



LE CLUB

DÉJÀ 20 ANS



L'association Km42 est née au lendemain du téléthon 1996. Les 8 organisateurs décident alors de créer le club Km 42. Très vite, d'autres coureurs rejoignent le club : en 2016, 270 adhésions sont recensées.

Bruno Léger, athlète de haut niveau, est le parrain du club dès sa création. Champion de France de semi-marathon 93-95, vainqueur de Marseille-Cassis 92, membre à part entière de l'équipe de France de marathon, championnat d'Europe à Helsinki, championnat du monde à Athènes, 2h 11' 51" au marathon de Berlin, Bruno signe une licence à KM42 et vient renforcer l'idée première des dirigeants (sports-amitié-convivialité).

Notre objectif principal est de rassembler les personnes de tout âge pratiquant la course à pied dans ses différentes variantes.

Notre mot d'ordre est « se faire plaisir » et courir pour la santé dans la plus grande convivialité.

Les activités du club :



- Les **entraînements** facultatifs mais indispensables, sont tous encadrés par un coach diplômé. Les débutants pourront profiter de l'expérience et des conseils des entraîneurs (niveau I de la FFA), et les coureurs expérimentés pourront profiter d'entraînement spécialisé. L'acquisition d'un cardio-fréquence-mètre de base ainsi que de bonnes chaussures de running est vivement conseillée. Pour les adultes (catégories benjamins à masters), 4 séances encadrées sont prévues chaque semaine (voir le détail dans la rubrique Entraînement/Séances).
- La **marche nordique**, également encadrée par un coach : jeudi soir (18h30) et dimanche matin (9h) à Saint Just Le Martel, tous niveaux. Les bâtons sont fournis pour les débutants.
- Km 42 a également ouvert **une école d'athlétisme** à Saint Just Le Martel. Les entraînements ont lieu le mercredi (14h30 – 16h) et le vendredi (18h00 – 19h30).
- L'organisation de **tests de terrain** pour l'évaluation de la VO2 Max, du seuil anaérobie et d'allures d'entraînement.
- La mise à disposition de **plans d'entraînement personnalisés** en fonction des résultats au test de terrain le plus récent et de l'objectif visé dans la saison.
- L'organisation de **soirées ou/et de repas** afin de dépasser le simple cadre sportif et de renforcer la convivialité du club.
- L'organisation de soirées plus centrées sur des questions relatives à l'entraînement et à la physiologie de la course à pied.
- Une sortie Club a lieu une fois par an, sur une grande classique, un marathon et semi-marathon, en France ou à l'étranger.

NOUS CONTACTER :



Km 42 – Le Grand Colombier – 87590 St-Just-Le-Martel

Tél : +33 (0)5 55 09 20 89 – +33 (0)6 10 24 24 20

email : km42enlimousin@gmail.com



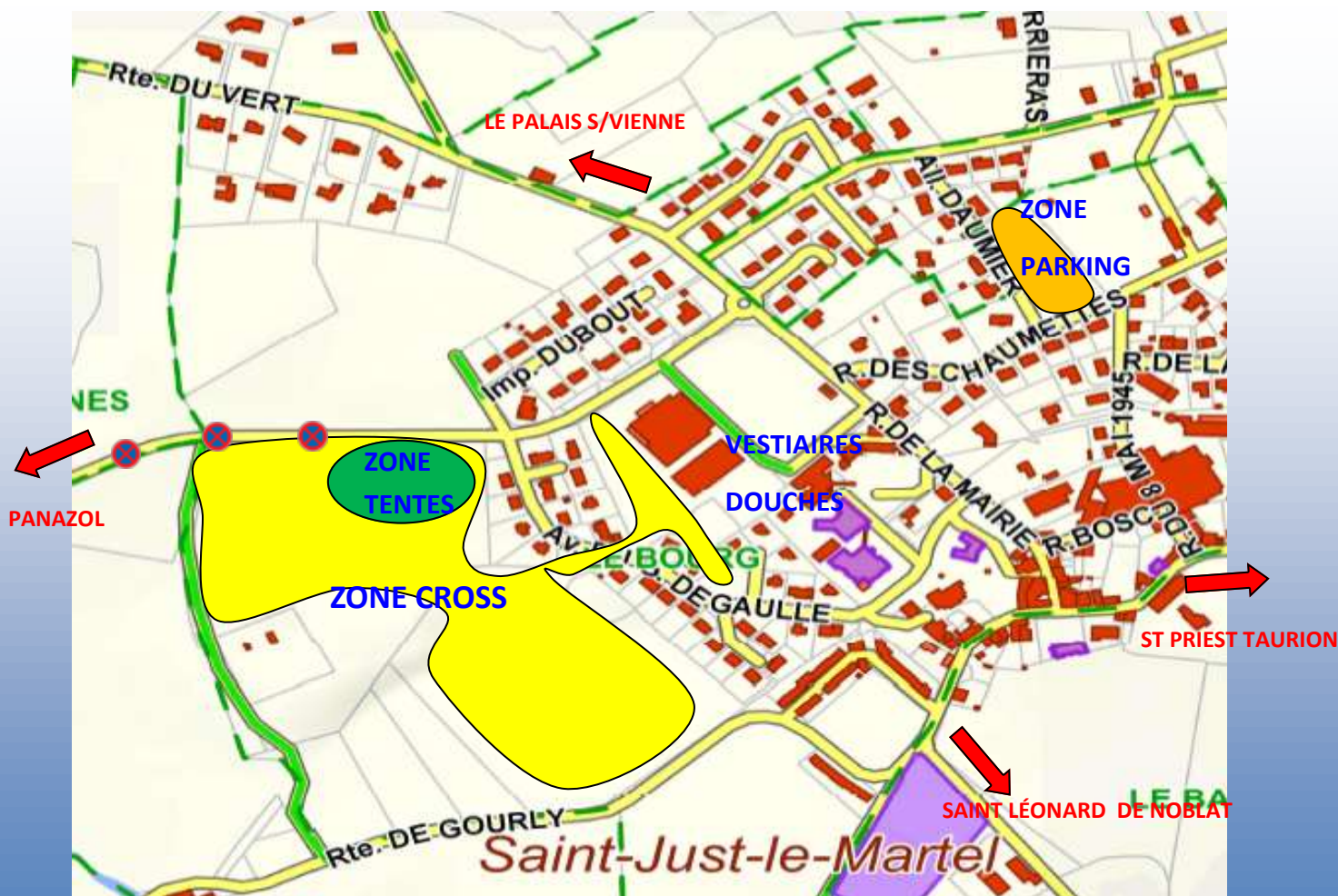
km42enlimousin.fr



PLAN D'ACCÈS



STATIONNEMENT



ZONE D'ACTIVITÉ



- 1 BUVETTE
- 2 ZONE TENTES
- 3 RETRAIT DES DOSSARDS
- 4 SECOURISME
- 5 CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE—RÉSULTATS
- 6 RAVITAILLEMENT
- 7 CHRONOMÉTRAGE
- D DÉPART**
- A ARRIVÉE**

RÉGLEMENT INTÉRIEUR

1- ENGAGEMENTS ET RENSEIGNEMENTS

ENGAGEMENTS :

Inscription sur le site <http://km42enlimousin.fr>

Aucune inscription sur place

RENSEIGNEMENTS:

TEL : 06 10 24 24 20 - 06 16 64 53 17

km42enlimousin@gmail.com

Les courses sont ouvertes à toutes les personnes licenciées FFA « licence compétition » et UFOLEP « athlétisme », à jour des cotisations 2016-17.

2- JURY ET DOSSARDS

Les dossards seront remis au secrétariat à partir de 10h

L'organisation ne fournit pas d'épingle - le dossard doit être porté sur la poitrine et visible.

3- RESTAURATION / BUVETTE / WC

Un espace restauration sera tenu par le club organisateur—Deux WC seront mis à disposition

Vous aurez la possibilité de vous doucher sur place.

4- STATIONNEMENT

Les zones de stationnement sont prédéfinies, une zone réservée aux bus ; Il est autorisé de s'arrêter au niveau de la « zone tentes » afin de décharger le matériel des clubs. Il est strictement interdit de se garer sur « les bas cotés de la route du château »

5- ESPACES TENTES

Un espace sera dédié aux tentes des clubs à proximité du départ

6- CONSIGNE

Il n'y a pas de consigne.

7- SECOURS

Les secours seront assurés par la « CROIX BLANCHE »

8- ANIMATION et CÉRÉMONIES PROTOCOLAIRES

L'animation sera assurée par _____

9- DOPAGE

Des contrôles inopinés peuvent avoir lieu.

10- RÉSULTATS

Les résultats seront affichés 30mn après chaque course et seront en ligne sur le site de la FFA « base athlé résultat ».

11- MARCHE NORDIQUE

Épreuve spécifique, voir page 13

INSCRIPTIONS

LES INSCRIPTIONS SE FONT EN LIGNE SUR LE SITE DU CLUB ORGANISATEUR :



<http://km42enlimousin.fr>

POUR TOUT RENSEIGNEMENT VOUS POUVEZ CONTACTER :

Monsieur Robert LADURANTY TEL : 06 10 24 24 20 - 06 16 64 53 17

ATTENTION CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 05 /01/2017 minuit

L'inscription de la Marche Nordique se fera sur
place le jour de la course
jusqu'à 30mn avant le départ

- ATTENTION HORMIS LA MARCHE NORDIQUE
PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE
- LES ENGAGEMENTS SE FONT PAR LES
RESPONSABLES DES CLUBS OU LEURS
REPRÉSENTANTS