



LA MILHACOISE VERTE

10ème EDITION NOUVEAU PARCOURS



LE 18 JUIN 2023



Auberge à la Ferme
Le Château Vieux - 46300 Milhac
Menu + Carte - Repas groupes
www.aubergeslafermeduchateauvieux.com

Franck AUSSSEL
franck.aussel@gmail.com
PEINTURE DECORATION
PAPIER PEINT - REVETEMENT MURAL
RAVALEMENT DE FAÇADES
ISOLATION EXTERIEURE
"Les Auxillards" 46300 FAJOLLES
05 65 57 84 06 - 06 71 78 55 79

12 KM MARCHE et COURSE

AXA
ASSURANCES
GOURDON
Vincent COMBES

DEPART 9H30 Place de la MAIRIE DE MILHAC

COURSE 12 € / 14 € LE JOUR DE LA COURSE

RANDO et MARCHÉ NORDIQUE 10 €

Repas inclus limité aux 250 premiers inscrits

Repas accompagnant 8 €

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

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

Site internet : lamilhacoiseverte.fr



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

Carrefour market
GOURDON

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

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

Groupama
D'OC

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

L'organisation de la manifestation pourrait être modifiée selon les contraintes sanitaires prescrites par la préfecture du Lot



BULLETIN D'INSCRIPTION

DOSSARD N°



Dimanche 18 juin 2023

Course «nature» de 12 km

Je soussigné (e) :

Nom : Prénom :

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

Adresse :

.....

Adresse Mail

Catégorie : Sexe :

Club :

Licence FFA n° : (Joindre photocopie)

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.

Toute personne ayant une autre licence que celle mentionnée précédemment ou sans certificat ne prendra pas le départ de cette course.

INSCRIPTION COUREUR : 12Km course 12Km randonnée 12Km marche nordique

*Cocher la case correspondante

- Pré-inscription 12 Km : 12 € avant le 17 juin inclus et 14 € le jour de la course.

Randonnée 12 Km : 10 €

Marche Nordique 12 Km : 10 €

Repas accompagnant 8€

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

(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 : course et marches ouvertes aux coureurs licenciés ou non à partir de la catégorie cadet.

Signature et autorisation parentale pour les mineurs.

Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile. GROUPAMA

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 9h15 -

DEPART du 12Km course et du 12KM randonnée: 9H30 à MILHAC, place de la mairie ARRIVEE : même endroit

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

1 RAVITAILLEMENT sur le parcours et à l'arrivée.

Prendre connaissance du règlement et du circuit.

La Milhacoise Verte - Courses « nature » du 12 km

Dimanche 18 juin 2023

8h00 : inscriptions et remise des dossards sous chapiteau mairie de Milhac.

9h30 : 12 Km course

9h30 : 12 km marche et marche nordique :

Remise des récompenses.

- **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

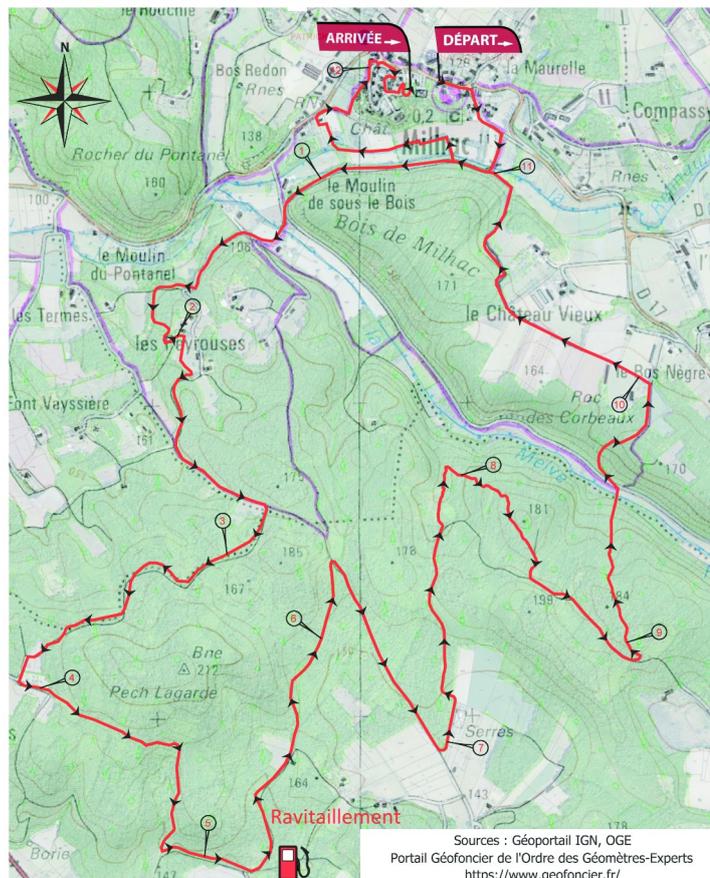
Mail : chantal.weiszer3105@orange.fr

**Milhac se situe entre Sarlat et Gourdon
(A 12 km de Sarlat et 8 km de Gourdon)**

12 Km course - Course comptant pour le challenge ADCPHS du LOT

LIEN 12 KM OPENRUNNER <https://www.openrunner.com/r/14516533>

Milhacoise verte 12KM - 10ème Edition - Dimanche 18 Juin 2023



LONGUEUR DU CIRCUIT : 12,3 km
dn + 236 m / dn - 234 m

Echelle :



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

AGEFAUR
GÉOMÈTRES-EXPERTS
CONSEILLER VALORISER GARANTIR
GOURDON - SARLAT
SOUILLAC - LE BUGUE - ROUFFIGNAC



Règlement course

La Milhacoise

Verte

Epreuves

- 9h30 départ du 12 km (réservé aux ca,ju,es,se,ve)
- 9h30 départ de la marche et de la marche Nordique ouverte 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 12 Km: 12 € (14 € le jour de la course)
- Marche et Marche Nordique 10 €

Assurance responsabilité civile

Le Sporting Club Gourdon Athlétisme est assuré par GROUPAMA

Récompense du 12 km course : coupes et lots divers

- 3 premiers hommes au scratch
 - 3 premières femmes au scratch
 - Le ou la plus jeune des participants
 - Le ou la plus âgé des participants
- Les récompenses ne se cumulent pas.**

Sécurité :

Pour le 12 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

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 ...)