



8^{ème} édition

AIX LES BAINS 10 KM GRAND LAC DIM 29 MARS 2020

CHALLENGE ENTREPRISES

COURSES OBSTACLES ENFANTS

www.10km-grand-lac.com



— une mutuelle du —



Attention aucune inscription le jour de la course!

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Course ouverte à toutes les catégories hommes et femmes à partir de cadets (nés avant le 31/12/2004).

DÉPART ET ARRIVÉE : boulevard Barrier Aix les Bains

HORAIRE DU DÉPART : 9h30

PARCOURS : Le parcours est celui des Championnats de France 2015, au bord du lac du Bourget : aller sur la RD 1201 (fermée dans les 2 sens) et retour sur la voie lacustre piétonne.

CHRONOMÉTRAGE : temps officiel et temps réel.

RECORDS DE L'ÉPREUVE :

Hommes : 29 min 30 s (Abraham NIYONKURU)

Femmes : 34 min 04 s (Jacqueline GANDAR)

RÉCOMPENSES : Coupes et lots aux premiers des classements scratch et par catégories (hommes et femmes).
Lot au club (ou association) le plus représenté (hors entreprises).
Lot aux trois premières équipes du Challenge Entreprises.
Lot à l'entreprise la plus représentée.

La présence à la remise des prix est obligatoire.

RETRAIT des DOSARTS

Sur place, samedi 28/03 de 10h à 18h et dimanche 29/03 à partir de 7h30

VESTIAIRES et CONSIGNES

Sur le village départ

GALERIE PHOTOS

www.asathle.org

<http://asathle.org/asa-evenements/10-km-du-lac>

INSCRIPTIONS 10 KM GRAND LAC

• **En ligne** jusqu'au 27/03 à 20h
www.l-chrono.com (rubrique : inscriptions)

Tarif : 16 euros

Paiement sécurisé par carte bancaire.

• **Par courrier** jusqu'au 25/03 avril

Tarif : 16 euros - chèque de 16 euros à l'ordre de : Athlétique Sport Aixois.

Adresse : A.S.A. BP 429 - 73104 AIX-LES-BAINS

Seules les inscriptions complètes accompagnées du chèque et du certificat médical sont prises en compte.

• **Sur place**, le samedi 28/03 de 10h à 18h

Tarif : 18 € - (supplément de 2 euros).

COURSES ENFANTS

à partir de 10h30

Par catégories d'âge, à partir de 10h30, sur l'esplanade du lac.

Inscriptions (2 €) sur place le samedi (10h-18h) et le dimanche (8h-9h30).

CHALLENGE ENTREPRISES

Chaque entreprise peut inscrire le nombre de participants qu'elle souhaite. Ils partiront sur la même course open que l'ensemble des coureurs inscrits. A l'issue de la course, un classement "spécial entreprises" sera établi, sur la base de l'addition des places au scratch des 6 meilleurs coureurs classés de chaque entreprise.

POUR S'INSCRIRE, IL EST NÉCESSAIRE D'ÊTRE EN POSSESSION :

- d'une licence FFA (Compétition ou Entreprise ou Running),
- ou d'un "Pass' J'aime Courir" délivré par la FFA,
- ou d'une licence sportive en cours de validité le jour de la course, délivrée par une fédération agréée, mentionnant la non contre-indication à la pratique, en compétition, du sport ou de l'athlétisme ou de la course à pied,
- ou d'un certificat médical datant de moins de un an le jour de la course mentionnant la non contre-indication à la pratique, en compétition, du sport ou de l'athlétisme ou de la course à pied.