

La manifestation se déroulera autour de l'hôpital maritime de Zuydcote, le petit bois et le camping de l'estran.

Le retrait des dossards se fera à la salle Robert Merle.

Les courses se dérouleront suivant le règlement de la FFA.

Les épreuves sont ouvertes à toute personne licenciée ou non, née en 2016 et avant.

COURSE RELAIS

Participation limitée à 170 équipes

Cette course se déroulera sur 4 tours d'une boucle de 3,5 km.

Chaque coureur réalisera 1 tour seul et le 4ème tour sera accompli par l'équipe complète (le 3ème relayeur fera 2 tours consécutifs).

Les 3 coureurs de chaque équipe devront arriver groupés.

Le temps final sera pris à l'arrivée du dernier coureur de l'équipe.

Cette course est ouverte aux catégories juniors, espoirs, seniors, masters et populaires.

Les équipes peuvent être composées de coureurs de même catégorie, de catégories différentes et d'équipes mixtes.

RECOMPENSES

Pour le relais seront récompensés:

Les 2 premières équipes féminines, masculines et mixtes

La première équipe master féminines, masculines et mixtes

Pas de cumul dans l'attribution des coupes et lots.

Pour les courses jeunes, les 3 premiers de chaque catégorie : benjamins, minimes et cadets seront récompensés.

Seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre avoir leurs récompenses.

Chaque coureur recevra un lot de valeur à l'arrivée.

La municipalité offrira une rose à chaque participante.

Un tirage au sort sera réalisé avec de nombreux lots.

Chaque marcheur recevra un lot à l'arrivée.

INSCRIPTIONS

Droits d'inscription pour le relais : **24€ par équipe (8€x3)**

à l'ordre de Cap sur la Forme.

La reconstitution des équipes sera possible le samedi 3 juin de 10h à 12h.

Il est interdit de rétrocéder son dossard à une tierce personne.

Pas d'inscription le jour de la course.

Pas de certificat médical ou licence sur smartphone .

Marche famille: distance de 7km, inscription 3€ à régler sur place.

Courses jeunes: inscription gratuite pour les poussins, benjamins, minimes et cadets.

ORGANISATION ET ASSISTANCE

La sécurité est assurée par les cibistes, le service médical par la Croix Rouge et ambulance.

La manifestation est couverte par un contrat d'assurance Macif N°5360467 .

Individuelle accident: les licenciés sont couverts par leur licence, il incombe aux autres participants de souscrire une assurance personnelle.

Les marcheurs participent sous leur entière responsabilité.(responsabilité civile)