

Comité Martiniquais de Sport en Milieu rural

☎ 0596 75 54 19 / 06.96.35.31.44 - 📠 0596 75 61 65

Bâtiment « Ballade A » - La Meynard - 97200 Fort-de-France

✉ : cmsmr.972@orange.fr - Site Internet : www.fmfr.org

DUOS AU SOLEIL - 13^{ème} EDITION



N° dossard

AVEC ELLE

AVEC LUI

DIMANCHE 25 FEVRIER 2018

Rassemblement : 6 h 00, départ à 7H au DIAMANT

Course pédestre sur route de 6,3 km

Conditions de participation : LIMITE A 250 COUPLES, alors inscrivez-vous vite !

Etre âgé de 16 ans minimum et former un couple mixte (homme et femme licenciés ou non). Présentation obligatoire de la licence ou du certificat médical d'aptitude à la course à pied en compétition daté de moins d'un an.

Tarif individuel : 15 €. Inscription le Vendredi 16 février 2018 à 12 h 00 au plus tard (voir détails au verso)

Aucune inscription ne sera enregistrée sur place le jour de la course.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement de la course, d'où l'acceptation de mon inscription

BULLETIN D'INSCRIPTION

ELLE Nom et Prénom		LUI Nom et Prénom	
Adresse		Adresse	
E-mail : Postale :		E-mail : Postale :	
Date de naissance		Date de naissance	
☎ Club		☎ Club	
N° licence	Fédération	N° licence	Fédération
Personne à aviser en cas d'urgence :		Personne à aviser en cas d'urgence :	
Nom		Nom	
☎		☎	

SIGNATURE

SIGNATURE

Comité Martiniquais de Sport en Milieu rural

☎ 0596 75 54 19 / 06.96.35.31.44 - 📠 0596 75 61 65

Bâtiment « Ballade A » - La Meynard - 97200 Fort-de-France

✉ : cmsmr.972@orange.fr - Site Internet : www.fmfr.org

DUOS AU SOLEIL - 13^{ème} EDITION



N° dossard

AVEC ELLE

AVEC LUI

DIMANCHE 25 FEVRIER 2018

Rassemblement : 6 h 00, départ à 7H au DIAMANT

Course pédestre sur route de 6,3 km

Conditions de participation : LIMITE A 250 COUPLES, alors inscrivez-vous vite !

Etre âgé de 16 ans minimum et former un couple mixte (homme et femme licenciés ou non). Présentation obligatoire de la licence ou du certificat médical d'aptitude à la course à pied en compétition daté de moins d'un an

Tarif individuel : 15 €. Inscription le Vendredi 16 février 2018 à 12 h 00 au plus tard (voir détails au verso)

Aucune inscription ne sera enregistrée sur place le jour de la course.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement de la course, d'où l'acceptation de mon inscription

BULLETIN D'INSCRIPTION

ELLE Nom et Prénom		LUI Nom et Prénom	
Adresse		Adresse	
E-mail : Postale :		E-mail : Postale :	
Date de naissance		Date de naissance	
☎ Club		☎ Club	
N° licence	Fédération	N° licence	Fédération
Personne à aviser en cas d'urgence :		Personne à aviser en cas d'urgence :	
Nom		Nom	
☎		☎	

SIGNATURE

SIGNATURE

INSCRIPTIONS

au plus tard le vendredi 16 FEVRIER 2018 (12h00) pour les inscriptions en ligne ou par e-mail

Aucune inscription ne sera prise en compte si ne sont pas fournis à l'appui :

- la licence FFA ou UFOLEP 2018 (en préciser le n° ne suffit pas)
- ou un certificat médical d'aptitude à la course à pied en compétition, daté de moins d'un an
- un règlement de 30 € par couple.

Les inscriptions se font au choix :

- en ligne : <http://www.performanskaraib.net/index-inscription.php>
- par courriel : cmsmr.972@orange.fr

Dans ce cas, joignez le scann du certificat médical ou de la licence, le paiement uniquement par

chèque et la remise du dossard se feront le jour de la course entre 6h et 6h30

- lors des permanences :

- aux Trois-Îlets face marché couvert lors de la course Tras Kimbi Kongo le dimanche 28 janvier de 08 h 00 à 10 h 00
- à la cyberbase du Diamant (en face de la Mairie) le mardi 6 et le jeudi 8 février de 9 h 00 à 12 h 00
- dans les magasins Intersport de Dillon (FDF) ou Petit-Manoir (Lamentin) le samedi 17 février de 10 h 00 à 13 h30

- sur rendez-vous au siège de la Fédération Martiniquaise des Foyers Ruraux

Attention : appeler à cet effet le 0696 35 31 44 entre le 1^{er} et le 15 février

DESCRIPTIF DU PARCOURS

1 - Caractéristiques

Un parcours de 6.300 km composé d'une petite boucle vers le centre ville et d'une grande boucle autour de la ville en empruntant les voies de la résidence du Rocher, celles du lotissement « Les hauts du Diamant, puis la RD7 avant de terminer par la route principale du bourg.

2 – Détails du circuit

Départ à 7 h précises : (KM 0) Rue des Arawaks vers le centre ville

0.2 km, au petit rond-point, tourner à gauche – Allée des pommes cannelle,

0.3 km, tourner à droite - rue Hilarion Giscon et rue A et T Duville

0.7 km, au 2nd petit rond-point tourner à gauche – rue J. Roc puis rue des arawaks

1.6 km, tourner à droite – rue des Makaris ;

1.8 km, à gauche – rue du Gangan ;

2.0 km , tourner à gauche - rue du Gangan ;

2.1 km, tourner à droite – allée des Emeraudes ;

2.2 km, tourner à gauche - allée des Turquoises ;

2.3 km, tourner à gauche – allée des Rubis ;

2.5 km, tourner à gauche – allée des Turquoises

2.9 km, tourner à gauche – allée des Topazes ;

3.3 km, tourner à gauche – allée des Turquoises ;

3.6 km, POSTE DE RAVITAILLEMENT .

4.0 km, voie de gauche – allée des Turquoises ;

4.2 km, giratoire, tourner à droite, RD7 ;

5.4 km, giratoire, tourner à droite, rue Justin ROC,

6.3 km, rue des Arawaks -ARRIVEE –

INSCRIPTIONS

au plus tard le vendredi 16 FEVRIER 2018 (12h00) pour les inscriptions en ligne ou par e-mail

Aucune inscription ne sera prise en compte si ne sont pas fournis à l'appui :

- la licence FFA ou UFOLEP 2018 (en préciser le n° ne suffit pas)
- ou un certificat médical d'aptitude à la course à pied en compétition, daté de moins d'un an
- un règlement de 30 € par couple.

Les inscriptions se font au choix :

- en ligne : <http://www.performanskaraib.net/index-inscription.php>
- par courriel : cmsmr.972@orange.fr

Dans ce cas, joignez le scann du certificat médical ou de la licence, le paiement uniquement par

chèque et la remise du dossard se feront le jour de la course entre 6h et 6h30

- lors des permanences :

- aux Trois-Îlets face marché couvert lors de la course Tras Kimbi Kongo le dimanche 28 janvier de 08 h 00 à 10 h 00
- à la cyberbase du Diamant (en face de la Mairie) le mardi 6 et le jeudi 8 février de 9 h 00 à 12 h 00
- dans les magasins Intersport de Dillon (FDF) ou Petit-Manoir (Lamentin) le samedi 17 février de 10 h 00 à 13 h30

- sur rendez-vous au siège de la Fédération Martiniquaise des Foyers Ruraux

Attention : appeler à cet effet le 0696 35 31 44 entre le 1^{er} et le 15 février

DESCRIPTIF DU PARCOURS

1 - Caractéristiques

Un parcours de 6.300 km composé d'une petite boucle vers le centre ville et d'une grande boucle autour de la ville en empruntant les voies de la résidence du Rocher, celles du lotissement « Les hauts du Diamant, puis la RD7 avant de terminer par la route principale du bourg.

2 – Détails du circuit

Départ à 7 h précises : (KM 0) Rue des Arawaks vers le centre ville

0.2 km, au petit rond-point, tourner à gauche – Allée des pommes cannelle,

0.3 km, tourner à droite - rue Hilarion Giscon et rue A et T Duville

0.7 km, au 2nd petit rond-point tourner à gauche – rue J. Roc puis rue des arawaks

1.6 km, tourner à droite – rue des Makaris ;

1.8 km, à gauche – rue du Gangan ;

2.0 km , tourner à gauche - rue du Gangan ;

2.1 km, tourner à droite – allée des Emeraudes ;

2.2 km, tourner à gauche - allée des Turquoises ;

2.3 km, tourner à gauche – allée des Rubis ;

2.5 km, tourner à gauche – allée des Turquoises

2.9 km, tourner à gauche – allée des Topazes ;

3.3 km, tourner à gauche – allée des Turquoises ;

3.6 km, POSTE DE RAVITAILLEMENT .

4.0 km, voie de gauche – allée des Turquoises ;

4.2 km, giratoire, tourner à droite, RD7 ;

5.4 km, giratoire, tourner à droite, rue Justin ROC,

6.3 km, rue des Arawaks -ARRIVEE