

Stage CAROUX

Le 1^{er} avril 2018
(non, ce n'est pas un poisson !)

90€ la journée

PROGRAMME INDICATIF :

- RDV à COLOMBIÈRES-SUR-ORB (parking au-dessus de la mairie) à 8 h 30,
- Journée d'environ 30 km et 2 000 m de D+,
- Techniques de montée et de descente,
- Economie de course,
- Sujets variés pour progresser en trail et prendre davantage de plaisir sur les sentiers.

BULLETIN D'INSCRIPTION : *Tous les champs sont obligatoires.*

NOM :

PRÉNOM :

SEXE :

NATIONALITÉ :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

ADRESSE MAIL :

TÉLÉPHONE :

ASSURANCE RAPATRIEMENT (nom de la compagnie, téléphone et n°contrat) :

CONTACT À PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT (NOM, ADRESSE, TÉLÉPHONE) :

ALLERGIES MÉDICAMENTEUSES OU ALIMENTAIRES :

PALMARÈS SPORTIF :

PRIX DU STAGE :

90 € en 2 versements, dont le premier par chèque ou virement bancaire.

→ 50 € à l'inscription avant le 28 mars 2018

→ 40 € sur place en espèces.

À savoir : le pique-nique du midi est compris.

Pour les résidents en France : chèque d'acompte à libeller à l'ordre de Anne Guillon et à envoyer chez Anne Guillon : 10, rue de Fabier 34320 VAILHAN, ou virement bancaire.

Pour les pays étrangers : virement bancaire. Nous contacter.

CONTACTS :

Antoine – antoine.trail[.]gmail.com + 33682984748 ou +33663323818

LISTE DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- ✓ Carte Vitale et de mutuelle
- ✓ Sac avec poche à eau ou bidons
- ✓ Couverture de survie / Sifflet
- ✓ Réserve alimentaire (quelques barres énergétiques, boisson isotonique...),
- ✓ Casquette ou bandana
- ✓ Veste ET pantalon imperméables (en fonction de la météo)
- ✓ Veste ET pantalon coupe-vent
- ✓ Mini trousse de secours, Sac à déchets
- ✓ Crème solaire et lunettes

Je déclare avoir pris connaissance du règlement, l'accepter et dégager la responsabilité des organisateurs en cas d'accident ou dommages corporels subis pendant ou après l'épreuve.

Je déclare participer au Trail Camp Caroux en pleine connaissance des risques que ce stage peut engendrer. Je m'engage d'autre part à présenter une assurance rapatriement et un certificat médical ou licence sportive (FFA, FFME, FF Triathlon, UFOLEP mention courses hors stade).

DATE

ET

SIGNATURE

(précédé de la mention "Lu et Approuvé")

L'association GlobeTrailers est couverte par une assurance en responsabilité civile, souscrite auprès de Gramaglia / Allianz, contrat n° 56223174.
