



# LE RELAIS DES 16H

**Saturday Night Runner**

**Samedi 12 et dimanche 13 mai**

***Ouvert à tous à  
partir de 12 ans  
par équipe de  
12 coureurs  
et marcheurs***

***Une ambiance  
jamais démentie  
depuis 3  
décennies !***



**Renseignements  
Inscriptions  
04 92 94 33 43**

# Le relais des 16h « Saturday Night Runner »

## Règle et fiche d'inscription 2018

### Ouvert à tous à partir de 12 ans et adultes

➡ **Départ Samedi 12 mai à 20h**

➡ **Arrivée dimanche 13 mai à 12h**

- Composez votre **équipe de 12 coureurs et/ou marcheurs** (mixte ou non). Si elle n'est pas complète vous pourrez vous greffer à une autre.
- Le parcours : environ 1100 m sur et autour du stade des Bouillides.
- Le but : faire un maximum de tours mais sans obligation. Chaque équipe fait tourner ses relayeurs pendant 16h. A chaque relai, les participants partent pour un nombre de tours de leur choix. Aucune règle n'est imposée sur le nombre de tours par relayeur. L'équipe qui parcourt le plus de tours l'emporte !

#### ⇒ Organisation de la manifestation

- **Samedi 12 mai** 19h RDV devant le camion du COV sur la piste d'athlétisme, briefing du relais, distribution des dossards.  
20h départ
- **Dimanche 13 mai** 12h fin du relais  
12h30 remise des prix et pot de clôture

⇒ **Tarif : vous êtes nos invités.** Nombre de places limitées (20 équipes). Inscription avant le vendredi 12 mai par téléphone, mail ou directement au secrétariat du COV.

⇒ **Equipement** : de quoi camper, se couvrir, courir, dormir, grignoter. A noter qu'à partir de 23h et pour toute la nuit le snack sert des pâtes aux participants du relais ainsi que du café et des pâtisseries à l'aube. **Les lampes frontales seront de rigueur.**

⇒ **Classement** : par équipe tout au long de la course jusqu'à l'arrivée et si possible par coureur en vitesse et distance parcourue.

⇒ **Récompenses** : votre poids en bonne humeur

#### *Pourquoi venir ?*

- *Parce que vous souhaitez faire une épreuve avec vos amis, votre association, vos copains de club.*
- *Parce que vous ne vous préoccupez pas trop du prestige de l'épreuve.*
- *Parce que vous avez simplement envie de tenter l'expérience de la nuit.*
- *Parce que vous êtes insomniaques.*
- *vous vous êtes trompés mais quand c'est parti, c'est parti !*

# Le relais des 16h « Saturday Night Runner »

## Fiche d'inscription

Départ le samedi 12 mai à 20h00

Arrivée le dimanche 13 mai à partir de 12h00

L'équipe doit être formée de 12 coureurs et/ou marcheurs maximums

### **Inscription relais à partir de 12 ans et adultes :**

Nom de l'équipe : .....

Nom du responsable :..... N° port.....

| Noms et prénoms coureurs | Né(e) le | N° Tél. | Email |
|--------------------------|----------|---------|-------|
| 1                        |          |         |       |
| 2                        |          |         |       |
| 3                        |          |         |       |
| 4                        |          |         |       |
| 5                        |          |         |       |
| 6                        |          |         |       |
| 7                        |          |         |       |
| 8                        |          |         |       |
| 9                        |          |         |       |
| 10                       |          |         |       |
| 11                       |          |         |       |
| 12                       |          |         |       |



A remettre au secrétariat du C. O. V. **avant le vendredi 11 mai**

Tél. : 04 92 94 33 43

e-mail : [cov.valbonne@wanadoo.fr](mailto:cov.valbonne@wanadoo.fr) - site internet : [www.cov-valbonne.org](http://www.cov-valbonne.org)