



**SOIREE POPULAIRE SUR PISTE
5'000m et 10'000m
CHAMPIONNATS FRIBOURGEOIS
Freiburger Meisterschaften 2010**

**BULLE, Stade de Bouleyres , Vendredi 27Août 2010
*Freiburger Volkslauf-Cup / Freitag, 27 August 2010***

**COUPE FRIBOURGEOISE DES COURSES POPULAIRES.
COUPE JOURNAL « LA GRUYERE »**

Organisateur /

Sporting Athlétisme Bulle (SAB), Case postale 73, 1630 Bulle

Organisator

Inscriptions / Anmeldung

Jusqu'au lundi 23 août 2010 (courrier A)

Meldeschluss : Montag, 23 August 2010

e-mail: benoit.fragniere@websud.ch

Aucune inscription ou modification ne pourra être acceptée sur place.

Les séries seront limitées à 50 participants.

Keine Anmeldung oder Änderung wird vor Ort angenommen.

Den Startblock wird auf 50 Teilnehmer begrenzt werden

→ → No de la série, Heure de départ :

Nom, Prénom, Année de naissance, catégorie, club et adresse

→ → Startblock, Startzeit :

Name, Vorname, Jahrgang , Kategorie, Verein und Wohnort

**Finance d'inscription /
Startgeld**

La finance d'inscription de CHF 14.- sera perçue sur place lors de la remise des dossards au bureau du stade, 60 minutes avant le départ de la série.

Die Einschreibungsfinanzen von CHF 14.- wird vor Ort bei der Überreichung des Startnummer im Büro, 60 Minuten vor dem Beginn der Serie bezahlt.

Les athlètes courant pour le titre de champion Fribourgeois devront être en possession d'une licence valable 2010. (licence d'un jour à CHF 25.-). Le port du maillot officiel du club est obligatoire (selon RO).

Gemäss WO müssen die AthletenInnen welche an der Freiburger Meisterschaft teilnehmen wollen, im offiziellen Vereinstenue und Lizenz 2010 starten. (Tages Lizenz CHF 25.-)

**Rassemblement /
Besammlung**

Appel : 10 minutes avant le début de l'épreuve dans l'aire de départ.

Appell: 10 Minuten vor dem Beginn der Prüfung im Bereich des Startes.

Assurance / Versicherung

Les athlètes doivent être assurés personnellement. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accidents, de vol, etc.

Ist Sache des Teilnehmers. Der Organisator lehnt jede Hftung für Diebstahl und Unfall ab.

Renseignements/

Auskunft

Résultats / Rangliste

Benoît Fragnière, Ch. du Comte Michel 6, 1630 Bulle, Tél.: 026 912 40 53

e-mail: benoit.fragniere@websud.ch www.sabulle.com

www.chronometrage.ch





SOIREE POPULAIRE SUR PISTE
5'000m et 10'000m
CHAMPIONNATS FRIBOURGEOIS
Freiburger Meisterschaften 2010

BULLE, Stade de Bouleyres , Vendredi 27Août 2010
Freiburger Volkslauf-Cup / Freitag, 27 August 2010

***COUPE FRIBOURGEOISE DES COURSES POPULAIRES.**

***COUPE JOURNAL « LA GRUYERE »**

Horaire Zeitplan :

5'000m	Catégories	Dames Juniores / Weibliche	*F17 , *F19 (1991-1996)
	Kategorien :	Juniors / Männliche	*M17, *M19 (1991-1996)
	(open)	Dames / Frauen	*F20
		Dames / Damen	*F40, *F50
	Nouveau ! →→	Hommes Vétérans / Senioren	*M50 , *M60 ←← Neue !

Série Block	Horaire Zeitplan	Appel Appell	Distance Distanz	Temps de course Laufzeit	Championnat Fribourgeois Freiburger Meisterschaften
1	18.00	17.50	5'000m	< 20' (3'30''/km)	Juniors U20M (1991-1996) (HJ) Dames-Juniores U20W (91-96) (DJ)
2	18.25	18.15	5'000m	20'...23' (4'00''/km)	Dames / Frauen W (D)
3	18.50	18.40	5'000m	> 23' (4'30''/km)	

10 19.25 19.15 50000m (avec la série 4 : 10000m / mit Block 4 : 10000m)

10'000m **Catégorie** **Hommes / Männer** ***M20**
Kategorien : **Hommes Vétérans / Senioren** ***M40**
(open)

Série Block	Horaire Zeitplan	Appel Appell	Distance Distanz	Temps de course Laufzeit	Championnat Fribourgeois Freiburger Meisterschaften
4	19.25	19.15	10'000m	> 45' (4'30''/km)	
5	20.25	20.15	10'000m	41'...45' (4'15''/km)	
6	21.20	21.10	10'000m	37'...41' (4'00''/km)	
7	22.15	22.05	10'000m	< 37' (3'30''/km)	Hommes / Männer M (H)

