

RÈGLEMENT



INFORMATIONS

- **Course Populaire** ouverte à tous (licenciés et non licenciés) départ à 9h.
- **Grande course** : boucle vallonnée de **13,3 Km**, avec temps limité de classement à 2h00.
- **Petite course** : boucle vallonnée de **7,6 Km**.
- **Marche Populaire** ouverte à tous de **13,3 Km** avec départ à 8h30.
- Parking, vestiaires et douches.

INSCRIPTIONS

- **COURSES 15€**
- **MARCHE 10€**
- **Inscriptions par bulletin avant le 03/04/20**
- **Aucune inscription pour les courses le jour même.**
- **Inscriptions sur internet** : www.capecone.fr
- Paiement et dépôt du Certificat Médical en ligne

RETRAIT DOSSARDS

- **La veille** : de 14h à 16h Salle Olympe - Cité de l'Eau
- **Jour J** : à partir de 8h
- ⚠ **EPINGLES NON FOURNIES**

RÉCOMPENSES

- Lot souvenir offert à **chaque participant**, coureur et marcheur.
- Entrée gratuite à la Cité de l'Eau.
- Lots aux trois premiers de chaque catégorie.
 - **3 premiers de chaque catégorie Cadet (petit parcours uniquement) Junior/ Espoir/ Sénior (sur les 2 parcours)**
 - **3 premiers de chaque paire de catégories regroupées Master (anciennes appellations Vétérans) : M0+M1 / M2+M3 / M4+M5 M6+M7 / M8+M9 / M10**
- Distribution des récompenses à 11h30 dans la Salle Olympe.

Traditionnelle **soupe aux cailloux** pour tous sous le chapiteau dès 11h.

Bar sur l'aire de départ/arrivée.



BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer **avant le 03/04/2020** au :

Centre Sportif de la Cité de l'Eau - Route du Vieux Mottay - 74500 AMPHION PUBLIER

Nom : Prénom :

Année de naissance : Catégorie : Femme Homme

Ville :

N° de Licence : Non Licencié

Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| E-Mail :

Choix du parcours :

GRANDE COURSE **PETITE COURSE** **MARCHE**

POUR LES MINEURS (à partir de 16 ans)

Je soussigné(e)..... père, mère, tuteur (rayez les mentions inutiles) autorise mon enfant à participer à la CAPECONE.

Date et signature,

ATTENTION obligation de présenter pour LES COURSES soit :

- Licence F.F.A / Pass J'aime Courir
 - Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an (ou de sa photocopie).
- Ce document sera conservé par l'organisation.

Ordre des chèques : LOUS COURATI DEU CHABLAIS



Réservé à l'organisation

N° DOSSARD	CLUB	CATÉGORIE	PAYÉ