

RÈGLEMENTS 10 KM

- a. Vous pourrez bénéficier des vestiaires du PEPS pour changer de vêtements et pour utiliser les douches. Vous devez fournir le cadenas et la serviette; aucun prêt ne peut vous être accordé. Votre dossard vous servira de laissez-passer pour franchir la réception du niveau 1 afin d'avoir accès aux vestiaires.
- b. Vous devez attacher votre dossard solidement à la poitrine en prenant soin de ne pas percer la structure de la puce derrière le dossard qui permettra le chronométrage électronique. Sans votre dossard et la puce, vous ne pourrez pas participer à la course et vous n'obtiendrez pas de temps ni de classement. Nous utilisons une puce jetable et nous ne récupérons pas le dossard à l'arrivée. Le temps final au 10 km tiendra compte du signal de la puce au départ (Chip Time).
- c. Entre 8h15 et 10h00 se dérouleront une course de 1 km pour les jeunes de 12 ans et moins, et une autre de 5 km pour les 13 ans et plus. Veuillez dégager la piste et attendre que tous les participants au 5km soient arrivés avant de prendre place dans l'aire de départ.
- d. Le départ du 10 km aura lieu sur la piste d'athlétisme à 10h30.
- e. Lors du départ, les coureurs et coureuses élites sont invités à se placer à l'avant du peloton. Puis, répartissez-vous selon le niveau de performance envisagé. Nous vous demandons de respecter votre niveau en vous plaçant dans l'aire de départ en respectant les zones de temps indiquées. Les coureurs avec des poussettes doivent obligatoirement se placer à l'arrière du peloton et demeurer prudents pendant la course pour ne pas blesser un participant.
- f. La sécurité sera régie par le Service de sécurité de l'Université Laval et les policiers de la Ville de Québec. Quelques officiels contrôleront la circulation et vous dirigeront sur le parcours. En tout temps, vous devez courir et demeurer à l'intérieur du corridor balisé par du ruban et des cônes orange.
- g. Pour votre sécurité et celle des autres participants, il est défendu de courir avec des écouteurs vous empêchant d'entendre ce qui se passe autour de vous.
- h. Sachez qu'il n'est pas conforme à l'éthique d'être aidé pour dépasser des concurrents par un coureur non inscrit à l'épreuve ou par un coureur inscrit qui a déjà terminé ou de porter un dossard sans changement d'identité.
- i. Tous les kilomètres sont inscrits à l'aide d'écriteaux.
- j. Il y aura une station d'eau aux kilomètres 2,8 et 7. Après l'arrivée, vous pourrez vous procurer une bouteille d'eau pour vous réhydrater.
- k. Lorsque vous franchirez la ligne d'arrivée, continuez de circuler en marchant. Dégagez la chute d'arrivée le plus tôt possible.
- l. Une collation santé sera offerte au site d'arrivée dans le stade extérieur TELUS- UL. Vous y aurez droit en présentant votre dossard.
- m. Vers 12h débutera la remise des médailles sur place. Une annonce officielle sera faite sur place pour inviter les participants à y prendre part. Les trois premiers de chaque catégorie recevront une médaille. Les trois premiers au classement général chez les hommes et chez les femmes se mériteront des bourses de 300\$, 200\$ et 100\$. Des prix de présence seront attribués au hasard parmi les coureurs inscrits. Les personnes gagnantes découvriront leur prix lors de la récupération du dossard.
- n. Les résultats officiels pourront être consultés après la course, en passant par le site web de l'événement : www.10kmul.ulaval.ca