

**Ce formulaire doit être complété seulement lors de l'inscription sur place les 19 et 20 septembre.**

Nom de famille \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse, rue, app. \_\_\_\_\_

Ville, Province \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Année de naissance \_\_\_\_\_

Je, soussigné, libère les organisateurs de toute responsabilité en cas de dommage ou accident. Je déclare avoir les capacités physiques pour accomplir cette course. Je reconnais que je suis responsable de retourner la puce aux organisateurs immédiatement après la course, à défaut de quoi j'accepte de payer 25 \$.

Signature : \_\_\_\_\_

## Calendrier du Circuit régional des 10 km

**18 AVRIL**

Campus U.L.  
(3<sup>e</sup> édition)  
Responsable :

**5 KM PRÉDICTION SPORTS EXPERTS PEPS**

5 km

Richard Chouinard, (418) 656-2187  
www.ccpul.com

**9 MAI**

Baie Saint-Paul  
(34<sup>e</sup> édition)  
Responsable :

**LE GRAND RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ**

1 km / 3 km / 10 km

Martin Simard, (418) 435-2205 poste 241  
www.courirbaiesaintpaul.com

**31 MAI**

Québec  
Responsable :

**LE SENTIER URBAIN**

1 km / 3 km / 10 km

Jean Fortier  
www.vertleraid.ca/lesentierurbain.htm

**20 JUIN**

L'Islet  
(10<sup>e</sup> édition)  
Responsable :

**LA COURSE DES PIONNIERS**

1 km / 5 km / 10 km

David Thibault, (418) 247-0099  
davefibo@globetrotter.net  
www.gmfmontmagny.com/lavironde/clav.htm

**3 JUILLET**

Lévis  
(3<sup>e</sup> édition)  
Responsable :

**LA COURSE DU GRAND LÉVIS**

2 km / 5 km / 10 km

Line Meunier  
www.clubdecourselevis.com

**16 AOÛT**

Québec  
(28<sup>e</sup> édition)  
Responsable :

**LA GALIPOSE**

1 km / 3 km / 10 km

Étienne Méthot, emethot@hotmail.com  
www.lafoulee.com

**20 SEPTEMBRE****LES 10 KM DE L'UNIVERSITÉ LAVAL****11 OCTOBRE**

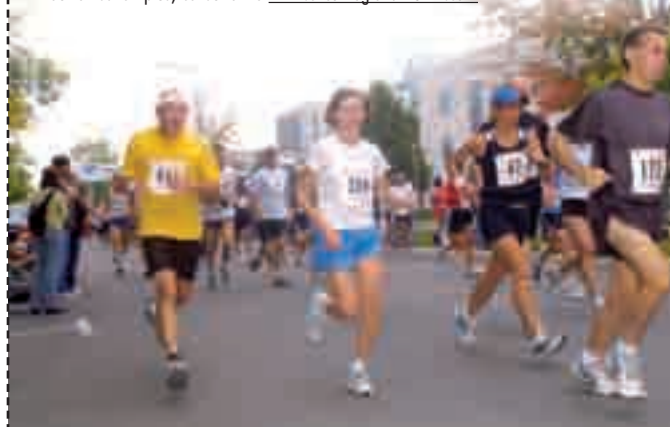
Montmagny  
(20<sup>e</sup> édition)  
Responsable :

**LA COURSE DE L'OIE BLANCHE**

1 km / 5 km / 10 km

Richard Fradette, (418) 241-5037  
www.gmfmontmagny.com/lavironde/clav.htm

Pour en savoir plus, consultez le [www.circuitregional10km.com](http://www.circuitregional10km.com)



### COCHEZ VOTRE CATÉGORIE

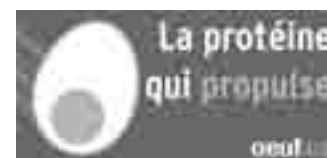
(l'âge au 31 décembre de l'année en cours)

 H

 F

	1 km	3 km	10 km	Skis à roulettes	Fauteuil roulant	Patins*
11 ans et moins	<input checked="" type="radio"/>					
14 - 15 ans				<input type="radio"/>		
16 - 17 ans				<input type="radio"/>		
18 - 19 ans				<input type="radio"/>		
12 - 13 ans	<input type="radio"/>					
14 - 15 ans	<input type="radio"/>					
16 - 17 ans	<input type="radio"/>					
18 - 19 ans	<input type="radio"/>					
16 - 19 ans	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>			
20 - 29 ans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
30 - 39 ans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
40 - 49 ans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
50 - 59 ans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
60 - 69 ans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
70 - 79 ans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
80 ans et plus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ouvert					<input type="radio"/>	
T-52					<input type="radio"/>	
Patins :						<input type="radio"/>
13 ans et moins						<input type="radio"/>
14 - 18 ans						<input type="radio"/>
19 ans et plus						<input type="radio"/>

## Commanditaires



## Collaborateurs



LES 10 KM DE  
L'UNIVERSITÉ LAVAL



40<sup>e</sup> édition

Le dimanche 20 septembre 2009

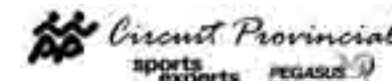
[www.ccpul.com](http://www.ccpul.com)

Réalisation : COMMUNICATIONS-PEPS 2008-2009

Organisé par :



Commanditaire majeur :



[www.circuitprovincial.com](http://www.circuitprovincial.com)



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Service des activités sportives

## La 40<sup>e</sup> édition des 10 km de l'Université Laval

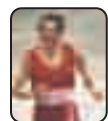
C'est une course populaire où les participants peuvent courir ou marcher sous un temps limite de 90 minutes sur un parcours sans difficulté.

Le 10 km de l'Université Laval est sanctionné par la Fédération québécoise d'athlétisme et a été nommé l'organisation sur route par excellence en 2005 au Gala athlètes de la Fédération.

Cette compétition de course à pied est inscrite comme 11<sup>e</sup> épreuve de la 4<sup>e</sup> édition du Circuit Provincial Sports Experts/Pegasus, comme 8<sup>e</sup> épreuve du Challenge provincial Timex et comme 7<sup>e</sup> épreuve de la 3<sup>e</sup> édition du Circuit régional des 10 km.

### Présidente d'honneur

#### Odette Lapierre



- Coureuse émérite et ancienne porte-couleur du Rouge et Or
- Figure marquante au marathon à l'échelle internationale dans les années 80
- 4 titres athlètes Rouge et Or de l'année
- Détient le record du 10 km de l'Université Laval
- M.P.P. au marathon (2:30:35 Boston 1988)
- Meilleur résultat aux Jeux olympiques d'été : Séoul 1988 (2:30:56 - 11<sup>e</sup>)

## Épreuves au programme

### Le petit marathon 1 km SRC



Épreuve participative chronométrée s'adressant aux jeunes qui ont 11 ans et moins au 31/12/2009 (ou nés en 1998 et après). Remise de médailles à tous les participants et possibilités pour les plus rapides de se qualifier pour l'attribution de bourses à la finale du Circuit Provincial Sports Experts/Pegasus (au marathon de Montréal en septembre 2010).

### Le 3 km

Épreuve participative chronométrée s'adressant aux 12 ans et plus au 31/12/2009. Remise de médailles pour le **premier seulement** de chaque catégorie.

### Le 10 km populaire

Épreuve participative chronométrée s'adressant aux 16 ans et plus. Remise de médailles aux **trois premiers** de chaque catégorie.

### Le 10 km élite - course à pied

Bourses pour les hommes et les femmes

1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>
300 \$	150 \$	75 \$

Celui ou celle qui réalisera un temps inférieur aux records du parcours recevra en plus une bourse de 1 000 \$ offerte par L'AMSFQ ET LE CCPUL.

**RECORDS** Femmes : Odette Lapierre 33:45.8 (1991)  
Hommes : John Halvorsen 28:55.2 (1990)

## Ski à roulettes

5<sup>e</sup> épreuve au Circuit des couleurs Sports Experts PEPS.

Le ski à roulettes est organisé avec la collaboration de l'Association des maîtres en ski de fond de Québec. Sont éligibles à ce volet les femmes et les hommes de 14 ans et plus, capables de couvrir la distance en moins de 45 minutes. Quatre boucles de 2,5 km doivent être parcourues en skis à roulettes\*. Une bourse de 100 \$ de l'AMSFQ sera offerte à celui et à celle qui réalisera un temps inférieur aux records du parcours. Remise des médailles pour le **premier seulement** de chaque catégorie.

\*Skis de fabrication industrielle seulement.

### RECORDS

Femmes : Daria Gaïazova 22:33.0 (2003)  
Hommes : Érik Gosselin 20:07.7 (2001)

## Fauteuil roulant

6<sup>e</sup> épreuve de la « Série 2009 » de l'AQSFQ (www.aqsfq.qc.ca). Les participants devront parcourir quatre boucles de 2,5 km. Remise de médailles pour le **premier seulement** de chaque catégorie.

## Patin à roues alignées

Les participants devront parcourir quatre boucles de 2,5 km. Remise de médailles pour le **premier seulement** de chaque catégorie.

## Heures des départs

8 h 30	1 km
8 h 45	3 km
9 h 15	10 km ski à roulettes, patin à roues alignées et 10 km fauteuil roulant
10 h 30	10 km course à pied
11 h 30	Goûter santé
12 h 30	Remise des reconnaissances

## Lieux des départs

Avenue des Sciences humaines, face au PEPS, pour toutes les épreuves.

## Services après l'arrivée

### Pour le 3 km et les épreuves de 10 km

Dans les meilleurs délais après le goûter, il y aura remise des reconnaissances aux premiers de chaque catégorie et un tirage de prix de présence pour tous les participants au gymnase principal (1305 A et B).

### Pour le 1 km

- Sur place après l'épreuve : léger goûter et remise des médailles.

## Résultats

Les résultats complets seront publiés sur le site [www.ccpul.com](http://www.ccpul.com) à partir du 21 septembre 2009.

## Vestiaires

Les vestiaires du PEPS seront à la disposition des participants pour la durée des compétitions. Les cadenas ne sont pas fournis.

## Chronométrage

Le chronométrage pour toutes les épreuves sera effectué par **QuidChrono**.

## Association avec l'ascension du Mont Sainte-Anne

Une reconnaissance sera remise à toute personne qui aura couru à pied les 10 km de l'Université Laval et qui réussira à courir plus rapidement d'une minute l'ascension du Mont Sainte-Anne le 27 septembre prochain.

## Le Circuit des couleurs Sports Experts PEPS

Voici le regroupement des événements d'automne qui favorisent la promotion du ski à roulettes et du cross-country dans la région de Québec :

15 août	Le Tour Martello - Plaines d'Abraham (Québec)
26 août	Crépuscule d'Abraham - Plaines d'Abraham (Québec)
6 septembre	X-Country « La Balade » - Saint-Jean-Chrysostome
12 septembre	X-Country « Hus-Ski » - Station touristique Duchesnay
20 septembre	10 km SWIX en skis à roulettes Université Laval (Sainte-Foy)
26 septembre	Ascension du MSA/SWIX - Mont Sainte-Anne (Beauport)
4 octobre	X-Country du Moulin - Lac Beauport
10 octobre	X-Country des Plaines - Plaines d'Abraham (Québec)
18 octobre	X-Country « Castor-Kanik » - Valcartier
25 octobre Finale	X-Country « Club nordique Mont Sainte-Anne » Mont Sainte-Anne (Beauport)
31 octobre	Championnat provincial civil, collégial et universitaire de cross-country - Plaines d'Abraham (Québec) (compétition hors-circuit)

Consultez le site Internet [www.amfski.com](http://www.amfski.com) pour de plus amples renseignements.

Organisé par : L'Association des maîtres en ski de fond de Québec et le Club de course à pied de l'Université Laval.

## Inscription

Tous les participants aux 3 et 10 km course à pied ainsi qu'aux 10 km skis à roulettes, patins à roues alignées et fauteuil roulant recevront, à la remise des dossards, un souvenir au logo des 10 km de l'Université Laval.

PAR INTERNET ([www.ccpul.com](http://www.ccpul.com)) :

Avant le 31 août, minuit

1 km : 5 \$  
3 km : 15 \$  
Tous les 10 km : 25 \$  
Plus les frais d'utilisation du service en ligne entre (2 \$ et 3 \$)

Du 1<sup>er</sup> septembre au jeudi 17 septembre à 18 h

1 km : 5 \$  
3 km : 15 \$  
Les 10 km skis, fauteuils et patins : 25 \$  
Les 10 km course à pied : 30 \$  
Plus les frais d'utilisation du service en ligne entre (2 \$ et 3 \$)

PEPS (local 1120) Inscription et REMISE DES DOSSARDS :

• Le samedi 19 septembre de 12 h à 16 h

1 km : 10 \$  
3 km : 20 \$  
Les 10 km skis, fauteuils et patins : 30 \$  
Les 10 km course à pied : 35 \$

• Le dimanche 20 septembre de 7 h 30 à 10 h

1 km : 10 \$  
3 km : 20 \$  
Les 10 km skis, fauteuils et patins : 30 \$  
Les 10 km course à pied : 40 \$

## Renseignements

Richard Chouinard, Coordonnateur de l'événement  
Tél. : (418) 656-2187  
Courriel : [richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca](mailto:richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca)

Notes : les frais d'inscription ne sont ni remboursables, ni transférables. Tous les dossards seront remis les 19 et 20 septembre sur place au PEPS, local 1120.