

Qu'est ce que « AMICOURSE » ?

C'est une association de loi 1901 créée en 1997 par un groupe d'adeptes de la course à pied qui ont tous une approche de la pratique du sport basée sur le loisir et qu'ils proposent de partager avec toutes celles et ceux qui les rejoignent dans cette même philosophie sportive

Ce club n'a qu'une seule ambition, celle de faire découvrir au plus grand nombre, d'hommes et de femmes de tout âge le plaisir que procure ce sport quelques soient les capacités physiques dont il dispose, de lui faire prendre conscience de ses ressources intrinsèques que bien souvent il ignore et de l'accompagner dans sa progression afin qu'il se découvre en atteignant, voire en dépassant les objectifs qu'ils s'étaient fixés.

Amicourse c'est une dizaine de coureurs d'expérience mobilisés pour encadrer les quatre séances d'entraînements hebdomadaires proposées au choix des adhérents entre le mardi, le mercredi, le jeudi et le dimanche.

Amicourse c'est un calendrier annuel de participation à des courses conviviales de toute distance et de tout profil accessibles à tous les niveaux

Amicourse c'est surtout une association sportive non affiliée à la FFA qui propose mais n'impose pas.

En s'adressant à vous nous savons combien il est difficile de persévérer et de progresser dans ce sport en le pratiquant seul - Aussi si la lecture de ce qui précède répond à vos attentes, n'hésitez pas, contactez nous en appelant le 04 50 92 41 01 ou le 04 50 37 30 57 ou bien encore le 06 73 67 44 77



AMICOURSE - 20 rue de Moëllesulaz - 74240 GAILLARD

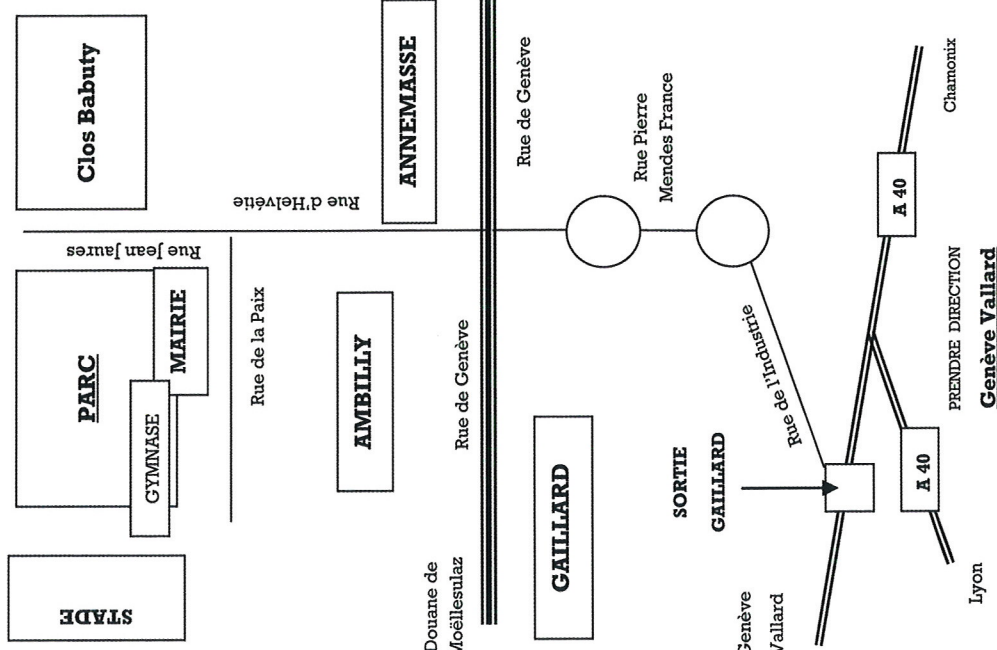
www.amicourse.com

botanic
un nouveau mode de vie

Avec la participation de la Ville de GAILLARD

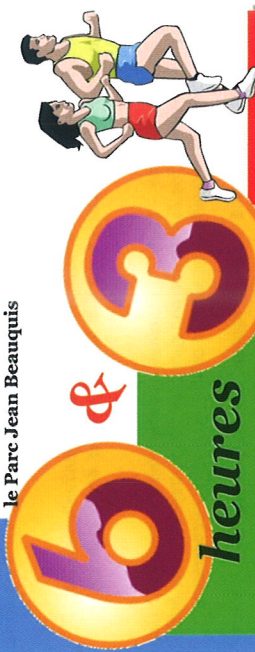


PLAN D'ACCES



VILLE D'AMBILLY
CLOS BABUTY - PARC JEAN BEAUQUIS
Samedi 4 septembre 2010

2 épreuves de marche et course à pied ouvertes à tous sur un circuit de 1,250 m tracé entre le clos Babuty et le Parc Jean Beauquis



6 heures
MARCHE et COURSE INDIVIDUELLE

▣ Epreuve conseillée aux spécialistes des longues distances et aux amateurs avertis

Départ à 13.00 h. rue Jean Jaures
Engagement : 12 €

3 heures
COURSE EN RELAIS

▣ Epreuve par équipe de 2 à 4 coureurs ouverte aux Associations Sportives et non sportives - aux Administrations - aux Entreprises - aux Familles

Départ à 16.00 h. rue Jean Jaures
Engagement: 10 € par équipier

ORGANISATION



www.amicourse.com

- ▣ Récompenses aux individuels
- 3 premiers Hommes Course
- 3 premiers Hommes Marche
- 3 premières femmes Course
- 3 premières femmes Marche

1€ est reversé à l'association ENERGIES SANS FRONTIERES



- ▣ Récompenses aux équipes
- 3 premières équipes Hommes
- 3 premières équipes Féminines
- 3 premières équipes Mixtes

▣ Un lot souvenir à chaque participant
▣ casse-croûte offert à tous les concurrents à partir de 19,30 h.

Renseignements: 04 50 37 20 57 - 06 73 67 44 77
Inscriptions: AMICOURSE 20 rue de Moëllesulaz 74240 GAILLARD avant le 03/09/2010

DECATHLON

REGLEMENT

Les « 6 & 3 heures du Parc d'Ambilly » est une épreuve de course pédestre qui se déroule de 13.00 h. à 19.00 h. sur une boucle de 1,250 m légèrement vallonnée.

Elle est ouverte à toute personne âgée de 18 ans et plus, possesseur d'une licence sportive valide pour la saison 2010 ou d'un certificat médical de non contre indication à la course à pieds en compétition daté de moins d'un an au jour de l'épreuve.

Les « 6 & 3 heures du Parc d'Ambilly » se courent individuellement en 6,00 heures pour les individuels et en 3,00 heures pour les équipes de 2 à 4 coureurs.

Les équipes Hommes - Mixte - Femmines, doivent représenter, soit : Une Association sportive - Une Association non sportive - Une entreprise - Une Administration - Une équipe familiale ou amicale constituée pour la circonstance

Les équipes mixtes de 4 coureurs doivent être composées avec 1 femme minima

Les inscriptions doivent être adressées à l'Organisation avant le 02 septembre par courrier à : Amicourse - 6 heures d'Ambilly - 20 rue de Moëllesulaz 74240 GAILLARD

Droits d'inscriptions → 10 € par équipier → 12 € individuel (par chèque bancaire à l'ordre des « 6 heures d'Ambilly »)

ATTENTION pour les inscriptions le jour de la course (1/2 h. avant le départ) le montant des inscriptions sera majoré de 3 € pour les individuels comme pour les équipiers

Pour être validés par l'organisation, Les bulletins d'inscriptions doivent être dûment remplis et accompagnés, du règlement, des certificats médicaux originaux ou de leurs copies signées et « certifiées conforme à l'original » - Les licences seront présentées au retrait des dossards

Les organisateurs ont souscrit une assurance « R.C. Organisateur » auprès des ACF- Les concurrents doivent être impérativement couverts par une assurance sportive ou personnelle.

Les photos prises durant l'épreuve pourront être publiée sur le site internet « WWW.AMICOURSE.COM »

CLASSEMENTS & RECOMPENSES

Les classements équipes et individuels sont effectués sur la base de la distance parcourue

Classement des équipes en catégories Hommes - Mixtes - Femmes

Classement des individuels en catégories Hommes et Femmes Course - Hommes et Femmes Marche

Récompenses aux 3 premières équipes Hommes - Mixtes - Femmes ainsi qu'aux 3 premiers Hommes et femmes en individuel dans les catégories Course et Marche

Le « Challenge Marcel BOUILLE » est attribué à la meilleure équipe des catégories Entreprises - Administrations et Famille.

Les équipes qui concourent à ce challenge doivent être composées d'un minimum de deux représentants de l'administration ou de l'entreprise représentée - Pour les familles tous les coureurs de l'équipe peuvent être de parenté jusqu'au 3ème degré.

Le « Challenge des Municipalités » est réservé aux équipes des Elus représentant leur municipalité

ORGANISATION DE L' EPREUVE

Le départ est donné au Clos Babuty rue Jean Jaures le samedi 04 septembre à 13.00 h pour les individuels et 16.00 h pour les équipes.

Les relais des équipes sont libres.

Un lot souvenir pour chaque concurrent sera remis au retrait des dossards

Un casse-croûte est offert à tous les concurrents à partir de 19.30 h.

A 19.00 h. précises Les coureurs qui sont encore sur le parcours passent la ligne d'arrivée.

Retrait des dossards de 11.30 h. à 14.45 h. au Clos Babuty - Rue Jean Jaures à Ambilly - fin du retrait des dossards 12.45 pour les individuels - 15.45 h. pour les équipes.

Vestiaires → Gymnase Lucien Veyral rue de la Paix

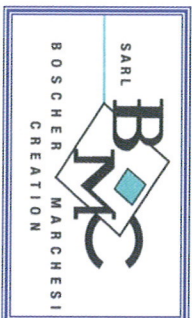
Un ravaillement en eau - Fruits frais et secs est assuré sur la zone de relais

Un ravaillement en eau - fruits frais et secs réservé aux individuels

www.amicourse.com

En partenariat avec

NOCIBÉ



BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner avant le 02 septembre par courrier à : Amicourse - 6 heures d'Ambilly - 20 rue de Moëllesulaz - 74240 GAILLARD accompagné du règlement par chèque bancaire à l'ordre de « 6 heures d'Ambilly »

NOM DE L'EQUIPE :

Responsable : NOM.....

Adresse :

Tel:..... Courriel.....

Catégorie: Homme Féminine Mixte
 Association Sportive Entreprise ou Administration
 équipe familiale ou amicale équipe Municipale

COMPOSITION DE L'EQUIPE

NOM Prénom h/f n° lic. ou date c.m.

1 :

2 :

3 :

4 :

INSCRIPTION INDIVIDUELLE

NOM Prénom :

Catégorie Homme Féminine

MARCHÉ COURSE

Adresse:

Tel:..... Courriel.....

N° licence :, Fédération.....

Date licence ou certif. Médical.....