

Information du 9 et 10 juillet

Entrainement Type CNE

Le programme :

2 jours de courses, pour vous détendre et vous amuser

Tarifs : Tarif licenciés : 10€ pour l'ensemble des entrainements
Non licenciés : 13 €. pour l'ensemble des entrainements
Location de doigts : 3 €.

Vendredi 9 Juillet : Nocturne à partir de 21h00

Samedi 6 juillet : Le matin : sprint qualificatif et finale + finale des non qualifiés (pour le fun) et après-midi un relais.

Les équipes se feront sur place.



Ou s'inscrire ?

Site d'amso34.fr

Les inscriptions sont ouvertes et ne seront prises en compte qu'après réception du règlement.

- **Paiement par CB sur le site**
- **Chèque à envoyer : AMSO34**
Christine Ferrand 3 les avants de la deveze 34980 Montferrier / lez
- **Virement :** **Bénéficiaire : AMSO34**
IBAN FR76 1350 6100 0039 6096 2600 012
BIC AGRIFRPP835
Pensez à mentionner le nom du coureur ou le club

Informations générales

- **Passage obligatoire à l'accueil pour vous signaler**
- **Secours : PSC1+Trousse de secours**
- **En raison du contexte sanitaire, pas d'eau et pas de ravitaillement à l'arrivée.**
- **Pas d'inscription sur place**
- **Puce obligatoire pour la gestion des coureurs en forêt**

1- Vendredi 9 juillet : Nocturne au score

Inscriptions sur le site du Club www.amso34.fr

Carte : Carte Le rocher du Lion

Accès :
A partir du rond-point de l'autoroute sortie « le Caylar »
Parking :
43.869130, 3.303233

Accueil : A partir de 20h30. au parking

Parking - Accueil : A proximité
Accueil - Départ : A proximité
Arrivée - Accueil : A proximité

Départs : **Départ toutes les 30 "** à partir de 21h00 selon les inscriptions prises en ligne
Au boitier
Fermeture des circuits 22h30

Inscriptions : Inscription sur le site amso34 date limite : 8/7//2021

2- Samedi 10 Juillet : Entraînement Sprint et Relais

Inscriptions sur le site du Club : www.amso34.fr

Carte : Le rocher du Lion / Clarissac

Accès : A partir du rond-point de l'autoroute sortie « le Caylar »
Parking :
43.869130, 3.303233

Accueil : A partir de 9h00
Distances :
Parking - Accueil : A. proximité
Arrivée - Accueil : A proximité

Départs : **Départ toutes les minutes** à partir de 9h00 au boitier

A l'issu des qualifications, la finale suivra ainsi que la finale open

Pause déjeuner

Formation des équipes pour le relais

15 h Départ du Relais

Pour tout autre renseignement, vous pouvez nous joindre par mail à amso34@yahoo.fr ou par téléphone 06 34 39 16 57
En complément, les annonces de course sont en ligne et sur le site du club.