



Guide du coureur

DÉFI CARIGNAN

Samedi 4 mai 2019

Rendez-vous au Centre multifonctionnel de Carignan dès 7 h!

1555, rue de l'École à Carignan

1. Horaire de la journée – samedi 4 mai

7 h :	Remise des troussees
8 h 30 :	Heure limite pour s'inscrire sur place (s'il reste de la place)
9 h :	Départ du 5 km et du 10 km* (un maximum de 90 minutes sont allouées pour terminer les courses du 5 km et du 10 km)
9 h 30 à 12 h 30 :	Collation d'après-course, massages sur table et animation
10 h 30 :	Remise des prix de présence pour la course du 5 km et du 10 km et annonce des 3 premières positions hommes/femmes (cour d'école)
11 h :	Départ du 2 km
11 h 30 :	Départ du 1 km
11 h 45 :	Remise des prix de présence pour les courses du 1 km et du 2 km et annonce des 3 premières positions garçons/filles (cour d'école)

***SVP, arrivez au moins 45 minutes avant votre départ**

Réchauffement dynamique dans la cour d'école 15 minutes avant votre course!



2. Trousse du coureur

Votre trousse comprend :

- Dossard à votre nom + puce fixée à votre dossard + 4 épingles pour accrocher le dossard à votre chandail (à l'avant)
- Un coupon pour la collation d'après-course

Comment récupérer votre trousse?

Vous devez présenter une copie de confirmation d'inscription ou une pièce d'identité. Vous pouvez récupérer la trousse d'une autre personne en présentant sa copie de confirmation d'inscription.

Il est préférable de récupérer votre trousse AVANT la journée de la course.

Où : Centre multifonctionnel de Carignan (1555, rue de l'École)

Quand :

- Jeudi 2 mai de 18 h à 21 h
- Vendredi 3 mai de 18 h à 21 h
- Samedi 4 mai de 7 h jusqu'à 8 h 30. AUCUNE INSCRIPTION SUPPLÉMENTAIRE N'EST ACCEPTÉE APRÈS CETTE HEURE



3. Inscription et tarifs

Pour s'inscrire, cliquez sur ce lien: www.inscriptionenligne.ca/defi-carignan/

Les places sont limitées. Premier arrivé, premier inscrit!

	1 km (enfants de 12 ans et moins)	2 km (pour tous)	5 km (pour tous)	10 km (13 ans et +)
	Départ à 11 h 30	Départ à 11 h	Départ à 9 h	Départ à 9 h
Inscription des résidents jusqu'au 28 avril 21 h	6 \$	6 \$	6 \$ (17 ans et moins) 11 \$ (adultes)	11 \$ (13 à 17 ans) 16 \$ (adultes)
Inscription des non-résidents jusqu'au 28 avril 21 h	7.50 \$	7.50 \$	7.50 \$ (17 ans et -) 13.75 \$ (adultes)	13.75 \$ (13 à 17 ans) 20 \$ (adultes)
Inscriptions au Centre multifonctionnel, argent comptant seulement (s'il reste de la place) -Jeudi 2 mai entre 18 h et 21 h -Vendredi 3 mai entre 18 h et 21 h -Samedi 4 mai entre 7 h et 8 h 30	10 \$	10 \$	15 \$	20 \$

4. Stationnement

- Stationnement A : Centre multifonctionnel
- Stationnement B : Hôtel de ville de Carignan, 2555, chemin Bellevue (avec service gratuit de navettes, départ toutes les 15 minutes)

Privilégiez un moyen de transport actif et écologique : vélo, jogging ou covoiturage



Plan de site



Notes

Stationnement A : La rue de l'École sera fermée de 8 h 45 à 10 h 30 et de 11 h à 11 h 45, vous ne pourrez donc pas circuler avec votre voiture durant cette période.

Stationnement B : Des navettes transporteront les coureurs entre le stationnement et le lieu de rencontre (stationnement du dépanneur Voisin) entre 7 h et 13 h. Départ toutes les 15 minutes.



5. Informations supplémentaires : course 1 km des enfants

- Seuls les enfants 12 ans et moins sont acceptés dans cette course.
- Si un parent désire accompagner son enfant, ceux-ci devront se positionner à la fin du groupe. Un seul parent par enfant est autorisé. Le parent n'a pas besoin de s'inscrire ni de payer.
- Les poussettes sont permises. Toutefois, vous devez partir à la fin du groupe.
- Les animaux sont interdits sur le parcours.

6. Informations supplémentaires : course 2 km

- Cette course est ouverte à tous.
- Les inscriptions sont obligatoires pour participer à cette course. Les parents ne peuvent pas courir avec leurs enfants s'ils ne sont pas inscrits.
- Les poussettes sont permises. Toutefois, vous devez partir à la fin du groupe.
- Les animaux sont interdits sur le parcours.

7. Informations supplémentaires : courses 5 km et 10 km

- La course du 5 km est ouverte à tous.
- Seuls les coureurs 13 ans et plus sont acceptés pour la course du 10 km.
- Les poussettes sont permises. Toutefois, vous devez partir à la fin du groupe.
- Les animaux sont interdits sur le parcours.



8. Informations importantes

- **Puces** : Les puces seront déjà fixées à votre dossard. Vous n'avez pas à les remettre à la fin de la course.
- **Lieu de rassemblement lorsque vous avez votre dossard et que vous êtes prêt pour votre course** : Cour d'école
- **Vestiaire** : Il sera possible de laisser vos effets personnels dans un sac dans la grande salle du Centre multifonctionnel. Cette salle sera surveillée par un responsable.
- **Le chronométrage officiel** est assuré par Quidchrono. Votre temps sera diffusé via le www.quidchrono.com.
- **Support médical** : Une équipe médicale sera sur place. Si vous vous blessez ou que vous avez un malaise, communiquez avec le bénévole le plus proche.
- **Photos** : En vous inscrivant au DÉFI CARIGNAN, vous acceptez que les photos prises au courant de l'évènement soient publiées à des fins publicitaires.
- **Déchets** : Des poubelles et bacs de recyclage seront accessibles le long des parcours. SVP, utilisez-les afin de garder l'environnement propre!

Le dossard est obligatoire pour participer et pour que votre temps soit chronométré!

(Exception pour le parent qui désire accompagner son enfant lors du 1 km)

BONNE COURSE À TOUS!

(Les courses ont lieu, beau temps mauvais temps)

Information supplémentaire : 450 658-1066 poste 4

Merci à nos commanditaires et partenaires :

