



Les Foulées Monterelaises © Phox

LE CSM ATHLÉTISME ORGANISE LES

37^{èmes} Foulées Monterelaises

28 & 29 OCTOBRE 2023

28 OCT.

14H30
course pour tous

15H / 15h15
1km jeunes

15H30
animation
"les Zouzous"

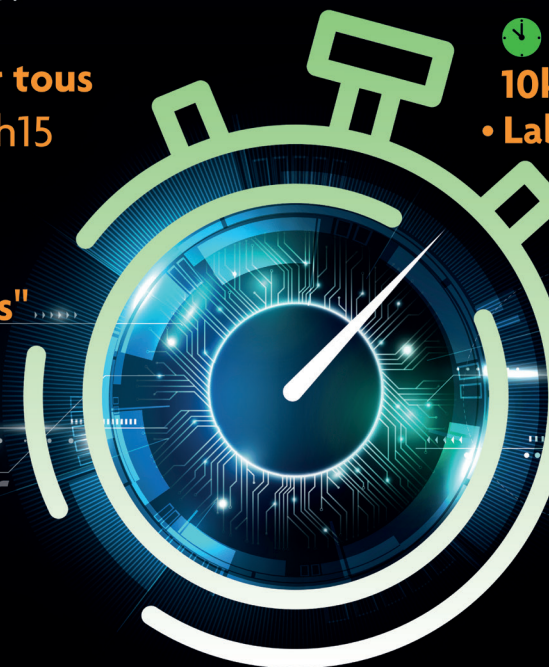
29 OCT.

10H
10km du confluent

• Label International
• Championnat
départemental
et d'Île de France

Courez
pour
le plaisir

Du
explosez
votre
chrono



RETRAIT DES DOSSARDS >

Halle Nodet Avenue Maréchal Leclerc - salle Sémisoroff

INFOS > www.foulees-monterelaises.com

ACTION FINANCÉE PAR :





10 km du confluent 2008 et avant



Dimanche 29 octobre 2023-Départ 10h



Course inscrite au challenge de Seine-et-Marne. Catégorie A

Qualificatif pour le championnat de France 2024

Droits d'inscription 13€ avant le 12/10/2023, après 15€

licenciés FFA 10€ avant le 12/10/2023, après 15€

Tarif Club voir le site <http://foulees-monterelaises.com>

Les coureurs homme (-34'15) et femme (-41') souhaitant un **dossard préférentiel** sont priés de s'inscrire avant le 26/10/2023 en fournissant un justificatif de performance datant de moins d'un an.

Aucun dossard préférentiel ne sera délivré après cette date.

Une pièce d'identité sera demandée à la remise des dossards.

Les clubs pourront effectuer des modifications d'engagement jusqu'au 26/10/2023 à 21h.

Les titulaires d'une licence sportive FFA, sont priés de présenter leur licence à la remise des dossards ou de joindre une photocopie pour l'inscription à l'avance.

Pour les non licenciés, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition, ou sa copie certifiée conforme (par l'intéressé) datant de moins d'un an au 29/10/2023 est obligatoire.

Le certificat ne pourra être rendu.

Aucune inscription par courrier.

Les inscriptions par internet (site protiming.fr) se clôturent le 26/10/2023 à 21h.

Attention pas d'inscription sur place

Signalisation chaque kilomètre par panneau

Horloge au 1^{er}, 3^{ème}, 5^{ème}, 7^{ème} et 9^{ème} kilomètre

4 meneurs d'allure pour 45', 50', 55', 60'.

Secours assurés par des secouristes, médecins, kinésithérapeutes et podologues.

Sécurité et assistance assurées par l'Escorte Motocycliste Francilienne

Vestiaires et consigne gratuite

Retrait des dossards à la salle Sémisoroff avenue du Maréchal Leclerc

Le samedi de 14h à 17h et le dimanche à partir de 8h et jusqu'à 9h30

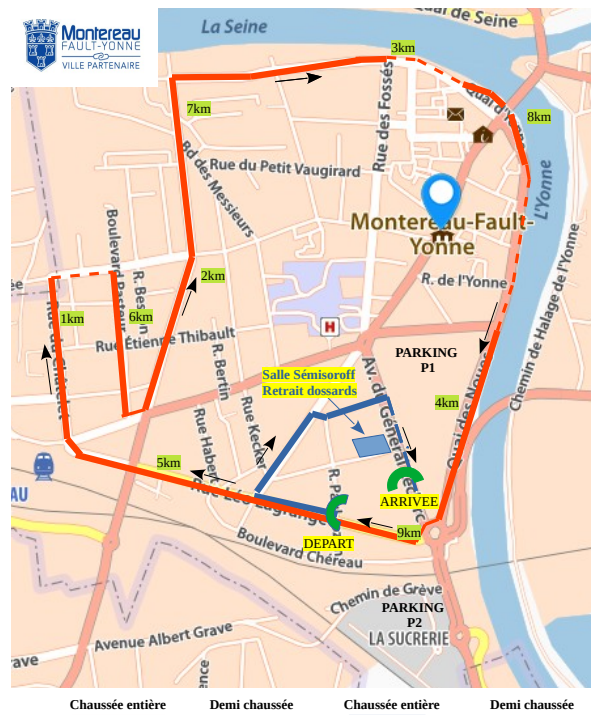


Site : protiming.fr

Accès - Parcours



Balises par pancartes et inscriptions au sol



Parking :

P1 Dans les allées du parc des Noues.

Départ, arrivée et logistique dans un rayon de 500m

P2 Sur la ZAC de la Sucrerie

10 Km : 2 Boucles rouges + 1 boucle bleu



Samedi 28 octobre 2023

Courses et animations

Course pour tous 14h30

2km - allure libre - Sans inscription - 2012 et avant

Courses du kilomètre

-1km (2013/2014/2015) départ 15h

-1km (2016/2017) départ 15h15

Course animation « les zouzous »

(2018 et après) départ 15h30

Lots à tous les arrivants

Parcours sur le parc des Noues.