

**Le 4<sup>ème</sup> TRAIL DU VUACHE est organisé par la MJC du Vuache.**

**Merçi à tous les bénévoles** (organisateurs, signaleurs...) qui s'investissent tout au long de l'année pour permettre la réussite et le bon déroulement de cet événement.

**Merçi à tous nos partenaires 2018** pour leur générosité ! N'hésitez pas à faire appel à leurs services !

**Assurances Vukicevic** Valleiry - St-Julien · 04 50 04 30 44 · [www.allianz.fr/vukicevic](http://www.allianz.fr/vukicevic)

**Bouygues énergies et services** Chêne-en-Semine · 04 50 04 30 22

**Carrefour market** Valleiry · 04 50 79 25 19

**Crédit agricole** Valleiry · 04 50 19 40 26

**ENMI propreté - services** Neydens · 04 50 35 04 59

**Électricité Générale Grandchamp Frères** Vulbens · 04 50 04 36 07 · [contact@grandchamp-elec.fr](mailto:contact@grandchamp-elec.fr)

**Chauffage - sanitaire - plomberie EJRL SB** Vulbens · 04 50 04 32 68 · [sb74520@orange.fr](mailto:sb74520@orange.fr)

**Fiducial Service aux entreprises** Bellegarde-sur-Valsérine · 04 50 56 84 84 · [www.fiducial.fr](http://www.fiducial.fr)

**Garage Vidal** Valleiry · 04 50 04 32 31

**Running conseil** Annemasse · 04 50 92 50 32 · [runningconseilannemasse.com](http://runningconseilannemasse.com)

**Paysagiste Bernard Evreux** Valleiry · 04 50 04 34 95 · [evreux\\_paysagiste@yahoo.fr](mailto:evreux_paysagiste@yahoo.fr)



**4<sup>ème</sup> ÉDITION !**

**Dimanche 14 octobre 2018**  
**Départ / Arrivée Vulbens (74520)**



**TRAIL DU  
VUACHE**

**24,2 Km / Dénivelé positif 931 m**

**INFOS & INSCRIPTIONS**

**[courses.free.fr/trailvuache](https://courses.free.fr/trailvuache)**  
**(tracé avec simulateur)**

MJC du Vuache - Centre ECLA - 74520 VULBENS  
04 50 04 30 45 - [info@mjcvuache.com](mailto:info@mjcvuache.com)

IPNS / Ne pas jeter sur la voie publique



SARL BERNARD EVREUX  
PAYSAGISTE



Avec le soutien des communes partenaires de la MJC du Vuache

## POUR VOUS INSCRIRE

Par Internet (de préférence)

<http://courses.free.fr/trailvuache>  
jusqu'au vendredi 12.10.18 à 21 h.  
(paiement en ligne possible)

Par courrier

Bulletin d'inscription à retourner avant le 12.10.18  
à la MJC du Vuache  
20 route de Faramaz  
Centre ECLA 74520 Vulbens

(accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de la MJC du Vuache et de la copie de la licence ou du certificat médical pour les non licenciés).

Par téléphone

04 50 04 30 45 jusqu'au vendredi 12.10.18

## Tarifs

13 € jusqu'au 12.10.18  
16 € le jour de la course, de 7 h 30 à 8 h 30

## INFOS PRATIQUES

**Remise des dossiers :** Dimanche 14 octobre 2018 de 7 h 30 à 8 h 30 au centre ECLA à Vulbens.

**Départ :** Dimanche 14 octobre 2018 à 9 h  
Rue de la fontaine à Vulbens (près de la Mairie et du centre ECLA)  
**Arrivée :** Rue de la fontaine à Vulbens

**Ravitaillement :** Trois postes sur le parcours et un poste à l'arrivée.

**Secours :** Alpes Léman Ambulances (Saint-Julien-en-Genevois), et Croix-Rouge Française (délégation d'Annemasse), un médecin.

**Vestiaires / Douches :** au Centre ECLA à Vulbens

**Récompenses :**  
Lots pour tous. Les trois premiers de chaque catégorie recevront un prix, offert par nos partenaires.

**Remise des prix :** À 12 h au centre ECLA à Vulbens

L'inscription au 4<sup>ème</sup> Trail du Vuache vaut connaissance et acceptation par le concurrent du règlement de l'épreuve.

## RÈGLEMENT

Le 4<sup>ème</sup> Trail du Vuache est ouvert à toutes les personnes en bonne santé, âgées au minimum de 20 ans.  
L'inscription est limitée à 200 participants.

### Licenciés

FFA (Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running, Pass'Running), FFTriathlon, UNSS, UGSEL, FFCO et FFPM en cours de validité (copie à joindre à l'inscription, conservée par l'organisation).

### Non licenciés

en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an le jour de la course (copie à joindre à l'inscription, conservée par l'organisation).

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

Afin d'assurer votre propre sécurité et celle des autres coureurs, nous vous recommandons fortement de vous équiper du matériel suivant :

- Système d'hydratation (poche à eau ou bidon)
- Couverture de survie
- Sifflet
- Téléphone portable
- Tenue adaptée aux conditions climatiques le jour du départ

## ASSURANCE

### Responsabilité civile

les organisateurs sont couverts par une police individuelle accident souscrite auprès de Allianz Assurances à Valleiry. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

## CATÉGORIES

Année de naissance	Catégorie
1996 à 1998	Espoirs
1979 à 1995	Seniors
1969 à 1978	Masters 1
1959 à 1968	Masters 2
1949 à 1958	Masters 3
1948 et avant	Masters 4

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : M  F

Année de naissance : .....

Nationalité : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Pays : .....

Club : .....

N° tél (obligatoire pour vous contacter si besoin) : .....

N° de licence F.F.A. ou autre (voir règlement) :

..... (copie de la licence, conservée par l'organisation)

Non licencié : joindre une copie du certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied ou de l'athlétisme en compétition, datant de moins d'un an le jour de la course (conservée par l'organisation).

Ci-joint règlement de 13 € par chèque à l'ordre de la MJC du Vuache.

**Bulletin à retourner  
avant le 12.10.18 à :**

**MJC du Vuache Centre ECLA  
20 route de Faramaz  
74520 VILBENS**

