

N'oubliez pas le magasin **SPORT 2000** fera 10% de remise sur tout achat du vendredi 22 au dimanche 24 janvier !

## PROGRAMME

**Samedi 23 janvier** : Bourg St Maurice - Salle Galaxie  
16h30 à 18h30 Accueil des coureurs, remise des dossards et nouvelles inscriptions.  
18h45 Briefing au cinéma  
19h45 Apéritif de bienvenue.

**Dimanche 24 janvier** : Vulmix 7°BCA - Salle Belleface  
6h à 7h30 Accueil des coureurs, remise des dossards et nouvelles inscriptions (uniquement pour le B).  
8h00 Vérification des DVA sur l'aire de départ.  
8h30 Départ circuit A - Circuit Alpi Ski Tour.  
8h45 Départ circuit B - Course promotionnelle.  
12h00 Ouverture du buffet au 7°BCA à Bourg St Maurice  
14h30 Remise des prix au 7°BCA à Bourg St Maurice

## INFOS HEBERGEMENT

- Office du Tourisme ☎ 04 79 07 12 57 / [lesarcs@lesarcs.com](mailto:lesarcs@lesarcs.com)
- Centrale de Réservation ☎ 04 79 07 68 00 / [reservation@lesarcs.com](mailto:reservation@lesarcs.com)
- Camping Caravaneige ☎ 04 79 07 03 45 / [leversoyen@lesarcs.com](mailto:leversoyen@lesarcs.com)

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

### Service des Sports

15 place de la Gare - 73700 BOURG ST MAURICE

Tél. : 04 79 07 56 31 - Fax. : 04 79 07 72 22

Courriel : [sports@bourgsaintmaurice.fr](mailto:sports@bourgsaintmaurice.fr)

[www.bourgsaintmaurice.fr](http://www.bourgsaintmaurice.fr)

La trace de  
**Vaugel**  
[CIRCUIT ALPI SKI TOUR] 24|01|2010

Bourg Saint Maurice Les Arcs

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :  
Service des Sports de Bourg-Saint-Maurice  
Tél. 04 79 07 56 31 • Fax 04 79 07 72 22  
[sports@bourgsaintmaurice.fr](mailto:sports@bourgsaintmaurice.fr)

Alpi Ski tour  
club alpin français Association Française des Clubs Alpins et de Montagne

[www.clubalpin.com](http://www.clubalpin.com)

# LA TRACE DE VAUGEL

## Circuit Alpi Ski Tour

**CIRCUIT A** : uniquement par équipe

Homme / Dame - environ 2100 m de dénivelée

## Course promotionnelle

**CIRCUIT B** : par équipe ou en individuel

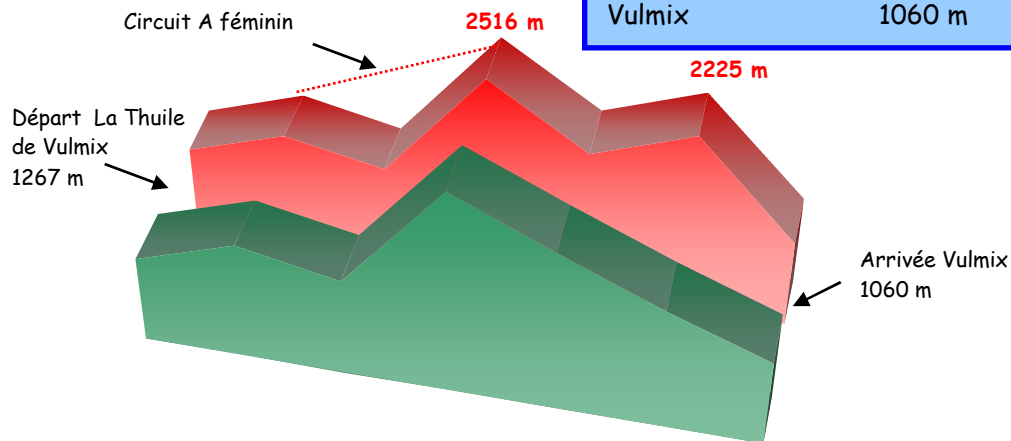
Homme / Dame / Mixte

environ 1100 m de dénivelée

**Attention !** En fonction des conditions météorologiques et de nivologie, l'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours et/ou l'horaire de départ ou d'annuler.

## PROFIL DE LA COURSE

La Thuile de Vulmix	1267 m
La Biolaz	1440 m
La Source	1200 m
La Grand Châtelet	2517 m
Vallée de Foran	1800 m
Dôme de Vaugel	2225 m
Vulmix	1060 m



 Circuit A - Alpi Ski Tour

 Circuit B - Course promotionnelle

Carte IGN 3532 OT (1/25000)

# REGLEMENT

**Pour le circuit A** : être titulaire d'une licence annuelle FFCAM ou FFME en cours de validité avec visa médical et respecter les règlements des compétitions de ski de montagne.

Classement dans les catégories féminines et masculines:

Espoirs : 21/22/23 ans - Seniors : 24 ans et + - Vétérans : 40 ans et +

**Pour le circuit B** : être titulaire d'une licence annuelle FFCAM ou FFME en cours de validité ou assurance 1 jour (5€) + un certificat médical + une autorisation parentale (pour les mineurs) et respecter les règlements des compétitions de ski de montagne.

Classement dans les catégories féminines, masculines et mixte :

Cadets : 16/17/18 ans - Juniors : 19/20 ans - Espoirs : 21/22/23 ans

Seniors : 24 ans et + - Vétérans : 40 ans et +

## Matériel et équipement individuel obligatoire Circuit A et B

Liste exhaustive et non détaillée,  
se conformer **impérativement** aux règlements FFCAM.

- ✓ Une paire de skis avec fixations
- ✓ Une paire de chaussures hautes
- ✓ Une paire de bâtons
- ✓ Une paire de peaux anti-dérapantes
- ✓ Une peau anti-dérapantes de rechange
- ✓ Un DVA aux normes
- ✓ Un casque agréé UIAA
- ✓ Une pelle à neige
- ✓ Une sonde à neige
- ✓ Des vêtements chauds hauts (3) et bas de corps (2)
- ✓ Un bonnet ou équivalent, une paire de gants
- ✓ Lunettes solaires filtrantes
- ✓ Une couverture de survie
- ✓ Un sifflet
- ✓ Un litre de boisson
- ✓ Nourriture énergétique
- ✓ Une boussole
- ✓ Un altimètre
- ✓ Une carte au 1/25000ème
- ✓ Un sac à dos (20 litres minimum)

**Circuit A** : matériel pouvant être demandé : une longe et 2 mousquetons + un harnais + une paire de crampons.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## CIRCUIT A

(Circuit Alpi Ski Tour uniquement par équipe)

*Pensez à écrire lisiblement. Merci.*

	<i>Equipier</i>	<i>Coéquipier</i>
<b>NOM</b>		
<b>Prénom</b>		
<b>Date de naissance</b>		
<b>Adresse complète</b>		
<b>Téléphone</b>		
<b>E.mail</b>		
<b>N° licence</b>		
<b>Club</b>		

### Catégories (cocher la case correspondante)

Espoirs 21/22/23 ans     Seniors 24 ans et +     Vétérans 40 ans et +

Homme

Dame

Total à régler à l'ordre du COMS    Montant : .....

**Signatures** (obligatoires attestant que les concurrents ont pris connaissance du règlement FFCAM et qu'ils en acceptent son application)

*Equipier*

*Coéquipier*

# INFORMATIONS

### Tarifs par équipe

Frais de course + buffet = 40 € / équipe

**Attention** aucune inscription ne sera prise le matin de la course.

### Pièces à joindre obligatoirement avec le bulletin d'inscription

- Copie des licences annuelles compétition FFCAM ou FFME en cours de validité avec visa médical obligatoire
- Chèque du montant de l'inscription (avec ou sans hébergement)

*Du fait de son inscription, le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'évènement dans le cadre de la promotion de celui-ci.*

### Bulletin d'inscription à retourner au

## SERVICE DES SPORTS

15 place de la Gare

73700 BOURG ST MAURICE

Tél. : 04 79 07 56 31 - Fax. : 04 79 07 72 22

Courriel : [sports@bourgsaintmaurice.fr](mailto:sports@bourgsaintmaurice.fr)

[www.bourgsaintmaurice.fr](http://www.bourgsaintmaurice.fr)

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## CIRCUIT B

(Course promotionnelle)

*Pensez à écrire lisiblement. Merci.*

*Equipier*

*Coéquipier*

<i>NOM</i>		
<i>Prénom</i>		
<i>Date de naissance</i>		
<i>Adresse complète</i>		
<i>Téléphone</i>		
<i>E.mail</i>		
<i>N° licence</i>		
<i>Club</i>		

### Catégories (cocher la case correspondante)

Cadets 16/17/18 ans     Juniors 19/20 ans     Espoirs 21/22/23 ans

(Individuel uniquement)

Seniors 24 ans et +     Vétérans 40 ans et +

Homme     Dame     Mixte

Assurance 1 jour     NON     OUI    Nombre : .....

Total à régler à l'ordre du COMS    Montant : .....

**Signatures** (obligatoires attestant que les concurrents ont pris connaissance du règlement FFCAM et qu'ils en acceptent son application)

*Equipier*

*Coéquipier*

# INFORMATIONS

### Tarifs par équipe

Frais de course + buffet = 40 €

### Tarifs en individuel

Frais de course + buffet = 20 €

**Attention** le matin de la course, les inscriptions seront de 50 € / équipe et 30 € en individuel.

Aucune inscription ne sera prise  $\frac{1}{2}$  heure avant le départ.

### Pièces à joindre obligatoirement avec le bulletin d'inscription

- Copie licence annuelle FFCAM ou FFME en cours de validité ou assurance 1 jour 5 € (case à cocher sur le bulletin, retrait en même temps que le dossard)
- Visa médical sur licence ou certificat médical
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Chèque du montant de l'inscription (avec ou sans hébergement)

*Du fait de son inscription, le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'évènement dans le cadre de la promotion de celui-ci.*

### Bulletin d'inscription à retourner au

## SERVICE DES SPORTS

15 place de la Gare

73700 BOURG ST MAURICE

Tél. : 04 79 07 56 31 - Fax. : 04 79 07 72 22

Courriel : [sports@bourgsaintmaurice.fr](mailto:sports@bourgsaintmaurice.fr)

[www.bourgsaintmaurice.fr](http://www.bourgsaintmaurice.fr)