Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme ou de la course à pied en compétition. Ce certificat doit être rédigé en langue française ou une traduction en français devra être fournie.

- Les inscriptions s'effectuent en ligne sur le site internet du 10Kms de Montpellier. Les inscriptions par internet seront closes le 11 Octobre à minuit et les inscriptions papier le 10 Octobre à 19H00. Il n'y aura pas d'inscription le jour de la course. Pour des raisons de sécurité et d'organisation, l'organisateur se réserve la possibilité de clore les inscriptions avant ces dates, dans ce cas un préavis sera indiqué sur le site.
- Offre VIP : les participants qui souhaitent bénéficier d'un standing stand partenaire avec les avantages ci-dessous :
 - Récupérer son dossard en VIP (pas d'attente)
 - Bénéficier d'un petit déjeuner /apéritif après courses
 - avoir des WC séparéDevra s'acquitter d'une inscription de 20€ et avant le 11 octobre 2019
Pas d'inscription VIP le samedi 12 octobre

|

- Tarifs 10 km :
 - Jusqu'au 30 septembre : 15€ 20 € pour l'offre VIP
 - Du 1 octobre au 11 octobre minuit : 18€ 20€ POUR L'OFFRE VIP
 - Samedi 12 Octobre : 20€
- Tarifs 5 km :
 - Jusqu'au 30 septembre : 10€
 - Du 1 octobre au 11 octobre minuit : 12€
 - Samedi 12 Octobre : 15€

Pour rentrer dans les « sas » il faut justifier de son dernier chrono sur une course FFA de l'année 2019

Pour le 10 km :

Sas homme : -34mn Elite, -37 mn préférentiel, - 40 mn sport, + 40 mn

Sas femme : -37mn Elite, -40 mn préférentiel, - 43 mn sport, + 43 mn

Pour le 5 km :

Sas homme : -18mn Elite, -20 mn préférentiel, - 22 mn sport, + 22 mn

Sas femme : -20mn Elite, -22 mn préférentiel, - 24 mn sport, + 24 mn