



Les Fouées Monterelaises © Phox



LE CSM ATHLÉTISME ORGANISE LES

# 37 èmes Fouées Monterelaises 22 & 23 OCTOBRE 2022

01 22OCT.

14H30  
course pour tous

15H / 15h15  
1km jeunes

15H30  
animation  
"les Zouzous"

Courez  
pour  
le plaisir

01 23OCT.

10H  
10km du confluant  
Label National



Ou  
explosez  
Votre  
chrono

RETRAIT DES DOSSARDS >

Halle Nodet Avenue Maréchal Leclerc - salle Sémisoroff

INFOS > [www.foulees-monterelaises.com](http://www.foulees-monterelaises.com)





# 10 km du confluent 2006 et avant



Dimanche 23 octobre 2022-Départ 10h



Course inscrite au challenge de Seine-et-Marne. Catégorie A

Qualificatif pour le championnat de France 2023

Droits d'inscription 12€ avant le 12/10/2022, après 15€

licenciés FFA 10€ avant le 12/10/2022, après 15€

Tarif Club voir le site <http://foulees-monterelaises.com>

Les coureurs homme (-34'15) et femme (-41') souhaitant un **dossard préférentiel** sont priés de s'inscrire avant le 12/10/2022 en fournissant un justificatif de performance datant de moins d'un an.

**Aucun dossard préférentiel ne sera délivré après cette date.**

**Une pièce d'identité sera demandée à la remise des dossards.**

Les clubs pourront effectuer des modifications d'engagement jusqu'au 20/10/2022 à 21h.

Les titulaires d'une licence sportive FFA, sont priés de présenter leur licence à la remise des dossards ou de joindre une photocopie pour l'inscription à l'avance.

Pour les non licenciés, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition, ou sa copie certifiée conforme (par l'intéressé) datant de moins d'un an au 23/10/2022 est obligatoire.

Le certificat ne pourra être rendu.

Aucune inscription par courrier.

Les inscriptions par internet ( site protiming.fr) se clôtureront le 20/10/2021 à 21h.

**Attention pas d'inscription sur place**

Signalisation chaque kilomètre par panneau

Horloge au 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 7<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> kilomètre

4 meneurs d'allure pour 45', 50', 55', 60'.

Secours assurés par des secouristes, médecins, kinésithérapeutes et podologues.

Sécurité et assistance assurées par l'Escorte Motocycliste Francilienne

Vestiaires et consigne gratuite

Retrait des dossards à la salle Séminoroff avenue du Maréchal

Leclerc le samedi de 14h à 17h et le dimanche à partir de 8h et jusqu'à 9h30



Site : [protiming.fr](http://protiming.fr)

## Accès - Parcours



Balisage par pancartes et inscriptions au sol

### Parking :

P1 Dans les allées du parc des Noues.

Départ, arrivée et logistique dans un rayon de 500m

P2 Sur la ZAC de la Sucrerie

**10 Km : 2 Boucles rouges  
+ 1 boucle bleu**



## Samedi 22 octobre 2022 Courses et animations

Course pour tous 14h30

2km - allure libre - Sans inscription - 2010 et avant

Courses du kilomètre

-1km (2011/2012/2013) départ 15h

-1km (2014/2015) départ 15h15

Course animation « les zouzous »

(2016 et après) départ 15h30

Lots à tous les arrivants

Parcours sur le parc des Noues.