



GUIDE DU COUREUR



fouleesdemulsanne@yahoo.fr

FOULÉES DE MULSANNE (72)

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025

100 %
ROUTE

10 KM

9H00



5KM SOLO & 5KM DUO



9H10



SEMI-MARATHON

QUALIFICATIF CHAMPIONNAT
DE FRANCE

9H20



ESCAPADE DES FAMILLES

11H30



WWW.KLIKEGO.COM



20ÈME ÉDITION by **AppliDev**
Les architectes du numérique

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025



SOMMAIRE

Programme	Page 1
Infos pratiques	
• Retrait des dossards	Page 2
• Inscription sur place	Page 4
• Bourse aux dossards	Page 5
• Douches vestiaires	Page 6
• Restauration & buvette	Page 7
• Parking	Page 8
• Plan du village courses	Page 9
• Exposants	Page 10
• Stand photos	Page 11
• Stand Cryotera	Page 12
Le 10km	Page 13
Le 5km	Page 14
Le 5km couples	Page 15
Le Semi-marathon	Page 16
Chronométrage	Page 17
L'Escapade familiale	Page 18
Récompenses	Page 19



PROGRAMME

9h

Départ 10km individuel

1 boucle

40'
45'
50'
55'
60'

9h10

Départ 5km individuel

1 boucle

9h10

Départ course de couples

1 boucle

9h20

Départ semi-marathon

2 boucles

1h40
1h45
1h50
1h55
2h00

10h30

Podiums & récompenses

11h30

Départ Escapade Familiale

1.3km



INFOS PRATIQUES

Instructions retrait des dossards

Inscription validée : vous devez présenter votre **pièce d'identité** (format numérique accepté) IMPERATIVEMENT et indiquer votre numéro de dossard (affichage à proximité). Sans pièce d'identité, le dossard ne pourra vous être remis et aucun remboursement ne pourra avoir lieu.

Note : Il est possible de retirer le dossard d'une autre personne à condition de présenter la pièce d'identité correspondante (format numérique accepté).

Inscription non validée : votre dossier est en **litige**. Vous devez fournir la ou les pièces manquantes (certificat médical ou licence pour les licenciés ; attestation PPS pour les non licenciés ; règlement ...).

Sans régularisation, aucun dossard ne sera délivré et aucun remboursement ne sera effectué.



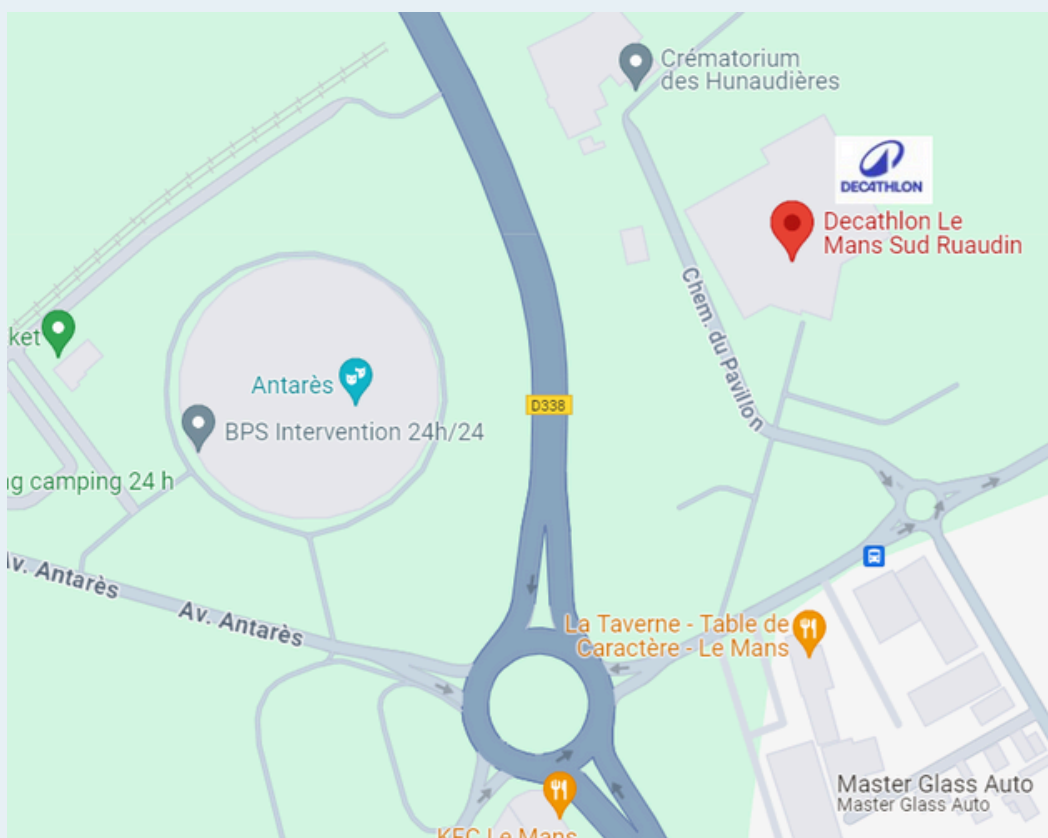
INFOS PRATIQUES

Retrait des dossards

- Samedi 13 septembre de **11h à 18h**.

Chez notre partenaire **Decathlon** Ruaudin. **Remise de 10 % sur tout le rayon nutrition** sur présentation du dossard !

Attention : uniquement pour les coureurs inscrits **avant le 7 septembre** & les dossiers complets (aucun litige).



- Dimanche 14 septembre à **partir de 7h30 & jusqu'à 15mn avant** le départ de chaque course.

Salle des Fêtes Edith Piaf à proximité du village course.





INFOS PRATIQUES

Inscriptions sur place

Attention : Toutes les courses (sauf Escapade) étant complètes, il n'y aura aucune inscription sur place pour le semi-marathon, 10 & 5km.

Escapade familiale

Inscription sur place uniquement à partir de 10h45.
Course gratuite ouverte à tous.





INFOS PRATIQUES

Bourse aux dossards

Vous ne pouvez plus participer ? N'attendez pas la dernière minute ... revendez dès maintenant votre dossard via la bourse aux dossards

==> vous êtes **VENDEUR**

- ✓ connectez-vous sur votre compte klikego & votre inscription aux Foulées de Mulsanne
- ✓ cliquez sur "revendre mon dossard"
- ✓ option 1 : vous mettez votre dossard en vente dans la liste d'attente publique
- ✓ option 2 : vous vendez votre dossard à un(e) ami(e) avec un lien de rachat que vous lui transférez. Ensuite il/elle disposera de 24h seulement pour finaliser son inscription. Que cet ami(e) soit ou non déjà inscrit(e) en liste d'attente n'a aucune importance.
- ▶ dès que le dossard est vendu, votre inscription est annulée et remboursée quelques jours après, sans frais.

ATTENTION

La bourse aux dossards est ouverte seulement jusqu'au 7 septembre 8h00 ! Passé ce délai, plus aucun changement ni remboursement ne pourra avoir lieu.



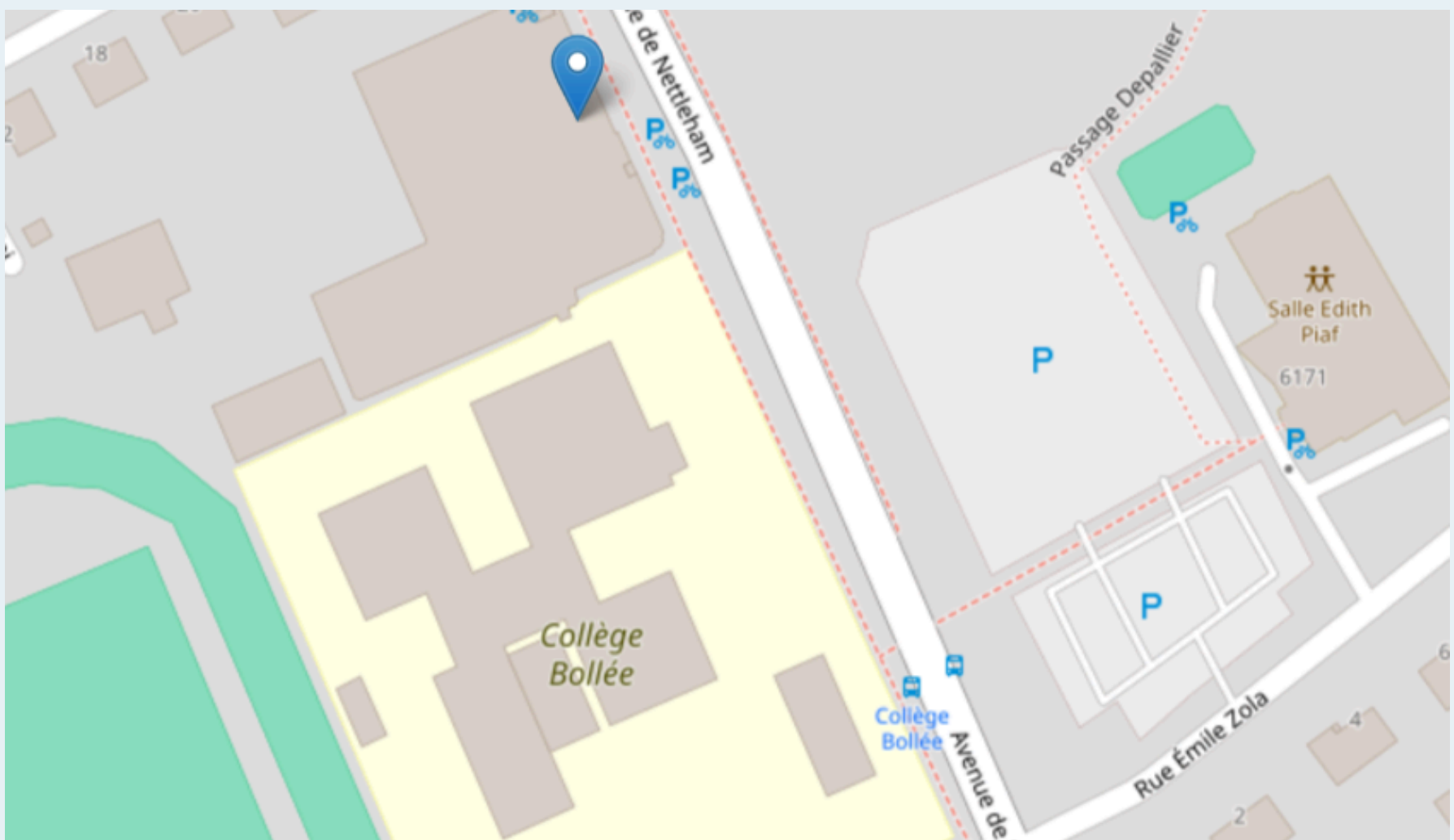
INFOS PRATIQUES

Douches & vestiaires

Nous mettons à votre disposition des douches, WC et vestiaires dans le gymnase près de la zone d'arrivée.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vols.

NOUVEAUTE 2025 : des toilettes sèches seront disponibles au niveau du village courses.





INFOS PRATIQUES

Restauration

Un food truck sera à votre disposition dans la zone du village courses. Chantal sera ravie de vous accueillir pour combler petits et grands appétits !



Buvette

Une buvette sera disponible dans le village courses avec des boissons chaudes et fraîches, viennoiseries.

Nouveau 2025 : paiement par CB accepté !





INFOS PRATIQUES

Parkings

Nous mettons à votre disposition **dès 6h30**, 2 parkings à 200m du village (**P1 vert & P2 rose**) & 1 parking plus éloigné (P3). Pour plus de fluidité, des bénévoles vous dirigeront selon votre accès d'arrivée (cf plan ci-dessous).

Vous serez très nombreux, **privilégiez le covoiturage !**

ATTENTION : le stationnement sur le parcours est strictement interdit tout comme le parking de la salle des fêtes. Tout véhicule de participant garé dans une zone interdite sera dans l'obligation d'attendre la fin de la manifestation. Tout véhicule gênant fera l'objet d'un enlèvement par les services compétents.





INFOS PRATIQUES

Plan du village courses



Attention : une **zone spécifique d'échauffement** sera matérialisée afin de fluidifier les départs des différentes courses. Merci de bien respecter cette consigne !



INFOS PRATIQUES

Liste des exposants dans le village courses



Située à Thorigné-Sur-Dué, la Ferme du Grand Bricoin propose des produits laitiers fermiers (crème, beurre, faisselles et fromages frais).

Des yaourts seront disponibles au ravitaillement à l'arrivée



Stick de miel naturel pour les sportifs, Sporti Miel est une source d'énergie rapide, sain pour votre corps et facile d'utilisation. Un produit made in Sarthe à découvrir sans tarder pour faire le plein d'énergie.



Spécialiste de l'optique du sport, notre partenaire Ecouter Voir Mulsanne vous accueillera sur un stand ludique !



MARSALETTE.COM

Depuis toujours, les Foulées de Mulsanne ont à coeur de soutenir les actions des équipes de la Marsalette Increvable. Venez découvrir les nouveaux projets !



INFOS PRATIQUES

Stand photo box Crédit Mutuel

GRATUIT

Grâce au Crédit Mutuel, repartez avec votre photo selfie !

Venez prendre la pose, seul(e) ou avec des amis, en moins d'une minute votre tirage papier est prêt en autant d'exemplaires que vous le souhaitez !

Sympa pour immortaliser ce défi des Foulées de Mulsanne et avoir de bons souvenirs ;)





INFOS PRATIQUES

Stand Cryotera

GRATUIT

Après l'effort ... le réconfort ! Venez tester la récupération par le froid avec notre partenaire Cryotera Le Mans

Martine & Jean-Pierre mettront à votre disposition 3 bains d'eau froide ainsi que la pressothérapie. Ils seront à votre écoute pour répondre à toutes vos questions sur les bienfaits de la cryothérapie sur le corps et l'esprit ! Un avant-goût au top pour découvrir leur centre Cryotera.



Sport

- Amélioration de la récupération
- Prévention des risques de blessures
- Optimisation des performances sportives

Qualité de vie

- Amélioration de la forme physique dans son ensemble
- Relâchement musculaire & psychique

Bien-être

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Diminution des troubles du sommeil
- Amélioration du bien-être général

Esthétique

- Action anti-âge et amincissante



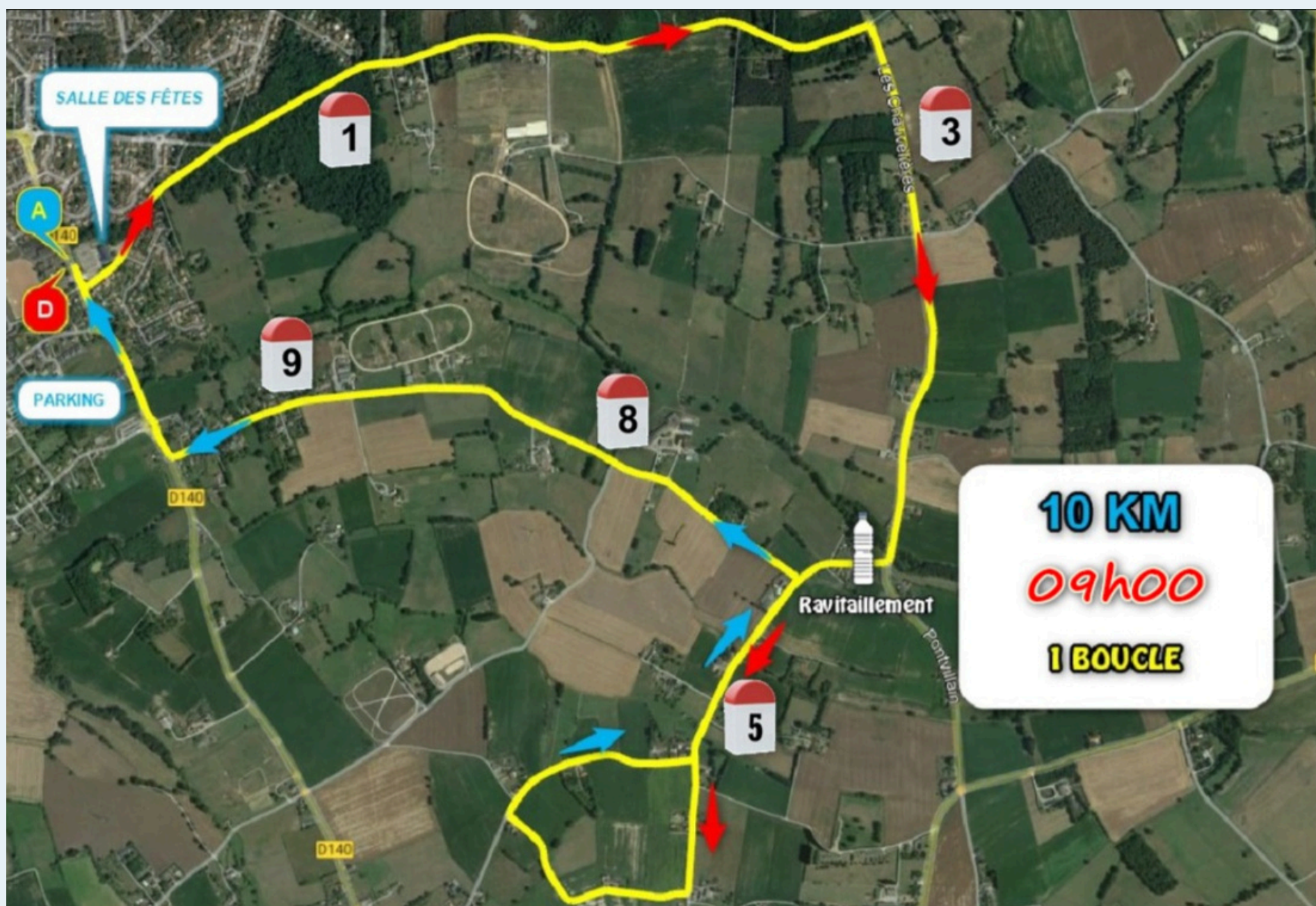


LE 10 KM



1 boucle. Dossard Jaune
5 "chrono-mâtres" pour vous aider.
Cette épreuve participe au challenge
départemental des courses hors stade

40'
45'
50'
55'
60'



Ravitaillement

au 5ème (eau).
Ravitaillement complet à l'arrivée

Cadeau coureur

Récompenses

Au scratch :
• 3 premières Femmes
• 3 premiers Hommes
1er de chaque catégorie H/F
(pas de cumul)





LE 5 KM

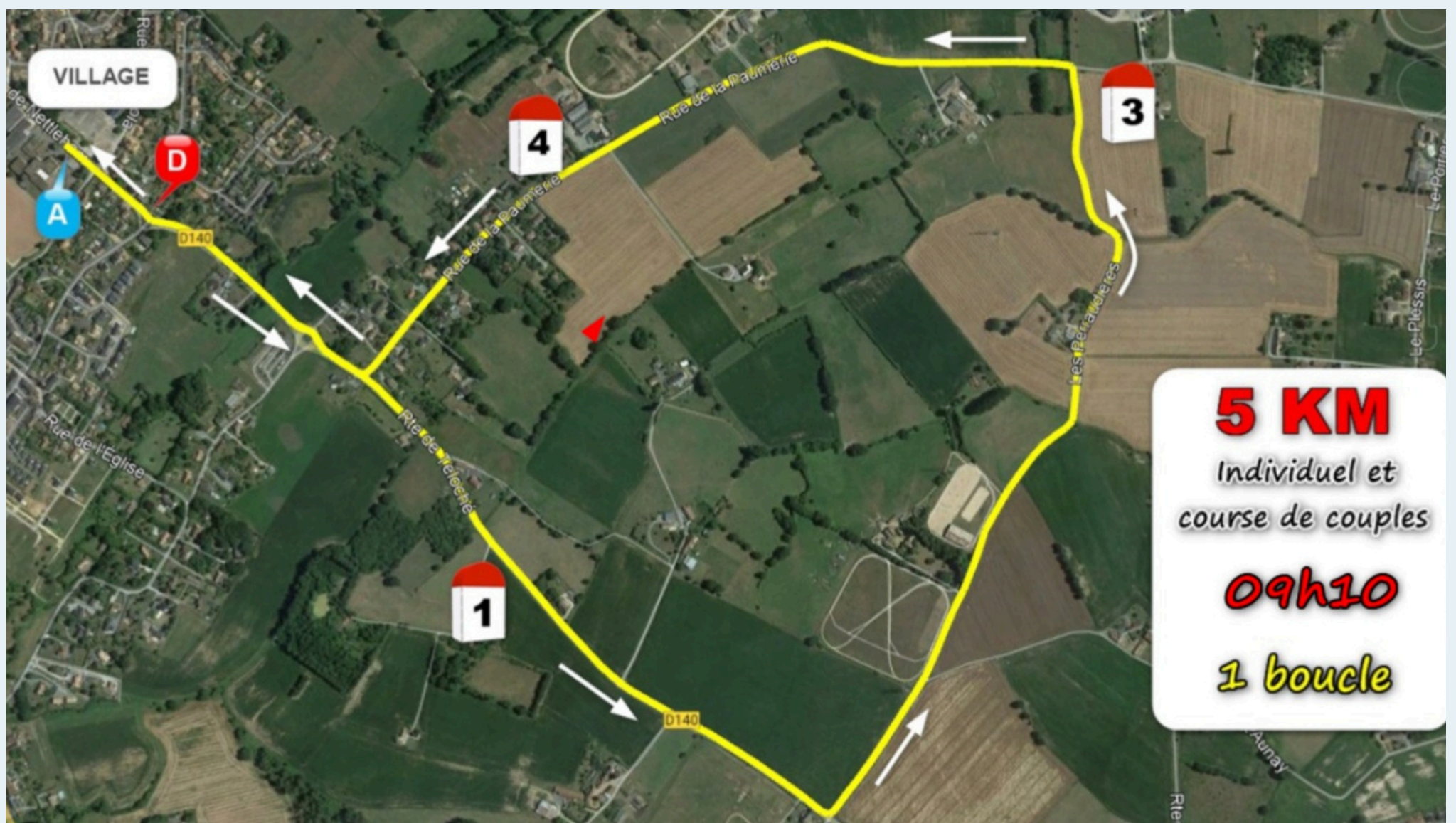


Dossard Rouge

1 boucle

Temps limite de course 45mn.

Cette épreuve est ouverte à partir de la catégorie Cadet (16 ans).



Ravitaillement

Pas de ravitaillement sur le parcours (sauf en cas de forte chaleur).

Ravitaillement complet à l'arrivée

Récompenses

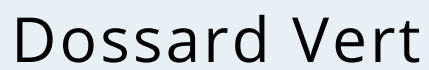
Au scratch :

- 3 premières Femmes
- 3 premiers Hommes

1er de chaque catégorie H/F
(pas de cumul)

Cadeau coureur





1 boucle. Parcours identique au 5km individuel.

Arrivée main dans la main obligatoire.

Temps limite de course 45mn.

Cette épreuve est ouverte à partir de la catégorie Cadet (16 ans).



Pas de ravitaillement sur le parcours (sauf en cas de forte chaleur).

Ravitaillement complet à l'arrivée

Cadeau coureur

Récompenses

3 premiers couples





LE SEMI-MARATHON

DECATHLON

Mesurage officiel FFA 21.1km. **Qualificatif pour les championnats de France 2025.**

2 boucles 10km + 1 boucle départ.

5 "chrono-mâîtres" pour vous aider. Temps limite de course 3h. Dossard Bleu

1h40
1h45
1h50
1h55
2h00



Ravitaillement

au 5ème, 10ème et 15ème km (eau). Ravitaillement complet à l'arrivée.

Récompenses

Au scratch :

- 3 premières Femmes
- 3 premiers Hommes

1er de chaque catégorie H/F (pas de cumul)

Cadeau coureur



Médaille à chaque finisher





CHRONOMETRAGE

Toutes les courses de Foulées de Mulsanne (sauf Escapade) auront un **chronométrage par puce** assuré par notre partenaire Chronoplace. La puce sera collée sur le dossard qui devra être bien visible.

Afin d'assurer un contrôle optimal et faciliter le suivi avec un **pointage intermédiaire**, nous avons ajouté un tapis supplémentaire sur le parcours du 10km et du semi-marathon.

► **le tapis sera situé à la sortie de la petite boucle**

► Soyez vigilant de bien passer sur ce tapis pour être classé !





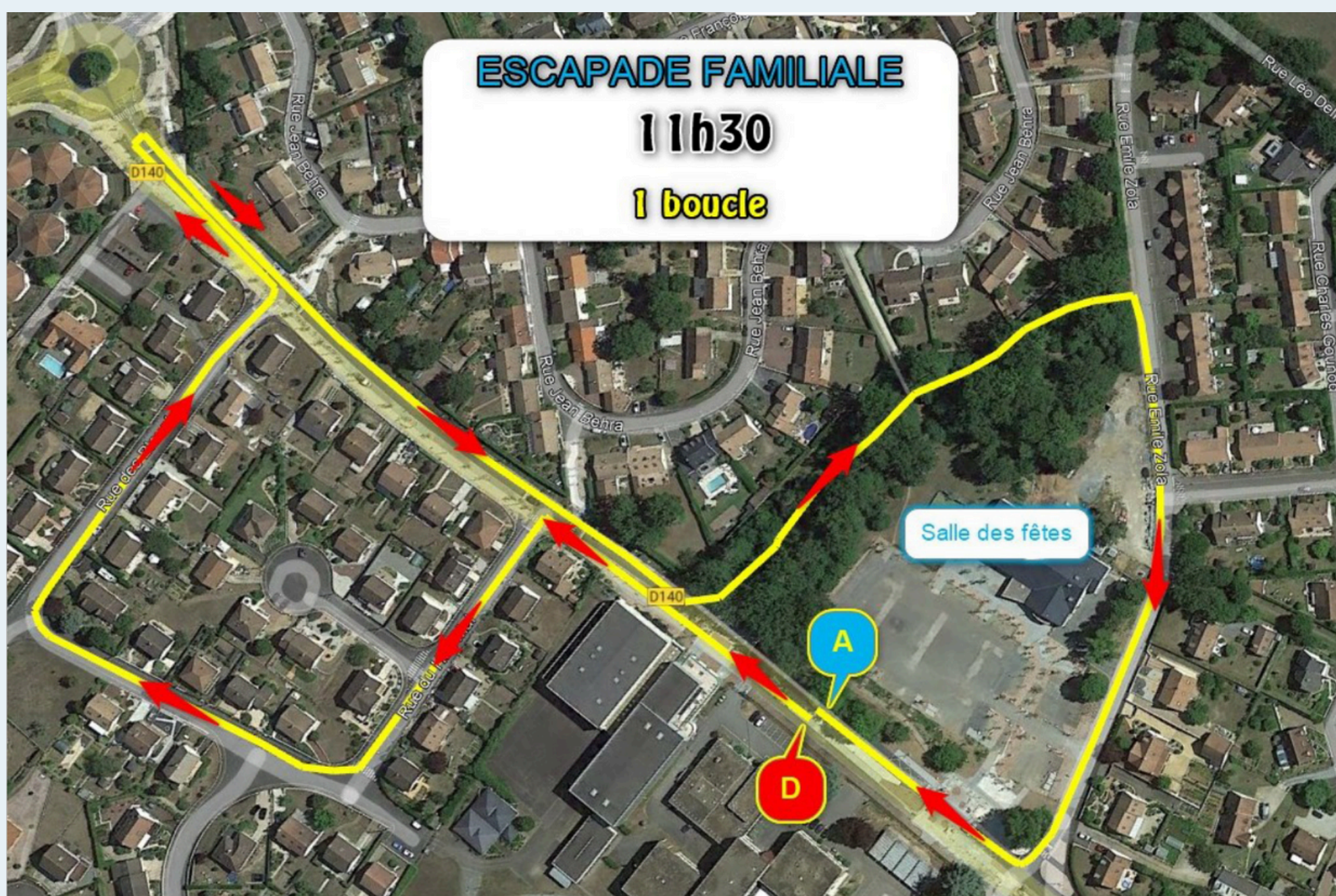
ESCAPADE FAMILIALE



Pas de dossard

1 boucle parcours de 1.3 km accessible à tous les publics

Inscription sur place uniquement. Gratuit.



Ravitaillement

Pas de ravitaillement sur le parcours, uniquement à l'arrivée.

Récompense

Médaille à tous les enfants
Trophée pour la famille la plus représentée





RECOMPENSES

Podiums

Remise des récompenses à partir de **10h30**

==> 3 premiers au scratch Femme & Homme

==> 1er de chaque catégorie Femme & Homme (pas de cumul, hors duo)

==> pour le 5km duo uniquement : 3 premiers couples

