

www.lamilhacoiseverte.fr

LE SPORTING CLUB GOURDON ATHLETISME

LA MAIRIE ET LE COMITE DES FÊTES DE MILHAC

VOUS PROPOSENT LE 16 JUIN 2019

LA 7ème EDITION

LA MILHACOISE VERTE

Course nature

05 65 32 50 32
www.passemard-immobilier.com
19, rue du Corps-Franc-Pommis



Passemard Immobilier



Chambres et Tables d'Hôtes du Château Vieux

Tel : 05.65.41.02.11 - Port : 06.86.74.69.83
Chateau_vieux@hotmail.fr

Franck AUSSÉL
frank.aussel@gmail.com

PEINTURE DECORATION
PAPIER PEINT - REVETEMENT MURAL
RAVALEMENT DE FAÇADES
ISOLATION EXTERIEURE
"Les Auxillards" 46300 FAJOLES
05 65 37 84 06 - 06 71 78 53 79

ARRIVEE



MILHAC



SPORT 2000 - DEPARTEMENT DU LOT - RUNNING MAG - LA DEPECHE DU MIDI

COURSE NATURE de 11KM et 24KM

RANDO et MARCHE NORDIQUE de 11 KM



ASSURANCES GOURDON

Vincent COMBES Daniel THERON



Carrefour market GOURDON

DEPART PLACE DE LA MAIRIE DE MILHAC

ENGAGEMENT COURSE 11 KM 10 €. 12 € LE JOUR DE LA COURSE

ENGAGEMENT COURSE 24 KM 12 €. 14 € LE JOUR DE LA COURSE

RANDO et MARCHE NORDIQUE 8 €

Casse croûte à l'arrivée limité aux 250 premiers inscrits

1 € par participant sera reversé à la Fondation PERCE - NEIGE

RENSEIGNEMENTS : 05 65 32 00 24 / 05 65 41 42 73



DELICATESSENS
RESTAURANT EPICERIE TRAITEUR
MILHAC 05 65 32 70 56



Perce Neige



MEYNEN FLEURS



PAPREC RECYCLAGE



CAISSE D'ÉPARGNE
DE MIDI-PYRENEES
DIRECTION TARN & GARONNE QUERCY



s.a.s GARRIGOU
TPCARRIERES
LA FORET 24250 GROLEJAC 05 53 28 11 17



De Nardi sarl
ENTREPRISE GÉNÉRALE DU BÂTIMENT - GÉNIE CIVIL
Quartier Grimaldet - 46300 GOURDON - Tél. 05 65 41 03 73 - Fax 05 65 41 40 57



PEUGEOT OCCASIONS DU LION
CAHORS - GOURDON



GODARD - CHAMBON & MARREL
LE SPÉCIALISTE DU FOIE GRAS ET DE LA TRUFFE
Route de Salviac - 46300 GOURDON - ☎ 05 65 41 03 97
www.foie-gras-godard.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION

DOSSARD N°



Dimanche 16 juin 2019

Courses «nature» de 24 km et de 11 km



Je soussigné (e) :

Nom : Prénom :

Date de naissance obligatoire : . . / . . / . .

Adresse :

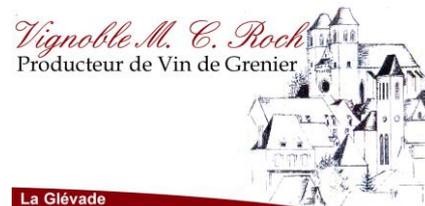
.....

Adresse Mail

Catégorie : Sexe :

Club :

Licence FFA n° : (Joindre photocopie)



La Glévade
46300 Gourdon
Tél. 05 65 41 36 69 - 06 63 31 41 74
vignobleroch@gmail.com



Ou photocopie du certificat médical (que nous conservons) de moins d'un an, mentionnant : absence de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Toutes personnes ayant une autre licence que celles mentionnées précédemment ou sans certificat ne prendront pas le départ de cette course.

INSCRIPTION COUREUR : 24Km course 11Km course 11Km randonnée 11Km marche nordique

*Cocher la case correspondante

- Pré-inscription 24 Km: 12 € avant le 15 juin inclus et 14 € le jour de la course.

- Pré-inscription 11 Km : 10 € avant le 15 juin inclus et 12 € le jour de la course.

Randonnée 11 Km : 8 €

Marche Nordique 11 Km : 8 €

Licencié FFA (Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running, Pass' Running) ou Licencié FFTRI.

(Fournir une photocopie de la licence que les organisateurs conserveront)

Licencié FSCF, FSGT ou UFOLEP faisant apparaître la non contre-indication à la course à pied en compétition.

(Fournir une photocopie de la licence que les organisateurs conserveront)

Non licencié : fournir la copie d'un certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétition de moins d'un an.

ATTENTION !! Aucun autre document ne sera accepté pour attester de la présentation du certificat médical y compris les licences d'autres fédérations sportives (football, rugby, cyclisme, natation, montagne etc...).

* Bulletin d'inscription et règlement (à l'ordre de S.C.G.A) à adresser à :
Mme WEISZER Chantal, 1 rue des Lilas 46300 Gourdon

INFORMATION : courses et marches ouvertes aux coureurs licenciés ou non à partir de la catégorie cadet pour le 11km et 25km.

Signature et autorisation parentale pour les mineurs.

Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile. GAN

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Remise des dossards de 8h00 à 9h45

DEPART du 24Km : 9h00 à MILHAC, place de la mairie ARRIVEE : même endroit

DEPART du 11Km course et du 11KM randonnée: 10H00 à MILHAC, place de la mairie ARRIVEE : même endroit

PARCOURS : Une boucle de routes et chemins, vallonnée avec dénivelés.

RAVITAILLEMENTS : 11 KM course et randonnée
24 KM course

1 ravitaillement prévu sur le parcours et à l'arrivée.
2 ravitaillements prévus sur le parcours et à l'arrivée.

Prendre connaissance du règlement et du circuit.

Imprimé par nos soins : NPJVP

La Milhacoise Verte - Courses « nature » de 24 km et de 11 km

Dimanche 16 juin 2019

8h00 : inscriptions et remise des dossards à la salle des fêtes de Milhac

9H00 : 24 Km course / 10h00 : 11 Km course

1 bouteille de vin * offerte à chaque participant sauf pour les mineurs.

10h00 : 11 km marche et marche nordique : 1 bouteille de vin * offerte à chaque participant sauf pour les mineurs.

- Animation sur le parcours et sur la place de Milhac par GREG VOINIS
- Animation ECOLE DE DANSE DE MILHAC
- Animation par le groupe folklorique LES TROUBADOURS DE GOURDON.
- Animation et démonstration par LES ANGEL'S COUNTRY

Ravitaillement offert à l'arrivée

12h00 : apéritif offert par la mairie de Milhac

Remise des récompenses

12h30 : casse-croûte à la salle des fêtes de Milhac (limité aux 250 premiers inscrits).

casse-croûte accompagnant 6 € .

- Bulletin d'inscription et règlement (à l'ordre de S.C.G.A) à adresser à :

Mme WEISZER Chantal, 1 rue des Lilas 46300 Gourdon

Mail : chantal.weiszer3105@orange.fr

Milhac se situe entre Sarlat et Gourdon

(A 12 km de Sarlat et 8 km de Gourdon)

11 Km course - 24 Km Course comptant pour le challenge ADCPHS du LOT

LIEN 11KM OPENRUNNER <https://www.openrunner.com/r/8372395>

LIEN 24KM OPENRUNNER <https://www.openrunner.com/r/8372357>

**Milhacoise
Verte**
7ème Édition

**Dimanche
16 juin 2019**

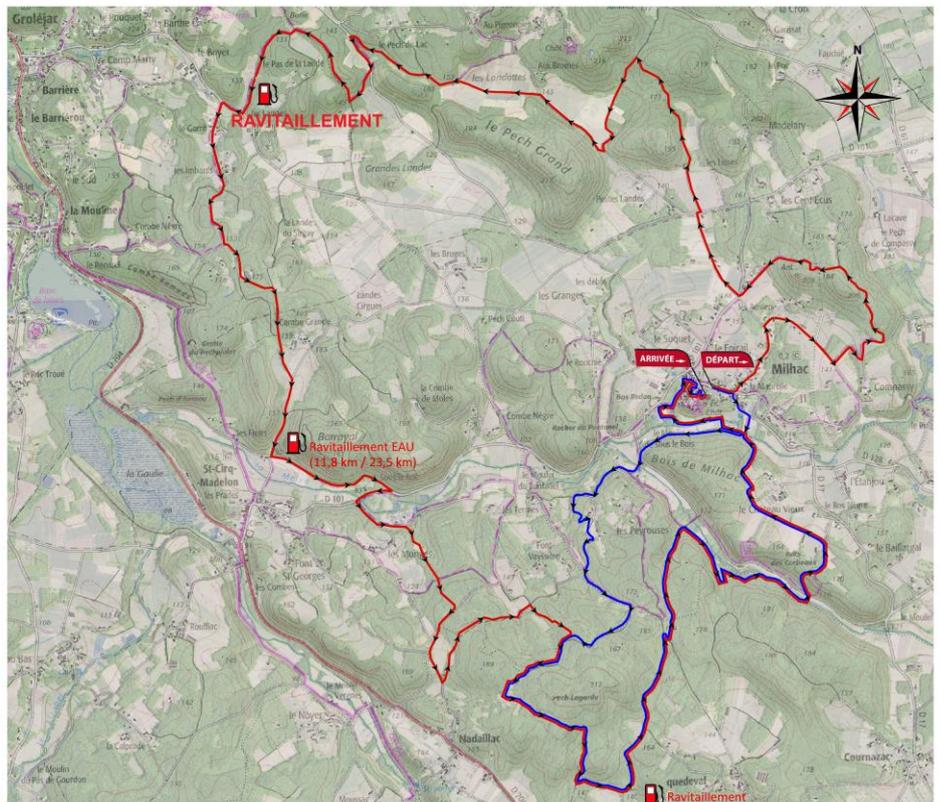
LONGUEUR DU CIRCUIT : 23,5 km
dn + 512 m / - 510 m

LONGUEUR DU CIRCUIT : 11,0 km
dn + 182 m / - 180 m



Sources : Géoportail IGN, OGE
Portail Géofoncier de l'Ordre des Géomètres-Experts
<https://www.geoportail.fr/>

AGEFAUR
GÉOMÈTRES-EXPERTS
CONSEILS VICE-PRÉSIDENTS
GOURDON - SARLAT - SOUILLAC - LE BUGUE





Règlement course

La Milhacoise



Epreuves

- 9h00 départ du 24 km (réservé aux ju,es,se,ve)
- 10h00 départ du 11 km (réservé aux ca,ju,es,se,ve)
- 10h00 départ de la marche et de la marche Nordique ouvertes à tous.

Inscriptions

- Site internet : Bulletin d'inscription à télécharger sur : www.lamilhacoiseverte.fr
- Par internet : chantal.weiszer3105@orange.fr
- Par téléphone : 05.65.32.00.24 : 05.65.41.42.73
- Par courrier : Mme WEISZER Chantal, 1 rue des Lilas, 46300 Gourdon
- A Milhac : le jour de la course

Frais d'inscription

- Course 24 Km: 12 € (14 € le jour de la course)
- Course 11 Km: 10 € (12 € le jour de la course)
- Marche et Marche Nordique 8 €

Assurance responsabilité civile

Le Sporting Club Gourdon Athlétisme est assuré par GAN ASSURANCES

Récompense du 11 km course : coupes et lots divers

- 3 premiers hommes au scratch
- 3 premières femmes au scratch
- Le premier V1 homme et femme
- Le premier V2 homme et femme
- Le premier V3 homme et femme
- Le premier V4 homme et femme
- Le ou la plus jeune des participants

Les récompenses ne se cumulent pas.

Récompense du 24 km course : coupes et lots divers

- 3 premiers hommes au scratch
- 3 premières femmes au scratch
- Le premier V1 homme et femme
- Le premier V2 homme et femme
- Le premier V3 homme et femme
- Le premier V4 homme et femme

Ravitaillements du 11 km: 5^{ème} km et arrivée

Ravitaillements du 24 km: 9^{ème} km / 17,5^{ème} km et arrivée

Sécurité :

Pour le 24 km course :

- Ouverture de la course par VTT
- Fermeture de la course par VTT
- Présence d'une équipe de secouristes
- Présence signaleurs à chaque carrefour

Pour le 11 km course :

- Fermeture de la course par VTT
- Présence d'une équipe de secouristes
- Présence signaleurs

Divers

- Tous les participants s'engagent à respecter le code de la route, s'engagent à respecter l'environnement.
- L'organisateur se réserve le droit de publier les photographies des participants sauf avis contraire des intéressés lors de l'inscription.
- L'organisateur se réserve le droit d'annuler les épreuves si la sécurité des participants ne devait pas être parfaite et ceci pour quelques raisons que ce soit (météo, manque de sécurité ou de secouristes ...)