

Rules of the Competition

1. Entry forms must be sent to:
Marketing Department
Guinness Cameroon S.A.
B.P. 1213 Douala, Cameroon
- Or outside Cameroon to:
M. Cannon Esq.
Guinness Brewing Worldwide
Park Royal Brewery
London NW10 7RR
- 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.



Réglement de la Course

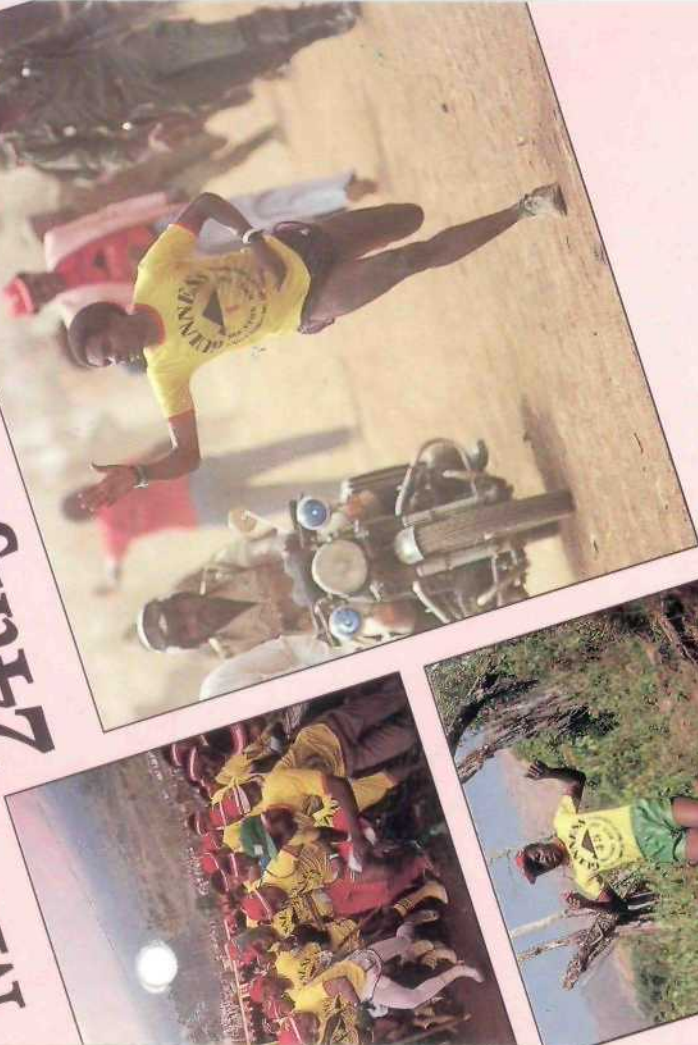
1. Les formulaires d'inscription doivent être adressés au:
Marketing Department
Guinness Cameroon S.A.
B.P. 1213 Douala, Cameroon
- Hors du Cameroun, veuillez vous adresser à:
M. Cannon Esq.
Guinness Brewing Worldwide
Park Royal Brewery
London NW10 7RR
- Ils doivent parvenir dans nos bureaux au plus tard le 30 novembre 1987. 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 par les organismes 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 24 janvier 1988. Ils doivent présenter un certificat médical d'aptitude



3. Runners must report at the start point in Buea Municipal Stadium between 05.00 hours and 06.00 hours on Sunday 24 January, 1988. They must bring a medical certificate of health (dated not before 25 December, 1987) 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:-
- | B.I.C.I.C. | Ascent Time Limit |
|-------------|-------------------|
| 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.
6. Runners will be given two numbered cards, one of which must be dropped at B.I.C.I.C. and one at Prison Farm on the way up. At the summit, another numbered card will be provided which must be presented at the finish.
7. A whistle is provided in case of accident. First Aid and limited supplies of water are available at check points. Runners should bring warm clothing and a supply of food.
8. Competitors are responsible for their own transport and accommodation.
9. Each competitor who completes the course will be awarded 10,000 FCFA. Main prizes range up to 1,000,000 FCFA.
10. Competitors must complete the course unaided and on foot.
11. The organisers reserve the right to disqualify or turn back any competitor, who in their opinion, is unfit or for any other reason. In all matters concerning the rules, their interpretation and the results, the organisers' decision is final.

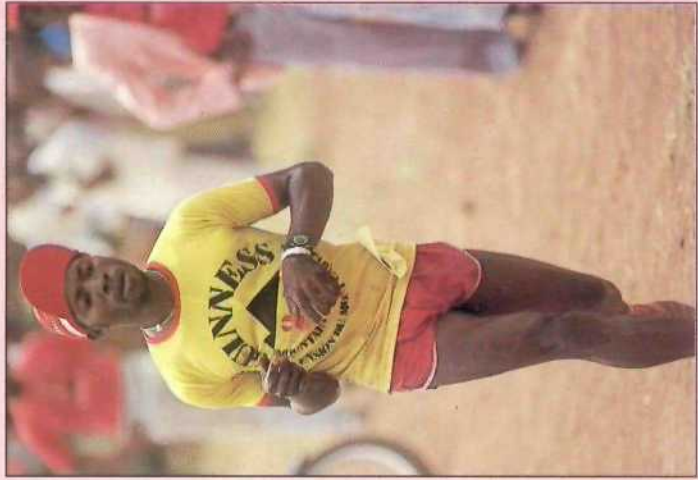
- physique (daté au plus tôt le 25 décembre 1987) et une carte d'identité en cours de validité. La course commence exactement à 07.00 heures du matin.
4. Les concurrents recevront un dossard et un bracelet à conserver pendant toute la durée de la course.
5. Les participants devront se présenter aux différents points de contrôle en montant et en descendant.
- | B.I.C.I.C. | Temps limite de la montée |
|--------------|---------------------------|
| 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.
6. Chaque coureur recevra 2 cartes numérotées; la première sera remise au point de contrôle de B.I.C.I.C. et la seconde à la ferme prison en montant. En arrivant au sommet, une autre carte portant aussi un chiffre lui sera remise et il devra la restituer en arrivant au stade.
7. Un sifflet à utiliser en cas d'accident est remis à chaque coureur. Les premiers secours et une quantité limitée d'eau potable sont disponibles aux points de contrôle. Chaque coureur devra se munir de vêtements chauds et de provisions.
8. Chaque concurrent est responsable de son transport et de son hébergement.
9. Chaque participant qui terminera la course recevra 10,000 FCFA. Les principaux prix vont jusqu'à 1,000,000 FCFA.
10. Les concurrents devront terminer le parcours à pied et sans aucune aide.
11. Les organisateurs se réservent le droit de disqualifier ou de renvoyer tout concurrent qu'ils jugent incapable ou pour toute autre raison. En ce qui concerne le règlement, son interprétation et les résultats, la décision du Comité d'organisation est sans appel.

The International GUINNESS Mount Cameroon Race 24th January 1988



Ascension du Mont Cameroun 24 Janvier 1988





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!

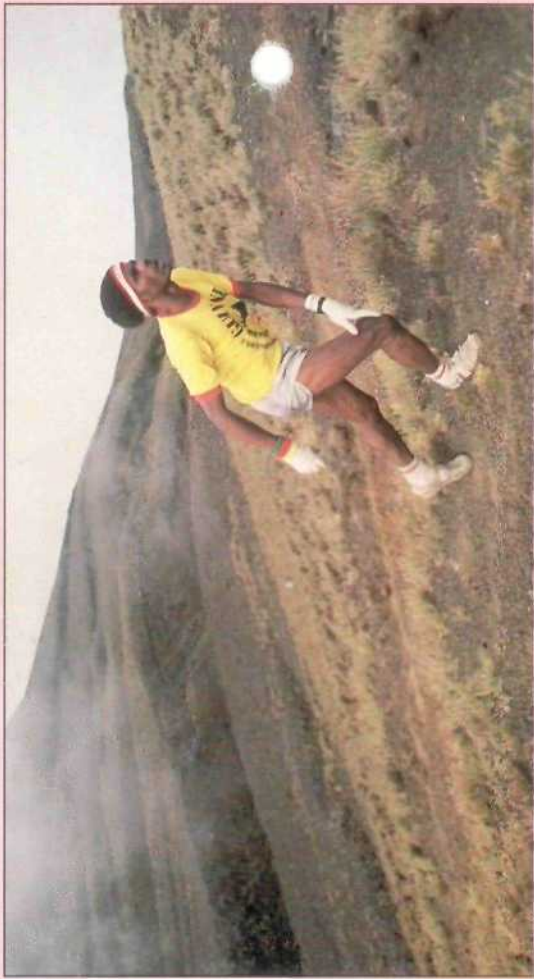
The race starts at Buea, 915 m above sea level and competitors run to the summit (4095 m) and back. On their way they encounter every sort of condition likely to test speed, stamina and strength. The steep, rough path runs through rain forest, savannah and scrub while the

THE MOUNT CAMEROON RACE

ASCENSION DU MONT CAMEROON

Englishman, Mike Short. But in 1987 it was Cameroonian Timothy Lekunze who set new records, although Swiss Christian Fatton was a close 3rd. 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 within Cameroon contact: **The Marketing Department, Guinness Cameroon SA, BP 1213, Douala, Cameroon.**

Outside Cameroon contact: **M. Cannon Esq., Guinness Brewing Worldwide, Park Royal Brewery, London NW10 7RR.**



temperature can vary from 25°C at the start of the race to 0°C at the summit!

Now in its fifteenth year, the race attracted no fewer than a thousand entries in 1987 (although for safety reasons the final number was reduced to 350). The new record stands at 3 Hrs 46 min 34 sec – that's two hours faster than the original time set in 1973.

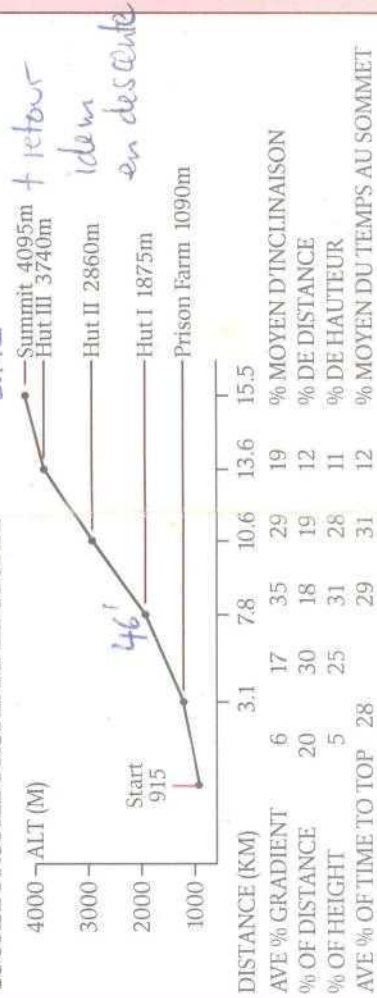
Thanks to its increasing reputation as a challenging and colourful event, the race attracted 40 foreign competitors last year from 10 countries: France, West Germany, UK, USA, Switzerland, Kenya, Liberia, Nigeria, Cameroon and the Central African Republic.

In 1984/85 it was actually won by an

La première Ascension du Mont Cameroon 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 1987, 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 46min 34sec. Cette course est sûrement l'une des plus difficiles du monde. La piste, montant 3180 mètres passe tour à tour par la forêt 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 Cameroon, 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 1984/85 et avait été gagnée par l'anglais Mike Short. En 1987 40 coureurs étrangers venus de 10 pays avaient pris le départ: France, Allemagne de l'Ouest, Royaume Uni, Etats Unis, Suisse, Kenya, Libéria, Nigeria, Cameroun, République Centrafricaine. C'est le Camerounais Lekunze qui a remporté cette épreuve bien que le Suisse Christian Fatton se soit classé proche 3ème.

COURSE PROFILE/PROFIL DE LA COURSE



Pour tout renseignement complémentaire, veuillez vous adresser au: **Marketing Department Guinness Cameroon SA, BP 1213, Douala, Cameroun.**

Hors du Cameroun, veuillez vous adresser à: **M. Cannon Esq., Guinness Brewing Worldwide, Park Royal Brewery, London NW10 7RR.**

Guinness offre son assistance aux coureurs étrangers pour leur transfert de l'aéroport ainsi que pour les réservations d'hôtel.

RECORD TIMES/TEMPS RECORD

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.I.C.I.C.	3H 42 Min	Timothy Lekunze 1986		
Finish	3H 46 min 34 Sec	Timothy Lekunze 1987		
FASTEST DESCENT				
	1H 09 Min 27 Sec	Timothy Lekunze 1987		

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

1973	EKEMA 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
1987	LEKUNZE LEKU Timothy	3H 46 Min 34 Sec

LADIES/DAMES

1983	MOJOKO NGONJA Emilia	5H 58 Min
1984	NJIE Sarah Ewelsane	5H 44 Min 57 Sec
1985	MOJOKO NGONJA Emilia	5H 58 Min
1986	MOJOKO NGONJA Emilia	6H 20 Min 02 Sec
1987	ETONGIE Christina	5H 45 Min 15 Sec