

RÈGLEMENT DE LA 40<sup>e</sup> GRIMPÉE DU PAYS ROCHOIS  
Dimanche 24 septembre 2023

<b>PARTICIPATION</b>	<p>La course et la marche du PAYS ROCHOIS sont ouvertes à toute personne en bonne santé. Les coureurs non titulaires d'une licence sportive doivent présenter obligatoirement un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition, établi depuis moins d'un an à la date de l'épreuve en langue française.</p> <p>Les participants mineurs devront présenter une autorisation des parents. Ceux-ci auront pris par ailleurs des dispositions pour veiller à l'aptitude de leurs enfants à faire ce genre d'épreuve.</p>																
<b>CATEGORIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coureurs : Les catégories d'âge pour la grimpeée rochoise se décomposent en fonction des années de naissance :</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Catégorie d'âge</th> <th style="text-align: left;">Année de naissance</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Junior</td> <td>2005-2006</td> </tr> <tr> <td>Espoir</td> <td>2002 à 2004</td> </tr> <tr> <td>Senior</td> <td>1990 à 2001</td> </tr> <tr> <td>Master 0-1</td> <td>1980 à 1989</td> </tr> <tr> <td>Master 2-3</td> <td>1970 à 1979</td> </tr> <tr> <td>Master 4-5</td> <td>1960 à 1969</td> </tr> <tr> <td>Master 6+</td> <td>1959 et avant</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcheurs : pas de catégorie</li> </ul>	Catégorie d'âge	Année de naissance	Junior	2005-2006	Espoir	2002 à 2004	Senior	1990 à 2001	Master 0-1	1980 à 1989	Master 2-3	1970 à 1979	Master 4-5	1960 à 1969	Master 6+	1959 et avant
Catégorie d'âge	Année de naissance																
Junior	2005-2006																
Espoir	2002 à 2004																
Senior	1990 à 2001																
Master 0-1	1980 à 1989																
Master 2-3	1970 à 1979																
Master 4-5	1960 à 1969																
Master 6+	1959 et avant																
<b>REMISE DES DOSSARDS</b>	Dimanche 24 septembre 2023 à partir de 8H00 à la Maison du Pays Rochois.																
<b>SECURITE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médecin : M.T.T.</li> <li>- Croix Rouge La Roche-Reignier (quatre postes).</li> <li>- Signaleurs.</li> <li>- Police Municipale.</li> <li>- Les coureurs doivent respecter les règles élémentaires de prudence d'un piéton sur une route.</li> </ul>																
<b>DEPART</b>	<p>Marcheurs à 8 h 45 Coureurs à 10 h 15 à la maison du Pays Rochois sujet à de légères modifications en raison du passage des trains.</p>																
<b>PARCOURS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance : 10.2 km</li> <li>- Dénivelé : 950 m</li> <li>- Sur routes et chemins forestiers.</li> </ul>																
<b>ARRIVEE</b>	Chalets de BALME																
<b>BALISAGE</b>	Flèches de direction ; panneaux kilométriques ; panneaux d'indication pour le ravitaillement.																
<b>CHRONOMETRAGE</b>	<p>l-chrono Arrêt du chronométrage à 12h15.</p>																
<b>VETEMENTS</b>	<p>Le transport des vêtements sur l'aire d'arrivée sera assuré par l'organisation uniquement pour les coureurs.</p> <p>Les marcheurs seront autonomes pour transporter leurs effets personnels et veilleront à s'équiper le jour de l'épreuve en fonction des conditions météorologiques.</p>																

<b>RAVITAILLEMENT</b>	Trois postes de ravitaillement : - km 4.4 lieu-dit « Les Crys» : boissons - km 6.4 ORANGE : boissons - à l'arrivée : boissons et buffet									
<b>REMISE DES PRIX</b>	Aux Chalets de Balme (arrivée) à partir de 12 heures 30.									
<b>RECOMPENSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Classement scratch : Les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes seront récompensés.</li> <li>• Classement par catégorie : La première femme et le premier homme de chaque catégorie seront récompensés.</li> </ul>									
<b>ANNULATION</b>	En cas d'annulation de la Grimpée du Pays Rochois l'association sera dans l'impossibilité de rembourser les inscriptions qui seront considérées comme un don.									
<b>INSCRIPTIONS</b>	<p>Les inscriptions se font uniquement par Internet. Site de la Communauté de Communes du Pays Rochois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://www.ccpaysrochois.fr/grimpee">www.ccpaysrochois.fr/grimpee</a></li> <li>- <a href="http://www.grimpeedupaysrochois.com">www.grimpeedupaysrochois.com</a></li> </ul> <p>Le paiement s'effectue par carte bancaire</p>									
<b>TARIFS</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Du 01.06.2023 au 17.09.2023</th> <th>Du 18.09.2023 au 22.09.2023</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Coureurs</td> <td>15 €</td> <td>20€</td> </tr> <tr> <td>Marcheurs</td> <td>13 €</td> <td>18€</td> </tr> </tbody> </table>		Du 01.06.2023 au 17.09.2023	Du 18.09.2023 au 22.09.2023	Coureurs	15 €	20€	Marcheurs	13 €	18€
	Du 01.06.2023 au 17.09.2023	Du 18.09.2023 au 22.09.2023								
Coureurs	15 €	20€								
Marcheurs	13 €	18€								
<b>LIMITES</b>	Le nombre d'inscriptions est limité à 1300 (marcheurs + coureurs).									
<b>DESCENTE</b>	Un bus gratuit Orange - La Roche sur Foron est proposé par la Communauté de Communes du Pays Rochois de 12H30 à 16H30 environ.									
<b>PRIX</b>	Un prix souvenir à chaque participant (coureur ou marcheur) ayant franchi la ligne d'arrivée									
<b>RENSEIGNEMENTS</b>	<p>Office du Tourisme La Roche sur Foron Tel : 04 50 03 36 68 <a href="http://www.ccpaysrochois.fr">www.ccpaysrochois.fr</a> - <a href="http://www.grimpeedupaysrochois.com">www.grimpeedupaysrochois.com</a> - <a href="http://larochesurforon.com">http://larochesurforon.com</a></p>									
<b>DROIT A L'IMAGE</b>	Le fait de s'inscrire à la Grimpée du Pays Rochois vaut autorisation pour l'organisation d'utiliser toute photo prise lors de la manifestation.									
<b>BATONS</b>	L'utilisation des bâtons n'est pas admise pour les coureurs.									
<b>ORGANISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Communauté de Communes du Pays Rochois.</li> <li>- C.A.F. La Roche sur Foron - Bonneville.</li> <li>- Villes de La Roche sur Foron, d'Amancy &amp; d'Arenthon.</li> <li>- En collaboration avec la Croix Rouge française. La Roche sur Foron / Reignier</li> </ul>									