

## REGLEMENT DU TRAIL DU GRAND SERRE

### Les Parcours

**Parcours A : « Le long » :** Boucle chronométrée d'environ 20 km pour 1900m de dénivelé positif et négatif.

**Parcours B : « Le court » :** Boucle chronométrée d'environ 12 km pour 1200m de dénivelé positif et négatif

### Les Inscriptions

**A l'avance :** Bulletin à télécharger sur le site [www.alpedugrandserre.net](http://www.alpedugrandserre.net). Remplir ce bulletin et le renvoyer avant le 1<sup>er</sup> juillet 2009 à l'Office de Tourisme de l'Alpe du Grand Serre – Immeuble Les Mélèzes – 38 350 LA MORTE, en joignant votre règlement à l'ordre de l'Office de Tourisme et la copie du certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique de la course à pied.

Au-delà du 1<sup>er</sup> juillet, nous contacter au 04 76 72 13 09.

**Sur place :** Possibilité de s'inscrire le jour même jusqu'à 9h sous réserve du nombre de participants déjà pré inscrits et **avec une majoration de 3€**. Attention, le nombre d'inscriptions est limité à 100.

### Les frais d'engagement

**Avant le 1<sup>er</sup> juillet 2009 : 10€**

**Sur place, le 5 juillet : 13€**

### Les Heures de départ

**Parcours A : 9h30 en face du Chardon Bleu**

**Parcours B : 9h45 en face du Chardon Bleu**

### Résultats et remise des prix

Les résultats seront communiqués le jour même. Il y aura un podium et des lots pour les 3 premiers de chaque catégorie.

### Matériel conseillé

Le trail du Grand Serre se déroule sur un terrain montagnard et en semi-autonomie.

Chaque coureur devra se munir :

- d'une réserve d'eau d'au moins 50cl
- des vivres de course
- d'un coupe vent au cas où la météo soit mauvaise... En montagne la météo change très vite.

Les bâtons ne sont pas acceptés pour courir.

### Ravitaillement

Un ravitaillement sera proposé au milieu du parcours et sera ouvert aux coureurs des deux parcours. Il sera situé au Désert.

### Buffet

Le prix d'inscription comprend l'accès au buffet pour les coureurs.

### Dossard

Les dossards sont à retirer sur place, dans la salle du Chardon Bleu, le jour de la course entre 8h et 9h15.

### Protection de l'environnement

Lorsque vous courez gardez vos emballages de vivres de course avec vous ou déposez les dans les nombreuses poubelles installées tout le long du parcours SVP.

### Sécurité et secours

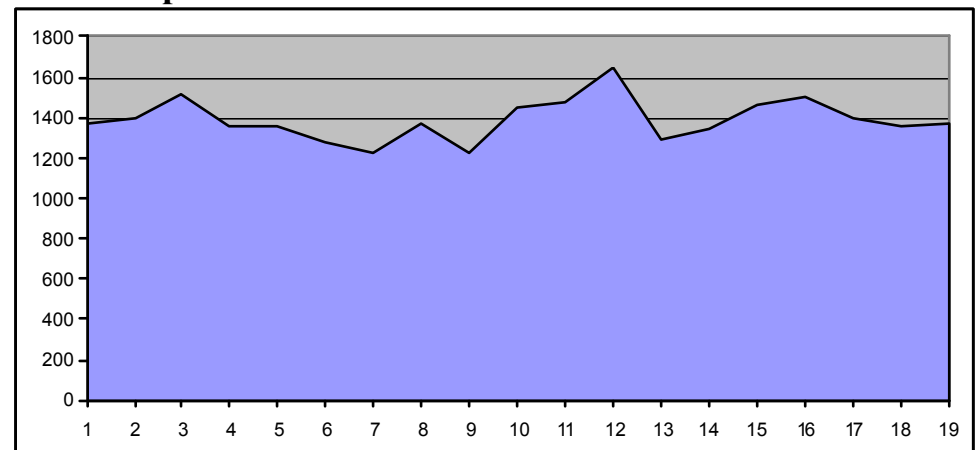
La sécurité est assurée par les bénévoles de l'Office de Tourisme et les secours de la course par l'Union Départementale des Premiers Secours de l'Isère.

### Assurance

L'organisateur est couvert par une assurance à responsabilité civile et décline toute responsabilité en cas d'accident physiologique immédiat et futur. Les licenciés bénéficieront de garantie accordée par leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

**La participation au Trail du Grand Serre implique l'acceptation totale de ce règlement.**

### Profil du parcours A



**BULLETIN D'INSCRIPTION 1<sup>er</sup> TRAIL  
DE L'ALPE DU GRAND SERRE**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

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

Date de naissance : ...../...../..... Sexe : M  F

Email : .....@.....

Téléphone : ...../...../...../...../.....

En remplissant ce bulletin, je reconnais avoir pris connaissance du règlement.

**Je désire m'inscrire à la course suivante :**

Le parcours A « le long » de 19km environ

Le parcours B « le court » de 12km environ

N° de licence FFA + copie : .....

Bulletin à renvoyer avant le 1<sup>er</sup> juillet 2009 à l'Office de Tourisme de Tourisme de l'Alpe du Grand Serre – Immeuble Les Mélèzes – 38 350 LA MORTE accompagné du règlement de 10€ par coureur et du certificat médical de moins d'un an (possibilité de le donner le jour de l'épreuve).

**1<sup>er</sup> TRAIL  
DE L'ALPE DU GRAND SERRE**

**Dimanche 5 juillet 2009**



**Parcours A : 18 kms sur 1900m de dénivelé - départ 9h30  
Parcours B : 12 kms sur 1200 m de dénivelé - départ 9h45**

**Infos :**

**Office de Tourisme de l'Alpe du Grand Serre  
au 06 81 06 55 31 [ot@alpedugrandserre.net](mailto:ot@alpedugrandserre.net)**