

Cross-Country des Plaines 2016



1 octobre 2016

(Date limite d'inscription : vend. 23 septembre 2016)



Fédération
québécoise
d'athlétisme



**Plaine d'Abraham
Québec**

Organisé par : Rouge et Or athlétisme, Université Laval

Responsable : Sylvain Cloutier

Messagerie : sylvain.cloutier@sas.ulaval.ca

Date : Samedi 1 Octobre 2016

Endroit : Plaines d'Abraham, à l'arrière de l'hôtel Loews Le Concorde

Frais d'inscription : Universitaire : 150,00 équipe homme, 150,00 équipe femme.

Courses et Coûts	Distance	Catégorie	Coût (civil) Pré-Inscription
	2 km (F / H)	6 à 11 ans	10\$
	4 km (F et H)	12-13/14-15	15\$
	6 km (F)	16 ans +	30\$
	10 km (H)	16 ans +	30\$

Départs	10 h 00	2 km (F / H)	6 à 11 ans
	10 h 30	4 km (F / H)	12-13/14-15
	11 h 00	6 km (F)	Universitaire et Civil
	12 h 00	10 km (H)	Universitaire et Civil

Inscriptions civil (pré-inscription) <http://www.circuitdescouleurs.com/calendrier/>

Vous avez jusqu'au vendredi 23 Septembre pour faire acheminer vos inscriptions par courriel de même que le paiement.

Résultats

Chronométrage par QuidChrono quidchrono.com

Les résultats seront en direct avec Speed River Timing www.SpeedRiverTiming.com

Parcours :

Boucle de 2km (2km-4km et 6km)



Parcours

Boucle de 2,5km (4 tours pour le 10km)



Service médicale :

Il y aura un service de physiothérapie sur place, les **traitements préventifs sont à la charge de l'athlète.**

Vestiaires et douches :

Aucun sur place. Vous devez vous rendre au Peps de l'université Laval. Vous aurez accès aux douches sur présentation de votre dossard.

Un léger goûter sera disponible après la course

