Calendrier 2010

22 août Le Tour Martello (20 points)
Plaines d'Abraham, Québec
Marc Corcoran
418 831-0276 | marcus52@videotron.ca

25 août Crépuscule d'Abraham (20 points)
Plaines d'Abraham, Québec
Marc Corcoran
418 831-0276 | marcus52@videotron.ca

5 septembre X-country La Balade (20 points)
Saint-Jean-Chrysostome
Paul Boudreau
418 834-1620 | paulguylene07@sympatico.ca

12 septembre X-country Hus-Ski (20 points)
Station touristique Duchesnay
Gilles Laliberté
418 875-2324 | gillalib@mediom.qc.ca

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

25 septembre Ascension du MSA/Swix (20 points)
Mont Ste-Anne, Beaupré
Gilles Carrier
418 827-4541 | gilles.carrier@ville.beaupre.qc.ca

3 octobre
X-country Subway Du Moulin (20 points)
École Le Sommet, Charlesbourg
Florent Harvey
418 841-4957 | clubskimoulin@hotmail.com

9 octobre X-country des Plaines (20 points)
Plaines d'Abraham, Québec
Jean-Philippe Morency
418 656-2131, poste 6746
jean-philippe.morency@sas.ulaval.ca

17 octobre X-country Club Nordique MSA (20 points)
Mont Ste-Anne, Beaupré
Michelle Tremblay
mtremblay@mont-sainte-anne.com

24 octobre X-country Castor-Kanik (30 points)
Valcartier
René Goulet
418 871-1862 | club_castor@hotmail.com

www.circuitdescouleurs.com

Partenaires du circuit

Partenaires du club et de l'événement

X-COUNTRY SUBWAY DU MOULIN

7e édition

3 octobre 2010

École secondaire Le Sommet

Dans le cadre du
Circuit des couleurs

Organisé par :
Club Subway Du Moulin
Lac-Beauport

L'épreuve la plus courue du circuit!

Le Club Subway Du Moulin vous invite à participer à la septième édition de son cross-country qui se tiendra le dimanche 3 octobre 2010.

Les profits de cet événement seront versés à l'équipe de compétition.

Nous vous offrons :

- Un **nouveau parcours** sur un **super site** : l'école Le Sommet
- Douches
- Cafétéria
- Remise de médailles pour chaque catégorie : **trophées Erico** (le pâtissier de l'année à Québec)
- Nombreux **prix de présences** :
  - **500 $ en bon d'achat chez Tanguay**
  - Prix de La Vie sportive
  - Bons d'achat Subway
  - Bons du Garage Daniel Blanchette

Renseignements

Florent Harvey
418 841-4957 | clubskimoulin@hotmail.com

Classement cumulatif

du Circuit des couleurs:
www.circuitdescouleurs.com

Parcours

De 1,5 à 7 km sur les sentiers de l'école Le Sommet

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

Catégorie	Âge	Sexe	Dist.
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
Juvénile	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 +	M-F	7 km

Participatif

Hommes	3,5 km
Femmes	3,5 km

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

Formulaire d'inscription

X-country Subway Du Moulin

Circuit des couleurs 7/10

Coût : 6 à 15 ans : 8 $
16 ans et + : 15 $

No de dossard : _____

Catégorie : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Sexe : M F

Date de naissance :

____ ____ _____
jour mois année

Âge au 31 décembre 2010 : _____

Adresse : _____

_____

_____

Code postal : _____

Téléphone : _____

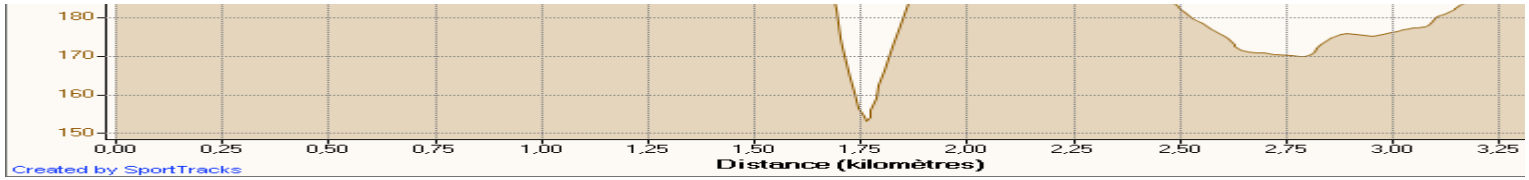
Courriel : _____

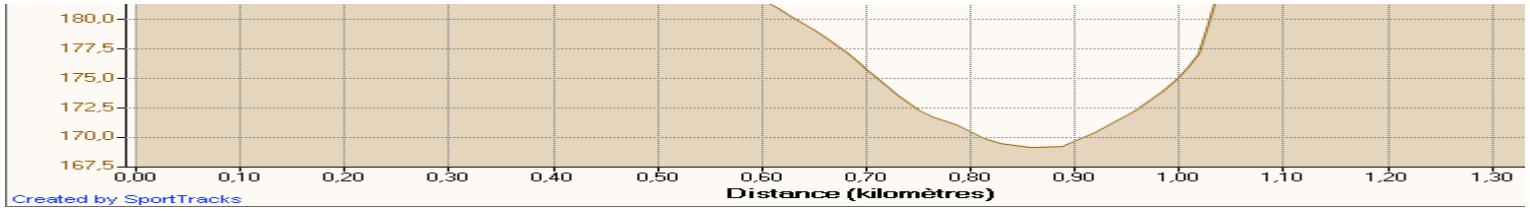
Nom du club : _____

Par la présente, je dégage les organisateurs, les bénévoles et les partenaires de l'événement de toute responsabilité à mon égard. Je m'inscris à cette activité en connaissance de cause et à mes risques. Je déclare avoir les capacités physiques pour participer à cette activité.

Signature : _____

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


180
170
160
150
0,00
0,25
0,50
0,75
1,00
1,25
1,50
1,75
2,00
2,25
2,50
2,75
3,00
3,25
Distance (kilomètres)
Created by SportTracks


180,0
177,5
175,0
172,5
170,0
167,5
0,00
0,10
0,20
0,30
0,40
0,50
0,60
0,70
0,80
0,90
1,00
1,10
1,20
1,30
Distance (kilomètres)
Created by SportTracks