

## QUESTIONNAIRE POUR L'INSCRIPTION EXTREME

Pour participer à la course EXTREME, tu dois justifier d'une expérience avérée en montagne.

Pour évaluer cette expérience, les guides de la direction de course s'appuient sur tes réponses aux questions ci-dessous. La décision du comité de la course est irrévocable.

Si, en répondant à ces questions, tu as des doutes sur ta participation à l'EXTREME, nous te recommandons de t'inscrire à une course techniquement plus facile au Matterhorn Ultraks.

En cas de refus, tu as le choix entre une place dans l'une des autres courses ou un remboursement.

### Confirmation de la réponse : Mountain Autonomie (réponse obligatoire)

- Je confirme que je peux être autonome en cas de mauvais temps et/ou de brouillard en haute montagne, hors des sentiers de randonnée. En outre, j'ai bien vérifié les limites de temps.

### QUESTION 1 : Expérience en compétition de skyrunning

- J'ai terminé lors d'une édition EXTREME dans les temps impartis.
- J'ai été accepté pour une précédente édition de la course EXTREME, mais je n'ai pas pu y participer.
- J'ai déjà participé à l'une des courses suivantes :
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tromso (NOR)   | <input type="checkbox"/> Kima (ITA)              |
| ▪ année : _____                         | ▪ année : _____                                  |
| ▪ Temps de course :<br>_____            | ▪ Temps de course :<br>_____                     |
| ▪ Rang : _____                          | ▪ Rang : _____                                   |
| <input type="checkbox"/> Glen Coe (GBR) | <input type="checkbox"/> Pirinenc Els 2900 (AND) |
| ▪ année : _____                         | ▪ année : _____                                  |
| ▪ Temps de course :<br>_____            | ▪ Temps de course :<br>_____                     |
| ▪ Rang : _____                          | ▪ Rang : _____                                   |

**QUESTION 2 : Expérience en montagne**

J'ai déjà effectué les sommets suivants ou des courses en montagne similaires en été  
(indiquer 3 au maximum).

Les sommets doivent être rocheux ou mixtes (roche/glace). Merci de noter que les sommets enneigés ou glacés comme le Mont Blanc ne sont pas pris en compte.

- \_\_\_\_\_
  - Avec un guide de montagne
  - Sans guide de montagne
- \_\_\_\_\_
  - Avec un guide de montagne
  - Sans guide de montagne
- \_\_\_\_\_
  - Avec un guide de montagne
  - Sans guide de montagne

Les parcours de référence possibles sont les suivants ou équivalents :

- L'arête du Hörnli du Cervin
- Lagginhorn voie normale
- Itinéraire normal du Weisshorn
- Zinalrothorn Route normale
- Dépassement de Besso
- Crête d'aiguille
- Täschhorn Mischabelgrat
- Grand Combin Meitingrat
- Itinéraire normal du Monte Viso
- Alphubel Rotgrat
- Obergabelhorn
- Dent Blanche
- Eiger Mittellegigrat
- Schreckhorn
- Lauteraarhorn
- Traversée de l'Aiguille Dorée
- Traversée des Pointes des Ecardies

### QUESTION 3 : Expérience en escalade

J'ai déjà fait la via ferrata suivante (indiquer 3 au maximum) :

- \_\_\_\_\_  
Niveau de difficulté : K1 : K2 : K3 : K4 : K5 : K6.
- \_\_\_\_\_  
Niveau de difficulté : K1 : K2 : K3 : K4 : K5 : K6.
- \_\_\_\_\_  
Niveau de difficulté : K1 : K2 : K3 : K4 : K5 : K6.

### QUESTION 4 : Vitesse en montée

Quelle est ta vitesse d'ascension en mètres par heure ?

- \_\_\_\_\_ Dénivelé par heure

Pour participer à l'EXTREME, nous recommandons une vitesse d'ascension minimale de 800 mètres de dénivelé par heure. Si tu n'y parviens pas, tu auras du mal à atteindre les limites de temps prescrites.