

Formulaire d'inscription

Nom & Prénoms Adresse

Profession

Date de Naissance

Nationalité

Avez-vous participé et terminé la course en 1986:

Si oui: quel a été votre rang?

Je certifie avoir plus de 18 ans et désire participer à l'Ascension du Mont Cameroun de ma propre volonté. Je ne tiendrai pas pour responsables les organisateurs pour tout accident causant la mort, la blessure ou toute perte provenant ou résultant de cette compétition.

J'apprends par le présent règlement que je ne pourrais participer à l'Ascension du Mont que si le matin du 25 janvier 1987 je présente au jury présent les pièces suivantes:

- une carte nationale d'identité valable
- un certificat médical d'aptitude physique signé par un médecin qualifié obtenu par mes propres soins et ce pas plus tôt que le 25 décembre 1986.

J'autorise le comité d'organisation et GUINNESS CAMEROUN S.A. à utiliser à titre gracieux toutes les photos prises pendant l'évènement dans toutes publications à des fins publicitaires ou non.

J'ai lu et compris le règlement de l'Ascension du Mont Cameroun et accepte de m'y conformer.

Signature

Date

Les formulaires d'inscription doivent être adressés à Marketing Department, Guinness Cameroun S.A., B.P. 1213 Douala, Cameroun. Ils doivent parvenir dans nos bureaux au plus tard le 30 novembre 1986. Il n'existe aucun droit d'inscription.



Rules of the competition

1. Entry forms must be sent to: Marketing Department Guinness Cameroun S.A. B.P. 1213 Douala, Cameroun to arrive not later than 30 November, 1986. There is no entry fee.
2. For reasons of safety, only 350 entries can be accepted. Priority will, where possible be given to runners from afar. The list of accepted runners will be published in the Cameroon press as soon as possible after entries have been sorted. All competitors must be over 18 years of age.
3. Runners must report at the start point in Buea Municipal Stadium between 05.00 hours and 06.00 hours on Sunday 25 January 1987. They must bring a medical certificate of health (dated not before 25 December 1986) and a valid identity card. The race starts at 07.00 hours prompt.
4. Runners will be given a numbered shirt and bracelet which must be worn throughout the race.
5. Runners must report to judges at the following points on the way up and down as follows:

	Ascent	Time limit
B.I.C.I.C.	-	-
Prison Farm	-	-
Hut I	08.30	-
Hut II	10.30	-
Hut III	12.30	-
Summit	13.00	-

Time limit at the finish is 18.00 hours.



Règlement de la course

1. Les formulaires d'inscription doivent être adressés à: Marketing Department Guinness Cameroun S.A. B.P. 1213 Douala, Cameroun Ils doivent parvenir dans nos bureaux au plus tard le 30 novembre 1986. Il n'existe aucun droit d'inscription.
2. Seuls 350 concurrents sont acceptés pour des raisons de sécurité. Dans la mesure du possible, la priorité sera réservée aux coureurs qui viennent de très loin. Dès que les formulaires seront classés, la liste des coureurs sélectionnés sera publiée dans les organes de presse camerounaise. Tous les concurrents doivent avoir au moins 18 ans.
3. Les candidats doivent être présents au stade municipal de Buea entre 05.00 heures et 06.00 heures le dimanche 25 janvier 1987. Ils doivent présenter un certificat médical d'aptitude physique (daté pas plus tôt que le 25 décembre 1986) et une carte d'identité en cours de validité. La course commence exactement à 07.00 heures du matin.
4. Les concurrents recevront un dossard et un bracelet à conserver pendant toute la durée de la course.
5. Les participants devront se présenter aux différents points de contrôle en montant et en descendant.

	Temps limite de la montée
B.I.C.I.C.	-
Ferme Prison	-
Refuge I	08.30
Refuge II	10.30
Refuge III	12.30
Sommet	13.00

Le temps limite pour atteindre la ligne d'arrivée est fixé à 18.00 heures.



The Guinness International



Mount Cameroon Race

25th January 1987

Ascension du Mont Cameroun 25 Janvier 1987

THE MOUNT CAMEROON RACE/ASCENSION DU MONT CAMEROON

The Mount Cameroon Race is rapidly establishing itself as one of the most gruelling and exciting in the world. Hardly any surprise when you consider that Mount Cameroon is the tallest peak in West Africa — not to mention an active volcano!

The race starts at Buea, 915 m above sea level and competitors run to the summit (4095 m) and back. On their way they encounter every sort of condition likely to test speed, stamina and strength. The steep, rough path runs through rain forest, savannah and scrub while the temperature can vary from 25°C at the start of the race to 0°C at the summit! Now in its fourteenth year, the race attracted no fewer than a thousand entries



in 1986 (although for safety reasons the final number was reduced to 350). The new record stands at 3 Hrs 47 min 57 sec — that's two hours faster than the original time set in 1973.

Thanks to its increasing reputation as a challenging and colourful event, the race attracted 25 foreign competitors last year



and in 1984 it was actually won by an Englishman, Mike Short. But in 1986 it was Cameroonian Timothy Lekunze who beat Mike Short into second place. Next year it's expected that even more athletes from around the world will be taking part. To make things easier, Guinness are happy to help foreign runners with arranging internal transport and hotel reservations. For further information, get in touch with the Marketing Department, Guinness Cameroon S.A., BP 1213 Douala, Cameroon.



tropicale où il règne une température de 25°C, ensuite par la savane, avant d'atteindre le sommet où généralement il fait 0°C.

Le mont Cameroun, de loin le plus haut sommet de l'Afrique de l'Ouest, est une montagne volcanique dont la dernière éruption a eu lieu en 1982. Les sportifs sont néanmoins décidés à dompter cette montagne communément appelée le Char des Dieux. La course était devenue internationale en 1984 et avait été gagnée par l'anglais Mike Short. En 1986 25 coureurs étrangers venus de 10 pays avaient pris le départ mais c'est le Camerounais Lekunze qui avait remporté



La première Ascension du Mont Cameroun a eu lieu en 1973 avec la participation de 100 coureurs. Ils avaient pris le départ à Buea, ville située à 915 mètres d'altitude. Le parcours avait été couvert en 5h 47mn. En 1986, plus de 1000 demandes de participation avaient été reçues, mais pour des raisons de sécurité, seules 350 avaient été retenues. Le record actuel est de 3h 47mn 57 sec. Cette course est sûrement l'une des plus difficiles du monde. La piste, montant 3180 mètres passe tour à tour par la forêt

cette manche en rélégant Mike Short à la 2ème place.
Pour tout renseignement complémentaire, veuillez vous adresser au: Marketing Department Guinness Cameroon S.A., BP 1213, Douala, Cameroun.
Guinness Cameroun offre son assistance aux coureurs étrangers pour leur transfert de l'aéroport ainsi que pour les réservations d'hôtels.

RECORD TIMES/TEMPS RECORD

Temps de passage	
ASCENT	
Hut I	43 Min Mike Short 1985
Hut II	1H 28 Min Mike Short 1985
Hut III	2H 16 Min Mike Short 1985
Summit	2H 34 Min 27 Sec Mike Short 1985
DESCENT	
Hut III	2H 43 Min Mike Short 1985
Hut II	3H 02 Min Timothy Lekunze 1986
Hut I	3H 21 Min Timothy Lekunze 1986
Prison Farm	3H 37 Min Timothy Lekunze 1986
B.L.C.C	3H 42 Min Timothy Lekunze 1986
Finish	3H 47 Min 57 Sec Timothy Lekunze 1986
FASTEST DESCENT	
	1H 09 Min 27 Sec Timothy Lekunze 1986

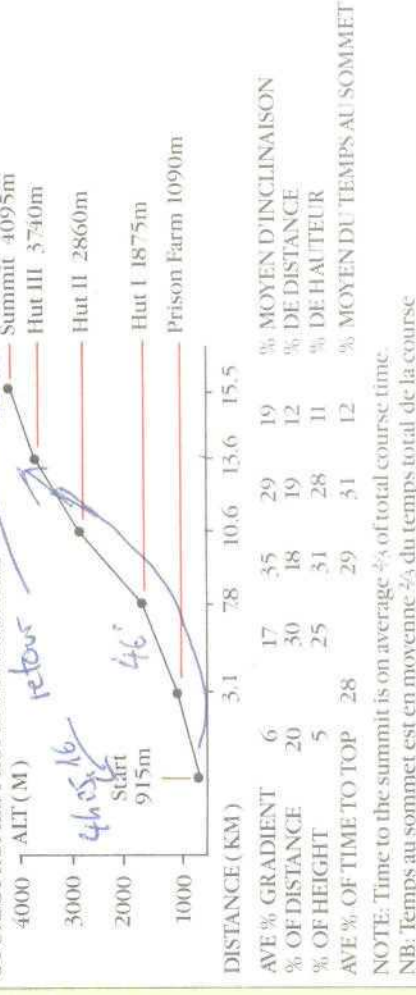
FORMER WINNERS AND THEIR TIMES/ LISTE DES ANCIENS CHAMPIONS ET TEMPS MIS

1973	EHEMA John	5H 47 Min
1974	NGOU NJOMBE David	5H 09 Min 28 Sec
1975	NDUMBE EVAMBE Amos	5H 07 Min
1976	Father Walter STIFTER	4H 32 Min
1977	Father Walter STIFTER	4H 19 Min
1978	Father Walter STIFTER	4H 18 Min 16 Sec
1982	NDIVE Simon	4H 21 Min 30 Sec
1983	MONYONGE GOBINA Franz	4H 33 Min
1984	SHORT Mike	4H 06 Min 32 Sec
1985	SHORT Mike	3H 56 Min 17 Sec
1986	LEKUNZE LEKU Timothy	3H 47 Min 57 Sec

LADIES/DAMES

1983	MOJOKO NGONJA Emilia	5H 58 Min
1984	NJE Sarah Ewelisane	5H 44 Min 57 Sec
1985	MOJOKO NGONJA Emilia	5H 58 Min
1986	MOJOKO NGONJA Emilia	6H 20 Min 02 Sec

COURSE PROFILE/PROFIL DE LA COURSE



ENTRY FORM

Name
& First name
Address

Occupation

Date of Birth

Nationality

Did you run and finish in the 1986 Guinness Mountain Race: YES/NO

If yes: what was your finish position?

I certify I am over 18 years of age and I wish to take part in the Mount Cameroon Race entirely of my own free will. I will not hold the organisers responsible for any accident causing death, injury or loss resulting from this Race.

I understand that I will not be allowed to take part in the race unless I can show the judges on the morning of 25 January, 1987

— a valid identity card

— a medical certificate to the effect that I am fit to take part in the Race signed by a qualified medical practitioner and which must be obtained at my own expense, not earlier than 25 December, 1986.

I authorise the organising committee and/or the Race Sponsors (GUINNESS CAMEROON S.A.) to use free of charge, any photograph of myself taken during the Race in any publications or for commercial or non-commercial purposes.

I have read and understood the Rules of the Guinness Mountain Race, and agree to abide by them.

Signed

Date

Entry forms must be sent to: Marketing Department, Guinness Cameroon S.A., B.P. 1213, Douala, Cameroon, to arrive not later than 30 November 1986. There is no entry fee.

