

RÈGLEMENTS 5 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 5 km tiendra compte du signal de la puce au départ (Chip Time).
- c. Entre 8h15 et 9h15, puis à compter de 10h30 se dérouleront une course de 1 km pour les jeunes de 12 ans et moins, et une autre de 10 km pour les 16 ans et plus. Veuillez dégager la piste pour un bon déroulement des épreuves et ne pas courir sur le parcours de 10 km pendant toute la durée de cette course.
- d. Le départ du 5 km aura lieu sur la piste d'athlétisme à 9h15.
- e. Lors du départ, les coureurs et coureuses les plus rapides sont invités à se placer à l'avant du peloton. Puis, répartissez-vous selon le niveau de performance envisagé. 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. 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 au kilomètre 3,2. 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 10h 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 remporteront des bourses de 150\$, 100\$ et 50\$. 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