

Courir en rose

Dimanche 5 octobre



Le Guide Rose

5 KM marche
&
10KM course



RUNNING



CYCLE
PASSION



Le Sommaire

Retrait des dossards

Le point de rendez-vous

Le programme

5 KM marche
& 10 KM course

Remise des Prix

Dotation participants

Retrait des Dossards

Chez RRunning Cycle Passion

320 route de Cannes, 06130 GRASSE

Le 3 octobre de 9h30 à 12h30 puis de 14h30 à 19h30
et

Le 4 octobre de 10h à 19h

Sur place le jour J

Parvis de la Médiathèque à GRASSE
Médiathèque Charles Nègre

Le 5 octobre de 7h30 à 8h30

La remise du dossard se fera uniquement sur présentation d'une pièce d'identité pour la marche et la course.

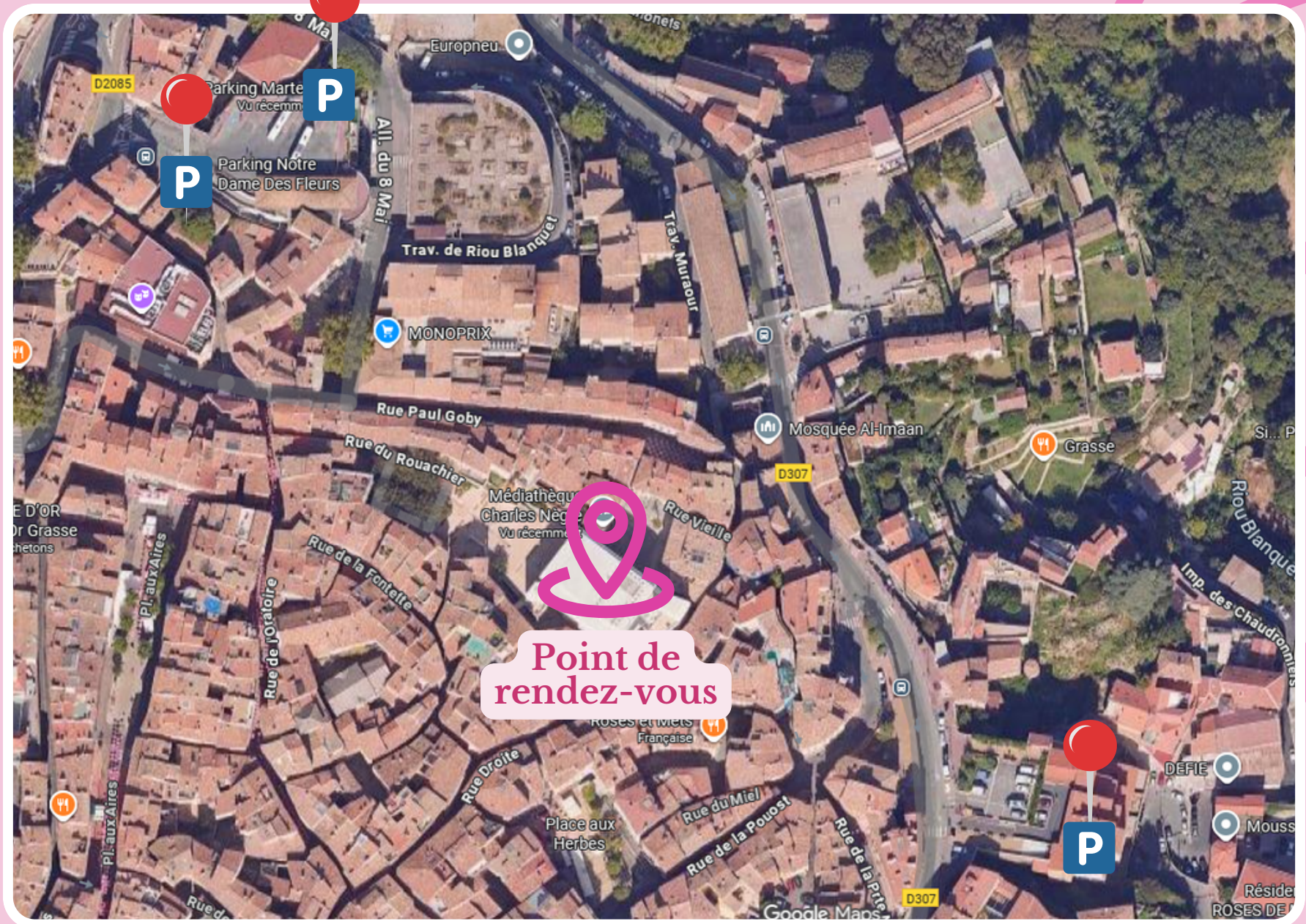
Uniquement pour la course, si votre dossier est incomplet, il vous faudra présenter votre licence, ou votre PPS (Parcours Prévention Santé).

Le point de rendez-vous

Parvis de la Médiathèque Charles Nègre

P Parking

Les 3 parkings de la ville de Grasse seront gratuits le jour J, les plus proches sont : Notre dame des fleurs, Martelly ou encore La Roque.





Le Programme



Parvis de la Médiathèque Charles Nègre

- 9h/9h30 : Photo par drone du ruban rose humain de Grasse en lien avec l'association "Un Jour Un Ruban"
- Une photo réalisée par Cédric Garnier et Jean-Louis Paris
- 9h45 : échauffement collectif réalisé par l'association FITMAG (toujours sur le site de la médiathèque)
- 10h : Départ fictif de la Course et de la Marche (vers l'avenue Thiers)
- De 10h à 12h : Initiation à la danse thérapeutique par les équipes de l'Hôpital de Grasse
- 12h : Remise des prix



Salle du foyer restaurant La Rotonde

- 13h : **Conférence** par le Dr Anne-Sophie AZUAR et le Dr Benjamin BERTRAND : Mythes et réalités autour de la chirurgie du sein et des traitements médicamenteux du cancer du sein.

5 KM marche & 10KM course



Départ 10h15

Le sas de départ se trouvera au début de l'avenue Thiers

Deux sas de départ seront prévus : un réservé à la marche et un autre réservé à la course.

Les marcheurs s'élanceront en 1er.
Lorsque le dernier aura atteint le bout de l'avenue et bifurquera rue des Roses, le départ du 10 km course sera donné dans la foulée.



Le parcours 5 KM



Le parcours 10 KM

<https://www.openrunner.com/route-details/22049282>



Dotation Participant

T-SHIRT Courir en Rose

