



UNIVERSITÉ
LAVAL

Service des activités sportives



Présenté par



50^e ÉDITION DU 10 KM RBC – UL présenté par WKND 91,9

Consignes particulières pour le 5 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 ne récupérons pas le dossard à l'arrivée. **LE TEMPS FINAL AU 5 KM TIENDRA COMPTE DU SIGNAL DE LA PUCE AU DÉPART (CHIP TIME)**
- c. Les courses auront lieu comme suit : **1 km filles et garçons : 8h30, 5 km : 9h15 et 10 km : 10h30**. Veuillez dégager la piste pour un bon déroulement des épreuves et ne pas courir sur le parcours de 10 km pendant toute la durée de cette course.
- d. **Le départ du 5 km aura lieu sur la piste d'athlétisme à 9h15.**
- e. Lors du départ, les coureurs et coureuses les plus rapides sont invités à se placer à l'avant du peloton. Puis, répartissez-vous selon le niveau de performance envisagé. 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 des 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 finaux.
- 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 qui n'est pas le vôtre 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 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. Vers approximativement **9h45** 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 250\$, 150\$ et 100\$. 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. Le yoga géant des coureurs débutera à 11h30.
- o. Les résultats officiels pourront être consultés après la course, en passant par le site www.sportstats.ca.
- 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.



10 km
UNIVERSITÉ LAVAL
1 KM / 5 KM / 10 KM



**PARCOURS
5 KM**

10kmu.laval.ca



- ALLER
- RETOUR
- POINT D'EAU
- STATIONNEMENT