

# CAP GARONNE ORGANISATION

Présente

**DIMANCHE 20 juin 2010**

La 4<sup>ème</sup> édition des

## 6 HEURES DU PRADET

Individuel, coureur ou marcheur

et

En relais 2 ou 4 coureurs

Hommes / Femmes / Mixtes / Vétérans / Familles

Course soutenue par l'O M S du PRADET

Départ 10h00 devant l'Hôtel de Ville du Pradet  
Parc Municipal CRAVERO

Pot de l'amitié à partir de 17h00

Renseignements et Inscriptions  
04 94 03 18 39 -- 06 71 41 67 74  
jpraoul24h@orange.fr  
[www.cap-garonne.com](http://www.cap-garonne.com)

### REGLEMENT DE LA COURSE

**1-**Les équipes seront composées de 2 ou 4 coureurs, les équipes mixtes devront comporter au minimum 1 femme. Le premier relais s'effectuera au terme de 20mn de course. Les relais se feront impérativement dans la zone délimitée au-delà du point de contrôle, dans un couloir distinct réservé aux équipes de 2 ou 4 ou aux individuels. Le dossard sera en toute occasion parfaitement lisible, un seul concurrent de l'équipe devra se trouver sur le parcours.

**2-Inscription :** limitée à 250 coureurs, à partir de junior en individuel et de cadet pour les équipes.

**3-Classement :** il se fera en tenant compte de la distance parcourue au terme des 6 heures.

**4-Le Parcours** est composé d'une boucle de 1 km tracée dans et autour du Parc municipal.

### COMMENT S'INSCRIRE ?

- **Par courrier :** Cap Garonne Organisation, Villa Diafa, Lot 9 du Pin de Galles, 83220 Le Pradet.  
Chèque à l'ordre de Cap Garonne Organisation  
\* **aucune inscription adressée par courrier ne sera prise en compte sans son règlement.**
- **Par fax :** 04 94 08 06 20.
- **A La Garde :** ENDURANCE SHOP, ZI Toulon Est, Le Panorama (au-dessus des Menuiseries Viale), Av. A. Lavallée.
- **Le jour de la course** au parc municipal CRAVERO à partir de 8h00 jusqu'à 9h30.  
L'engagement est fixé à 14 euros en individuels, 25 euros pour les équipes de 2 et 45 euros pour les équipes de 4.

### RECOMPENSES

Un cadeau sera offert à tous les participants, ainsi que le tee-shirt « finisher » .

Pot de l'amitié à partir de 17h00.

Récompense en individuel coureur et marcheur aux 3er(e)s au scratch et par catégories sans cumul.

Récompense aux 3èmes équipes H/F/Mixte et famille ainsi qu'un challenge du nombre.

### Bulletin d'inscription 6 heures du Pradet 2010

#### Individuel

Marcheur - Coureur (rayer la mention inutile)

Nom/Prénom	signature	Sexe F/M	Année de naissance	N° LICENCE licencié(e)s FFA	Club/Ville

#### Par équipe

Nom de l'équipe.....

Catégorie du relais : H / F / Mixte / Famille/ 2 ou 4

Nom et Prénom des relayeurs	signature	Sexe F/M	Année de naissance	N° LICENCE licencié(e)s FFA	Club/Ville
1.....					
2.....					
3.....					
4.....					

Nous déclarons et attestons par notre signature, avoir fourni, avec le bulletin, la photocopie des licences ou du certificat médical autorisant la pratique de la course à pied en compétition.