

## Contre le diabète, je bouge !

Rendez-vous le dimanche 12 mai 2013, à  
l'occasion des Courses de Strasbourg



*Rien ne sert de courir...*

Si vous préférez marcher ou nager, l'essentiel est de pratiquer une activité physique régulière.  
**Une manière simple et efficace de préserver votre capital santé !**

Pour la troisième année consécutive, le Centre européen d'étude du Diabète (Ceed) et l'ASMCUS (Amicale Sportive de la Communauté Urbaine de Strasbourg) s'associent dans l'équipe CUS autour d'une volonté commune : **lutter contre le diabète.**

### **Conquérir le titre !**

L'équipe CUS relève une fois de plus **le challenge du nombre\***. Après notre seconde place de l'an passé, c'est la plus haute marche du podium que nous visons cette année !

**Pour que notre équipe soit la plus nombreuse, aidez-nous à recruter collègues, amis, conjoints, enfants, pour conquérir le titre et ainsi donner encore plus de visibilité à notre cause !**

### **Notre encouragement...**

Nous vous offrons un tee-shirt aux couleurs de notre équipe et vous accueillons le jour J sur un stand ravitaillé à l'ambiance conviviale. En vous joignant à notre équipe, vous profiterez également du tarif groupe.

\* Nous concourons pour le challenge entreprise de 51 salariés et plus. L'entreprise ayant réuni le plus grand nombre d'inscrits dans l'ensemble des épreuves remporte le challenge.

### ***Le 12 mai, choisissez ce qu'il vous plaît***

Parmi les 6 épreuves sportives proposée, il y en forcément une qui vous correspond et qui va convenir à votre endurance ou à votre niveau actuel d'entraînement.

Au programme : 3 épreuves de course à pied, une épreuve de marche nordique, une marche conviviale « marche de l'Europe » et un aquathlon.

**Inscrivez-vous nombreux avant le vendredi 26 avril à l'aide du formulaire joint à cet envoi !**

Ceux qui enverront leur dossier complet **avant le vendredi 19 avril** auront leurs prénoms imprimés sur leur dossard ! Alors ne traînez pas !

### **Les courses**

Epreuve	Tarif individuel	Tarif groupe	Horaire départ
Marche conviviale 4km	6€	6€	10h25
Marche nordique (à partir de 16 ans)	13€	10€	10h05
5km (à partir de 14 ans)	11€	10€	8h45
10km (à partir de 16 ans)	13€	10€	11h15
Semi-marathon (à partir de 18 ans)	17€	12€	9h10
Aquathlon jeune (de 12 à 18 ans) 500 m natation, 2.5 km course	14€	10€	Départ entre 8h00 et 9h00
Aquathlon adulte (à partir de 18 ans) 1km natation, 5km de course	14€	10€	Départ entre 8h00 et 9h00

### ***Votre appartenance à l'équipe CUS***

Les personnes inscrites à l'équipe CUS/CeeD pourront retirer leurs dossards et tee-shirts soit :

- le vendredi 10 mai entre 9h et 17h au Centre européen d'étude du Diabète
- soit le jour des courses à partir de 7h30 sur le stand de l'équipe CUS situé à l'intérieur du hall 20 du Wacken où seront proposés vestiaires gardés (objets de valeur sous votre responsabilité) et ravitaillement.

\* Nous concourons pour le challenge entreprise de 51 salariés et plus. L'entreprise ayant réuni le plus grand nombre d'inscrits dans l'ensemble des épreuves remporte le challenge.