

Formulaire d'inscription

Nom : _____ Dossard : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Date de naissance : _____ âge au 31 décembre 2008 : _____
jour mois année

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 : _____



X-COUNTRY

DES PLAINES

10^e ÉDITION
Samedi le 11 octobre 2008
Plaines d'Abraham
Québec

Une présentation de

L'Association des maîtres en ski de fond du Québec
www.amsfski.com



et du

Club de course à pied de l'Université Laval
www.ccp.sas.ulaval.ca



Catégories

	2 km/F	2 km/H	4 km/F	4 km/H	8 km/H
6 - 7 ans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	--	--	--
8 - 9 ans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	--	--	--
10 - 11 ans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	--	--	--
12 - 13 ans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	--	--	--
14 - 15 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	--
16 - 17 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	--
18 - 19 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	--	<input type="checkbox"/>
20 - 29 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	--	<input type="checkbox"/>
30 - 39 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	--	<input type="checkbox"/>
40 - 49 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	--	<input type="checkbox"/>
50 - 59 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	--	<input type="checkbox"/>
60 - 69 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	--	<input type="checkbox"/>
70 - 79 ans	--	--	<input type="checkbox"/>	--	<input type="checkbox"/>
80 et plus	--	--	<input type="checkbox"/>	--	<input type="checkbox"/>

RECORDS

2001
 Sarah Ali-Khan 13 : 45 (4 km)

2007
 David Gill 24 : 26 (8 km)



UNIVERSITÉ
LAVAL

Service des activités sportives

Bienvenue

Sur les Plaines d'Abraham, à proximité du Château Frontenac et de la Grande Allée, le parcours longe les murs du Vieux-Québec et surplombe le majestueux fleuve Saint-Laurent.

Venez parcourir le plus beau tracé de cross-country sur un trajet entièrement gazonné.

Inscription

Niveau 1 du Peps de l'Université Laval, local 1120 (salle des machines distributrices, à partir de 10 h).

Parcours

Boucle de 2 km, valonnée, sécuritaire, sanctionnée par la Fédération d'athlétisme du Québec.

Endroit

Plaines d'Abraham (Québec). Devant le parc Jeanne-d'Arc, à proximité du Manège militaire.

Frais d'inscription

13 ans et - : 10 \$

14 ans et + : 15 \$

Ces frais incluent le chronométrage électronique.

Payable sur place ou par Internet (www.quidchrono.com).

Horaire

10 h	Début des inscriptions (local 1120, niveau 1 du Peps)
11 h 30	Départ du Peps pour les Plaines d'Abraham (le transport demeure sous votre responsabilité)
12 h 30	1 ^{er} départ* (garçons/filles) 2 km
12 h 50	2 ^e départ* (femmes/hommes) 4 km
13 h 20	3 ^e départ* (hommes) 8 km
14 h 15	Retour au Peps
15 h	Goûter santé
16 h	Remise des résultats et des récompenses (local 1120, niveau 1 du Peps)
17 h	Fin des activités

* Départ et arrivée devant le parc Jeanne-d'Arc.

Services offerts

- Stationnement au Peps (gratuit)
- Stationnement sur la rue Ontario avec vignette du X-Country
- Vestiaires / douches / sauna du Peps
- Affichage des résultats dans les sites Internet de l'AMSF (www.amsfski.com) et du Club de course à pied de l'Université Laval (www.ccp.sas.ulaval.ca)

Récompenses

- Reconnaissances aux participants des premières équipes universitaires
- Médailles aux trois premiers et premières de chaque catégorie
- Bourse de 100 \$ pour un nouveau record du parcours
- Prix de présence

Circuit des couleurs • Sports Experts PEPS

2 août	Le tour Martello Plaines d'Abraham (Québec) Marc Corcoran - 418 831-0276
20 août	Crépuscule d'Abraham Plaines d'Abraham (Québec) Marc Corcoran - 418 831-0276
1^{er} septembre	X-Country-Tir, Club de Biathlon Courcellette Centre Myriam Bédard (Valcartier) Guy Labranche - guyibr@sympatico.ca
6 septembre	X-Country « La Balade » (Saint-Jean-Chrysostome) Paul Boudreau - 418 834-1620
13 septembre	10 km SWIX en skis à roulettes Université Laval (Sainte-Foy) Richard Chouinard - 418 656-2187
20 septembre	X-Country « Hus-Ski » Station Touristique Duchesnay (Québec) Gilles Laliberté - 418-875-2324
27 septembre	Ascension du MSA/SWIX Mont Sainte-Anne (Beaupré) Gilles Carrier - 418 827-4541
4 octobre	X-Country du Moulin (Lac Beauport) Florent Harvey - 418 841-4957
11 octobre	X-Country des plaines Plaines d'Abraham (Québec) Richard Chouinard - 418 656-2187
19 octobre	X-Country « Castor-Kanik » (Valcartier) René Goulet - 418 871-1862
26 octobre Finale	X-Country « Club nordique Mont Sainte-Anne » Mont Sainte-Anne (Beaupré) Michèle Tremblay - mtremblay@mont-sainte-anne.com

- Prix aux participants (1 course = 1 chance)
- Prix aux gagnants du classement cumulatif H-F
- Classement par catégorie pour les 13 ans et moins (6 meilleures courses)
- Classement par catégorie pour les 14 ans et plus (6 meilleures courses)

Collaborateurs

- Commission des champs de bataille nationaux
- Service des activités sportives de l'Université Laval
- Club de course à pied de l'Université Laval
- Association des maîtres en ski de fond du Québec
- Quidchrono

Renseignements

Richard Chouinard, directeur technique

Peps, bureau 2254

Université Laval

Sainte-Foy (Québec) G1K 7P4

Tél. : (418) 656-2187

Courriel : richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca

Partenaires du circuit des couleurs



Buffet
DU PASSANT
Service du traiteur

