

## LES ROCS D'OCHE

TROPHÉE DU CHABLAIS

23 Janvier 2011

### >> INSCRIPTIONS

En ligne sur le site [www.ski-alpinisme.com](http://www.ski-alpinisme.com)  
Bulletin téléchargeable sur [www.rocsdoche.fr](http://www.rocsdoche.fr)

Par courrier : Dutruel Stéphane 32 Chemin du moulin Pessinges 74550 Cervens

Délai d'inscription : mercredi 20 janvier 2011

### >> TARIFS

Equipe : 50 euros

Individuel : 25 euros

(course + prix souvenir + repas)

### >> CONTACT

Office du Tourisme de Bernex

Tél. : 04.50.73.60.72

[www.ot-bernex.fr](http://www.ot-bernex.fr)



club alpin français  
du Léman



AMANCY et ANTHY



LEMAN DIAGNOSTIC  
IMMOBILIER



PlaNet.Grafik



Réalisation : [www.planet-grafik.fr](http://www.planet-grafik.fr) - [info@planet-grafik.fr](mailto:info@planet-grafik.fr) - Ne pas jeter sur la voie publique.

# LES ROCS D'OCHE

MANCHE DE L'ALPISKI TOUR FFCAM  
23 JANVIER 2011

TROPHÉE DU CHABLAIS

2 JOURS • 2 PAYS • 2 ÉPREUVES

1 CLASSEMENT INDIVIDUEL

Torgon skialpi [22/01/2011]

Les Rocs d'Oche [23/01/2011]

CAF Léman - Les Vorosses

Infos et inscriptions sur [www.rocsdoche.fr](http://www.rocsdoche.fr)



**Bernex**  
Dent d'Oche (74)



## /// PARCOURS



**Parcours A** : Dénivellation positive 1960m (course par équipe)

**Parcours Populaire et Jeune** : Dénivellation positive 1000m (course individuelle)

## /// DÉROULEMENT

- Accueil et remise des dossards parking du télésiège à partir de 6h00
- Départ en ligne à 8h15
- 1er concurrent à l'arrivée vers 10h00
- Repas à partir de 12h00 à la Maison Bernolande
- Remise des prix à 13h30

## /// MATÉRIEL

### Parcours A :

Le matériel devra être conforme aux exigences du règlement FFME : Baudrier, longe, vêtements imperméables, ARVA, pelle, sonde, sifflet, boussole. **Un baudrier équipé de longes de via-ferrata sera nécessaire pour participer à la course A.**

### Parcours Populaire et Jeune :

Vêtements imperméables, ARVA, pelle, sonde, sifflet, boussole.

## /// INSCRIPTIONS

**Attention : limitées à 120 équipes.**

## /// INFORMATION GÉNÉRALES

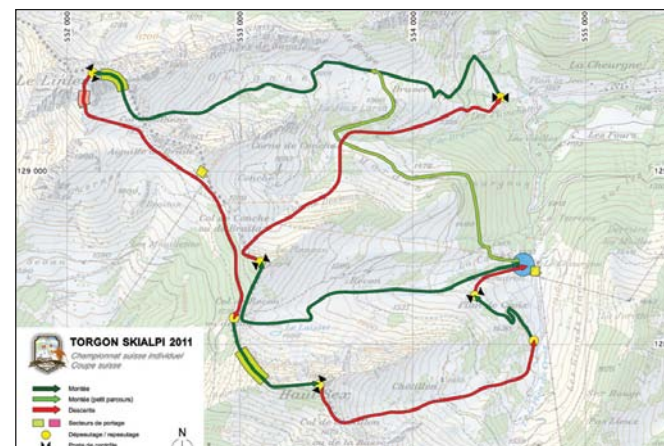
Catégorie	Âges
<b>Minimes</b>	14 ans
<b>Cadets</b>	15, 16 et 17 ans
<b>Juniors</b>	18, 19, 20 ans
<b>Espoirs</b>	21, 22 et 23 ans
<b>Séniors</b>	21 ans et plus
<b>Vétérans</b>	40 ans et plus

## /// TORGON SKIALPI 22 JANVIER 2011

### Championnat Suisse individuel - Course individuelle

**Parcours A** : D+ 1635m

**Parcours Populaire et Jeune** : D+ 1082m



**Course comptant pour le Trophée du Chablais.**  
Lieu : Torgon, Valais

Possibilité de faire les 2 courses et d'avoir 1 classement combiné (mais il est possible aussi de ne faire qu'une seule course). Règlement et détail sur [www.rocsdoche.fr](http://www.rocsdoche.fr) et [www.skialpi.torgon.net](http://www.skialpi.torgon.net).

Inscription [www.skialpi.torgon.net](http://www.skialpi.torgon.net) ou Office du Tourisme de Torgon : 0041 24 481 31 31.

Une remise de 5 euros pour les coureurs qui présenteront leur dossard de la Torgon skialpi lors de la remise des dossards des Rocs d'Oche. Si place mettre 1 ou 2 photo.