Sur un parcours très agréable (95% nature), vous traverserez la frontière luxembourgeoise pour une incursion dans le village de Lasauvage sur une boucle de 5 kilomètres.

## **COURSE POPULAIRE OUVERTE A TOUS**

Sportifs de tous les horizons, compétiteurs, joggers du dimanche, associations, entreprises, militaires, familles.

#### **RELAIS PAR EQUIPE DE 3 COUREURS**

1er tour : le premier coureur prend le départ.

2ème tour : le second coureur accompagne le premier.

3<sup>ème</sup> tour : les trois coureurs courent ensemble.

Le temps chronométré est pris sur le 3<sup>ème</sup> arrivant.

AMBIANCE ASSURÉE - CONVIVIALITÉ

### MARCHE POPULAIRE OUVERTE A TOUS

Vous préférez marcher alors venez prendre un bol d'air sur un parcours de 5 km agréables.

Départ à 9h30 devant la salle des sports, vous emprunterez la piste de randonnée cyclable aller/retour jusque Lasauvage.

Tarif: 2 € sur place - Ravitaillement à la salle des sports.

Participation à un tirage au sort du numéro de dossard : un émaux de Longwy à gagner.

#### REPAS

Spaghettis à la bolognaise, fromage, dessert et boisson : 8 €. Inscription au repas obligatoire auprès de Joseph Sarnari avant le lundi 30 décembre.

# **INFOS PRATIQUES POUR LA COURSE**

Participation : L'épreuve est ouverte aux coureurs licenciés et non-licenciés à partir de 18 ans.

Départ: 10h00 - Accueil dès 8h30.

Ravitaillement : Un poste est installé sur le parcours.

**Engagement**: Rédigé sur le bulletin d'inscription ci -dessous ou à l'adresse internet au verso.

18 € par équipe inscrite avant le vendredi 3 janvier. ou 21 € le jour de la course.

Responsabilité : Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vols ou détériorations.

Certificat médical : Les non-licenciés doivent fournir obligatoirement un certificat médical.

Une photocopie de la licence doit être fournie pour les licenciés FFA et autres fédérations sportives.

**Récompenses**: Un sandwich et une boisson offerts à chaque participant.

1 coupe + lots offerts à la 1<sup>ère</sup> équipe scratch ainsi qu'aux premières équipes suivantes : Sénior H, Sénior F, Vétéran 1F, 2F, 3F, Vétéran 1H, 2H, 3H, équipes mixtes sénior, V1, V2, V3, famille, entreprise et militaire. Une coupe sera offerte à l'équipe ayant le plus grand nombre de participants.

Les animaux ne sont pas autorisés