

# Trail des Frahans

13 Juillet 2008

## Bulletin d'inscription

A renvoyer par courrier à  
**Aurélié Tarenne**  
**209 rue du Criou**  
**74970 Marignier**

**Accompagné du règlement par chèque à l'ordre du « Club Alpin Français du Haut-Giffre »**

*Pour les participants ne résidant pas en France, possibilité de paiement en espèces (en euros) au moment du retrait des dossards, mais il est impératif de renvoyer ce bulletin rempli.*

### Tarifs

☒ Trail de la Bourgeoise	23 €
☒ Trail des Frahans	23 €
☒ Repas accompagnant	8 €

**Nom** .....

**Prénom** .....

**Date de naissance** .....

**Sexe** .....

**Tel** .....

**E-mail** .....

**Adresse** .....

**Nombre de repas accompagnants** .....

**Parcours**                       **La Bourgeoise 23km +1300m**                       **Trail des Frahans 42km + 2600m**

**Club** .....                      **Pays** .....

**N° de licence** .....                      **Fédération** .....

Pour les non licenciés, présentation obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied datant de moins d'un an.

**Le Trail des Frahans s'adresse à des personnes ayant conscience de leurs limites physique et sportives**

La signature de ce bulletin d'inscription entraîne l'acceptation intégrale du règlement de course ci joint.

**Fait à..... Le ..... Signature :**

# Trail des Frahans

13 Juillet 2008

«Le Trail des Frahans est une course solidaire en hommage à Sumba Sherpa, frère de Dawa Sherpa. Une partie du montant des inscriptions sera reversée aux Tatans et Tontons pour le Népal afin de scolariser des enfants »

## Règlement TRAIL des FRAHANS

Course sur chemin balisé en autosuffisance. Deux distances **23km deniv+1300m** et **42km deniv+2600m**. Règlement identique aux 2 courses. Attention, **limité à 300 participants**

**1-Bonne conduite du trailer** : respecter la faune et la flore, la nature théâtre de vos exploits est fragile, ne pas jeter ses sachets, tubes gels, bouteille plastique etc..respecter le balisage seul garant de votre orientation ,venir en aide à un trailer en situation difficile, respecter les bénévoles, organisateurs, contrôleurs.

**2-Equipement obligatoire** : une paire de chaussures running adaptée aux terrains accidentés-vêtements adaptés au climat de montagne ( baisse de température rapide possibilité chute de neige même en Juillet)matériel obligatoire sur le 42km : sac à dos (type camel bag)réserve eau 1L, sifflet, couverture survie, barres énergétiques, gels, bâtons autorisés – matériel toléré sur le 23km :ceinture porte bidon + bidon grande contenance ,bâtons autorisés, 3 points d'eau et 2 ravitaillements solides sur le 42km -2 points d'eau et 1 ravitaillement solide sur le 23km.

**3-Parcours** : le parcours est balisé par de la rubalise et de la peinture biodégradable sur les portions routes .les concurrents sont considérés en sortie personnelle, sur les parties empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route et sera seul responsable en cas de manquement à ses règles. Les carrefours et traversées de route sont sécurisés par des signaleurs. L'organisation se réserve le droit de modifier les parcours et horaires, elle se réserve aussi le droit d'annuler une des deux courses ou les deux pour tout motif qui mettrait la vie des coureurs en danger ,trois contrôles sur le parcours avec deux barrières horaires éliminatoires qui vous sera communiquée lors du briefing.

**4-Horaires des courses et retrait des dossards** : 42km-briefing +contrôle équipement 7h45 départ course 8h  
23km-briefing+contrôle équipement départ course 9h retrait des dossards le samedi 12 à la base de loisir de Samoëns de 16h à 20h et le dimanche 13 à partir de 6h30.

**5-Catégories et récompenses** : sénior H et F et vétéran H et F souvenirs et repas offert à chaque participant.

**6-Assurance responsabilité civile** : les organisateurs sont couverts par une assurance souscrite auprès de la MAIF (Club Alpin Français) .Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, il incombe aux non licenciés de s'assurer personnellement.

**7-Droit à l'image** : tout participant renonce à se prévaloir du droit à l'image et renonce à tout recours à l'encontre des organisateurs et de ses partenaires pour l'utilisation de son image à des fins promotionnelles.

**8- Respect du règlement** : la participation au Trail des Frahans implique l'acceptation expresse du règlement par chaque participant ,la signature du bulletin d'inscription obligatoire entraine l'acceptation du règlement dans son intégralité