



Praz de Lys  
Sommand  
TANINGES • MIEUSSY

28  
JUILLET  
2019



# 36<sup>ème</sup> Montée Pédestre Taninges Praz de Lys

GRANDE MONTÉE

12 KM  
1500M D+

PETITE MONTÉE

8 KM  
960M D+

LA MARCHÉ

7 KM  
900M D+

+33(0)4 50 34 25 05 - +33(0)4 50 43 02 72

[www.prazdelys-sommand.com](http://www.prazdelys-sommand.com)

INFOS ET INSCRIPTIONS



Praz de Lys  
Sommand  
TOURISME



Spécialiste du Ski Nordique  
Matériels - Textiles - Accessoires - Cours de ski - Stages  
74460 Le Praz de Lys - Tél 04 50 89 51 39  
Mail : [info@optm.fr](mailto:info@optm.fr) - [www.prazdelys-vacances.com](http://www.prazdelys-vacances.com)



# BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Année de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : .....

Tél : ..... N° de licence : .....

Club : ..... Catégorie : .....

En soumettant ce formulaire, j'accepte que les informations saisies soient utilisées :

pour être recontacté pour la prochaine édition

pour recevoir la newsletter

Dans le cadre de l'évènement, il se peut que vous soyez photographié ou filmé.  
Si vous ne le souhaitez par merci de nous le signaler.

**VISA MEDICAL**

A remplir obligatoirement en cas d'absence de licence FFA ou joindre un certificat médical de moins d'1 an .

Je soussigné(e) (NOM et prénom)..... déclare fournir, à l'appui de cette présente inscription, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme et des courses en montagne en compétition, établi le ..... à..... par le Docteur.....

Signature :

**TARIFS**

**Course 12 km :** Tarif unique : 15 €\*

**Course 8 km :** Tarif unique : 12 €\*

**Marche libre** (sans classement) : Tarif unique 10€\*

Attention le repas ne sera pas fourni. Tous commerces et restaurants accessibles sur place.

\* Ce tarif comprend : dossard, ravitaillements, lot et apéritif

Merci de retourner ce bulletin d'inscription complété avant le 26 juillet 2019, par courrier à Praz de Lys Sommand Tourisme BP 50 74440 TAININGES ou par mail [accueil@prazdelys-sommand.com](mailto:accueil@prazdelys-sommand.com), accompagné de la copie de la licence ou du certificat médical et du chèque à l'ordre de : PRAZ DE LYS SOMMAND TOURISME

**ATTENTION : Dans un souci d'organisation,  
PAS d'inscription le jour même!**

**Cadets-cadettes : né(e)s en 2002 et 2003**

**Juniors : 2000 et 2001**

**Espoirs : 1997 à 1999**

**Seniors hommes/femmes : 1980 à 1996**

**Vétérans hommes/femmes : 1979 et avant**

**V1 : 1979 à 1970 / V2 : 1969 à 1960 / V3 : 1959 à 1950 / V4 : 1949 et avant**

## REGLEMENT

**La 36ème MONTEE PEDESTRE TANINGES - PRAZ DE LYS** est organisée par Praz de Lys Sommand Tourisme qui a souscrit auprès de la compagnie Axa un contrat d'assurance n°4144442204, garantissant sa responsabilité civile d'organisateur, celle de ses préposés et celle des participants.

### **PARTICIPATION :**

Attention : bâtons non autorisés sur le 12 km.

Cette épreuve est ouverte à tous, licenciés ou non.

Pour les participants mineurs non licenciés à la FFA, une autorisation parentale sera indispensable et devra être fournie obligatoirement.

Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA ou d'un « Pass' J'aime Courir », délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Dirigeant et Découverte ne sont pas acceptées)

- ou d'une licence sportive, en cours de validité, délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition

- ou d'une licence compétition délivrée par la FFCO, la FFPM ou la FF Tri, en cours de validité ainsi que les licences UFOLEP et FSGT

- ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition

- ou de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à l'IAAF. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

### **DEPART ET PARCOURS :**

Le départ est donné devant l'Office de Tourisme de Taninges à 9 heures très précises : les coureurs en 1ère ligne et les marcheurs en 2ème ligne. Retrait des dossards à partir de 7h30. La distance à parcourir est de 12 km pour un dénivelé de 1150 m pour la grande course, et de 8 km pour 960 m pour la «petite montée» et la marche.

Quatre points de ravitaillement sont installés sur le parcours de la course. Il sera établi un classement individuel général et la remise des prix aura lieu après l'arrivée, près de l'Office de Tourisme du PRAZ DE LYS.

Attention : il n'y a pas de classement pour la marche libre.

Sont récompensés :

les 3 premiers de chaque catégorie du 12 km

Les 3 premiers au scratch du 8 km

Et les 3 premiers Cadets/Cadettes et Juniors du 8 km



**Tracé du 12 km, variante du 8 km  
et variante de la marche**



Postes de  
Ravitaillement

**ATTENTION : ACCES AU PRAZ DE LYS UNIQUEMENT  
PAR MIEUSSY-SOMMAND / Navettes gratuites pour retour au départ  
(RD308 fermée à hauteur de FRY)**