



SKI NORDIQUE OISANS

SAMEDI 31 DECEMBRE 2022

ALPE D'HUEZ SKI MARATHON

ALPE D'HUEZ – PLAINE DES GRENOUILLES

Départ des pistes à 1850m

30km et 10km style libre ouvert à tous
Courses U15 ouvertes uniquement aux licenciés FFS



Course de 30km, ouverte à tous, inscrite au calendrier national longues distances :

Catégories	Distance	Départ
U20 à M12	30 km	10h

Récompenses scratch : 5 premières dames et 5 premiers hommes
U20 : 3 premières dames et 3 premiers hommes
Et 1^{er} M2-M3 / 1^{er} M4-M5 / 1^{er} M6-M7 / 1^{er} M8 et + dames et hommes

Course de 10km, ouverte à tous :

Catégories	Distance	Départ
U16 à M12	10 km	10h35 à Poutran

Récompenses scratch : 3 premières dames et 3 premiers hommes
U16 : 3 premières filles et 3 premiers garçons (si différents du scratch)
U18 : 3 premières filles et 3 premiers garçons (si différents du scratch)

Courses enfants catégories U15, ouvertes aux licenciés FFS uniquement :

Départ groupé (plaine des grenouilles si l'enneigement le permet)

Catégories	Distance	Départ 13h30
U15 filles	3,5 km	10h30
U15 garçons	5 km	10h10

Récompenses : 3 premières filles et 3 premiers garçons
Remise des prix vers 12h45

Remise des dossards sur place à partir de 8h.

Remise des prix 30km et 10km sur place à 12h30.

Tarif pour le 30km : 25 euros comprenant un lot souvenir, les ravitaillements et un repas chaud à l'arrivée (majoration de 16 euros pour les non licenciés)

Tarif pour le 10km : 15 euros avec un repas chaud à l'arrivée (majoration de 16 euros pour les non licenciés) / 5 euros pour les U16 et U18 licenciés compétiteurs s'inscrivant par les clubs via le WEBFFS (pas de repas).

Tarif pour les U15 : 5 euros.

U20-seniors (+U16-U18 non licenciés et/ou voulant un repas) 30km et 10km : Inscriptions par internet avant le jeudi 29 décembre minuit :

https://www.njuko.net/alpe_dhuez_ski_marathon_2023/select_competition

U15-U16-U18 licenciés (sans repas) : Inscriptions par les clubs via WEBFFS pour le mercredi 29 décembre 20h dernier délai.

Inscription possible sur place pour le 10km et le 30km avec majoration de 10 euros avant 9h.

INFORMATIONS : Thibault MONDON : 06 42 78 18 02 et nordicoisans.wordpress.com