

# Formulaire d'inscription

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

Ville : \_\_\_\_\_

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ âge au 31 décembre 2009 : \_\_\_\_\_  
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 : \_\_\_\_\_

## 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

2008  
 Catherine Cormier  
 13 : 44 (4 km)

2007  
 David Gill  
 24 : 26 (8 km)



# X-COUNTRY

## DES PLAINES



**11<sup>e</sup> ÉDITION**  
 Samedi le 10 octobre 2009  
 Plaines d'Abraham  
 Québec

Une présentation de

**L'Association des maîtres en ski de fond du Québec**  
[www.amsfski.com](http://www.amsfski.com)



et du

**Club de course à pied de l'Université Laval**  
[www.ccp.sas.ulaval.ca](http://www.ccp.sas.ulaval.ca)



**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.

## 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 <sup>er</sup> départ* (garçons/filles) 2 km
12 h 50	2 <sup>e</sup> départ* (femmes/hommes) 4 km
13 h 20	3 <sup>e</sup> 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](http://www.amsfski.com)) et du Club de course à pied de l'Université Laval ([www.ccp.sas.ulaval.ca](http://www.ccp.sas.ulaval.ca))

## Récompenses

- Reconnaissances aux participants de la première équipe universitaire et collégiale hommes/femmes.
- 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

<b>15 août</b>	Le tour Martello Plaines d'Abraham (Québec) Marc Corcoran - 418 831-0276
<b>26 août</b>	Crépuscule d'Abraham Plaines d'Abraham (Québec) Marc Corcoran - 418 831-0276
<b>6 septembre</b>	X-Country « La Balade » Saint-Jean-Chrysostome Paul Boudreau - 418 834-1620
<b>12 septembre</b>	X-Country « Hus-Ski » Gilles Laliberté - 418-875-2324
<b>20 septembre</b>	10 km SWIX en ski à roulettes Université Laval (Sainte-Foy) Richard Chouinard - 418 656-2187
<b>26 septembre</b>	Ascension du MSA/SWIX Mont Sainte-Anne (Beaupré) Gilles Carrier - 418 827-4541
<b>4 octobre</b>	X-Country du Moulin (Lac Beauport) Florent Harvey - 418 841-4957
<b>10 octobre</b>	X-Country des plaines Plaines d'Abraham (Québec) Richard Chouinard - 418 656-2187
<b>18 octobre</b>	X-Country « Castor-Kanik » (Valcartier) René Goulet - 418 871-1862
<b>25 octobre</b> Finale	X-Country « Club nordique Mont Sainte-Anne » Mont Sainte-Anne (Beaupré) Michèle Tremblay - <a href="mailto:mtremblay@mont-sainte-anne.com">mtremblay@mont-sainte-anne.com</a>

- Prix aux participants (1 course = 1 chance)
- Prix aux gagnants du classement cumulatif H-F
- Classement par catégorie pour 13 ans et moins et pour 14 ans et plus (5 meilleures courses incluant la dernière course du 25 octobre)
- Nouveau : Bourses (x 2) pour la relève en ski de fond ainsi que pour des records battus (détails sur le [www.amsfski.com](http://www.amsfski.com))

## 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

2300, rue de la Terrasse

Québec (Québec) G1V 0A6

Tél. : 418 656-2187

Courriel : [richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca](mailto:richard.chouinard@kin.msp.ulaval.ca)

## Partenaires du circuit des couleurs

