



LE MONSTRE RUN

chez IKEA Riddes

GUIDE COUREUR





@monstrerun



**Suis nous sur les réseaux sociaux,
on y partage toutes les mises à jour en direct !**

COURSE CARITATIVE

Le Monstre Run, organisé en collaboration avec IKEA, ne se limite pas à une simple course : c'est aussi un geste solidaire !

Les bénéfices de l'événement seront reversés à l'association SOS Enfants de Chez Nous, qui œuvre depuis de nombreuses années pour le bien-être et la protection des enfants en difficulté dans notre région.

Grâce à votre participation, vous contribuez à offrir un soutien concret aux familles, à financer des projets éducatifs et à améliorer le quotidien d'enfants qui en ont besoin.

Merci de faire partie de cette belle aventure solidaire !



LE MONSTRE RUN

LE PROGRAMME

17h00

Ouverture du village
Animations et Stands de
nourritures et boissons

18h30

Départs courses enfants

19h10

Départ 5km

19h45

Départ 10km

21h30

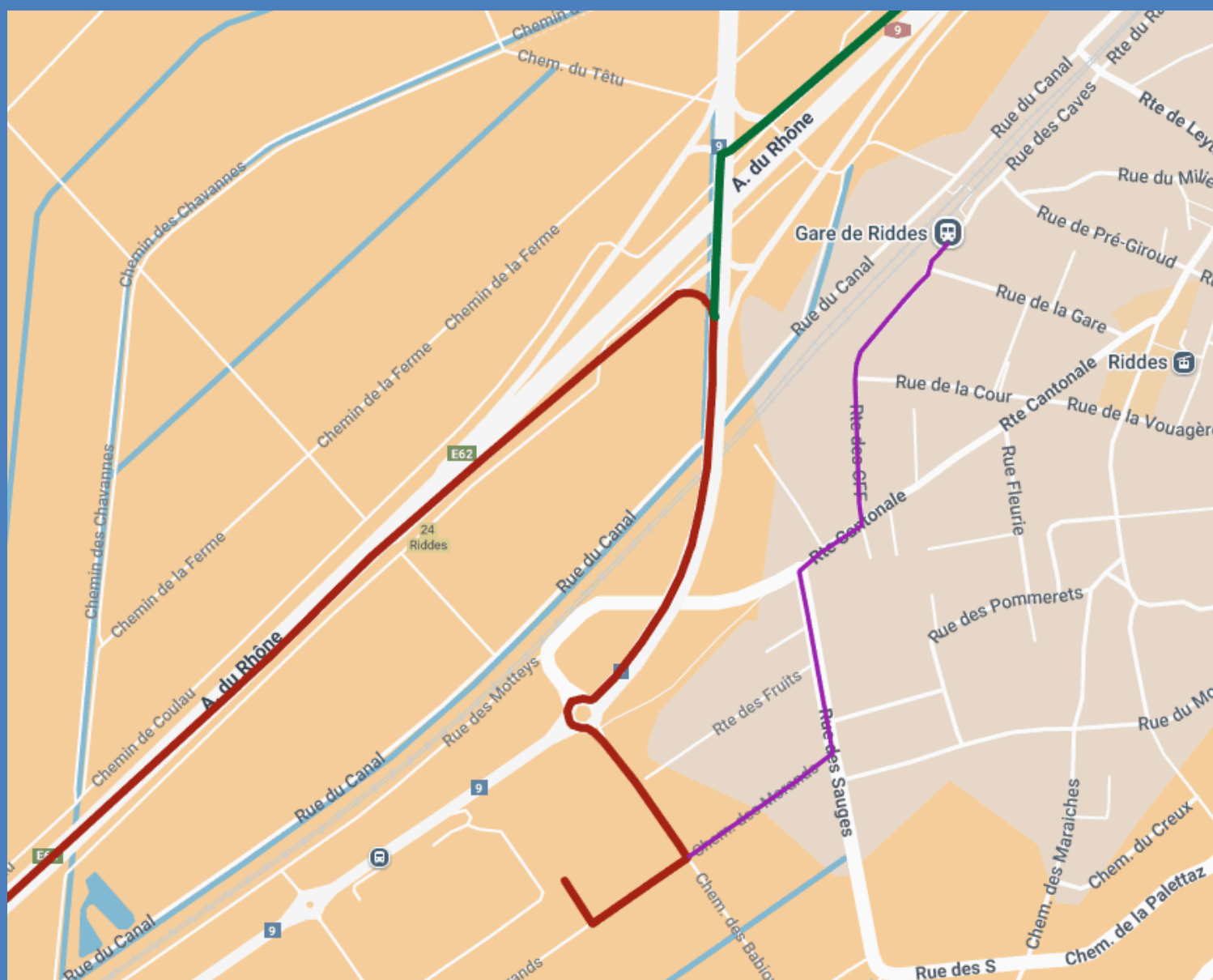
Remise des prix



ACCÈS ET PARKING



IKEA Riddes, Zone commerciale des Badioux 3, 1908 Riddes
Le stationnement est possible sur le parking d'IKEA.



-  **ACCÈS VÉLO DEPUIS LA GARE DE RIDDES**
-  **ACCÈS EN VOITURE DEPUIS MARTIGNY**
-  **ACCÈS EN VOITURE DEPUIS SIERRE**

RETRAIT DES DOSSARDS



AU MAGASIN IKEA DE RIDDES

Lundi 27 octobre	14h00 - 17h00
Mardi 28 octobre	14h00 - 17h00
Mercredi 29 octobre	14h00 - 17h00
Jeudi 30 octobre	14h00 - 17h00
Vendredi 31 octobre	09h00 - 19h00

Tu pourras retirer ton dossard aux horaires indiqués en présentant ta carte de retrait, ainsi que ta pièce d'identité.

Concernant le dossard d'un enfant, un adulte doit le retirer en présentant la carte de retrait, ainsi que la pièce d'identité de l'enfant.

✓ Pour les équipes, une seule personne suffit pour retirer le dossard.

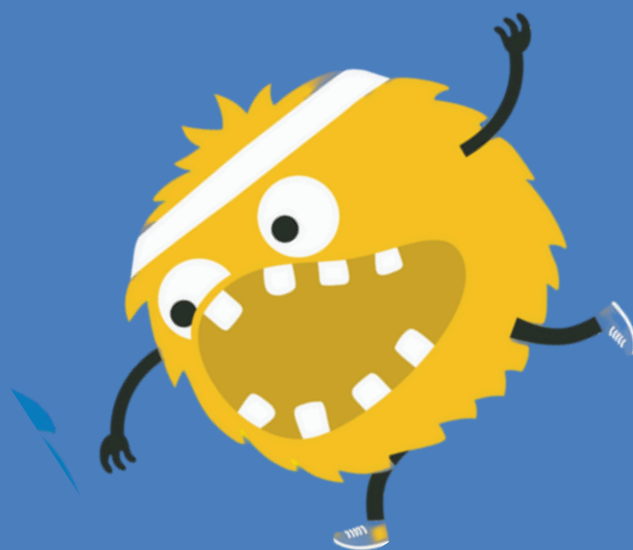
IMPORTANT : préparez vos documents avant d'arriver au secrétariat.

Aucun remboursement ne sera accordé.

INFOS COURSES

Le règlement de course est disponible sur notre site internet. Chaque participant(e) est tenu(e) de le lire attentivement et de s'y conformer ; il en va de sa responsabilité de rester informé(e) des règles en vigueur.

Pour des raisons de sécurité et d'organisation, l'accès au parcours situé à l'intérieur du magasin IKEA est strictement réservé aux participant(e)s et à l'organisation. Les spectateur(rice)s sont invité(e)s à encourager les participant(e)s sur les parties extérieures du parcours.

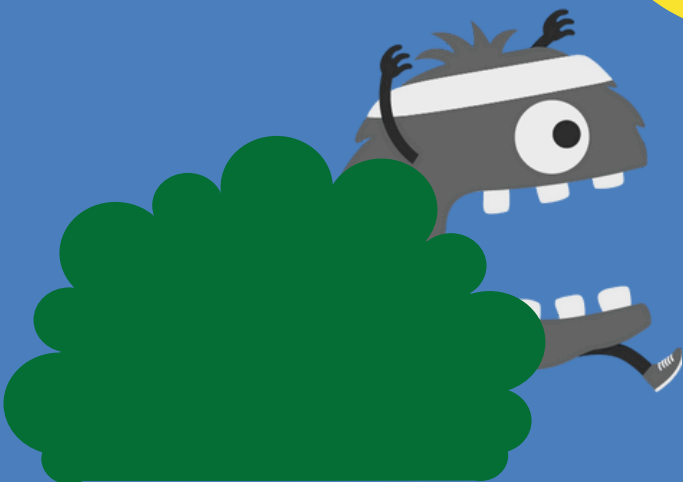


Tu pourras déposer tes affaires personnelles dans l'espace prévu à cet effet le jour de la course

DÉGUISEMENTS

Sortez vos costumes d'**HALLOWEEN** et venez courir dans l'ambiance la plus monstrueuse de l'année !

BOO!



LES KIDS



Départs :

18h30.....11 ans

18h48.....8 ans

18h36.....10 ans

18h54.....7 ans

18h42.....9 ans

19h05.....Family

Course :

Pour des raisons de sécurité et d'organisation, l'accès au parcours situé à l'intérieur du magasin IKEA est strictement réservé aux participant(e)s et à l'organisation. Les spectateur(rice)s sont invité(e)s à encourager les participant(e)s sur les parties extérieures du parcours.

Nos merveilleux bénévoles seront présents tout au long du parcours afin d'encadrer et garantir un déroulement serein et sécurisé de vos petits monstres.

Remise des prix :

Les épreuves enfants seront chronométrées et un classement par ordre alphabétique sera appliqué pour assurer leur sécurité et privilégier le plaisir de participer.

À la fin des courses, une tombola remplacera la remise des prix traditionnelle, offrant à chaque enfant une chance de repartir avec une surprise !

5KM



Vendredi 31/10
dès 19h10



5km



12 ans
(2013)



50min



À l'arrivée

SAS de départ

- 19h10 : SAS1 – Rapide et affûté, comme un vampire assoiffé.
- 19h15 : SAS2 – Ni trop lent, ni trop pressé, comme un balai bien lancé.
- 19h20 : SAS3 – Doucement mais sûrement, comme un mort-vivant.

Matériel obligatoire

La course se déroulant en nocturne, chaque participant(e) doit obligatoirement s'équiper d'un dispositif d'éclairage individuel (lampe frontale ou tout autre système équivalent).



10KM



Vendredi 31/10
dès 19h45



10 km
(deux boucles de 5 km)



dès 14 ans
(2011)



1h30



À l'arrivée

SAS de départ

- 19h45 : SAS1 – Rapide et affûté, comme un vampire assoiffé.
- 19h50 : SAS2 – Ni trop lent, ni trop pressé, comme un balai bien lancé.
- 19h55 : SAS3 – Doucement mais sûrement, comme un mort-vivant.

Matériel obligatoire

La course se déroulant en nocturne, chaque participant(e) doit obligatoirement s'équiper d'un dispositif d'éclairage individuel (lampe frontale ou tout autre système équivalent).



PODIUMS



Courses adultes

- Se verront décerner un prix uniquement les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes du classement général (scratch) de chaque course.

Courses Kids

- Les épreuves enfants seront chronométrées et un classement par ordre alphabétique sera appliqué pour assurer leur sécurité et privilégier le plaisir de participer.
- À la fin des courses, une tombola offrira une chance à chaque enfant de repartir avec un prix.

Récompense pour tous les finishers

Chaque finisher recevra une médaille en souvenir à l'arrivée.

MERCI



Le centre commercial
au cœur de Monthey
On s'y retrouve tous!



CONTACTS



www.lemonstrerun.ch



[@monstrerun](https://www.instagram.com/monstrerun)



info@rd-events.ch



+41 27 552 04 14

