

LES 3 HEURES DE LA



26 MAI 2024



**PARKINSON  
MOVE**

la santé par le sport

3<sup>ème</sup> édition

Une course en relais pour soutenir une bonne cause !

La Mini-Foulée  
Commune de Gland

Un maximum de tours  
Y'a pas d'âge pour bouger  
100 % sport  
La santé d'abord  
pourquoi pas ?

Fun  
En équipes  
Fairplay  
Troisième édition

Parkinson Move  
26 mai 2024  
3 heures de course  
Même pas peur  
Avec les copains  
La Mini-Foulée  
0% prise de tête

Parkinson Move *Moi aussi !*

Centre sportif En Bord

La Foulée Glandoise

26 mai 2024 Bonne humeur

Nous vous proposons de rejoindre l'aventure de cette course d'endurance collective au centre sportif « En Bord » à Gland comme coureuse/coureur, bénévole ou sponsor.

### **L'idée est simple :**

- ✓ Des équipes de 5 à 10 personnes de 8 à 88 ans
- ✓ 3 heures de course sur une boucle d'environ 1 km
- ✓ Un maximum de tours par équipe
- ✓ Faire parler d'une association et lui apporter un soutien financier
- ✓ 3<sup>ème</sup> édition limitée à environ 150 participants
- ✓ Chaque équipe organise son témoin à passer pour le relais et porte un t-shirt assorti

### **Au programme :**

Dès 8h15	accueil des équipes
8h30	Briefing et échauffement
9h00	Départ de la course
12h00	Fin de la course
12h30	Podium
Dès 12h45	Lasagnes au bœuf ou végétariennes (CHF 20.- par personne sur réservation jusqu'au 15 mai 2024 auprès de Diego)

### **Association soutenue :** Parkinson Move

– Durant toute la matinée, une équipe sera présente avec Cyril Badertscher pour vous expliquer le but de l'association et son lien avec le sport. <https://parkinsonmove.ch/>

### **Finance d'inscription par équipe :**

CHF 1.- (ou plus) par tour de circuit à verser à l'association Parkinson Move

### **Inscriptions et renseignements auprès de :**

Diego Magnenat – [diego.mag@sunrise.ch](mailto:diego.mag@sunrise.ch) 079 469 05 04



### **Règlement de course :**

1. Le fairplay, la bienveillance et la bonne humeur sont obligatoires.
2. Si un(e) participant(e) rencontre une difficulté sur le parcours, les autres participants l'aideront et/ou informeront les organisateurs.
3. Chaque participant/e participe à cette course sous sa propre responsabilité.
4. L'assurance reste l'affaire du/de la participant/e.
5. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol.
6. Tous les déchets seront jetés dans les poubelles adéquates et rien ne sera jeté au sol.
7. Droit à l'image : merci de vous adresser à l'organisation si vous ne souhaitez pas être vu(e) sur le site de [www.lafouléeglandoise.ch/](http://www.lafouléeglandoise.ch/), sur Facebook, Instagram ou dans un journal local.