

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA MARCHE

Parcours 20 km et 13 km : **10€ par personne**

(**5€** en dessous de **14 ans**, **gratuit** en dessous de **7 ans**)

NOM Prénom 20KM 13 KM Adulte -14 ans -7 ans

NOM Prénom 20KM 13 KM Adulte -14 ans -7 ans

NOM Prénom 20KM 13 KM Adulte -14 ans -7 ans

NOM Prénom 20KM 13 KM Adulte -14 ans -7 ans

NOM Prénom 20KM 13 KM Adulte -14 ans -7 ans

Tél. Adresse email :

Nombre de marcheurs adultes x 10,00 € =

Nombre de marcheurs 7-14 ans x 5,00 € =

Montant total du chèque : (à libeller à l'ordre du Sou des Ecoles de Douvres)

Chèques et bulletins d'inscriptions à renvoyer à : *Céline Lapeyre*

169 Chemin de Reilleux
01500 Douvres

21e TRAIL DE DOUVRES

Dimanche
5 MAI 2024

Nouvelle distance

- **LA GRANDE DOUVROISE 30 km**
30 km, 1000 m de dénivelé
- **LE SEMI TRAIL DE DOUVRES 20 km**
« Du Luisandre aux Allymes »
20 km, plus de 700 m de dénivelé
- **LA COURSE POPULAIRE 13 km**
13 km, 300 m de dénivelé
- **2 RANDONNEES PEDESTRES**
reprenant le parcours des 2 courses
(13km et 20km)

Les podiums auront lieu à 12h30

HORAIRE

Courses

30 km : 8h00

20 km : 9h00

13 km : 10h00

Marches

Départs collectifs

7h30 et 8h30

RENSEIGNEMENTS : <http://www.traildouvres.fr>

Enzo 06 82 56 05 98 ou trail.douvres@gmail.com

Giovanni
Pizzeria
Ouvert du
Mercredi au dimanche de 18h00 à 22h00
Mercredi au vendredi de 11h45 à 13h15
Mardi de 18h00 à 21h00

BENJAMIN SECCO
Préparateur mental
06 82 23 19 44
mentalattitude@hotmail.com

"Brasser ma bière comme je cuisine pour ceux que j'aime"
Patrice
Rivière
d'Ain
Brasserie artisanale à Jujurieux

Alex plomberie-chauffage
dépannage climatisation
agencement salle de bain
travaux de rénovation et neufs
JANNIN Alexis 06.51.89.32.03
01500 DOUVRES
siren : 824038772 jannin.alexis@gmail.com

L'étoile des sens
VOTRE INSTITUT DE BEAUTE
SUR RENDEZ-VOUS
75 GRANDE RUE, 01500 AMBRONAY
07.68.67.28.58

elecpro
TECHNIQUE

Les Caves du Mistral
DEPUIS 1981
649, avenue Léon Blum
01500 AMBERIEU-EN-BUGEY
04 74 38 32 24

Boutique Jean Marc
• Prêt-à-porter Masculin
• Sportswear
Centre Commercial du Buguey
01500 AMBERIEU-EN-BUGEY 04 74 38 11 46

BCM

TDR TERRE DE RUNNING
Ambérieu-en-Bugey
RONZAT
MENUISERIES EXTERIEURES
FENETRES - VOILETS - PORTES - PORTAILS - CONSEILS
SOLABAIE
01500 AMBERIEU-EN-BUGEY 04.74.34.54.87

Au profit du Sou des Ecoles Laïques de Douvres, avec la participation d'Associations du Village et des Villageois, en partenariat avec l'Association du Château des Allymes, les mairies de Douvres, Ambérieu-en-Bugey et d'Ambronay

ORGANISATION : TRAIL DE DOUVRES

INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS

- Inscriptions en ligne et règlement complet sur <http://www.traildouvres.fr> (jusqu'au 3 mai 2024 - 12h) ou en remplissant le bulletin d'inscription de ce tract et en l'envoyant à l'adresse indiquée avec le règlement, la licence ou le certificat médical. **Inscription sur place le samedi 4 mai après-midi et le dimanche 5 mai.**
- Retrait des dossards possible le **samedi 4 mai 2024** dans la Salle des Fêtes de **14h à 17h45** ainsi que le jour même du Trail le **5 mai 2024, à partir de 7h00.**

RAVITAILLEMENTS CHAMPETRES — RESTAURATION

5 ravitaillements sur le 20 km et le 30km - 3 ravitaillements sur le 13 km.
Horaires limite des ravitaillements: Merland 11h, Salaport 11h45, Luisandre 13h, Allymes 13h45
Restauration rapide et buvette sur place (dans la cour de l'école)

Respectons l'environnement

Ne jetez pas les bouteilles vides, papiers, plastiques, hors zones de ravitaillement.

AUCUN GOBELET NE SERA FOURNI SUR LES RAVITAILLEMENTS.

ASSURANCE

Les participants aux courses doivent être couverts par une assurance sportive ou personnelle.

RÉCOMPENSES

Les podiums auront lieu à **12h30** dans la **cour de l'école.**

Cadeau-souvenir aux 400 premiers coureurs inscrits et aux 100 premiers marcheurs inscrits.



Intermarché
HYPER
les Mousquetaires
Centre Commercial de l'Aviation
01500 Ambérieu en Bugey



Julie MITIFIOT 02504
Votre animatrice en Nord Isère
06.66.03.42.88
juliemitifiot@gmail.com
Julie OIKA OIKA



Ain Paysage
Création & Aménagement
4 rue Henry Dunant - 01500 AMBERIEU EN BUGEY
TEL. 04 74 40 50 89 - Port. 06 13 75 96 24
Email: ainpaysage@gmail.com



Communauté de communes de la
Plaine de l'Ain



SPORT ADAPT
Le sport pour tous, adapté à chacun



Christelle Fromont - Immo
Agent Mandataire - DEPT. 01 AIN
07 69 28 41 68
FACILIS
IMMOBILIER
la proximité connectée



Krys
Les Arcades
à
AMBERIEU EN BUGEY
Vous allez vous aimer
Basse vision ☎: 04.74.38.39.87 Sport à la vue



CÉDRIC MOURIER
TEL 04 74 38 00 87
FAX 04 74 38 17 74
saigargacecedricmourier@orange.fr
GARAGE MOURIER
Avenue André Citroën
01500 AMBERIEU EN BUGEY
citroen.fr



LEGI 01
Société
d'avocats

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE A LA COURSE

NOM Prénom.....

Tél.

Adresse mail :

Sexe :

Date de naissance :

Adresse

Club et N° licence.....

Joindre une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running, délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » **délivré par la FFA.** Pour les non-licenciés FFA, joindre OBLIGATOIREMENT un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou une attestation Parcours Prévention Santé (PPS) en cours de validité au moment de l'épreuve.

L'inscription à l'une des épreuves vaut acceptation du règlement de la manifestation

Entourer la course choisie : **30KM 20 KM 13 KM**

Course 30 km : **29 €** par personne (+ **4€** si inscription sur place)

Course 20 km : **19 €** par personne (+ **4€** si inscription sur place)

Course 13 km : **12 €** par personne (+ **4€** si inscription sur place)

Montant total du chèque : (à libeller à l'ordre du *Sou des Ecoles de Douvres*)

Chèques et bulletins d'inscriptions à renvoyer à : *Céline Lapeyre*

169 Chemin de Reilleux

01500 Douvres



Greenscope
creation
21 chemin de Ronde, 01500 Douvres Tél : 06-45-68-59-35



Crusty Tattoo
Du mardi au samedi
de 10h à 12h et de 14h à 19h
166, route de coutellieu
01500 DOUVRES
07.50.39.82.12
Shop Privé
Uniquement sur rendez-vous



L'Ami Du Pain
Viennoiseries & pâtisseries pur beurre
100% maison
Boulangerie
Pâtisserie
Snack
David GINOUEZ
Artisan Boulanger
140 Grande Rue
01640 Saint Jean Le Vieux
Tél : 04-74-36-80-47
@ : david.ginouvez@orange.fr



Villa Verde
AMBRONAY
www.villaverde.fr