



LE RELAIS DES 16H

Saturday Night Runner

Samedi 18 et dimanche 19 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 2019

Ouvert à tous à partir de 12 ans et adultes

Cette année on court en costumes !!! (Fournis par l'organisation...)

 **Départ Samedi 18 mai à 20h**

 **Arrivée dimanche 19 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 18 mai** 19h RDV devant le camion du COV sur la piste d'athlétisme, briefing du relais, distribution des dossards et des costumes. 20h départ
- **Dimanche 19 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 17 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 la buvette 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 !*

cov.valbonne@wanadoo.fr – 04 92 94 33 43

