

# Dimanche 13 Octobre 2013

## Cublize **Lac des Sapins** 3<sup>ème</sup> édition



raid multi-sports trail-vtt + option aviron  
individuel chrono et rando, équipes et familles

Mise en avant des participantes féminines  
Un cadre naturel exceptionnel  
avec une ambiance familiale !!!

Informations et inscriptions [www.raidl.fr](http://www.raidl.fr)

**EXTRASPORTS®**



terre de running

**YAKA<sup>CHRONO</sup>**



**CHEVREUL**  
SPORT & FITNESS



**RHÔNE**  
LE DÉPARTEMENT



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
**PAYS AMBLEPUIS-THIZY**





# les épreuves

www.raidl.fr

Au programme de cette édition 2013 des parcours pour tous !

## Identification

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Sexe ☐ M ☐ F Née le \_\_\_\_\_  
Adresse complète \_\_\_\_\_  
Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_  
Tel \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

## Choix du parcours et de la formule

### épicea découverte

rando, famille, solo

Données indicatives : Trail de 4km avec 110m de dénivelé + 11km de VTT avec 374m de dénivelé / Option aviron de 250m

☐ Chrono individuel (âge mini : 10 ans) 70 ou ☐ Rando individuelle 50 ☐ Rando gratuit pour les femmes

ou -----

☐ Equipe famille : 3 membres dont 1 adulte 100

Nom de l'équipe \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

né(e) le \_\_\_\_\_

né(e) le \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

né(e) le \_\_\_\_\_

né(e) le \_\_\_\_\_

## Choix du parcours et de la formule

### séquoia force

solo ou relais

Données indicatives : Trail de 14km avec 110m de dénivelé + 22km de VTT avec 374m de dénivelé / Option aviron 2 x 500m en relais

☐ Chrono individuel (âge mini : 18 ans) 170

ou 1000m en solo

ou -----

☐ Relais à 2 (âge mini : 15 ans) 250

Nom de l'équipe \_\_\_\_\_

2<sup>eme</sup> relayeur effectue le relais ☐ Trail ou ☐ VTT

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

né(e) le \_\_\_\_\_

## Chaque participant déclare :

- Avoir pris connaissance et accepter le règlement dans son intégralité.
- Être capable de parcourir les distances annoncées par les organisateurs pour chaque discipline (ces distances sont approximatives et seront confirmées aux départs)
- S'engager à respecter scrupuleusement toutes les consignes données par les organisateurs.
- Autoriser l'utilisation de son image à des fins de promotion de l'épreuve

## Justificatif fournit :

Photocopie de licence

Certificat médical (un modèle peut être téléchargé sur le site internet de l'épreuve)

\* Chaque participant doit fournir soit une photocopie sportive en cours de validité soit un certificat médical de moins d'un an de non contre-indication d'épreuves d'endurance en compétition.

**Bulletin à retourner accompagné du règlement et des justificatifs au plus tard le 04/10/2013 date de la poste faisant foi.**

Majoration de 3€/ personne pour une inscription sur place pour les formules famille, solo et duo.