



LA DÉMENTE 2026

CONSIGNES DE COURSE

Voici quelques consignes et indications pour que vous passiez un bon moment :

- **DEGUISEMENT**

ESSENTIEL ! Pensez bien à vous déguiser et participer au concours de déguisement !

Le concours débute à 11h45 pour ceux qui se sont inscrits .

Vous risquez de finir le parcours un peu humide donc prenez des vêtements de rechange !!

- **RETRAIT DES PLAQUES**

Vous serez équipés de plaques à fixer à la chaussure car les dossards subissent trop de dégâts et finissent généralement en piteux état ! 😞

Vous pouvez retirer vos plaques de course et votre cadeau dans la salle d'animations de la Maison du Tourisme :

- **le samedi 17 octobre de 16h à 18h**
- **le dimanche 18 octobre de 7h30 à 11h30**

Un service de consigne vous sera proposé, vous pourrez laisser vos affaires le temps de la course (vestes, clés, téléphones...). Merci de nous laisser des objets non encombrants.

- **DEPART**

Les départs se feront par vagues de 9h à 11h45 **au niveau du front de neige devant le téléphérique**. L'arrivée de la course est au même endroit que le départ.

Des séances d'échauffement vous seront proposées en amont des courses, **10 min avant chaque horaire de départ**.

LES HORAIRES DE DÉPART SONT EN LIGNE.

- **RAVITAILLEMENT & BUVETTE**

Pour les parcours 5km et 9km : un ravitaillement en eau et barres de céréales vous sera proposé en milieu de parcours.

À l'arrivée un ravitaillement léger sera proposé à tous les coureurs.

Une **buvette** également sera présente à l'arrivée pour aider les participants à récupérer ! Et vu la météo on prévoit le vin chaud !

- **REPAS**

Pour les personnes ayant pris l'option « repas », un coupon vous sera remis lors du retrait de votre plaque pour accéder à la partie restauration après la course ! Quelques inscriptions sur place seront possibles dans la limite des stocks.

Le repas sera servi de 12h15 à 13h30 dans la salle d'animations de la Maison du Tourisme.

- **REMISE DES PRIX**

Nous vous donnons rendez-vous sur le front de neige à 12h30 pour la remise des prix. Les 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} seront récompensés par catégorie et par parcours : solo (femme et homme) – équipe – 5km – 9km !

- **CONCOURS DE DÉGUISEMENT**

Après les podiums, nous vous donnons rendez-vous sur la scène pour le grand défilé des déguisements devant notre jury ! Le meilleur déguisement de cette 6^e édition remportera le trophée ainsi qu'une récompense.

Si vous n'êtes pas encore inscrit au concours, vous pouvez vous inscrire directement sur place lors du retrait de votre dossard. Il vous suffit de nous en informer au moment du retrait.

- **PHOTOS FINISHERS**

Une photographe vous prendra au niveau de la plage et ensuite vous aurez accès aux photos via notre site web gratuitement.

A très vite !