

LES 3 HEURES DE LA



12 JUIN 2022

Une course en relais pour soutenir une bonne cause !

1<sup>ère</sup> édition

100 % sport

Y'a pas d'âge pour bouger pourquoi pas ?

Y'a pas d'âge pour bouger

0% prise de tête

Fairplay

Bonne humeur

Même pas peur

Fun

La santé d'abord

Avec les copains

12 juin 2022

0% prise de tête

Même pas peur

En équipe

100 % sport

Centre sportif

pourquoi pas ?

La santé d'abord

Moi aussi !

La Mini-Foulée

3 heures de course

La Mini-Foulée

0% prise de tête

Moi aussi !

Fairplay

Fairplay

Commune de Gland

Commune de Gland

La Mini-Foulée

Parkinson Move

Première édition

La Foulée Gandoise

En équipe

1

La santé d'abord

Un maximum de tours

Y'a pas d'âge pour bouger

3 heures de course

Bonne humeur

La Mini-Foulée

2

Avec les copains

La Mini-Foulée

3

Moi aussi !

Parkinson Move

Un maximum de tours

La Foulée Gandoise

Première édition

Centre sportif

Nous vous proposons de rejoindre l'aventure de cette nouvelle course d'endurance collective au centre sportif de Gland comme coureuse/coureur, bénévole ou sponsor.

### **L'idée est simple :**

- ✓ Des équipes de 4 à 8 personnes de 8 à 88 ans
- ✓ 3 heures de course sur une boucle d'environ 1 km
- ✓ Un maximum de tours par équipe
- ✓ Faire parler d'une association et lui apporter un soutien financier
- ✓ Première édition limitée à environ 60 participants
- ✓ Chaque équipe organise son témoin à passer pour le relais et porte un t-shirt assorti

### **Au programme :**

Dès 8h15	accueil des équipes
8h30	Briefing et échauffement
9h00	Départ de la course
12h00	Fin de la course
12h30	Podium
Dès 12h45	Saucisse de veau, pain et salade au Restaurant du Tennis (CHF 14.- par personne sur réservation jusqu'au 1 <sup>er</sup> juin auprès de Diego)

### **Association soutenue :** Parkinson Move

– Durant toute la matinée, une équipe sera présente pour vous expliquer le but de l'association et son lien avec le sport.

### **Finance d'inscription par équipe :**

CHF 1.- (ou plus) par tour de circuit à verser à l'association Parkinson Move

### **Inscriptions et renseignements auprès de :**

Diego Magnenat – [diego.mag@sunrise.ch](mailto:diego.mag@sunrise.ch) 079 469 05 04



### **Règlement de course :**

1. Le fairplay, la bienveillance et la bonne humeur sont obligatoires.
2. Si un(e) participant(e) rencontre une difficulté sur le parcours, les autres participants l'aideront et/ou informeront les organisateurs.
3. Chaque participant/e participe à cette course sous sa propre responsabilité.
4. L'assurance reste l'affaire du/de la participant/e.
5. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol.
6. Tous les déchets seront jetés dans les poubelles adéquates et rien ne sera jeté au sol.
7. Droit à l'image : merci de vous adresser à l'organisation si vous ne souhaitez pas être vu(e) sur le site de [www.lafouléeglandoise.ch/](http://www.lafouléeglandoise.ch/), sur Facebook ou dans un journal local.