

Cette feuille qu'il faut déposer au bureau de l'inscription doit être remplie correctement et signée des deux partenaires.

Vérifier et confirmer l'équipement	Coureur 1	Coureur 2	Team
1. Une tente au tapis cousu qui se tient debout toute seule et qui est tout autour fermable (pas de sacs de bivouac!).			<input type="checkbox"/>
2. Sac de couchage pour plus de 2'000 mètres d'altitude. Les couvertures de survie ou de draps ne sont pas acceptées comme sac de couchage, mais peuvent être utilisées volontairement!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Chaussures solides de trekking ou de randonnée avec un profil au moins de 5 mm (pas de chaussures de tennis ou de halle).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Pour chaque participant une lampe de poche ou frontale suffisant à éclairer la carte et la route pendant trois heures. Des piles de rechange sont strictement obligatoires pour chaque lampe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Ravitaillement suffisant - selon la catégorie - pour toute la course. Il faut qu'il reste, à la fin de la deuxième étape, pour chaque participant une provision supplémentaire pour douze heures!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Vêtements Protection contre le vent, la pluie et le froid couvrant le corps entier (veston et pantalon). Vêtements pour changer, pull, casquette et gants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. Réchaud à gaz ou similaire , avec un poêlon, capable à brûler au moins deux heures. A l'arrivée au deuxième jour, il faut pouvoir faire bouillir au moins un litre d'eau.			<input type="checkbox"/>
8. Pharmacie Premier Secours contenant au moins une bande élastique, un désinfectant, des analgésiques et des sparadraps.			<input type="checkbox"/>
9. Une boussole. Un téléphone mobile à utiliser seulement en cas d'urgence. L'utilisation des systèmes GPS et les services de localisation de smartphone sont strictement interdits!			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. Un sifflet par participant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Un sac à dos imperméable par personne ou bien tout l'équipement rangé dans des sacs en plastique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Chaque participant portera cet équipement pendant toute la course. A l'arrivée l'équipement doit être complète, l'organisateur passera à des contrôles au hasard. Un équipement incomplet entraînera la disqualification.

Notre équipement est complet et correspond au règlement ci-dessus. Nous confirmons que nous possédons une assurance accidents et prenons note du fait que l'organisateur décline toute responsabilité.

	Lieu de résidence	Adresse mail *)	Téléphone mobile	Signature
Coureur 1				
Coureur 2				
Coureur 3				
Coureur 4				
Immatr. voiture		Transports publics <input type="checkbox"/> Oui		

*) Vos données ne seront utilisées que pour les actualités liées au SIMM - Swiss International Mountain Marathon et ne seront pas divulguées à des tiers.