



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Service des activités sportives



Présenté par



**49<sup>e</sup> ÉDITION DU 10 KM RBC – UL présenté par WKND 91,9 et Sports Experts du PEPS**  
**Consignes particulières pour le 1 KM**  
**Mini-marathon de la Clinique du Coureur**  
**\*À LIRE ATTENTIVEMENT\***

- A. Vous pouvez bénéficier des vestiaires du PEPS pour changer de vêtements et vous doucher. Vous fournissez 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 attachez 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. Pas de dossard, pas de puce, 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 1 KM TIENDRA COMPTE DU SIGNAL SONORE AU DÉPART.
- C. Quelques minutes avant les départs, la Clinique du coureur fera de l’animation sur la surface gazonnée directement devant l’entrée du PEPS (près des terrains de volleyball). Ce moment permettra de vous échauffer. Les personnes qui vous accompagnent pourront vous accueillir à l’arrivée sur la piste d’athlétisme. Le départ des filles aura lieu à 8h15 et celui des garçons à 8h45 sur le côté du PEPS sur la rue du Séminaire (en face de l’entrée du stationnement sous-terrain).
- D. Lors du départ, les coureurs et coureuses les plus âgés sont invités à se placer à l’avant du peloton. Puis, répartissez-vous selon la vitesse de course envisagée. Pour la sécurité de tous, les très jeunes accompagnés ou non d’un adulte et les poussettes devraient se placer à l’arrière du peloton. Les parents courant avec une poussette, doivent demeurer prudents pendant la course pour ne pas blesser un participant. Un accompagnateur inscrit au 5 km ou au 10 km ne doit pas porter son dossard pour le 1 km.
- E. La sécurité sera régie par le service de sécurité de l’Université Laval et le Service de Police 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 les cônes oranges.
- F. Lorsque vous franchirez la ligne d’arrivée, continuez de circuler en marchant. Tous les participants recevront une médaille. Par la suite, dégagez la chute d’arrivée le plus tôt possible. **Il est absolument défendu de prendre part aux deux départs du 1 km au risque de ne pas apparaître dans les résultats.**
- G. Une collation santé sera offerte à l’arrivée.
- H. Les résultats officiels pourront être consultés après la course, en passant par le site [www.sportstats.ca](http://www.sportstats.ca)

CHEMIN SAINTE-FOY

RUE DES SPORTS

AVENUE DU SÉMINAIRE

RUE DE LA TERRASSE

**10 km**  
UNIVERSITÉ LAVAL  
1 KM / 5 KM / 10 KM



**PARCOURS  
5 KM**

[10kmul.ulaval.ca](http://10kmul.ulaval.ca)



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

**PEPS**

DÉPART

ARRIVÉE

P

P

P

STATIONNEMENT

