

30ème Édition de La FOULÉE DE COTIGNAC

Mardi 14 juillet 2020

Départ 18h Avenue Gambetta - Cotignac
Renseignements sur www.cap-garonne.com Tél. : 06.60.27.91.32

RÈGLEMENT DE LA COURSE

- **CAP GARONNE ORGANISATION** et la ville de **Cotignac**, présentent le mardi 14 Juillet 2020, la 30^{ème} édition de La Foulée de Cotignac.
- **La Foulée de Cotignac** course de 10kms sur chemins et petites routes aux catégories féminines et masculines licenciées ou non : CA, JU, ES, SE, Masters. Course comptant pour le Challenge Spiridon CA. Les 3 premier(e)s au scratch et les premiers de chaque catégorie seront récompensés.
- Souvenir à tous les participants.
- Le départ sera donné à 18H Avenue Gambetta. L'arrivée s'effectuera Avenue Gambetta. Deux ravitaillements sur le parcours.
- **A 16h30, courses enfants gratuites.** Catégories EA, PO, BE, MI.
- L'assistance médicale sera assurée par un médecin avec DSA, la Police municipale et les Pompiers de Cotignac sur appel. Les organisateurs sont couverts par une Responsabilité Civile. Les licenciés bénéficient de la couverture d'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

COMMENT S'INSCRIRE ?

- **Par courrier** : Cap Garonne Organisation, 579 avenue Jean Moulin, La Bâtie, 83220 Le PRADET. Chèque à l'ordre de CAP GARONNE ORGANISATION (CGO)
- **En ligne** : www.cap-garonne.com ou www.kms.fr
- **Terre de Running** : 375 Av. Saint-Just à la Garde
- **Running Conseil** : Le Mermoz, Av. Jean Mermoz à Ollioules
- **Foulées Hyères** : 1 Av. du 8 Mai 1945 à Hyères
- **Sur place** : le 14 Juillet à partir de 15h (centre-ville). Retrait des dossards au même endroit.

La Foulée de Cotignac **12 €** avant la course. **15 € le jour même**
Courses enfants jusqu'à benjamin **Gratuites**

Bulletin d'inscription

N° DOSSARD :

SEXE F / M	ANNÉE de NAISSANCE	N° LICENCE pour les licencié(e)s FFA	CLUB ou ENTREPRISE	VILLE

NOM - Prénom :

Portable :@mail:

Merci de compléter ce document en lettres capitales pour une lisibilité maximale.

Les participants autorisent le Club de Cap-Garonne à exploiter les photos prises à l'occasion de l'épreuve ainsi qu'à publier leur nom pour le classement.

Pour les compétiteurs non licenciés FFA, aucune inscription ne sera prise sans un certificat médical (ou sa photocopie) de moins d'un an avec une non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Tout(e) concurrent(e) accepte le présent règlement :

Date :2020

Signature :