



CAP RUNNING IGNY

Inscription Individuelle

Année 2023/2024

Renseignements :

Nom :

Prénom :

Sexe : Homme Femme Date de naissance :/...../.....

N° de téléphone :

Email :

Adresse :

Code postal / Ville :

Personne à contacter en cas de problème : Tel :

Certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pied datant de moins de 3 ans - délivré le :

(Joindre une copie)

Participation :

Groupes			
Explotrail	Semitrail	Maratrail	Xtrail
Mardi 19h30 - 21h00	Mardi 19h30 - 21h00	Mercredi 19h30 - 21h30	Lundi 19h30 - 21h30
Samedi 9h00 - 10h30	Samedi 09h00 - 10h30	Vendredi 19h30 - 21h30	Mercredi 19h30 - 21h30
		Dimanche matin	Samedi matin
Niveau demandé			
Savoir courir sur un sentier 8 km ou 45 mn	Savoir courir un trail en montagne de 15 km	Savoir courir un trail en montagne de 25 km	Savoir courir un trail en montagne de 35 km
Objectif			
Trails de 10 à 20 km D+ > 400m	Trails de 20 à 35 km D+ > 1200 m	Trails de 35 à 50 km D+ > 2000 m	Trails de plus de 50 km D+ > 3000 m

Cotisation :

Cotisation annuelle : 180 €

Merci de cocher cette case si vous souhaitez commander le tee-shirt du Club Cap Running Igny au tarif de 25€.

Règlement : Chèque (à l'ordre de Cap Running Igny) Espèce Virement (RIB sur site Cap Running)

J'ai pris bonne note des informations relatives aux règles de fonctionnement du Club pour la saison 2023-2024 (Cf. site Cap Running) et je m'engage à les respecter.

J'accepte que mon image soit exploitée dans le cadre d'actions de promotion du Club sur le site Cap Running et/ou sur les réseaux sociaux.

Fait à Igny le :

Signature :