



**LE METRONOME – SOIREE DE 3000m/
1000m
STADE D'OCTODURE
Mercredi 15 septembre 2010
12^{ème} édition**

Lieu et date	Stade d'Octodure – Martigny – mercredi 15 septembre 2010
Organisation	CABV Martigny – Case postale 190 – 1920 Martigny 1
Participation	Manifestation ouverte à toutes et à tous sans distinction d'âge ni de sexe. <i>Licence non obligatoire !</i>
Inscriptions	Si vous voulez nous aider : par écrit avec : nom – prénom – année de naissance – adresse – club ou domicile et série choisie. À adresser à : CABV Martigny – Inscriptions – Terrettaz Jean-Pierre – Rue des Finettes 27 – 1920 Martigny E-mail inscriptions°cabvmartigny .ch L'inscription online via Athletica est fortement recommandée. Délai conseillé 05 septembre 2010 Inscriptions acceptées sur place mais au minimum 45 minutes avant le départ de la série choisie.
Finance	Frs 10. – à payer sur le CCP no 12-35-2 Crédit Suisse à Martigny cpte no 0480-309388-60 CABV Martigny avec mention « Métronome » ou sur place pour inscription sur place.
Distinctions	Diplôme à tous les participants avec indication du temps réalisé à retirer vers le cantine 45 minutes après la fin de votre course.
Résultats	Sur le site internet www.cabvmartigny.ch
Assurance	Le club organisateur décline toute responsabilité en cas de vol ou d'accident. L'athlète doit être assuré personnellement.
But	Notre manifestation a pour objectifs : <i>Votre résultat de course nous permettra de déterminer votre allure correcte d'entraînement grâce à la tablelle « Le Métronome » qui vous sera remise avec votre diplôme, pour les courses de 3000m. De réunir des sportifs de tous âges et de tous niveaux dans une manifestation qui se veut populaire. De donner l'occasion à tout un chacun de découvrir la compétition sur piste. De mettre à disposition du Populaire comme de l'Elite des « Métronomes (lièvres) » qui seront reconnaissables à leur T-shirt de couleur indiquant le temps final souhaité à une allure régulière.</i>

L'organisateur met à disposition des lièvres jusqu'à 9'; pour les temps choisis en-dessous de cette marque, les coureurs s'arrangent entre eux; cela a très bien fonctionné jusqu'à présent.

Nous comptons sur vous pour la 12^{ème} édition en 2010 !!

Renseignements

Jean-Pierre Terrettaz tél. privé 079 606 26 53 – fax bureau 027 721 12 12 ou
email : jean-pierre.terrettaz@credit-suisse.com.

HORAIRE :

- 19h20 série no 1 1000m 3'30 et plus
- Métronome no 1 à 4'00 minutes de temps final
- Métronome no 2 à 3'45 minutes de temps final
- Métronome no 3 à 3'30 minutes de temps final
- 19h30 série no 2 1000m 3'15 et moins
- Métronome no 1 à 3'15 minutes de temps final
- Métronome no 2 à 3'00 minutes de temps final
- Métronome no 3 à 2'50 minutes de temps final
arrangement entre coureurs pour moins de 2'45.
- 19h45 série no 3 3000m de 13'00 à 14'00 et plus
- Métronome no 1 à 13'00 de temps final
- Métronome no 2 à 13'30 de temps final
- Métronome no 3 à 14'00 et plus de temps final
- 20h10 série no 4 3000m 11'30 à 12'30
- Métronome no 1 à 11.30 minutes de temps final
- Métronome no 2 à 12.00 minutes de temps final
- Métronome no 3 à 12.30 minutes de temps final
- 20h35 série no 5 3000m de 10.30 à 11.29
- Métronome no 1 à 10.30 minutes de temps final
- Métronome no 2 à 10.45 minutes de temps final
- Métronome no 3 à 11.00 minutes de temps final
- 20h55 série no 6 3000m de 9.30 à 10.29
- Métronome no 1 à 9.30 minutes de temps final
- Métronome no 2 à 9.50 minutes de temps final
- Métronome no 3 à 10.15 minutes de temps final
- 21h10 série no 7 3000m 9'15 et moins
- *arrangement entre coureurs pour moins de 9'*
- Métronome no 1 à 9.00 minutes de temps final
- Métronome no 2 à 9.15 minutes de temps final

Nous nous réjouissons de vous rencontrer fort nombreux et de partager avec vous, à l'issue de la manifestation, un instant d'amitié ainsi que le verre de la fraternité !!

AGENDEZ DES AUJOURD'HUI CETTE DATE DU 15.09.2010 !!!