

Dimanche 13 Octobre 2013

Cublize **Lac des Sapins** 3^{ème} 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

EXTRASPORTS®



terre de running

YAKA^{CHRONO}



CHEVREUL
SPORT & FITNESS



RHÔNE
LE DÉPARTEMENT



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PAYS AMPLEPUIS-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^{eme} 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 fourni :

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 07/10/2013 date de la Poste faisant foi.

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