

## Calendrier 2009

**26 août** : Crépuscule d'Abraham (3 km)

Les Plaines d'Abraham, Québec  
Marc Corcoran (418) 831-0276  
[marcus52@videotron.ca](mailto:marcus52@videotron.ca)

**6 septembre** : Cross-country La Balade

St-Jean-Chrysostome  
Paul Boudreau, (418) 834-1620  
[paulquylene07@sympatico.ca](mailto:paulquylene07@sympatico.ca)

**12 septembre** : Cross-country Hus-ski

Station touristique Duchesnay  
Gilles Laliberté, (418) 875-2324  
[g.laliberte@mediom.qc.ca](mailto:g.laliberte@mediom.qc.ca)

**20 septembre** 10 km Swix en skis à roulettes

Université Laval, Ste-Foy  
Richard Chouinard, (418) 656-2187  
[richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca](mailto:richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca)

**26 septembre** : Ascension du MSA/Swix

Mont Ste-Anne, Beaupré  
Gilles Carrier, (418) 827-4541  
[gilles.carrier@ville.beaupre.qc.ca](mailto:gilles.carrier@ville.beaupre.qc.ca)

**4 octobre** : Cross-country du Moulin  
Sentiers du Moulin, Lac-Beauport  
Florent Harvey, (418) 841-4957  
[Harvey.plante@ccapcable.com](mailto:Harvey.plante@ccapcable.com)

**10 octobre** : Cross-country des Plaines

d'Abraham  
Les Plaines d'Abraham, Québec  
Richard Chouinard, (418) 656-2187  
[richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca](mailto:richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca)

**18 octobre** : Cross-country Castor Kanik

Valcartier  
René Goulet, (418) 871-1862  
[club\\_castor@hotmail.com](mailto:club_castor@hotmail.com)

**25 octobre** : Cross-country Club Nordique MSA

Mont Ste-Anne, Beaupré  
Michelle Tremblay,  
[mtremblay@mont-sainte-anne.com](mailto:mtremblay@mont-sainte-anne.com)

## Partenaires de l'événement :



Association des maîtres  
en ski de fond du Québec

Sports experts  
**P.E.P.S**  
Université Laval - Tel. 418 656-9914



## Partenaires du Club :



**Desjardins**  
Caisse populaire  
des Laurentides



## CROSS-COUNTRY DU MOULIN

6<sup>ème</sup> édition

**le 4 octobre 2009**

Dans le cadre du  
**Circuit des couleurs  
Sports Experts Peps 2009**

Organisé par :

**Club Subway du Moulin**  
Lac-Beauport



Centre de ski de fond  
99 chemin du Moulin  
Lac Beauport (Québec)

## Cross-country du Moulin

Le Club Subway du Moulin vous invite à participer à la cinquième édition de son cross-country qui se tiendra le samedi 4 octobre 2009. Les profits de cet événement seront versés à l'équipe de compétition.

### Volet participatif

Vous voulez faire l'essai d'une course de cross-country mais seulement pour le plaisir : le volet participatif est parfait pour vous (3,5 km). Un départ spécifique est prévu pour cette épreuve. Catégorie Hommes et Femmes, médailles aux 3 premiers.

Après les épreuves, il y aura un party hot dogs, une remise de médailles pour chaque catégorie ainsi qu'un tirage de prix de présence.

### Pour renseignements :

Florent Harvey, (418) 841-4957

Classement cumulatif du Circuit des couleurs à <http://www.amsfski.com>

### Records du parcours :

Homme : Daniel Paradis, 25:29 (2006)

Femme : Karine Lefebvre, 28 :31 (2007)

## Inscriptions

Sur place de 8 h à 10 h 30, le matin du 4 octobre 2009

### Parcours

De 1,5 à 7 km sur les sentiers du centre de ski de fond Les Sentiers du Moulin

### Départs par vagues

9 h : XC circuit collégial

11 h : 1,5 km

11 h 25 : 3,5 et 7 km (compétitif)

11 h 30 : 3,5 km (participatif)

### Catégories

#### Compétitif :

<u>Catégorie</u>	<u>Âge</u>	<u>Sexe</u>	<u>Distance</u>
Atome	6-7	M-F	1,5 km
Pee-wee	8-9	M-F	1,5 km
Mini-Midget	10-11	M-F	1,5 km
Midget	12-13	M-F	3,5 km
Juvenile	14-15	M-F	3,5 km
Junior B	16-17	M-F	7 km
Junior A	18-19	M-F	7 km
Senior	20-29	M-F	7 km
Maître	30-39	M-F	7 km
Maître	40-49	M-F	7 km
Maître	50-59	M-F	7 km
Maître	60-69	M-F	7 km
Maître	70 et +	M-F	7 km

#### Participatif :

Hommes 3,5 km

Femmes 3,5 km

## Formulaire d'inscription

### Cross-country du Moulin

Coût : 13 ans et - = 7 \$  
14 ans et + = 12 \$

No de dossard : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Sexe : \_\_\_\_\_

Date de naissance : ( ) ( ) ( )  
jour mois année

Adresse : \_\_\_\_\_

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

Par la présente, je libère les organisateurs, les bénévoles, les partenaires du cross-country et les propriétaires des lieux de toute responsabilité en cas de dommage ou de blessure.

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

Signature du participant ou d'un parent (tuteur) dans le cas d'un participant de moins de 18 ans.