

PROGRAMME

Inédit en Rhône-Alpes-Auvergne : une soirée piste entièrement dédiée au demi-fond long.

Trois épreuves sont proposées :

Une heure sur piste dans laquelle l'objectif est de réaliser le maximum de tours.

Un 5000m

Un 10000m sur piste : c'est la version piste et officielle (présente aux JO) du fameux 10km que tout le monde connaît, l'objectif est de boucler les 25 tours dans le meilleur temps.

Les épreuves sont gratuites.

REGLEMENT :

- **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 série 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.

REGLEMENT 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>

INSCRIPTION ET MODALITES PRATIQUES : l'inscription des licenciés se fait sur le site du comité d'athlétisme du Rhône, et pour les non licenciés sur 225EVEnts.fr. 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. Le participant devra également s'engager à respecter la charte COVID. La confirmation des séries sera faite au plus tard le mercredi 22 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, elles devront être faites 'sans papier', les informations nécessaires à l'inscription seront transcrites directement dans le logiciel. Les copies de certificats médicaux devront être transmises par mail. Retrait des dossards jusqu'à 15 minutes avant le départ de la série.

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.

VESTIAIRES/DOUCHES : non disponibles en raison du contexte covid.