



COURSE des 4 MASSIFS – Fiche d'inscription 1

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale :

Coureur Accompagnant

Souhaitez-vous partager votre chambre avec un(e) autre participant(e) ?
(le/laquelle) NOM :

Prénom :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

NOM :

Prénom :

TEL :

Taille textile : S M L XL

Joindre :

- Une copie de votre licence FFA ou un certificat médical de non-contre-indication à la course à pied en compétition de moins d'un an à la date de l'événement. (Pour les coureurs uniquement).
- Une copie de votre assurance assistance-rapatriement

J'ai lu et j'accepte le règlement de la Course des 4 Massifs



COURSE des 4 MASSIFS – Fiche d’inscription 2

TARIFS 1150, 00€ /pers. 8 jours 7 nuits

Limité à 60 participants. Départ garanti à partir de 40 pers minimum

Date limite d’inscription : 15/02/24

Païement : 575, 00€ à l’inscription, solde 60 jours avant le départ par virement bancaire. IBAN : FR76 3000 3014 6500 0506 7823 193

Comprend :

- Le transport de Nancy à Nancy en car grand tourisme
- Les transferts
- L’hébergement en hôtel ou centre de vacances
- La pension complète en chambre double (nous indiquer si connue, la personne qui partagera votre chambre)
- L’inscription à la course et l’encadrement
- Les ravitaillements en course
- Les lots de bienvenue et d’arrivée
- L’adhésion à CSDL

Ne comprend pas :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons et le déjeuner du retour le samedi 22 juin
- Le supplément chambre individuelle
- L’assurance annulation-assistance-rapatriement

Option chambre single + 180,00 €



COURSE des 4 MASSIFS – REGLEMENT p1

Art.1 Présentation

La Course des 4 Massifs est un trail en 4 étapes, organisée par Courir sur des Légendes. Elle se déroulera du 15 au 22 juin 2023.

Les étapes sont situées dans le Massif des Vosges, les Alpes du Nord, les Alpes du Sud et le Massif des Petites Maures dans le Var (voir programme complet). Chaque étape est d'environ 20 km avec dénivelés positifs et négatifs.

Le trail est destiné aux coureurs majeurs et limité à 60 participants. Les accompagnants marcheurs sont les bienvenus sur des étapes adaptées.

Art .2 Programme prévisionnel

Donné à titre indicatif, susceptible d'être modifié pour des raisons de force majeure ou liées à la météo.

Samedi 15 : Départ de Nancy
Soirée, briefing général, dîner et nuit dans les Vosges

Dimanche 16 : **Etape1 : Longemer – Hohneck – Longemer / 20 km**
Déjeuner, transfert et nuit à Samoëns

Lundi 17 : **Etape 2 : Samoëns – Sixt Fer à Cheval / 18 km**
Déjeuner, détente, dîner et nuit à Samoëns

Mardi 18 : Transfert vers les Orres, déjeuner en route
Visite libre d'Embrun, dîner et nuit aux Orres

Mercredi 19 : **Etape 3 : Les Orres / 22 km**
Déjeuner, détente, dîner et nuit aux Orres

Jeudi 20 : Transfert vers les Issambres
Déjeuner et visite libre de Sisteron
Dîner et nuit aux Issambres

Vendredi 21 : **Etape 4 : Les Petites Maures / 23 km**
Déjeuner, détente plage
Dîner, remise des prix et nuit aux Issambres

Samedi 22 : Retour à Nancy, déjeuner libre en route



COURSE des 4 MASSIFS – REGLEMENT p2

Art.3 La compétition

3.1 certificat médical :

Les participants coureurs doivent être majeurs et titulaires d'une licence FFA en cours de validité ou d'un certificat médical de moins d'un an attestant d'aucune contre-indication à la course à pied en compétition. Il devra être fourni au moment de l'inscription.

3.2 Le classement :

Classement scratch, au temps cumulé des 4 étapes pour les 3 premiers hommes et 3 premières femmes.

3.3 Le balisage

Avant chaque départ, il sera procédé à un briefing complet de chaque étape. Un road-book sera remis à chaque coureur ou marcheur avec le kilométrage et les différents repères visuels et trace GPS. Chaque coureur devra enregistrer la trace GPS sur sa propre montre ou téléphone portable.

Les membres de l'organisation assureront la sécurité et le check-in aux quelques points sensibles des parcours (traversées de routes, ravitaillement, orientation délicate, etc).

3.4 Les matériels obligatoires

- Un téléphone chargé avec le numéro des organisateurs
- Une réserve d'eau (1L minimum) et alimentaire d'appoint
- Une couverture de survie
- Selon la météo : casquette, lunettes de soleil
- Les bâtons de course sont acceptés

3.5 Assistance Médicale

Un médecin urgentiste et un kinésithérapeute seront présents sur toute la course pour assuré le suivi médical des participants.

3.6 Pénalités

- Absence à un point de contrôle : 1H
- Dépassement du temps maximum (temps du dernier + 1H) : Hors course
- Dopage avéré : Hors-course

Art.4 Couverture image

Les participants à la Course des 4 Massifs consentent que CSDL dispose du droit exclusif de leur nom et image individuelle ou collective pour tout ce qui concerne leur participation à la course quelque soit le support : photos, vidéos, réseaux sociaux, etc.



COURSE des 4 MASSIFS – REGLEMENT p3

CSDL propose un forfait complet du 15 au 22 juin 2024 au **TARIF de 1 150€ /personne**
8 jours – 7 nuits

comprenant :

- Transport en car grand tourisme de Nancy à Nancy
- Les transferts
- L'hébergement en hôtel ou centre de vacances (base chambre double)
- La pension complète à l'exception du déjeuner du 22
- L'inscription à la course
- L'encadrement, les road-books, ravitaillements et récompenses
- L'adhésion à CSDL

Ne comprenant pas :

- Les boissons (sauf ravitaillement en course)
- Le supplément chambre individuelle (sur demande)
- Les dépenses personnelles
- L'assurance assistance-rapatriement

Conditions d'inscription :

Limité à 60 participants. Départ garanti à partir de 40 pers minimum

Versement d'un acompte de réservation d'un montant de 575,00 € à l'inscription et versement du solde 60 jours avant le départ soit au 15 avril 2024.

Les versements seront effectués par virement bancaire sur le compte de l'association

Courir sur des Légendes : IBAN : FR76 3000 3014 6500 0506 7823 193
20 rue Chateaubriand, 54600 Villers les Nancy

Fiche d'inscription à renvoyer à : bertrand.harter@gmail.com