

10km
du Parc Paysager
circuit mesuré FFA

Samedi 17 Février 2024

COURSES :

- 5 km : ouvert à tous les licenciés et non licenciés à partir de la catégorie minimales soit 14 ans le jour de la course.
- 10 km : ouvert à tous les licenciés et non licenciés à partir de la catégorie cadet soit 16 ans le jour de la course.
- Galopades 7-9 ans : parcours de 1 km ouvert aux enfants de 7 à 9 ans (2015-2016-2017).
- Galopades 10-13 ans : parcours de 1850 m ouvert aux enfants de 10 à 13 ans (2011-2012-2013-2014).
- Marche Nordique : ouvert à tous les licenciés et non licenciés à partir 16 ans. **Pads obligatoires.**

TARIFS :

- 5 km : 6€.
- 10 km : 10€ (réduction de 1€ pour les licenciés FFA).
- Frais d'inscription TimePulse à la charge du coureur.
- Marche Nordique : 10€ (réduction de 1€ pour les licenciés FFA).
- Galopades : GRATUIT.

ENGAGEMENTS :

- Licenciés FFA : Présentation de la Licence FFA (Athlète compétition, Athlète entreprise, Athlète running) de l'année en cours.
- La licence doit obligatoirement être présentée à l'organisateur (inscriptions internet).
- Les autres licences FFA (santé, découverte, encadrement) de même que les licences concernant un autre sport ne seront pas acceptées.
- Non-Licenciés FFA : Présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétition datant de moins d'un an (joindre une photocopie à l'inscription ou à la remise des dossiers - version numérique non prise en compte).

INSCRIPTIONS PAR INTERNET :

- www.timepulse.fr

RETRAIT DES DOSSARDS SUR PLACE (modulaires au pied de La Soucoupe) :

- Le vendredi 16 février de 17h30 à 19h00.
- Le samedi 17 février à partir de 09h30 jusqu'à 30 minute avant le départ de la course concernée.
- Galopades : inscriptions sur place possibles jusqu'au samedi 17 février 14h45.

DÉPART DES COURSES :

- Devant La Soucoupe - 1 avenue Léo Lagrange - 44600 SAINT NAZAIRE.

HORAIRES DES COURSES :

- Marche Nordique : 14h45.
- 5 km : 14h00.
- 10 km : 15h00.
- Galopades 7-9 ans : rassemblement à 16h30, départ de course encadré à 16h45.
- Galopades 10-11 ans : rassemblement à 16h45, départ de course encadré à 17h00.

PARCOURS :

- 5 km : 1 boucle du parcours du 10km + 1 petite boucle.
- 10 km : 3 boucles à travers le parc paysager avec un passage sur le front de mer.
- Galopades 7-9 ans : 1 km dans le parc paysager.
- Galopades 10-13 ans : 1850 m dans le parc paysager.
- Marche Nordique : 11km.

RÉCOMPENSES :

- 1 lot à chaque participant.
- 1 lot au 5 premiers hommes et 5 premières femmes pour le 10 km (Présence du coureur obligatoire).
- 1 lot au 3 premiers hommes et 3 premières femmes pour le 5 km (Présence du coureur obligatoire).
- 1 lot pour le dernier de chaque course.

ASSURANCE :

Une assurance est souscrite par les organisateurs en conformité avec les dispositions réglementaires FFA.

DOPAGE :

Tous les coureurs pourront subir un contrôle anti-dopage.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

- Toute activité sportive peut induire un risque pour la santé. Sachez modérer vos efforts au regard de vos capacités.
- Ravitaillement uniquement à l'arrivée.
- En cas d'annulation des épreuves pour des raisons indépendantes de la volonté de l'organisateur, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.
- Le club SNOS ATHLETISME traite les données recueillies pour la gestion des inscriptions. Pour tout renseignement complémentaire sur vos données personnelles et pour exercer vos droits, reportez-vous sur le site internet du SNOS page : « 10 km du parc paysager »

SAMEDI 17 Février 2024

Saint-Nazaire

**Départ de La Soucoupe
1 av. Léo Lagrange**



«La Michel KATIMERZIS»

Marche nordique chronométrée 11 km - 14h45

5 km - 14h

10 km - 15 h avec meneurs d'allures

Galopades - 16 h30

inscription à partir du 1er décembre 2023 :

www.snosathletisme.fr

SNOS ATHLETISME
course à pied - marche nordique

Infos :



Crédit Mutuel