

**Le 5<sup>e</sup> TRAIL DU VUACHE est organisé par la MJC du Vuache.**

**Merci 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.

**Merci à tous nos partenaires 2019** 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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---



**5<sup>e</sup> ÉDITION !**  
**Dimanche 6 octobre 2019**  
**Départ / Arrivée Vulbens (74520)**



**TRAIL DU  
VUACHE**

**10,6 Km / Dénivelé positif 460 m**  
**24,3 Km / Dénivelé positif 940 m**

**INFOS & INSCRIPTIONS**

**[courses.free.fr/trailvuache](http://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



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 jeudi 03.10.2019 à 21 h.  
(paiement en ligne possible)

Par courrier

Bulletin d'inscription à retourner avant le 03.10.19  
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).

Sur place le jour J

La copie du certificat médical ou de la licence  
sera donnée lors du retrait du dossard.

## Tarifs

Le petit Vuache à 12 € et le grand Vuache à 15 €  
jusqu'au 03.10.19.

Majoration de 3 € sur place, ouverture des inscriptions de  
7 h 30 à 8 h 30.

## INFOS PRATIQUES

**Remise des dossards :** Dimanche 7 octobre 2019 de 7 h 30 à 8 h 30  
à côté de la Mairie de Vulbens (1, rue François Buloz).

**Départ & arrivée :** Dimanche 6 octobre 2019 à 9 h pour le Grand  
Vuache et 9 h 30 pour le petit Vuache, à côté de la Mairie de  
Vulbens (1, rue François Buloz).

**Ravitaillement :** Trois postes sur le parcours et un poste à l'arrivée  
pour le Grand Vuache, un poste sur le parcours pour le Petit Vuache

**Vestiaires / Douches :** à la MJC du Vuache, à côté de la Mairie.

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

**Remise des prix :** À 12 h à côté de la mairie à Vulbens

L'inscription au 5<sup>e</sup> Trail du Vuache vaut connaissance  
et acceptation par le concurrent du règlement de l'épreuve.

## RÈGLEMENT

Le 5<sup>e</sup> Trail du Vuache est ouvert à toutes les personnes en bonne  
santé, âgées au minimum de 18 ans pour le Petit Vuache (10,6 km)  
et 20 ans pour le Grand Vuache (24,3 km)  
L'inscription est limitée à 250 participants.

### Licenciés

FFA (Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running, Pass'J'aime  
Courir), ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la  
course, délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle  
doit apparaître la non contre-indication au sport en compétition, à  
la course à pied en compétition ; (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  
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
2000 - 2001	Juniors
1997 à 1999	Espoirs
1980 à 1996	Seniors
1970 à 1979	Masters 1
1960 à 1969	Masters 2
1950 à 1959	Masters 3
1949 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).

Petit Vuache : 10,6 km  Grand Vuache : 24,3 km

Ci-joint règlement de .... x 12 € et/ou .... x 15 € = (total) .....€  
par chèque à l'ordre de la MJC du Vuache.

Bulletin à retourner jusqu'au jeudi 3 octobre 2019 à :  
MJC du Vuache Centre ECLA 20 rte de Faramaz - 74520 VULBENS

Années	Distances	Montant de l'inscription	
		Jusqu'au 03.10.2019	Dimanche 06.10.2019
<b>Le Grand Vuache à 9 h 00</b>			
1999 et avant	24,3 km	15 €	18 €
<b>Le Petit Vuache à 9 h 30</b>			
2001 et avant	10,6 km	12 €	15 €

