

Programme

Accueil et retrait des dossards :

Inscription et retrait des dossards le **samedi 12 octobre 2019**, à l'espace Jean-Claude Deret, rue Gérard Dubois à Saint-Gervais-la-Forêt à partir de **14 h** et le **dimanche 13 octobre 2019** à partir de **7h30** et jusqu'au plus tard 15 minutes avant le départ de la course considérée.

Foulées Gervaisiennes : samedi 12 octobre 2019

Départ et arrivée : rue du Charbonnier, stade Georges Farcy

Course	Distance	Catégorie	Horaire	Tarif
Chemin du Charbonnier* (benjamins-minimes)	2,4 km	Enfants nés entre 2004 et 2007	15h	gratuit
Course lutins¹	0,7 km	Enfants nés entre 2012 et 2013	15h15	gratuit
Course mini-poussins¹	1,4 km	Enfants nés entre 2010 et 2011	15h30	gratuit
Course poussins¹	1,7 km	Enfants nés entre 2008 et 2009	15h45	gratuit
Course famille²	0,7 km	Enfants nés entre 2014 et après	16h	gratuit

* Cette course est chronométrée. Un classement sera effectué et les trois premiers de chaque catégorie récompensés. La présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de « l'athlétisme en compétition », datant de moins d'un an (ou de sa photocopie) ou d'une licence délivrée par la FFA, d'une licence délivrée par la FFTriathlon ou d'une licence délivrée par la FSGT, l'UFOLEP ou la FSCF portant la mention athlétisme ou course hors stade en compétition, est obligatoire.

¹ Ces épreuves sont non compétitives (elles dispensent donc de la présentation d'un certificat médical). Les enfants sont invités à parcourir la distance sans contrainte de temps. Aucun classement ne sera effectué à l'issue de ces courses.

² Cette épreuve est non compétitive (elle dispense donc de la présentation d'un certificat médical). Elle consiste à parcourir la distance en marchant, en courant ou en poussette accompagné d'un ou plusieurs adultes.

Trail de la Forêt de Russy : dimanche 13 octobre 2019

Départ et arrivée : rue de la Poissonnière, espace Jean-Claude Deret

Course	Distance	Catégorie	Horaire	Tarif
Trail de la Forêt de Russy	27 km	Espoir à masters (1997 et avant)	8h45	16 €
Chemin des Crêtes	14 km	Juniors à masters (2000 et avant)	9h00	11 €
Sentier des Relles	8 km	Cadets à masters (2002 et avant)	9h15	8 €
Octobre rose ³	4,5 km	Minimes à masters (2005 et avant) Réservée aux femmes	11h00	8 €

³Course non compétitive (sans chronométrage, ni classement). Elle est considérée comme une promenade athlétique et dispense donc de la présentation d'un certificat médical portant la mention « athlétisme en compétition ». Toutefois, les participantes devront s'assurer qu'elles sont aptes à la pratique sportive.