

INSCRIPTIONS

500 places maximum toutes catégories confondues

Inscriptions en ligne à l'avance à privilégier sur :

www.grimpeeruisseau.com/inscription

COURSE 15 km et MONTEE SECHE 4 km

Pas d'inscription sur place le dimanche matin, uniquement en ligne avant le samedi 18 mai à 20h dans la limite des places disponibles.

Justificatifs à fournir : certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied de moins d'un an ou licence sportive course à pied de l'année. Pour les participants de nationalité étrangère, certificat médical obligatoire traduit en Français.

- Course 15 km accessible à partir de la catégorie junior.

Attention barrière horaire au km 8.1 à 11 h et km 13 à 11h50.

- Monté sèche 4 km accessible à partir de la catégorie cadet.

MARCHE 8 et 12 km

Inscription possible sur place le dimanche matin uniquement si des places sont encore disponibles. (vérifier sur le site la veille)

Attention barrière horaire au km 4.2 à 10 h 15.

Pour les mineurs : recommandé à partir de 7 ans : 720 m de dénivelé positif plus redescente à pied au départ.

PROGRAMME

Rendez-vous au parking de Burzier, terminus de la route de Doran sur Sallanches.

MARCHES 8 et 12 km

7h30 – 8h15 : retrait des dossards et dernières inscriptions dans la limite des places disponibles.

8 h 30 : départ des marches.

COURSE 15 km

7h30 – 9h15 : retrait des dossards, pas d'inscription sur place

9 h 30 : départ de la course

MONTEE SECHE 4 km

7 h 30 – 9h30 : retrait des dossards, pas d'inscription sur place

10 h 15 : départ de la montée sèche

13 h 00 : repas au parking de Burzier (croziflette, tarte, inclus dans l'inscription)

14 h 00 : remise des prix