

LA COURSE DES PIONNIERS

11^E ÉDITION

1 KM, 5 KM ET 10 KM

19 JUIN 2010

École secondaire Bon-Pasteur, 166, des Pionniers Ouest, L'Islet
(Autoroute 20, sortie 400)



HORAIRE ET COÛTS

- 8 h Ouverture du secrétariat pour les inscriptions
- 9 h 15 Départ du 1 Km : 7 \$
- 10 h Départ du 5 Km : 20 \$ 19 ans et moins : 15 \$
- 11 h Départ du 10 Km : 25 \$ 19 ans et moins : 20 \$
- 12 h Repas servi à l'intérieur de l'école
- 13 h Dévoilement des résultats et remise des récompenses

NOTE #1 : GRATUIT pour les 65 ans et plus
NOTE #2 : Pour les épreuves de 5 et 10 km,
RABAIS de 5 \$ pour les coureurs s'étant pré-inscrit
avant le 15 juin via le site Web :
www.gmfmontmagny.com/lavironde/clav.html

NOUVEAUTÉS

- Défi aux entreprises (le + de Km courus)
- Défi aux écoles primaires (le + de Km courus)
- Photos individuelles en cours de course disponible sur place

SERVICES

- Tous les kilomètres sont identifiés.
- Postes d'eau au 2,5 km pour les 5 km.
- Postes d'eau au 5 km et 7,5 km pour les 10 km.
- Douches disponibles à votre arrivée.
- Dîner pour tous les participants.

RÉCOMPENSES

- 10 Km** 50 \$ au premier homme et la première femme du classement général.
50 \$ si le premier homme court en moins de 32 min.
50 \$ si la première femme court en moins de 38 min.
Récompense aux 3 premiers. 6 catégories.
- 5 km** Récompense aux 3 premiers. 2 catégories.
- 1 km** Une médaille à tous les participants.

INFORMATIONS :

Richard Fradette

418 241-5037

David Thibault

418 247-0099

davetibo@globetrotter.net

sports experts

PEPS Université Laval
Spécialiste de la marche
et de la course à pied à Québec



CLUB
D'ATHLÉTISME
LAVIRONDE

SAUCONY.



Circuit régional
des 10 km

WWW.CIRCUITREGIONAL10KM.COM