

3^{ème} édition
Grans



Les Relayeurs de Grans organisent



Les **10km** de la
Touloubre
Complexe sportif Mary-Rose
Gymnase Barugola à Grans



Dimanche **26 nov.** 2023

Retrait des dossards au Gym. Barugola
Départ coureurs : 9h30 -> Tarif : 12 euros
Départ marcheurs : 9h -> Tarif : 12 euros
Inscription le jour de la course 14 euros

INSCRIPTIONS

Renseignements : berud.pierre@neuf.fr - 06 21 65 43 20
Récompenses à tous - Parking du parc de la Fontaine Mary-Rose à proximité



Le Guide de la Course à Pied



Les 10km de la Touloubre

Dimanche **26** novembre 2023 • à Grans

Règlement

DÉPART • À 9h30 précise pour les coureurs et 9h pour les marcheurs au Complexe sportif de Mary-Rose à Grans, temps limite 2h. Les participants pourront garer leurs véhicules aux parkings du parc de la Fontaine Mary-Rose. Douches et WC à la disposition des coureurs au gymnase Barugola.

ARTICLE 1 - CATÉGORIES • Épreuves pédestres à allure libre (course ou marche normale et nordique) de 10km sur routes, chemins et sentiers. Ouvertes aux catégories : cadets, juniors, seniors, vétérans, hommes et femmes, licenciés ou non. Récompenses à tous les participants. Podiums sous réserves des mesures sanitaires.

ARTICLE 2 - ASSURANCE • Les organisateurs sont couverts par une assurance à responsabilité civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance de leur licence, selon le décret du 18/10/1995. Il incombe aux autres participants de s'assurer individuellement. Pour être valable, l'attestation doit préciser "course pédestre sur route du 12 novembre 2023 à GRANS". Les concurrents devront obligatoirement fournir un **certificat médical (ou sa photocopie) de non contre indication à la pratique du sport ou de d'athlétisme ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de la compétition ou copie de leur licence sportive FFA ou de fédérations agréées (FSCF, FSGR, UFOLEP...)** si faisant partie d'un club. Pour les mineurs **l'autorisation parentale devra être signée**. Les organisateurs déclinent toutes responsabilités en cas de vol, d'accident ou de défaillance physique, immédiate ou consécutive à un mauvais état de santé.

ARTICLE 3 - SÉCURITÉ • Un service d'ordre sera disposé tout au long du parcours (signaleurs, véhicules du comités feux, VTT, police municipale...). Les coureurs sont tenus de respecter le code de la route et d'emprunter la partie droite de la chaussée.

ARTICLE 4 - DOSSARDS • La remise des dossards se fera à 7h au gymnase Barugola. Les épingles ne seront pas fournies sur les conseils de la ligue régionale en raison des maladies transmissibles.

ARTICLE 5 - RAVITAILLEMENT • Ravitaillement au 5^e km et à l'arrivée.

ARTICLE 6 - RÉCOMPENSES • Sous réserves des mesures sanitaires, 1 coupe aux 3 premiers du Scratch Hommes et Femmes.

ARTICLE 7 - CLASSEMENTS • Un classement général et par catégorie sera établi. Tout participant franchissant la ligne d'arrivée sans dossard ne sera ni classé, ni chronométré.

ARTICLE 8 - LITIGE • L'épreuve implique automatiquement l'acceptation du présent règlement. Le concurrent inscrit renonce expressément à faire valoir ses droits quelconques à l'égard des organisateurs et la ville de Grans pour quelque raison que ce soit.

BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LE DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023

Inscription auprès de l'Association Les Relayeurs de Grans - Maison des Associations - 24 rue Aristide Briand - 13450 GRANS

Accompagné de votre chèque de **12 euros** à l'ordre de "Relayeurs de Grans"

Nom Prénom

Adresse

Date de naissance Cat. : Adulte ou Junior • F ou H

Club N° Licence Fédération

Tél.

Je certifie exact les renseignements portés sur le présent bulletin d'inscription. **Signature :**

NB : Les coureurs non licenciés devront joindre impérativement au bulletin d'inscription une copie d'un **certificat médical (ou sa photocopie) de non contre indication à la pratique du sport ou de d'athlétisme ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de la compétition** conformément à la loi N°84.610 du 16/10/1984.

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MOINS DE 18 ANS

Je soussigné(e) (nom et prénom)

Autorise mon fil ou ma fille (nom et prénom)

A participer à la course et dégage l'organisateur de toute responsabilité.

Fait le à : **Signature :**