



BULLETIN D'ENGAGEMENT INDIVIDUEL

N° DOSSARD :
(Réserve à l'organisation)

Licenciés FFS ou Possesseur de Carte Neige Autres engagés avec ticket course	Marathon 42 kms	Essor 18 kms	Classique 20 kms	Promotion 7,5 kms	Promotion 3 kms
	16 €	13 €	13 €	5 €	5 €

Cochez la case de votre choix.

NOM Prénom Année de Naissance

ADRESSE

CLUB COMITÉ SEXE

Impératif N° Tél ou E-mail
(pour contact en cas d'annulation)

- N° LICENCE FFS/FIS CARTE NEIGE certificat médical obligatoire

- TICKET COURSE + Certificat Médical

JOINDRE IMPÉRATIVEMENT : - Un chèque correspondant au montant de votre engagement à l'ordre de CNCF.
- Concurrents non-licenciés : Certificat médical obligatoire pour le marathon, le classique et l'essor.

Les cours de ski

Le Club Nordique des Crêtes du Forez propose une initiation et un perfectionnement à la pratique du ski de fond le mercredi et le samedi après-midi.

Pour les adhérents, ces cours sont gratuits ainsi que le prêt du matériel. L'adhésion n'est rendue obligatoire qu'après les trois premiers cours afin de bénéficier d'une période d'essai gratuite.

Du premier mercredi de décembre au dernier mercredi de mars, les séances ont lieu au col des Pradeaux si l'enneigement le permet sinon au col des Supeyres de 14h à 16h 30.

Renseignements le mardi soir auprès de :
Jean-Claude Voldoire : Tel 04 73 95 23 45
Bernard Blanc : Tel 04 77 76 25 01

Le samedi, les cours ont lieu à Prabouré à partir de 14h.avec Jean-Paul Barbot. Le nombre de participants étant limités il est nécessaire de s'inscrire auprès de la porte d'accès : Tel 04 73 95 42 74.

Grande Traversée des Monts du Forez

Randonnée nordique à définir selon l'enneigement

CLUB NORDIQUE DES CRÊTES DU FOREZ



Site Internet :

cetesduforez.chez-alice.fr

Président : Gourbeyre Christian

Tel : 04 73 82 23 93

06 65 40 20 90

cgourbeyre@orange.fr

Secrétaire : Blanc Bernard

Tel : 04 77 76 25 01

bernard.blanc0665@orange.fr

Trésorier : Marret Jean-Pierre

Tel : 04 73 82 48 56

marret.jp@orange.fr

Adhésion au Club

Tarif pour la saison 2010-2011

Adulte : 20 € Jeune moins de 16 ans : 7 €

Nom

Prénom.....

Adresse.....

.....

Tel.....

Mail.....

Simple adhésion

Carte neige

Licence

(Tous licencié s'engage à participer à 3 courses FFS dans la saison. Certificat médical d'aptitude obligatoire).

Inscription : Stéphane Chantelauze

58 avenue du Doct Chassaing

04 73 82 28 56

chantelauzestephane@yahoo.fr

Calendrier des activités 2010-2011

Dimanche 3 octobre

Randonnée ski à roulettes

Pic nique tiré du sac

R.D.V. col des Supeyres 10h

Samedi 13 novembre

Installation des barrières à neige

13 h 30 au col des Supeyres

A.G. 20 h au col des Pradeaux

Mercredi 1 décembre

Début des cours, apprentissage et

Perfectionnement du pas de patineur

Dimanche 19 décembre

Course : fond spécial (2 à 15 km)

Réservé aux licenciés

10 h au col des Supeyres

Dimanche 30 janvier

Marathon du Forez

Course populaire ouverte à tous

9 h 30 au col des Pradeaux

Dimanche 6 mars

Grande traversée des Mont du Forez

Col de la Loge-Col des Pradeaux (à confirmer)

Mercredi 30 mars

Fin des cours de ski

Fin juin

Randonnée glacière dans les Alpes

Ces activités fortement dépendantes des conditions météo peuvent être reportées ou annulées(info sur le site (internet)

Le Marathon du Forez

Dimanche 30 janvier 2011

Courses populaires ouvertes à tous

Pour les non licenciés, un certificat médical d'aptitude au ski de fond en compétition vous sera demandé.

Selon vos capacités, vous pouvez choisir parmi

5 courses :

- 9 h 45 18 km style classique

- 10 h 42 km style libre

- 10 h 10 18 km style libre

- 10 h 15 8 km style libre

- 10 h 20 4 km style libre

Le départ a lieu au prés de la Marion, à 700 m au nord du col des Pradeaux.

Le marathon se déroule sur deux boucles différentes entre les Pradeaux, Prabouré et les Supeyres. Les autres courses utilisent partiellement le tracé du marathon.

Inscription par correspondance auprès du CNCF à Stéphane Chantelauze, 58 av du Docteur Chassaing 63600 Ambert (Bulletin d'inscription au dos). En cas d'annulation par manque de neige, les frais d'inscription sont totalement remboursés.

Ravitaillement sur le parcours et buffet campagnard à l'arrivée.