

Venez courir pour soutenir l'association



Handicap Droit Devoir

Cette année nous avons choisi de soutenir l'association HDD qui vient en aide aux personnes handicapées en prêtant gratuitement du matériel spécialisé nécessaire pour leur quotidien et leurs déplacements.

L'association HDD a pour projet de financer l'achat d'une véhicule adapté.

Si vous souhaitez les aider ou faire un don matériel ou financier vous pouvez contacter Mélanie Broucq, Présidente de l'association et membre de notre club.

Contact :

Tél. (+32)4 76 74 90 34
melaniebroucq@hotmail.com

Au Palais Gourmand
BOULANGERIE PÂTISSERIE
Ouvert du lundi au samedi 7h - 18h30 non stop
Dimanche et jour fériés 7h - 13h / **Fermé lundi**
RUE DU FAUBOURG 23 - 7780 COMINES - Tél. 056/55 84 42

03 28 38 04 85
AAS
Accès Automatismes Serrurerie
- Volets et Stores - Monte escaliers
- Portails, portes de - Mini ascenseurs pour particuliers
Garage, motorisations - 97, rue Gambetta - COMINES
www.aas-comines.com

On the run
105 rue Séré de Rivière
59118 Wambrechies
-15% sur présentation du dépliant
contact@ontherun.fr
09.63.51.72.78
on the run wambrechies

Boulangerie Pâtisserie Flippo
51 rue de la Victoire Tél : 03.20.39.18.76
59560 COMINES Fermé le mercredi

V.S. Coach Elec
Soyez ou courant !
0032 479 758 540
Coach électricien
Diagnostic
Electricité générale
vs.coachelec@gmail.com

RÈGLEMENT

1 • Participation
• **800 m** - Ouverte à tous les enfants accompagnés d'un adulte et aux enfants nés en **2010, 2011 et 2012**.
• **1 km** - Ouverte aux enfants nés en **2008 et 2009** (poussins)
• **2 km** - Ouverte aux enfants nés en **2006 et 2007** (benjamins) licenciés ou non*
• **5 km** - Ouverte aux personnes nées en **2005 et avant** (minimes et +), licenciées ou non*
• **10 km** - Ouverte aux personnes nées en **2003 et avant**, licenciées ou non*
• **Randonnée et Marche nordique** - Ouvertes à tous.
Chaque participant doit s'assurer auprès de son médecin que son état de santé lui permette de parcourir la distance.
*Les non licenciés doivent présenter lors de l'inscription ou au retrait des dossards un certificat médical ou sa copie (voir au dos > **Document OBLIGATOIRE**).

Leonidas
Fresh Belgian Chocolates
La Boutique aux Chocolats
Revendeur officiel Leonidas depuis 1986
rue d'Ypres, 3 - 7781 Warneton (B)
http://leonidas-warneton.com

Artisan Fleuriste
Au Chalet Fleuri
12, route des Flandres
7780 COMINES
Tél. 056/55 51 87
www.auchaletfleuri.be
-10% sur présentation du dépliant

SUPERMARCHÉS MATCH
Deûlémont
lundi au samedi 8h30 - 19h30 - Dimanche 9h00 - 12h30
Tél. 03 20 42 78 78 - www.supermarchesmatch.fr

2 • Inscriptions
• **En ligne** > <http://couriracomines.e-monsite.com>
• **Par courrier**, les bulletins d'inscription doivent nous parvenir avant le **mercredi 6 mars**. Il n'y aura pas d'inscription par téléphone.
• **Sur place** (horaires et lieu, voir paragraphe 3)
Le montant des droits d'inscription est fixé à :
800 m et 1 km = 1€ • 2 km = 2€
5 km = 5€ • 10 km = 8€
Randonnée / Marche nordique = 3€
L'enregistrement définitif de l'inscription ne sera effectif que si le bulletin est accompagné du document obligatoire : licence ou certificat médical (voir ci-contre).
3 • Accueil/Dossards/Départs
> Salle **Edmond Decottignies** - Avenue des sports
Accueil et retrait des dossards : samedi après-midi **14-18h** et dimanche dès **8h**.
Inscriptions sur place :
samedi 14-18h et dimanche dès 8h > **20min** avant le départ des épreuves.

Meubles Loyer
VOTRE MAGASIN DE PROXIMITÉ
• Livraison gratuite
• Paiement 3x sans frais
• reprise de votre ancienne literie
Toute la literie au bon prix !
www.confort-et-interieur.fr
30, rue d'Hurlupin - 56560 Comines - Tél. 03 20 39 90 90

Boucherie Courouble
46, rue de l'Apothicaire • COMINES
Tél. 03 20 39 16 16 • Fax 03 20 39 45 83

RIKA
Le poêle autrichien
www.rika-lille.fr | 03 20 300 261

4 • Horaires

Dimanche 10 mars	
9h00	Course 5 km
9h15	Randonnée 5 km Marche Nordique 10 km
9h45	Course 10 km
11h15	Course 2 km
11h30	Course 1 km
11h40	Course découverte 800 m

5 • Assurances
Les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès de l'assurance IART. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.
6 • Assistance médicale
La protection civile sera chargée de l'assistance médicale sur le parcours et à l'arrivée.

Cette année encore...

Garderie enfants gratuite.
Consigne bagages surveillée.
Douches et vestiaires H et F dans la salle Edmond Decottignies.
Puces électroniques pour les participants au **5 et 10 km**.
Échauffement musical pour la marche et les courses enfants.

Meneur d'allure sur le **10 km**.

40 Min. **45 Min.** **50 Min.** **55 Min.**

Classement individuel sur les courses **2, 5 et 10 km**.
Tombola
Lot pour chaque participant et médaille pour chaque enfant. Prix pour les **1ers** et **1ères** de chaque catégorie.
Trophée au **1er Cominois** et **1ère Cominoise** du 5 et 10 km (classement scratch).

ForYourBody
Venez découvrir un vrai club de **FITNESS**
5 coaches diplômés à votre service
Bousbecques
2 rue de la papeterie - Tél. 03 20 46 33 97

Art'Mony Coiffure
Coiffure Mixte
34 Av. de Versaille Comines | Mar 13h30-18h / Mer au Ven 8h-19h
Tél. 03 20 39 52 83 | Sam 8h-18h / Fermé lundi et mardi matin

La ferme bio
Vente de produits bio (fruits, légumes...)
Verschaeve & Co
Drève de la bussche 4 | www.lafermebio-comines.com
7784 Comines (Bas-Warneton) Belgique
Tél. : 0032 (0)56 55 62 08
LE BIO : VOTRE CORPS VOUS DIRA MERCI !

Atelier Jean DUJARDIN & Fils
rue Romaine 19 - 7780 COMINES (B) tél. 00 32 56 55 54 19

- escaliers
- charpente
- portes et châssis BOIS, PVC & ALU
- verrières et vérandas
- toute menuiserie intérieure ou extérieure
- volets roulants

MENUISERIE

DESMAZIERES OPTIQUE
Tiers payant Mutuelles
52, rue d'Hurlupin
COMINES
03 20 39 05 23

Feminin - Masculin - Junior
Maud coiffure
Rue du faubourg n°21 / Comines (B) / T. 0(032) 56 55 60 55

Collège de la Lys
Comines-Belgique
Portes ouvertes le 25 mai 2019
www.cdlys.be