

FRÉJUS • Base Nature François Léotard

FOULEES D'HERMES 10^e édition

SAMEDI
27 MARS
2010

Base Nature
François Léotard

- COURSES PEDESTRES DE 13KM ET 5KM
- BOUCLES ENFANTS
- RANDONNEE PEDESTRE



Renseignements : Base Nature François Léotard et Amslf - Tél. 04 94 519 110 et 04 94 515 539
www.amslfrejus.com

UN DES PLUS BEAUX PARCOURS DE FRANCE !

A chacun son rythme !

LES COURSES :

Le 13 km : Départ 15h. Départ et arrivée sur la Base Nature François Léotard. Circuit de 13 Km en boucle à travers la ville Fréjus à la découverte des richesses des monuments, des ruelles provençales, des parcs et du bord de mer de Fréjus.

Le 5 km : Départ 15h sur le Boulevard d'ALGER à coté de Port-Fréjus. Arrivée sur la Base Nature François Léotard. Le circuit tout en bord de mer.

Les boucles Enfants : Boucles sur la Base Nature. Départ 14H30.

La Rando pédestre : Circuit en boucle autour des étangs de Villepey et sur le sentier des douaniers.

Départ 13H. Départ et arrivée sur la Base Nature François Léotard.

Les inscriptions peuvent être saisies sur internet, soit par courrier avec le présent bulletin à retourner avec votre règlement et le certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pied en compétition, daté de moins d'un an pour les non licencié(e)s FFA et FFtri ou photocopie de la licence, à l'adresse suivante : LES FOULEES D'HERMES - AMSL Fréjus BP 73 - 83602 Fréjus

Droits d'inscription : (chèque à libeller à l'ordre de l'AMSL Fréjus)

13 km : 6 € pour les licenciés FFA et 8 € pour les non licenciés, par courrier avant le 21 mars 2010. 10 € sur place.

5 km : 5 € par courrier avant le 21 mars 2010. 7 € sur place.

Rando : 2 €

Courses enfants gratuites.

RÈGLEMENT, INSCRIPTION, PARCOURS SUR
www.amslfrejus.com

compte pour le challenge spiridon Côte d'Azur 2010

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : PRENOM :
SEXE : Né(e) le :
ADRESSE.....
Code postal..... Ville.....
Tél : Email :
N° Licence FFA Club.....

Je participe à la course : 13 km 5 km Course enfant Rando

Par la présente inscription, j'accepte le règlement des Foulées d'Hermès disponible sur le site de la course : www.amslfrejus.com

Date :

signature :

RESERVE ORGANISATION

NUMERO de DOSSARD

PAIEMENT

CERTIF ou licence FFA /FF tri