

Merci à l'ensemble de nos sponsors et partenaires...



MonBoucher.fr
Bouchers depuis 4 générations et fiers de l'être



Boulangerie
Valérie et Laurent LESECQ



N'hésitez pas à faire appel à leur savoir-faire...

Dimanche 5 juin 2011 à Sainghin-en-Weppes



La Main Tendue

Les Foulées Sainghinoises fêtent leur 20^{ème} édition, la Main Tendue !

Course à pied
au cœur de la plaine des Weppes.
Départ du 5 km à 9h15.
Départ du 10 km à 9h45.



**A gagner !
Des bons d'achat
chez Top Performance**



www.fermedesmottes.fr



Règlement des épreuves

Départ et Arrivée : les départs seront donnés à l'Espace 2000, rue du 11 novembre.

- La course 5 km est ouverte aux catégories minimales et supérieures (nés avant le 1^{er} janvier 1998). Départ donné à 9h 15,
- La course 10 km, homologuée **Label Départemental**, est ouverte aux catégories cadet(te)s et supérieures (nés avant le 1^{er} janvier 1996). Départ donné à 9h45.

Arrivée au même endroit.

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par la police n° 6211056F (MACIF).

Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. L'organisation décline toute responsabilité quant aux vols ou accidents susceptibles de se produire durant la manifestation.

Sécurité et Assistance médicale : chaque concurrent est tenu d'observer le code de la route. L'assistance médicale est assurée sur le parcours et à l'arrivée par **La Croix Blanche** et **Les Ambulances de la Deûle**.

Pratique : parking proche, vestiaires et douches. Epongeage et ravitaillement, sur le parcours et à l'arrivée de chaque course.

Récompenses : pour cette 20^{ème} édition spéciale, les 400 premiers inscrits du 5 ou du 10 km recevront une bouteille de bière (*) de 75 cl « La Ferme des Mottes » (ou une bouteille de limonade artisanale), estampillée « Spéciale 20^{ème} édition des Foulées Sainghinoises ». (*) A consommer avec modération. Plusieurs coupes seront remises vers 11 h30 aux premiers de chaque catégorie.



Tombola : une tombola, sur les numéros de dossards inscrits avant le 3 juin 2011, aura lieu avant la course. Résultats affichés avant la course. Présence obligatoire avec dossard pour retirer le lot.

Résultats : à l'issue de chaque épreuve, les résultats seront affichés à la salle polyvalente et publiés le jour-même sur notre site web (<http://www.foulees-sainghinoises.fr/>).

Retrait des dossards : salle polyvalente, rue du 11 novembre, le samedi 4 juin de 14h00 à 18h00 et le dimanche 5 juin à partir de 8h00 (sans majoration, au plus tard 30 minutes avant le départ de chaque course). Selon la réglementation FFA 2011, pour retirer votre dossard :

- Non licenciés : l'inscription ne sera enregistrée que si le bulletin est signé par le concurrent accompagné d'un certificat médical de moins d'un an à la date de la course, avec la mention : "non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition".
- Licenciés : seules les licences FFA, FF Triathlon de la saison en cours sont acceptées, ainsi que les licences FSCF, FSGT, UFOLEP titulaire d'une licence faisant apparaître la mention « *athlétisme* ». Les coureurs disposant d'une autre licence devront fournir obligatoirement une copie d'un certificat médical.

Règlement, plan du parcours et toute information sur notre site :

<http://www.foulees-sainghinoises.fr/>

Nous contacter : Anne Deleruyelle au **03.20.58.62.61**

email : anne.deleruyelle@orange.fr



Formulaire d'inscription

Aucune inscription ne pourra être validée et enregistrée si le dossier est incomplet.

Je m'inscris à la course :
 des 5 km (5 €)
 des 10 km (7 €)

Facultatif, j'ajoute un don de : €
pour « **La Main Tendue** »

NOM / Prénom :

Date de naissance : / / Sexe : F M

Club ou association (*facultatif*) :

N° de licence (*facultatif*) : (*photocopie obligatoire*)

Adresse :

Code postal : Ville :

Adresse mail :

Téléphone :

Je soussigné(e), ainsi que mes ayant-droits, accepte le règlement de cette épreuve. J'autorise les organisateurs à utiliser des photos, films et autre enregistrement de cet événement sur lequel je figurerais. Conformément à la loi « Informatique et Liberté » du 6 juin 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez recevoir des propositions d'autres organisateurs. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire en indiquant vos nom, prénom et adresse.

Signature obligatoire :

Pour les mineurs, la signature d'un des parents est exigée.

Bulletin d'inscription et règlement (chèque à l'ordre des « *Foulées sainghinoises* ») à nous retourner impérativement avant le 3 juin 2011 à l'adresse suivante :

Anne DELERUYELLE
39, ruelle de la Plate Voie
59184 Sainghin en Weppes
email : anne.deleruyelle@orange.fr

Réservé à l'organisation

Dossard n° :



Découvrez les actions de
La Main Tendue :
<http://www.lamaintendue.asso.fr>

