

Calendrier 2008

20 août : Crépuscule d'Abraham (3 km)
Les Plaines d'Abraham, Québec
Marc Corcoran (418) 831-0276
marcus52@videotron.ca

1er septembre : Cross-country-tir
Centre Myriam Bédard
guylbr@sympatico.ca

6 septembre : Cross-country La Balade
St-Jean-Chrysostome
Paul Boudreau, (418) 834-1620
paulquylene07@sympatico.ca

13 septembre : 10 km Swix en skis à roulettes
Université Laval, Ste-Foy
Richard Chouinard, (418) 656-2187
richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca

20 septembre
Cross-country Hus-ski
Station touristique Duchesnay
Gilles Laliberté, (418) 875-2324
g.laliberte@mediom.qc.ca

27 septembre : Ascension du MSA/Swix
Mont Ste-Anne, Beauport
Gilles Carrier, (418) 827-4541
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

11 octobre : Cross-country des Plaines
d'Abraham
Les Plaines d'Abraham, Québec
Richard Chouinard, (418) 656-2187
richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca

19 octobre : Cross-country Castor Kanik
Valcartier
René Goulet, (418) 871-1862
club_castor@hotmail.com

26 octobre : Cross-country Club Nordique MSA
Mont Ste-Anne, Beauport
Michelle Tremblay,
mtremblay@mont-sainte-anne.com

Partenaires de l'événement :



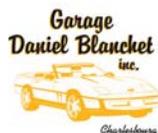
Association des maîtres
en ski de fond du Québec



Partenaires du Club :



Desjardins
Caisse populaire
des Laurentides



CROSS-COUNTRY DU MOULIN

5^{ème} édition

le 4 octobre 2008

Dans le cadre du
**Circuit des couleurs
Sports Experts Peps 2008**

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. 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

Parcours

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

Départs par vagues

10 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 : 11 ans et - = 7 \$
12 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.