



Fédération québécoise
d'athlétisme

Bulletin d'équipe

**Championnats Ontariens de Cross-Country
King City, ON – 9-10 novembre 2019**

Départ de l'équipe : deux points d'embarquement le samedi matin

Pour les athlètes qui partiront de Québec :

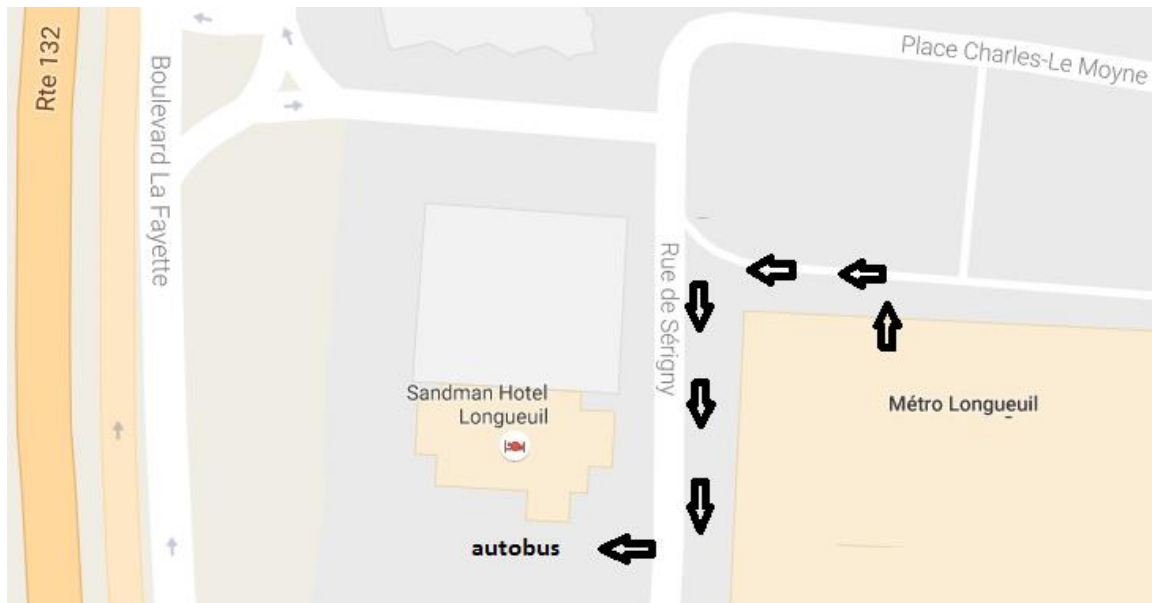
Soyez présents à **07h45** à la Porte #29 (entrée nord – embarcadère) du PEPS de l'Université Laval face au chemin Ste-Foy près de l'avenue du Séminaire :



Contact en cas d'urgence au départ de Québec : Alex Bussières 581-305-2054

Pour les athlètes qui partiront de **Longueuil** :

Soyez présents à **10h15** à l'hôtel Sandman, 999 rue de Sérigny, à deux pas du métro Longueuil :



Contact en cas d'urgence au départ de Longueuil : Cédric Tremblay-Fournier 819-719-4009

Transport

Tous les déplacements de l'équipe (départ, retour et transport local à King City) se feront en autobus nolisé.

Hébergement

Vous serez logés au *Holiday Inn Express & Suites Newmarket* (100 Pony Dr, Newmarket, ON L3Y 7B6).



Repas

Les repas pendant le séjour sont aux frais des athlètes, à l'exception du souper d'équipe le samedi soir 9 novembre à King City.

***** IMPORTANT ***** : Apportez votre lunch pour le repas de samedi midi.
Le bref arrêt pour se délier les jambes au ONroute sur la 401 ne vous donnera pas le temps de commander à manger.

Prévoir des vêtements appropriés pour le souper d'équipe de samedi soir.

Longueur des pointes

La longueur maximale suggérée est de 9 mm.

Horaire de l'équipe (sujet à changements)

SAMEDI 9 NOVEMBRE :

07h45 : Rassemblement au PEPS à Québec pour le départ de l'autobus
10h30 : Arrêt pour l'embarquement des passagers au Sandman à Longueuil
11h30 : Bref arrêt au Centre de Service ONroute de Bainsville sur la 401
16h45 : Arrivée à Newmarket et enregistrement à l'hôtel
17h15 : Activation
18h15 : Déplacement pour souper d'équipe
20h00 : Retour à l'hôtel
20h30 : Réunion d'équipe
23h00 : Couvre-feu

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

11h00 : Déplacement au site de compétition : Seneca College – King Campus,
13990 Dufferin Street, à King City
12h45 : 4 km cadets filles (2 boucles)
13h15 : 4 km cadets garçons (2 boucles)
13h45 : 6 km juvéniles filles (2 boucles)
14h15 : 6 km juvéniles garçons (2 boucles)
15h45 : Départ de King City; un arrêt en chemin est prévu pour souper
22h45 : Arrivée à Longueuil
01h15 : Arrivée à Québec

Site de compétition

Les championnats seront courus sur les terrains de Seneca College, King Campus, à King City. Le parcours est un mélange de chemins gazonnés et terre battue. Les pointes peuvent être utilisées sur le parcours en entier.



À bientôt !

Le personnel d'encadrement de l'équipe :

Entraîneur-chef	:	Claude David
Entraîneurs adjoints	:	Cédric Tremblay-Fournier
	:	Alex Bussières
	:	William Lajeunesse
Gérant d'équipe	:	Félix-Antoine Lapointe