

## Règlement:

- Les règlements applicables sont ceux de la FFME.
- Règles de participation 2013-2014 (disponibles sur le site [www.ski-alpinisme.com](http://www.ski-alpinisme.com)).
- Les participants doivent être munis d'une licence, CAF, FFME, FFS. Dans le cas contraire, les participants devront signer une décharge d'assurance.
- Le Port de la lampe frontale est obligatoire.
- L'inscription comprend l'acceptation du présent règlement ainsi que celui de la FFME.
- L'organisateur décline toute responsabilité en cas de non respect du règlement.

## Situation géographique :

Thollon Les Mémises se situe à environ 15 minutes d'Evian et à environ 45 minutes de Montreux.



## Renseignements

Gregory VITTOZ

+33 (0)6 19 26 79 54

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

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

[monteedeslanches@gmail.com](mailto:monteedeslanches@gmail.com)

## Nos partenaires



YETI SPORTS



Entreprise  
COUVRTOIT

- La ferme du Noyer, Saint Paul en Chablais
- Boulangerie la Thollogande, Thollon les Mémises
  - Ecco skis, Thollon les Mémises
  - Hôtel Bon Séjour, Thollon les Mémises
  - A Choumas, Thollon les Mémises
- Ferme des Chalets d'Oche, Saint Paul en Chablais
- Fromagerie Vesin, Thollon les Mémises

# La Montée des lanches SAMEDI 15 MARS



## Description de la compétition

### Course individuelle-Vertical Race

#### Parcours Adulte:

Départ au pied de la télécabine à 1000m,  
arrivée au sommet de la piste des Lanches :  
Dénivelé 600m+

#### Parcours Jeune :

(cadet, junior femme)

Départ à 1200m, arrivée au sommet de la piste  
des Lanches : Dénivelé 450m

#### Parcours Découverte et Raquette:

Départ au pied de la télécabine à 1000m,  
arrivée au sommet de la piste des Lanches :  
Dénivelé 600m+

### Programme détaillé

16h30 Accueil des participants à l'office  
du tourisme.

17h45 Heure limite pour la remise des  
sacs à monter à l'arrivée.

18h00 Départ au pied de la télécabine.

18h20 Arrivée des premiers concurrents.

20h00 Repas à la salle polyvalente.

20h45 Remise des prix et tirage au sort.

Pas de remise des prix pour les Ra-  
quettes et découverte

### Droit d'inscription :

20€ en préinscription  
25€ sur place

Repas accompagnateur 12€

### Inscriptions:

En ligne sur [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

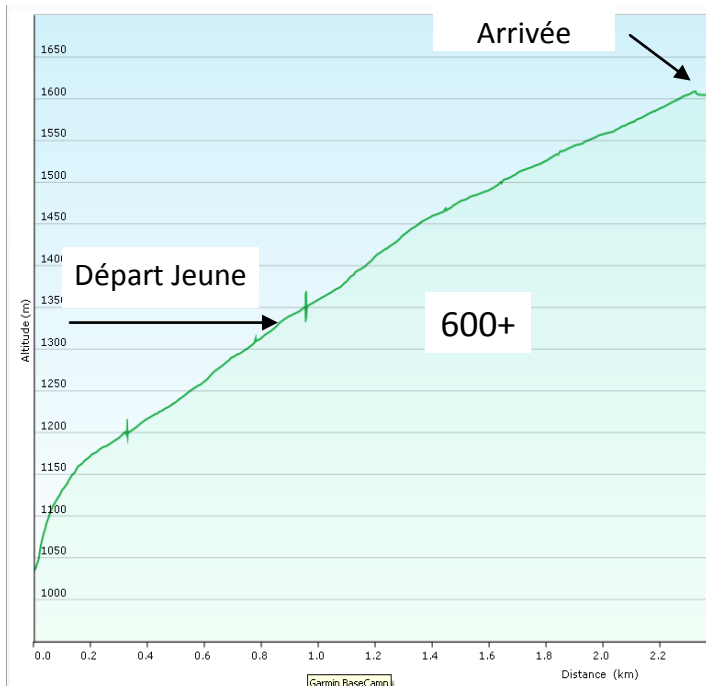
jusqu'au vendredi 14/03/2014

Bulletin téléchargeable et infos sur  
[www.assautdesmemises.fr](http://www.assautdesmemises.fr)

### Par courrier :

Chèques à l'ordre de ASSO DES MEMISES  
A envoyer à l'adresse suivante :  
Gregory VITTOZ  
8 Q Avenue de Concise  
74200  
Thonon les Bains

### PROFIL DE COURSE



# Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Club : .....

N° de Licence: .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adresse complète : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél : .....

Votre catégorie (Cochez les cases correspondantes)

Homme

Femme

Cadets

Juniors

Séniors

Vétérans

Découverte

Raquette

Cadets : 16 et 17 ans (99/98/97 )

Juniors : de 18 à 20 ans (96/95/94)

Seniors : 21 ans et plus (de 1993/ 1975)

Vétérans : 40 ans et plus (1974 et avant)

Découverte et Raquettes: à partir de 18ans