être mis en cause. De plus, il aura la

possibilité de stopper un participant qui lui paraît en mauvaise condition physique apparente.

- ❖ Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile et protection juridique mais déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de déficience physique.

RAVITAILLEMENT ET SIGNALISATION

- ❖ Un poste de ravitaillement avec point d'eau sera disposé sur le parcours.
- ❖ Le parcours est signalé et balisé tous les km.

CLASSEMENT ET RECOMPENSES

- ❖ Le classement général sera établi dans l'ordre des arrivées avec mention des temps et des catégories de chaque concurrent.
- ❖ Un lot sera offert à chaque coureur arrivant.
- ❖ Des trophées seront remis aux concurrents suivant le classement au « scratch ».
- ❖ Des récompenses seront attribuées, par tirage au sort, entre tous les participants présents lors de la remise des prix.

DOUCHES - VESTIAIRES - SANITAIRES

- ❖ Sanitaires extérieurs au départ. Vestiaires libres.

RESULTATS

- ❖ Les résultats du Cross Vallis seront disponibles sur le site Internet <http://vaulnaveys.lehaut.free.fr> et <http://cross.vallis.free.fr> dès la fin du cross.

REGLEMENT DE LA RANDONNEE

- ❖ Les deux circuits sont ouverts aussi aux randonneurs. Le départ, au même endroit, en est libre à partir de 8h30.

DROITS D'ENGAGEMENTS

	Inscriptions avant le 28 septembre	Inscription sur place ou après le 28 septembre
Coureur 12km	6 €	8 €
Coureur 5km	4 €	5 €
Randonneur	2 €	2 €
Enfant	2 €	2 €

TOUT CONCURRENT RECONNAIT AVOIR PRIS CONNAISSANCE DU PRESENT REGLEMENT ET EN ACCEPTER TOUTES LES CLAUSES.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

Dossard :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal: Ville:

Date de naissance (jj/mm/aaaa):

Sexe : Homme Femme

e-mail (envoi des résultats) :

Course : 12km 400m enfants Marche
 5km 800m enfants

Club / Entreprise :

N° de licence FFA :

Autre licence :

Autorisation de divulguer les résultats de la course*

Oui Non

Les documents suivants sont obligatoires:

- Pour les non licenciés, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition, datant de moins de 1 an.
- Pour les licenciés, une photocopie de leur licence en cours de validité.
- Pour les concurrents de moins de 18 ans, non licenciés à un club affilié à la FFA ou autres associations sportives, remplir l'autorisation ci-dessous.

Monsieur, Madame

demeurant à

autorise mon enfant

à prendre part au Cross Vallis de Vaulnaveys-le-Haut le 5 octobre 2008.

Signature

*Nous envisageons de diffuser prochainement sur le site Internet <http://vaulnaveys.lehaut.free.fr> et <http://cross.vallis.free.fr> les résultats des différentes courses incluant des informations vous concernant. Ces informations sont les suivantes: nom, prénom, catégorie, sexe, l'épreuve, la course et le temps réalisé.

**Les inscriptions par courrier doivent être envoyées à : Stéphane LELONG – 197 route de la Gorge – 38410 Vaulnaveys-le-Haut. Les chèques sont à faire à l'ordre de l'« Association le foyer pour tous ».

CROSS VALLIS



Courses pédestres organisées par la section de course à pied du Foyer pour Tous de Vaulnaveys-le-Haut ; ouvertes à tous, licenciés et non licenciés.

Dimanche 5 octobre 2008
Départ au Parc d'Uriage à 10h

A partir de 8h30 dans le parc d'Uriage (La Tuilerie), entre Uriage et Vaulnaveys-le-Haut.

**Cette année, parmi les lots tirés
au sort, se trouvera un
SUPER LOT : 2 repas au Grand Hôtel
d'Uriage d'une valeur de plus de
300€ !!!**

Renseignements et inscriptions au 06 03 17 57 15.

Web (inscription en ligne possible):

<http://vaulnaveys.lehaut.free.fr> ou <http://cross.vallis.free.fr> (ne pas mettre les www).