

INFOS

06 16 14 82 78 / 06 81 57 04 03

coachajs.alex@gmail.com

ajslogarde.athle.fr

Retrouvez-nous sur Facebook 

“ajs la garde athletisme” - “10 km de la garde”

MERCI A NOS PARTENAIRES



Office des Sports
LA GARDE



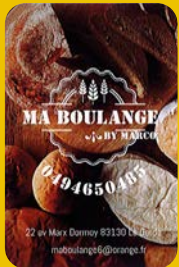
Promocash
Engagé pour faciliter votre métier



l'Adresse
l'immobilier coopératif



MOBALPA
CUISINES, BAINS & RANGEMENTS
HYERES



Didier
HENRY
PEINTURE -
DECORATION
RAVALEMENT DE
FACADE



10KM PÉDESTRE



DIM 30 AVRIL 2023 LA GARDE-VAR

départ 9h avenue Jean Jaurès
devant le stade Accusano

INFOS 06 16 14 82 78 / 06 81 57 04 03 / www.ajslogarde.athle.fr /  ajs la garde/10km de la garde

Course inscrite au challenge
départemental RUNNING 2023



RÈGLEMENT DES 10 KM PÉDESTRE DE LA GARDE

règlement complet de l'épreuve sur www.ajslagarde.athle.fr

Date

Dimanche 30 avril 2023

Départ

9h avenue Jean Jaurès, devant le stade Accusano

Arrivée

place de la République, près de la mairie

Organisation

Le club d'athlétisme de l'AJS La Garde organise avec les concours de la ville de La Garde, l'office des sports de La Garde, du comité du Var d'athlétisme les "10km pédestre de La Garde".

Compétition à allure libre ouverte à tout athlète à partir de la catégorie cadet (2006-2007).

La course n'est pas ouverte aux handisports.

Parcours

Plat, mesuré au normes World Athletics. L'épreuve est qualificative au championnat FFA de 10km. Le circuit est constitué d'une seule boucle avec ravitaillement unique à l'arrivée.

Dossards préférentiels

Attribués sur demande auprès de l'organisation par les athlètes ayant réussi une performance qualificative sur un 10km (selon les barèmes FFA) en 2021/2022.

INSCRIPTIONS

Pas d'inscription le jour de la course.

Les droits d'inscriptions sont fixés à 14€ jusqu'au vendredi 28 avril, et à 16€ le samedi 29 avril.

Tarif de groupes : 10 inscrits = 1 gratuit.

Tarif FFA = moins 1€ par licencié.

Par courrier avant le 23 avril 2023

adressé à Maison des Associations, case 27, 95 rue Marc Delage 83130 La Garde, accompagné :

> **chèque de 14€ par athlète**

à l'ordre de "AJS La Garde Athlétisme"

> **certificat médical** attestant de la "non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition" (datant de moins d'un an) **ou d'une photocopie de la licence**

(en cours de validité) FFA Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass "j'aime courir".

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport, de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition, rédigé en Français.

Au magasin Terre de Running

jusqu'au vendredi 28 avril

375 avenue Saint Just, La Garde, de 14h à 19h

Sur www.sporttips.fr

A la Maison des Sports de La Garde

jusqu'au vendredi 28 avril

place Tomasini, face au lycée du Coudon du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 17h

RETRAIT DES DOSSARDS

La veille samedi 29 avril de 14h à 18h au stade Accusano, ou le jour de la course uniquement pour les inscrits jusqu'à 8h15.

Ravitaillement

Un rafraichissement à 5km. Un ravitaillement à l'arrivée.

Assurance

Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile souscrite auprès du cabinet d'assurance AIAC Courtage. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leurs licences. Ils incombent aux autres participants de s'assurer personnellement.

La responsabilité des organisateurs ne pourra pas être engagée en cas de fausses déclarations.

Sécurité

Chaque coureur devra se conformer aux éventuelles prescriptions sur le protocole COVID en vigueur le jour de la manifestation.

Le parcours est fléché et balisé. La sécurité est assurée par la Police Municipale et de nombreux signaleurs bénévoles de l'organisation. L'assistance médicale est assurée par 2 médecins et des secouristes de la Protection Civile.

La circulation n'étant pas neutralisée en totalité, les concurrents sont tenus de respecter le code de la route et d'emprunter les couloirs réservés aux coureurs.

Récompenses

Tee-shirt technique pour tous les arrivants. Trophées, coupes, médailles et bons d'achats aux premiers hommes/femmes classement scratch. Premiers hommes/femmes par catégories et sans cumul.

Les plus de la course

Parcours plat, sécurisé, mesuré FFA, épreuve classante et qualificative, parking.

Présence de meneurs d'allure pour réaliser une Perf ! 40' / 45' / 50' / 55' / 1h

BULLETIN D'INSCRIPTION

Si par courrier avant le 23 avril 2023 adressé à :

Maison des Associations, case 27, 95 rue Marc Delage, 83130 La Garde

DOSSARD N°

(cadre réservé à l'organisation)

A RENSEIGNER EN MAJUSCULES SVP

nom prénom

adresse

code postal ville

date de naissance sexe tél

email

club n° de licence

Je demande expressément qu'il ne soit pas fait mention de mon nom dans les résultats paraissant sur les sites internet de l'organisation ni sur ceux des/ses éventuels prestataires et/ou partenaires. Je fais mon affaire personnelle de demander que cette mention ne figure pas, non plus, sur le site de la FFA (demande sur cil@athle.fr). **Signature :**

A signer obligatoirement par tous les participants

Je certifie exacts les renseignements ci-dessus. Je m'engage à fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition de moins d'un an ou à présenter une licence FFA de la saison en cours. **Signature :**

Pour les mineurs : accord parental

Je soussigné(e) M. ou Mme

autorise mon/mes enfant(s)

à participer à l'épreuve et dégage les organisateurs de tout incident physiologique immédiat et futur.

Signature :

Les épingles pour les dossards ne sont pas fournies.