

**VREDESTEIN**  
PNEUS

**20KM**  
PARIS

**13 OCTOBRE 2024**

46<sup>ÈME</sup> ÉDITION

**VREDESTEIN**  
PNEUS

**Joma®**



**#20KMDEPARIS**

**VREDESTEIN.20KMPARIS.COM**

**LET'S  
DANCE**

**LET'S**

**RUN!**

**VILLAGE HOSPITALITE**  
**Infos pratiques**



Le lieu de rassemblement  
de votre entreprise

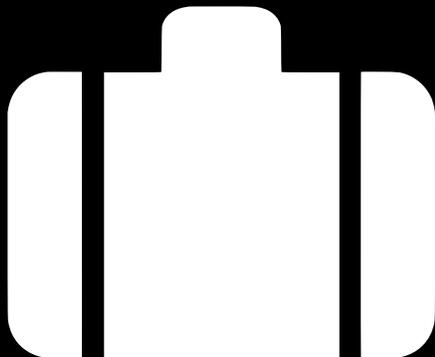


## VILLAGE

Le **Village Hospitalité** est accessible le jour de la course, de 7h30 à 14h00.

Il est situé au Stade Emile Anthoine Place de Sydney 75015 Paris.

Le Village Hospitalité est réservé aux invités des entreprises (coureurs et accompagnants) **bénéficiant d'une prestation Hospitalité.**



Vous pouvez laisser votre sac durant la course dans une **BAGAGERIE SURVEILLEE** mise à votre disposition.



Des **TOILETTES** sont accessibles durant toute la matinée.

# VOS ACCES LE JOUR DE LA COURSE



# ACCES ENTREE HOSPITALITE

## SECURITE

Vous passez par une zone de **CONTRÔLE** de sécurité. Si vous souhaitez venir avec un sac, merci de venir avec le strict nécessaire afin de limiter le temps d'attente lors du contrôle.

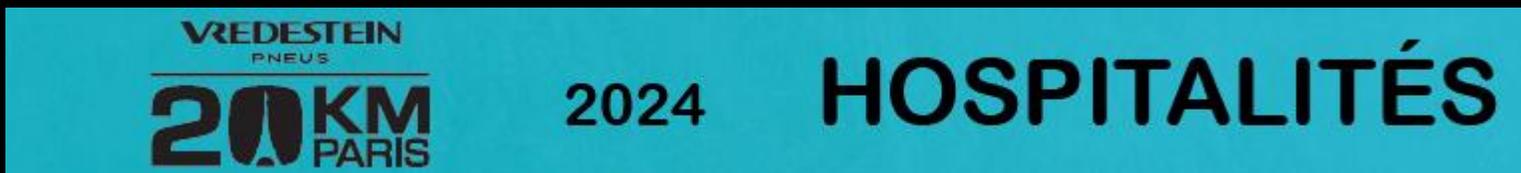
## CONTRÔLE D'ACCES

Pour avoir accès au Village Hospitalité avant la course, chaque invité (coureur et accompagnant) doit présenter **l'invitation officielle** à l'entrée soit sur son téléphone portable soit imprimé. Cette invitation vous est transmise par votre responsable de groupe. Vous devez ensuite récupérer impérativement un bracelet individuel à votre arrivée sur votre stand auprès de votre responsable pour pouvoir à nouveau accéder au village après la course. Le bracelet doit être obligatoirement **attaché au poignet**. **AUCUN ACCES N'EST AUTORISE APRES LA COURSE SANS BRACELET. L'INVITATION NE SERA PLUS VALABLE.** Aucun membre de l'organisation ne peut donner ou vendre de nouveaux bracelets le jour de la course.



# ACCES ENTREE HOSPITALITE

BRACELET BLEU TURQUOISE : PACK VIP CONFORT



BRACELET JAUNE FLUO : PACK CONVIVIALITE + PACK VIP COLLECTIF



BRACELET ROSE FLUO : PACK VIP STARTER + TENTE SEULE



**Fixation au poignet**  
**OBLIGATOIRE**



Profitez des animations avant et après la course



# Echauffement collectif

---

Nous vous donnons rendez-vous devant le podium avec notre coach DIANA pour un échauffement collectif en musique pour faire monter le cardio avant de s'élancer pour vos 20 kilomètres !

Echauffement n°1 : 8h10

Echauffement n°2 : 8h30

Echauffement n°3 : 8h50



## Photocall souvenir

**Vous avez fait 20 kilomètres ! Venez immortaliser l'événement avec votre médaille finisher et vos collègues et repartez avec votre photo-souvenir. Préparez votre plus beau sourire !**



# Récupération

---

Après la course, retrouvez à nouveau DIANA devant le podium pour un retour au calme afin de récupérer de vos efforts...en douceur !

Retour au calme n°1 : 12h30

Retour au calme n°2 : 12h45



# Bassins de cryo-hydrothérapie

---

Après l'effort, le réconfort ! Profitez de bains froids et chauds dans lesquels vous pourrez vous immerger jusqu'aux genoux durant quelques minutes pour une récupération rapide et une suppression des courbatures le lendemain. Effet immédiat garanti !

Prévoir une serviette pour s'essuyer les jambes



## Animation musicale

Dj DyMei toute la matinée &  
le concert de Lola Rostamy  
de 11h30 à 12h30



RENDEZ-VOUS  
LE 13 OCTOBRE !

REDESTEIN  
PNEUS

20KM  
PARIS

