

TRAIL DANS LE PILAT
3^e ÉDITION



PARRAINÉ PAR
GILLES
GUICHARD

COURIR POUR DES MÔMES

3 PARCOURS
10 km
20 km



INEDIT

3 x 1,7 km
EN RELAIS TRIGÉNÉRATIONNEL
15 ans d'écart

LE SAMEDI 7 JUILLET 2018
À GRAIX



- >> DÉPARTS À PARTIR DE 17H00
- >> 2 PARCOURS DE 10 ET 20 KM EN SOLO
- >> PARCOURS EN RELAIS (3 X 1,7 KM)
ÉQUIPE DE 3 COUREURS AVEC 15 ANS D'ÉCART
(LE PLUS JEUNE DES COUREURS DOIT AVOIR MOINS DE 15 ANS)



3 PARCOURS PROPOSÉS AU DÉPART DE GRAIX

>> La grolle à Graix • 10 km

Dénivelé "Aïe ça pique !"*

Départ à 17h00 / 1 ravitaillement + repas à l'arrivée

>> La grollissime • 20 km

Dénivelé "Vous avez pensé au piolet ?"*

Départ à 17h00 / 2 ravitaillements + repas à l'arrivée

>> La grolle des Trolls • 3 x 1,7 km

Dénivelé "C'est le moins pire !"*

Départ à 17h30 / 1 ravitaillement + repas à l'arrivée

RÈGLEMENT DU RELAIS « TRI »

- Équipe constituée de 3 coureurs(euses) ayant chacun 15 ans d'écart minimum (3 générations).
- Mixité possible : de même famille ou non, cousin(e)s, ami(e)s, collègues... Zèbres et lévriers non autorisés.
- Le plus jeune des coureurs doit avoir entre 8 et 15 ans.
- Si mamie ou papi préfère marcher dans la montée, pas de souci ! Le matru rattrapera le retard !
- Un témoin garantira la bonne marche du relais.

LES FESTIVITÉS

Pour la partie festive, faites-nous confiance ! La journée se terminera par un repas (inclus dans l'inscription pour les coureurs) à partager avec les participants, leurs accompagnateurs... et tout ça en musique !

Conditions obligatoires pour participer à une course hors stade, article L231-3 du code du sport :

- Être titulaire d'une licence athlétisme compétition, d'une licence athlétisme santé option running ou d'un pass running délivré par la FFA.
 - Ou titulaire d'une licence délivrée par la F.F. Triathlon
 - Ou titulaire d'une licence FSCF, FSGT ou UFOLEP. Dans ce cas doit apparaître sur la licence « non contre-indication » à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition.
 - Ou être titulaire d'une licence UNSS ou UGSEL dans la mesure où les participants sont engagés par l'établissement ou l'associative sportive.
 - Pour les autres participants, être titulaire d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition datant de moins de 1 an.
- Ce document ou sa photocopie sera conservé par l'organisateur en tant que justificatif, en cas d'accident. Pour plus de détails, voir règlement sur notre site internet.

L'intégralité des bénéfices sera reversée à l'association

MARABOUT DE FICELLE

www.maraboutdeficell.wordpress.com

 Association Marabout de ficelle

 Courir pour des Mômes

 Peggy au 06 81 37 91 91 | Huguette au 06 64 73 86 45



BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM

PRÉNOM

ANNÉE DE NAISSANCE FEMME HOMME

TÉL.

MAIL

ADRESSE

C.P. VILLE

Je participe à **La grolle à Graix • 10 km**

Je participe à **La grollissime • 20 km**

Je participe à **La grolle des Trolls • 3 x 1,7 km**

Je prendrai le repas (compris dans le prix de l'inscription).

Malgré le talent certain des cuisinières, je ne prendrai pas le repas.

Je suis licencié F.F.A. N° de licence

Je suis non licencié et je joins un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins de 1 an. Autorisation parentale pour les moins de 18 ans.

J'accepte le règlement de l'épreuve consultée sur le site

www.maraboutdeficell.wordpress.com

Nombre de repas « accompagnateur »

x 6 euros = euros

Signature :



Règlement par chèque à l'ordre de **Marabout de Ficelle** :

15 € pour le 10 km | **20 €** pour le 20 km | **9 €** par coureur pour le relais « TRI »

À renvoyer sous pli en joignant ce coupon complété à l'adresse suivante :
Marabout de Ficelle / Le Village / 42220 GRAIX

Remise de **2 euros** pour toute inscription **avant le 20 juin 2018**.

Supplément de 4 euros pour toute inscription sur place.

Inscription possible dans les magasins « Terre de Running »

* Les valeurs des dénivelés sont disponibles sur notre site internet.

*Une musique qui calme !
Un clown qui fait le pitre !
Des histoires, des jeux et des films pour distraire !*

Marabout de Ficelle récolte des fonds pour soutenir la recherche sur la tumeur téréatoïde rhabdoïde, cancer rare chez l'enfant et pour alléger le quotidien des enfants hospitalisés.

Nos actions sont multiples :

- Organisation de spectacles,
- Vente d'articles divers et de créations artisanales
- Participation à des courses aux couleurs de Marabout de Ficelle,
- Notre action pour l'environnement : recyclage de bouchons en plastique, Cd, DVD, livres et téléphones portables.

*Grâce à l'investissement de tous, l'association a pu verser,
pour sa cinquième année d'existence :
30 000 € au Dr Bourdeaut et à son équipe de l'Institut Curie.*



MARABOUT DE FICELLE

 www.maraboutdeficell.wordpress.com

 **Association Marabout de ficelle**

 **Courir pour des Mômes**

 Peggy au **06 81 37 91 91** | Huguette au **06 64 73 86 45**