

Ce 10km est ouvert à tous les licenciés et non licenciés à partir de la catégorie "cadet"
Tous les départs et arrivées se font sur la place vauban. Ecran à l'arrivée avec dossard, nom, chrono, classement instantané. Ravitaillement au 5km et à l'arrivée, goûter pour les enfants
Chronométrage électrique avec puce sur la chaussure par la société yakachrono.
Meneur d'allure. Douches, wc au marché couvert.

Parcours : Une boucle de 10km, entre ville, vallée du cousin et vieux Avallon. Début roulant sur 9km, une montée en palier sur 700m puis 300m de plat à l'arrivée. Quelques relancent feront le bonheur de certains. Parcours officiel modifié cette année à consulter sur le site de la course.

Horaires : départ benjamins et minimes filles garçons à 9h45 soit 2km
départ école d'athlétisme et poussins à 10h soit 1km
départ du 10km à 10h30

Assurance : Une assurance est souscrite par les organisateurs en conformité avec les dispositions réglementaires F.F.A.

Droit à l'image : Lors de son engagement à l'épreuve, chaque concurrent autorise expressément le SNOS et ses partenaires à utiliser son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de l'épreuve en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support.

Inscription et paiement en ligne : scanner et indiquer votre licence pour les licenciés ou votre certificat médical pour les non licenciés. Indiquer votre nom d'équipe pour le "challenge équipe" de 4 coureurs. (classement : c'est l'addition des 4 chronos qui seront pris en compte).

Inscription sur place et retrait des dossards : pour vous inscrire sur place ou retirer votre dossard, puce, cadeau, présentez vous le jour de la course au marché couvert au plus tard à 10h.

* pour les licenciés avec votre licence F.F.A * de l'année en cours (joindre une photocopie ou présentation obligatoire de celle ci à la remise des dossards).

* pour les non licenciés : d'un certificat médical de non contre- indication à la course à pied en compétition datant de moins d'un an (joindre une photocopie).

Rappel : chaque concurrent participe à la compétition sous sa propre responsabilité. En cas d'accident, l'organisateur ne pourra être mis en cause.

Dopage : Tous les athlètes participants pourront subir un contrôle anti-dopage..

Droit d'engagement : 10 km :

13 € sur place au marché couvert le jour de la course avant 10h.

11€ + frais sur le site facebook "les 10km de l'avallonnais" ou site du club au plus tard le 3/10/2019.

courses jeunes : gratuit et inscription sur place jusqu'à 9h30

Récompense : Les résultats seront publiés sur le site du club, la page facebook de la course et le site du CDA89.

10km hors championnat : cadeaux pour tous + médailles et lots aux 3 premiers de chaque catégorie.

10km championnat : cadeaux pour tous + médailles aux 3 premiers de chaque catégorie

courses enfants : médailles pour tous + 1 coupe aux 3 premiers de chaque catégorie

challenge équipe de 4 : cadeaux pour la 1ere équipe

* les licences triathlon, pentathlon moderne, course d'orientation ne sont plus acceptées.