Courir en rose

Dimanche 5 octobre

Le Guide Rose

5 KM marche
&
10KM course

Le goût de l'essentiel
Grasse

RUNNING CYCLE PASSION

Courir en pays de Grasse
C.P.G

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

🅿️ 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**.

Un ticket « sortie de parking » sera distribué aux participants qui le souhaitent lors du retrait des dossards.

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

https://www.openrunner.com/route-details/22553196

+ voir parcours page suivante

Le parcours 10 KM

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

SAS de départ Marche et 10KM

Itinéraire marche
5 KM

1. Départ fictif - Depuis le parvis de la Médiathèque
2. Départ fictif – Suite sur la Place Morel
3. Départ fictif – Rue Paul Goby
4. Départ fictif – Rue Maximin Isnard
5. Départ fictif – Escaliers du Théâtre de Grasse
6. Départ fictif - Sens de circulation Voie de droite (coté place de la Buanderie)
7. **Départ réel– 15 Avenue Thiers – Devant le Tabac/Presse « Marigny »**
8. Rue des Roses
9. Terrasses Tressemannes
10. Route Napoléon vers Rd-Pont de la Foux
11. Boulevard du Jeu de Ballon via trottoir de droite
12. Passage piéton vers les Escaliers de la Traverse du Théâtre
13. Rue des Augustins
14. Rue Peyreguis
15. Rue du Thouron vers Place aux Aires
16. Place aux Aires via l'allée centrale (Animation Association FITMAG)
17. Rue Amiral de Grasse
18. Rue Jean Ossola
19. Escaliers Square du Clavecin
20. Montée du Casino
21. Rue de l'ancien Palais de Justice
22. Traverse du Coteau
23. Passage piéton devant le tabac « Le Celtic »
24. Escaliers de l'Allée des Bains (Devant la Pharmacie du Cours Honoré Cresp)
25. Allée des Bains
26. Passage piéton de la Villa Fragonard pour entrer dans le Jardins des Plantes
27. Sortie Jardins des Plantes vers la Rue Mirabeau (Animation JazzBand)
28. Rue du Barri et Place du Barri (Animation Association PAM LOISIRS)
29. Traverse des Tout-Petits
30. Rue Tracastel vers le « Croissant Rose »
31. Rue Marcel Journet vers la Rue Gazan
32. Traversée de la Place du Petit Puy (Cathédrale de Grasse)
33. Place du 24 Août
34. Escaliers de la Rue de la Délivrance
35. Place de la Placette vers la rue de l'Évêché
36. Rue Mougins Roquefort
37. Rue de la Poissonnerie puis Place de la Poissonnerie
38. Place de l'Évêché
39. Place Etienne Roustan
40. Rue de la Rêve Vieille (Maison Chocolaterie Duplanteur)
41. Rue de l'Oratoire
42. Rue des Fabreries
43. Passage du Béal (Terrasse du restaurant « Le Vietnam »)
44. Rue des Moulinets sens descendant vers rue Marcel Journet
45. Prendre la remontée vers la Traverse des sœurs puis rue des sœurs
46. Rue des Moulinets sens montant pour rejoindre la Place aux Aires
47. Traversée de la Place aux Aires (Animation Association FITMAG)
48. Rue des 4 Coins
49. Rue de la Fontette
50. Rue Courte
51. Traversée de la Place aux Herbes
52. Place & Rue Vieille Boucherie
53. Rue Charles Nègre
54. Traverse Nègre
55. Place du Caporal Jean Vercueil
56. Bas de la Rue Paul Goby
57. Retour sur la Place Morel via le passage des Remparts
58. Village Santé - Stands du CCAS sur la Place Morel
59. Arrivée sous l'arche Ville de Grasse en haut des Escaliers de la Médiathèque.
60. Zone de ravitaillement sur le Parvis de le Médiathèque (en bas des Escaliers)

OCTOBRE ROSE

CENTRE HOSPITALIER de GRASSE
Votre santé, notre engagement quotidien

RUNNING CYCLE PASSION

COURIR EN PAYS DE GRASSE C.P.G

FITMAG TIMING ZONE

Remise des prix

🏆10 KM course

<u>Seront récompensés :</u>

3 premiers scratch Homme et Femme

ET

- 1er Cadet
- 1er junior
- 1er espoir
- 1er Senior-M0
- 1er M1-M2
- 1er M3-M4
- 1er M5-M6
- 1er M7-M8
- 1er M9-M10

Homme et Femme

Dotation Participant

T-SHIRT
Courir en Rose