

Nature de l'épreuve : course pédestre nature de 6, 12 km et relais duo sur une boucle de 6 km
(Circuit sélectif et vallonné à travers route bois bord de rivière et chemin)

Épreuve ouverte de cadet à M5 H et F : aux licenciés et non licenciés :

Toute participation à une compétition est soumise à la **présentation obligatoire** par les participants à l'organisateur : d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération agréée, uniquement, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ; ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie **Attention: les autres licences délivrées par la FFA(Santé-Loisirs, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées); aucun autre document ne peut-être accepté pour attester de la possession du certificat médical.**

1) **6 km:** 1 boucle (Départ/arrivée au stade du foot) **cadet à master 1-5 H et F.**

Cadets H et F 2002/2003 Juniors H et F 2000/2001 Espoirs H et F 1997/1999 Seniors H et F 1980/1996
M1 H et F 1970/1979 M2 H et F 1960/1969 M3 H et F 1950/1959 M4 H et F 1940/1949 M5 H et F 1939 et après .

2) **Relais:** 2 boucles **cadet à master 1-5 H et F.** Le départ et l'arrivée du relais se font dans le stade. Le passage relais s'effectue en tapant dans la main de son partenaire. Dossard numéroté à mettre devant et un autre derrière indiquant relais. (prévoir 6 épingles)

Cadets H et F 2002/2003 Juniors 2000/2001 H et F Espoirs 1997/1999 H et F Seniors H et F 1980 /1996 .
M1 H et F 1970/1979 M2 H et F 1960/1969 M3 H et F 1950/1959 M4 H et F 1940/1949 M5 H et F 1939 et après .

3) **12 km:** 2 boucles **cadet à master 1-5 H et F.** 1^{ère} boucle départ dans le stade de foot et la 2^{ème} boucle se fait sans rentrer dans le stade.

4) **Course enfants : 6- 13 ans** boucle autour du stade de foot. Sans dossard ni classement.

Eveil athlé 2010 et après poussins 2008/2009 H et F benjamin 2006/2007 H et F

5) **Inscriptions :** par courrier à l'aide du bulletin, ou sur IKINOA .

6) **Renseignement :** Jean-Louis NOEL au 06 74 59 03 33

7) **Coût : 6 km (à partir de cadet) 7 €** avant le 21 Septembre 2019 8 € le jour de la course.

8) **Coût : Relais (à partir de cadet) 14 €** avant le 21 Septembre 2019 15 € le jour de la course.

9) **Coût : 12 km (à partir de cadet) 8 €** avant le 21 Septembre 2019 9 € le jour de la course.

10) **Coût : Course enfants : 1 €** le jour de la course.

11) **Remise des dossards :** au stade de foot de ST-MICHEL de 8 à 9 h 45.

12) **Départ commun du 6, relais, 12 km :** 10 h au stade de foot de ST-MICHEL.

13) **Course enfants :** 11h30 boucle autour du stade de foot de ST-MICHEL 6-13 ans.

14) **Secours et sécurité :** présence d'une ambulance, et signaleurs munis de talki walki dans les carrefours à risques. Circuit en parti fermé à la circulation pendant le passage des coureurs. Un vélo pour ouvrir le circuit, un autre pour accompagner les derniers concurrents.

15) **Ravitaillement :** au départ, au 2, 5 km, et à l'arrivée.

16) **Responsabilité civile :** les organisateurs sont couverts par la MAFF. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. IL incombe aux autres participants de s'assurer personnellement, les concurrents participent sous leur propre responsabilité.

16) **Récompenses :** **présence obligatoire à la remise des lots ou prévenir animateur ou organisateur si empêchement. L'organisation se réserve le droit de remettre le lot au suivant en cas d'absence non signalée.**

12 km : Les 6 premiers du scratch H et F. Les 2 premiers de chaque catégorie hors scratch H et F.

Le 1er et 1ère de SAINT-MICHEL. Les trois 1^{ères} équipes du classement entreprise/association.

6 km : Les 3 premiers au scratch H et F et le 1er de chaque catégorie hors scratch H et F.

Relais duo : Le 1er duo H. Le 1er duo mixte. Le 1er duo F.