

## • Inscription individuelle course / randonnée •

### → Course

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Sexe :  M  F Année de naissance : 19 \_\_\_\_\_ Nationalité : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Je suis licencié(e) FFA Club \_\_\_\_\_ N° de licence \_\_\_\_\_

Je suis non licencié(e) et je **joins un certificat de non contre-indication** à la pratique de l'athlétisme en compétition datant de moins de 1 an au 22/05/11.

### → Randonnée

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ (enfant/adulte)\*

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

### Droits d'inscription (Seules les inscriptions payées seront enregistrées)

- Inscription coureur\*\* :  19 € → avec repas  13 € → sans repas  
 Inscription randonneur\*\* :  15 € → avec repas  9 € → sans repas • Gratuit enfant de - de 10 ans.  
 Libellez vos chèques à l'ordre de : Grimpée Semnoz

**A retourner le bulletin + le chèque à : TECHNICIEN DU SPORT - Centre Géant Casino - 74600 SEYNOD**

**par courrier jusqu'au 19/05/11 à 20 heures - Pas d'inscription par téléphone**

- Inscriptions en ligne jusqu'au 19/05/11 à minuit sur [www.lagrimpeedusemnoz.fr](http://www.lagrimpeedusemnoz.fr)

- Au magasin **Technicien du Sport (Centre Géant Casino Seynod) jusqu'au 19/05/11 à 20 h 00**

- Au stand de **la Galerie marchande (Centre Géant Casino à Seynod) le samedi 21/05/11 de 9 h 30 à 18 h 00**

- **Pas d'inscription le jour de la course sauf randonneur.**

Dans le cas de plusieurs inscriptions les photocopies de ce bulletin sont acceptées.

\* rayer la mention inutile \*\* Cocher la case correspondante

Du fait de son inscription, le/la concurrent(e) donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'événement dans le cadre de la promotion de celui-ci.

# La Grimpée du Semnoz




**Course à pied et randonnée**  
**Challenge national et départemental de course en montagne**  
 Organisation Section Athlétisme de l'ASPTT Annecy

# dimanche 22 mai 2011



**new** Randonnée de 8,5 km  
9h00 : départ Semnoz



**1 000m de dénivélé positif • 300m de dénivélé négatif**

Inscriptions en ligne sur [www.lagrimpeedusemnoz.fr](http://www.lagrimpeedusemnoz.fr)





La station du Semnoz, « Balcon des Alpes » et la Mairie de Quintal accueillent le dimanche 22 mai 2011 la Grimpée du Semnoz.

Avec le soutien du SIPAS et du Parc des Bauges, la section athlétisme de l'ASPTT ANNECY vous propose sur les pentes du Semnoz :

- de participer dès 9 h à la course à pied du challenge de la Montagne, course ouverte aux licencié(e)s, non licencié(e)s, qui emprunte les chemins et la route forestière de la Combe Noire,
- ou de participer dès 8 h au départ de Quintal à la randonnée pédestre familiale, chacun à son rythme en profitant du panorama exceptionnel du Semnoz ou pour les moins aguerris, une randonnée de 8,5 km, départ à 9 h sur le site ski Alpin du Semnoz. Remise des dossards dès 7 h pour les 2 randonnées à Quintal.

L'inscription donne droit pour chaque participant à :

- un T-shirt technique ASICS pour les 500 premiers coureurs inscrits,
- un lot pour les marcheurs remis à l'arrivée,
- un tirage au sort de lot (tombola) (présence obligatoire pour remise de lots),
- retour en bus à Quintal.

## Informations sportives

### → Départs

- Départ à 9 h du Challenge National et départemental de courses en montagne (coupe de France), course ouverte aux licencié(e)s, ou non licencié(e)s à partir de juniors, qui emprunte les chemins et la route forestière du Semnoz (16,5 km - 1000m de dénivelé positif et 300m de dénivelé négatif). Temps limite pour être classé 2 h 30.
- Randonnée pédestre familiale dès 8 h départ Quintal, chacun à son rythme, en profitant du panorama exceptionnel du Semnoz et départ à 9 h site du Semnoz.

### → Dossards

Les dossards sont remis sur présentation de la licence ou de la remise du certificat médical datant de moins d'un an autorisant la pratique de l'athlétisme en compétition :

- le samedi 21 mai 2011, stand « La Grimpée du Semnoz » au Centre Géant Casino Seynod de 9 h 30 à 18 h,



- le dimanche 22 mai 2011, à la salle des Fêtes de Quintal à partir de 7 h.

Ils doivent rester entièrement visibles tout au long du parcours.

Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste.

### → Transport des sacs

Le transport des sacs est assuré par l'organisateur. Le dépôt des sacs dans les véhicules sera clôturé 10 minutes avant le départ.

### → Transport et parkings

Des parkings sont à disposition à Quintal et à la station du Semnoz. Le retour des concurrents à la salle des Fêtes de Quintal sera assuré par bus. La rotation de la navette est assurée de 11 h à 15 h.

### → Ravitaillement

3 ravitaillements sont prévus le long du parcours au km 4 et 11,5 en liquide et au km 7,5 en liquide/solide.

### → Service médical

Le service médical est assuré par les secouristes de la Croix Rouge et les pisteurs secouristes de la station du Semnoz.

Les responsables du service médical peuvent décider de la mise « hors course » d'un(e) concurrent(e).

### → Contrôle et sécurité

La sécurité est assurée par des signaleurs. Toutefois pour leur propre sécurité, les

concurrents (es) s'engagent à respecter les règles de course données au départ. Des contrôles seront effectués par des commissaires de course sur le parcours. Tout coureur classé qui ne serait pas passé à un ou plusieurs points de contrôle sera disqualifié et retiré des classements.

Nous avons le privilège de courir et de randonner sur les pistes du Semnoz, espace protégé. Il est demandé à chacun de respecter l'environnement.

- Il est important de suivre les sentiers et chemins (respecter le balisage).
- Ne pas arracher les fleurs et couper les branches.
- Ne pas jeter de débris (des poubelles sont régulièrement à votre disposition).

### Ticket repas accompagnateur

Prix du repas : 6 €

(Boisson non comprise)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ x 6 € Total : \_\_\_\_\_ €

Joindre un chèque séparé

de : \_\_\_\_\_ €

Libellé à l'ordre : Grimpée Semnoz

### Arbitrage

Les litiges seront réglés par le directeur de course. En cas de contestation, les décisions du directeur de course sont sans appel.

### Résultats

Les résultats sont consultables à l'arrivée. Ils seront aussi consultables sur le site : [www.lagrimpeedusemnoz.fr](http://www.lagrimpeedusemnoz.fr)

### Conditions générales

Du fait de son inscription, le(a) concurrent(e) donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'événement dans le cadre de la promotion de celui-ci.

### → Certificat médical

#### CONDITIONS D'ADMISSION :

Conformément à la réglementation en vigueur, les inscriptions ne seront enregistrées que si elles sont accompagnées de la photocopie de la licence FFA ou FF Triathlon en cours de validité le jour de la course, ou, pour les non licenciés et licenciés d'une autre fédération, d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an le jour de la de la compétition ou de sa photocopie certifiée conforme.

#### ATTENTION :

La responsabilité de l'organisateur étant directement engagée, en l'absence de l'un ou l'autre de ces documents l'inscription ne sera pas prise en compte.

### → Assurance

#### Responsabilité civile

Une garantie responsabilité civile est souscrite par l'ASPTT ANNECY auprès de la compagnie d'assurance GMF. Cette garantie est étendue aux organisateurs, leurs préposés et participants.

#### Individuelle accident

Les licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à la licence.



### Récompenses Semnoz 2011\*

	Scratch H	Scratch F
→ 1 <sup>er</sup>	100	100
→ 2 <sup>ème</sup>	90	90
→ 3 <sup>ème</sup>	80	80
→ 4 <sup>ème</sup>	75	75
→ 5 <sup>ème</sup>	70	70
→ 6 <sup>ème</sup>	65	65
→ 7 <sup>ème</sup>	60	60
→ 8 <sup>ème</sup>	60	60
→ 9 <sup>ème</sup>	50	50
→ 10 <sup>ème</sup>	50	50
→ 11 <sup>ème</sup>	40	
→ 12 <sup>ème</sup>	40	
→ 13 <sup>ème</sup>	30	
→ 14 <sup>ème</sup>	30	
→ 15 <sup>ème</sup>	30	
→ 16 <sup>ème</sup>	30	
→ 17 <sup>ème</sup>	25	
→ 18 <sup>ème</sup>	25	
→ 19 <sup>ème</sup>	25	
→ 20 <sup>ème</sup>	25	

\* bon d'achat : hommes et femmes (galerie Val Semnoz à Seynod)



## Un euro sera reversé par inscription au profit du Challenge des cinq soleils

Renseignements et règlement sur : <http://coursensavoie.1fr1.net/forum>

