

Entraînements de course à pied : samedi 11 et 18 mars 2023.

Rendez vous à **14h** au Jardin Robinson d'Avully, début de l'entraînement à 14h15.
L'entraînement a lieu par tous les temps, habille-toi en conséquence ;-)
Tu peux laisser des affaires au Jardin Robinson, mais mets les dans un sac fermé.

L'entraînement sera donné par des coachs de course de l'association Flag21 et sera adapté à **tous les âges et tous les niveaux**.

Viens en famille, avec tes amis ou seul, tu trouveras ton bonheur !!!

A la fin de l'entraînement un moment convivial de rencontre et de partage aura lieu.
Sans inscription !

Course à pied du printemps samedi 25 mars 2023 à 14h :

Gratuit en pour tous.

Catégories :

1) course en famille/entre amis :

Choisissez un nom d'équipe et courez tous ensemble, vous devez franchir l'arrivée tous ensemble, soudés :-)

2) course solo :

Courez à votre rythme et prenez du plaisir

Classement / chronométrage :

Un système de chronométrage sera mis en place.

Horaires :

Départ à 14h05.

Fermeture de la ligne d'arrivée à 15h35.

Inscriptions :

Inscription en ligne :

<https://forms.gle/5WBc7gj86q88oXUE8>

Inscription possible sur place **avant 13h** le jour même.

Retrait des dossard le jour même **entre 11h et 13h30**

Parcours :

Une boucle de 2km balisée autour du Jardin Robinson. Au retrait du dossard vous choisirez le nombre de tour que vous souhaitez effectuer en coloriant de la couleur correspondante votre dossard.

1 tour (2km) = vert

2 tours (4km) = bleu

3 tours(6km) = rouge

4 tours (8km) = jaune

5 tours (10 km) = noir

