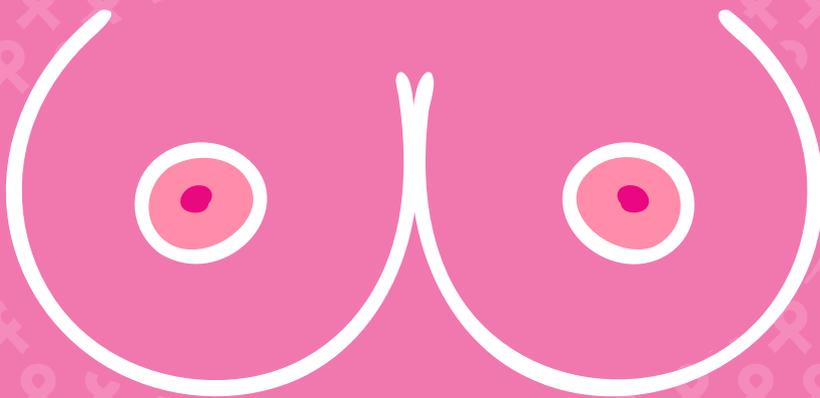


12
OCT.
2025

Les Foulées
Roses  **53**
LAVAL



BOUGEONS-NOUS
CONTRE LE **CANCER**
DU SEIN

9h - 15h

Parking délestage Espace Mayenne
rue Joséphine Baker LAVAL

BUVETTE & RESTAURATION SUR PLACE

NOUVEAU
PARCOURS



www.lesfouleesroses53.org

PROGRAMME, INSCRIPTION, DOSSARDS ET DONS EN LIGNE



DÉPISTAGE
DESCANCERS
Centres de coordination
Pays de la Loire



FFCK
Comité Fédéral de Course à Pied
COMITE MAVENNE



PASS FOULÉES ROSES 53

Participez aux animations de votre choix

En cas de doute sur vos capacités physiques à participer aux Foulées, demandez conseil à votre médecin traitant.

DIMANCHE 12 OCTOBRE 2025

Port du dossard obligatoire

- 9h00 Ouverture du village
- 9h10 Zumba Djembel échauffement
- 9h30 Départ marche « Le Ruban Rose », nouveau parcours de 7 km entre les bords de la Mayenne et le centre-ville
- 9h45 Ouverture des ateliers Sport et Santé organisés par le S.L.A.
- 10h10 Zumba Djembel échauffement
- 10h45 Départ de « La course des Foulées Roses 53 », nouveau parcours mixte sentier, route, herbe sur une boucle de 1,8 km¹
- 10h45 Ouverture de la restauration sur place
- 11h45 La Grande Zumba Djembel
- 12h20 Les mots de clôture
Concert jazz, espace restauration jusqu'à 15 h 00

(1) Allure libre sur une boucle fermée de 1,8 km. La course à pied n'est pas inscrite au calendrier d'une fédération sportive. Pas de classement. Pas de chronométrage.

1 BULLETIN PAR PERSONNE

Sous couvert du représentant légal pour les mineurs.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Signature (Représentant légal pour les mineurs)

Montant de l'inscription :

10 € par personne
2 € pour les - 13 ans nés en 2012 et après
Gratuit pour les enfants nés en 2020 et après

Mode de paiement :

- Chèque (à l'ordre de FR53)
- Espèces
- CB

Renseignements :

FAQ sur le site web.
Questions par mail à
lesfoulesroses53@gmail.com

En m'inscrivant, j'accepte les conditions du règlement visible sur notre site www.lesfoulesroses53.org

RETRAIT DES DOSSARDS

(port obligatoire)

**Du mardi 16 septembre
au samedi 11 octobre 9h à 18h
à l'Office du tourisme - Laval**

**Samedi 11 octobre
de 9h à 17h
Place du 11 novembre, Laval**



SAC À DOS INTERDIT



GOURDE CONSEILLÉE



Le fil rose de l'eau : Armada bateaux et canoës « Octobre Rose » sur la Mayenne



Vendredi 10 octobre
de Château-Gontier à Entrammes

Samedi 11 octobre
de Entrammes à Changé

Dimanche 12 octobre (9 h 45 - 11 h)
du Pont de Pritz au centre-ville de Laval