



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Service des activités sportives



Présenté par



## 50<sup>e</sup> ÉDITION DU 10 KM RBC – UL présenté par WKND 91,9

### Consignes particulières pour le 10 KM

**\*À LIRE ATTENTIVEMENT\***

- a. Vous pouvez bénéficier des vestiaires du PEPS pour changer de vêtements et vous doucher. Vous fournissez le cadenas et la serviette ; **aucun prêt ne peut vous être accordé**. Votre dossard vous servira de laissez-passer pour franchir la réception du niveau 1 afin d'avoir accès aux vestiaires
- b. Vous attachez votre dossard solidement à la poitrine en prenant soin de ne pas percer la structure de la puce derrière le dossard qui permettra le chronométrage électronique. Pas de dossard, pas de puce, pas de temps ni de classement. Nous utilisons une puce jetable et nous vous invitons à récupérer votre dossard. **LE TEMPS FINAL AU 10 KM TIENDRA COMPTE DU SIGNAL DE LA PUCE AU DÉPART (CHIP TIME)**
- c. Entre **8h15 et 10h00** se dérouleront une course de 1 km pour les jeunes de 12 ans et moins, et une autre de 5 km pour les 13 ans et plus. **Veillez dégager la piste et attendre que tous les participants au 5km soient arrivés avant de prendre place dans l'aire de départ.**
- d. **Le départ du 10 km aura lieu sur la piste d'athlétisme à 10h30.**
- e. Lors du départ, les coureurs et coureuses élites sont invités à se placer à l'avant du peloton. Puis, répartissez-vous selon le niveau de performance envisagé. Nous vous demandons de respecter votre niveau en vous positionnant dans l'aire de départ en respectant les zones de temps indiquées. Les coureurs avec des poussettes doivent obligatoirement se placer à l'extérieur, lors du départ, selon leur vitesse et demeurer prudents pendant la course pour ne pas blesser un participant.
- f. La sécurité sera régie par le service de sécurité de l'Université Laval et le Service de police de la Ville de Québec. Quelques officiels contrôleront la circulation et vous dirigeront sur le parcours. En tout temps, vous devez courir et demeurer à l'intérieur du corridor balisé par du ruban et les cônes oranges.
- g. Pour votre sécurité et celle des autres participants, **il est défendu de courir avec des écouteurs** vous empêchant d'entendre ce qui se passe autour de vous et au risque de ne pas apparaître dans les résultats.
- h. Sachez qu'il n'est pas conforme à l'éthique d'être aidé pour dépasser des concurrents par un coureur non-inscrit à l'épreuve ou par un coureur inscrit qui a déjà terminé ou de porter un dossard sans changement d'identité.
- i. Tous les kilomètres sont inscrits à l'aide d'écriteaux.
- j. Il y aura une station d'eau constituée de 3 sections sur 50 mètres à 3 et 7 km. Une station sera également présente près de la ligne d'arrivée.
- k. Lorsque vous franchirez la ligne d'arrivée, continuez de circuler en marchant. Dégagez la chute d'arrivée le plus tôt possible.
- l. Une collation santé sera offerte à l'arrivée.
- m. **Approximativement vers 11h25** débutera la remise des médailles. Les trois premiers de chaque catégorie recevront une médaille. Les trois premiers au classement général chez les hommes et chez les femmes se mériteront des bourses de 1000\$, 600\$ et 400\$. Pour se mériter une bourse, l'athlète doit être affilié à la FQA. **Les boursiers (ères) doivent obligatoirement signer le formulaire suite à la réception de leur médaille pour récupérer leur bourse.** Des prix de présence seront attribués au hasard et remis aux participants en même temps que leur dossard.
- n. Les résultats officiels pourront être consultés après la course, en passant par le site [www.sportstats.ca](http://www.sportstats.ca).
- o. Le yoga géant débutera vers 11h30

- p. Les inscriptions ne sont pas remboursables. Si vous ne pouvez participer à l'événement, **vous pouvez donner votre dossard à quelqu'un d'autre en vous assurant d'en aviser l'organisation.**
- q. Si vous voulez changer de distance, il est possible de le faire, cependant des frais seront encourus. Informez-vous auprès de l'organisation.

