



TOUS EN PISTE !

Samedi 24 septembre 2022

Règlement



INSCRIPTION ET MODALITES PRATIQUES : Inscription gratuite et ouverte aux non licenciés. L'inscription se fait sur 225events.fr, l'inscription des benjamins minimes se fait quant à elle sur le site du comité d'athlétisme du Rhône. Le coureur fournit la distance attendue (heure) ou le justificatif de performance (5000m et 10000m). Le coureur non licencié doit également fournir un certificat médical datant de moins d'un an spécifiant la non contre-indication à la pratique de la course à pieds en compétition. La confirmation des séries sera faite à partir du mercredi 21 septembre, elle sera communiquée sur le site www.225EVENTS.fr et également transmise par mail aux inscrits. Les inscriptions sur place seront possibles en fonction des places restantes. Retrait des dossards jusqu'à 15 minutes avant le départ de la série.

SERIES

- **2000m** : Quatre séries réservées aux benjamins et minimes sont organisées à partir de 15h00.
- **5000m** : Deux séries de 30 coureurs maximum sont organisées à partir de 16h00. L'épreuve est réservée aux coureurs (H&F) ayant un temps d'engagement <25min. Un justificatif de performance doit être fourni.
- **10000m** : Deux séries de 30 coureurs maximum sont organisées à partir de 17h15. L'épreuve est réservée aux coureurs (H&F) ayant un temps d'engagement <50min. Un justificatif de performance doit être fourni.
- **HEURE SUR PISTE** : Deux séries de 40 coureurs maximum sont organisées à partir de 19h15.

EQUIPEMENT

Pointes : les pointes devront comporter un maximum de 11 emplacements pour les pointes, et la longueur des pointes ne devra pas excéder 9mm.

Running : l'épaisseur maximale des semelles est fixée à 25mm. Se référer à la liste des chaussures autorisées/non autorisées disponible sur : <https://www.worldathletics.org/news/press-releases/list-of-approved-competition-shoes-published>

RECOMPENSES : le premier homme et la première femme au scratch des 3 épreuves (heure, 5000m et 10000m) seront récompensés.

ANIMATION : afin de vous permettre d'encourager les coureurs, et pour profiter de la soirée après votre course, nous vous proposons une buvette avec bière pression et de la restauration snacking. FlashCorps proposera une animation musicale.

VESTIAIRES/DOUCHES : disponibles sur le site.