

# LES FOULEES UPIENNES



**6 JANVIER  
L'HIVERNALE**

**COURSES NATURE  
6KM500 - 13KM - 19KM**

**1ÈRE COURSE  
DE L'ANNÉE**

**VENEZ FAIRE LA FÊTE  
VIN CHAUD OFFERT**

**CHALLENGE  
HIVERNALE + ESTIVALE**

**MOI, CE QUE J'AIME SUR  
LES FOULEES UPIENNES**



**...C'EST LE VIN CHAUD !**

**WWW.FOULEES-UPIENNES.COM  
T: 06 66 88 02 82**



## LES FOULEES UPIENNES

Les Foulées Upiennes L'hivernale c'est le 6 janvier.

Pour la 4ème année, les bois de Miery seront le lieu de sueur, de bonne humeur et de surprises pour les coureurs.

3 Parcours au menu : 7km, 13km et 19km

Ils viennent de la Drôme, de l'Ardèche, du Vaucluse, de la région Lyonnaise, de Grenoble, mais aussi des Antilles, du Canada...

C'est plus de 500 coureurs en 2018 qui ont appréciés les parcours et l'organisation.

Pour 2019 nous espérons pouvoir accueillir 600 coureurs et proposer un accueil de qualité et des animations.

Innovation :

- Les tracés, avec des passages aux choix pour les coureurs dans les combes en piste verte, bleu ou rouge.

- Animation musicale sur le parcours

Et toujours le vin chaud à l'arrivée.

Pour ceci, nous cherchons des bénévoles pour différents postes :

Préparation des parcours, balisage, inscription, sécurité, animation....

Comme chaque année, nous offrons un buffet aux bénévoles.

Si vous voulez nous rejoindre Tel : 06 66 88 02 82 mail : [promo.sports26@yahoo.fr](mailto:promo.sports26@yahoo.fr)