

COUPE SUISSE DE MARCHE LA POSTE SUISSE 2010

Epreuves ouvertes aux employés et employées de La Poste Suisse, aux membres des clubs de marche affiliés à l'ASCR PS, marcheurs et marcheuses avec ou sans licence.

Quatre épreuves sont retenues en 2010 par l'Association Sportive et Culturelle Romande La Poste Suisse (ASCR PS).

pour les Hommes : 2 résultats sur 10 km route ou 10'000 m. piste et 2 résultats sur 5km route ou 5'000 m. piste

pour les Femmes : 2 résultats sur 5 km route ou 5'000 m. piste et 2 résultats sur 3km route ou 3'000 m. piste

1 épreuve obligatoire :

02 mai 2010 Championnat Suisse La Poste Suisse 2010 à La Tour-de-Peilz (Organisation CME La Poste La Tour-de-Pielz)
Hommes 10 km - Femmes 5 km / Licenciés - non licenciés, walking (**sur route**)

Cette année, il faudra présenter:

3 épreuves libres :

respectivement encore 1 épreuve

Hommes 10 km route ou 10'000 m. piste - Femmes 5 km route ou 5'000 m. piste

et deux épreuves

Hommes 5 km route ou 5'000 m. piste - Femmes 3 km route ou 3'000m. piste

Epreuves du calendrier 2010 de la Fédération Suisse de Marche pour les licenciés, épreuves de walking pour les non licenciés ou épreuves populaires sur les distances ci-dessus.

Pour le CME La Poste de La Tour-de-Peilz et le CM Cour Lausanne, membres de l'ASCR PS, les membres de ces deux clubs peuvent participer à la **Coupe Suisse La Poste Suisse 2010**, mais les membres non postiers de ces deux clubs n'auront pas droit **aux médailles** lors des Championnats Suisses La Poste Suisse.

Points attribués:

10 points par participation à une épreuve, plus les points performances au temps selon les tabelles habituelles. Des tabelles peuvent être demandées à l'adresse ci-dessous.

Divers

L'organisateur a tout loisir de faire un départ unique ou un départ séparé licenciés ou non licenciés, walking selon la quantité d'inscrits.

Les athlètes non licenciés et walkers doivent se conformer aux règles et au jugement des juges de marche de la FSM, Fédération Suisse de Marche.

L'ASCR PS (Association Sportive et Culturelle Romande La Poste/Swisscom) a émis le vœu d'organiser une COUPE SUISSE LA POSTE SUISSE en 2010 pour la 13^e année consécutive avec un classement unique, licenciés, non licenciés, walking avec une catégorie "Hommes" et une catégorie "Femmes", **sur quatre épreuves.**

Attention ! l'ASCR PS prendra en compte en 2010 que les distances prévues dans les épreuves libres des catégories Hommes ou Femmes. Dans les épreuves sur piste, n'omettez pas de demander les temps de passage à l'organisateur, 3000m. sur un 5000 m. pour les Femmes et 5000m. sur un 10'000m. pour les Hommes, par exemple. Les temps de passage doivent figurer dans le classement officiel.

Swisscom et les Transports publics ne faisant plus partie de l'Association de La Poste Suisse, le comité de l'ASCR PS ne peut malheureusement pas tenir compte des résultats des athlètes de Swisscom et des Transports Publics pour cette Coupe Suisse La Poste Suisse, sauf pour les athlètes des clubs de marche affiliés à l'ASCR PS (CM Cour Lausanne et CM L'Ecureuil La Poste de La Tour-de-Peilz).

Sur demande du comité de l'ASCR PS j'ai été chargé de la gestion des résultats cette année encore et je reste évidemment à disposition pour tout renseignement complémentaire.

Bulletin d'inscription.

La formule habituelle **oblige chaque participant** à présenter sa feuille de résultats pour **être classé** à la Coupe Suisse La Poste Suisse 2010. Une feuille d'inscription est jointe à cette circulaire. Chaque athlète enverra sa feuille dûment remplie au plus tard le **mercredi 13 octobre 2010** à l'adresse ci-dessous. SVP!

Je vous remercie par avance et de votre compréhension et de votre discipline.

Salutations cordiales et sportives.

VENEZ NOMBREUX ET AMENEZ VOS COLLEGUES !

M.Sch /1030 Bussigny-près-Lausanne, le 6 avril 2010

Michel Schneider, tél. : 021 701 23 93, Ch. de Riant-Mont 7, 1030 Bussigny-près-Lausanne ou par e-mail : schneidermic@bluewin.ch

A renvoyer à :
Michel Schneider
Chemin de Riant-Mont 7
1030 Bussigny-près-Lausanne

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner jusqu'au
mercredi 13 octobre 2010

COUPE SUISSE DE MARCHE LA POSTE SUISSE 2010

Nom : _____ Prénom : _____

Année de naissance: _____ Catégorie : _____

Adresse : _____ NPA, localité : _____

	Epreuve obligatoire	km.route / m. piste	Temps réalisés	Points obtenus
1	02/05/10 Championnat Suisse La Poste Suisse La Tour-de-Peilz			
	Epreuves libres			
2				
3				
4				

Date : _____ Signature : _____