

Défi Course de fond à la capitale 2018

Le 12 et 13 Octobre

Parc Mooney's Bay, Ottawa – 3 catégories d'âges sur 2 journées de compétition

Visitez les sites web suivant pour l'information technique et les détails d'inscriptions:

www.ottawalions.com / www.runottawa.ca

RUN OTTAWA ♦ uOTTAWA ♦ OTTAWA LIONS ♦ RUNNING ROOM ♦ CARLETON U. ♦ SPORTSTATS



Vendredi, 12 Oct. – Après-midi – Défi des Écoles secondaires

Samedi, 13 Oct. – Matin - Championnats des écoles élémentaires de l'est de l'Ontario

Samedi, 13 Oct. – Après-midi - Courses Ouvertes / Collège / Universitaire



Défi Course de fond à la capitale–Course commémorative de Jim Howe

COURSES OUVERTES / COLLÈGE/ UNIVERSITÉ

Samedi le 13 octobre 2018

La course commémorative de Jim Howe commandité par : l'Université de Carleton, Run Ottawa, Ottawa Lions Track and Field Club

2 Catégories de course (Femmes – 6km / Hommes – 6km)

Des prix excellents/Ligne d'arrivée-Musique exceptionnel et présentation de prix/Parcours de course incroyable plein de défis et idéal pour les spectateurs/Chronométrage par puce-résultats instantanés/ Ligne de départ-musique et drame

Heure de départ: 14h30 pour les Hommes – 6 KM / 15h15 pour les Femmes – 6 KM

Les organisateurs se donnent le droit de combiner les épreuves des hommes et des femmes si les inscriptions pour les courses respectives sont basses. Si cela a lieu, chaque athlète inscrit sera avisé du changement par courriel, publipostage sur notre site web et lorsque les puces de chronométrages seront distribués. Les athlètes sont priés de ramasser leurs puces de chronométrage une heure avant le départ de la course prévu pour 14:30..

Frais d'inscriptions: Étudiants (collège et université) \$15.00 PAR INSCRIPTION jusqu'à un maximum de \$100 pour une équipe d'hommes/\$100 pour une équipe de femmes / Les athlètes de la catégorie ouverte peuvent s'inscrire en-ligne au www.runottawa.ca

Inscription de la journée même : \$30.00 - Entre 12h00 - 13:30 pm à la tente d'inscription

Échéancier d'inscriptions: Le jeudi 11 octobre 2018 à 20h00

Chèque: Doit être payé à la journée de course lors de la collection de puces. S.V.P. écrire vos chèques à l'ordre de « Ottawa Lions T.F.C. »

Inscriptions: Les inscriptions d'équipes, d'universités et de Collèges doivent être complétés en utilisant le formulaire Excel qui sera envoyés aux entraîneurs par courriel une fois que la demande d'inscription nous sera parvenue.

TOUT INSCRIPTION DOIT ETRE ENVOYÉ PAR COURRIEL AU DIRECTEUR DE LA COMPÉTITION: ANDY MCINNIS - AMCINNIS@OTTAWALIONS.COM

Parcours: Parc Mooney's Bay, 2960 RIVERSIDE DRIVE, OTTAWA

2 X une boucle de 2.5 KM suivi de 1KM passant par un terrain d'herbe, un endroit boisé pour ensuite finir dans le stade avec un sprint de 300m.

95 % du parcours se fait sur l'herbe –avec une bonne prise de pied/ Une colline apique – montée de 100M + 250M de descente/ 200M sur du sable compacte/ 2-4 Haies de foins / Ligne d'arrivée dans le stade avec un « sprint » de 300m sur la piste.

Les cartes de parcours sont disponibles en-ligne au :
<https://ottawalions.com/capital-cross-country-challenge/>

Prix: Des prix seront offerts aux 20 premiers athlètes qui traversent la ligne d'arrivée.

Des prix seront aussi offerts aux 3 premiers équipes (7 individus) et des prix monétaires seront offerts aux 3 premiers écoles (Hommes/Femmes)

1^{er} - \$500 / 2^{ième} - \$300 / 3^{ième} – 200.00

Les cérémonies de prix auront lieu immédiatement à la fin de chaque course.

Installations: Des salles de bains seront accessible à l'intérieur du stade/ il y aura aussi des salles de bains portables disponibles à la ligne de départ.

Un espace pour les tentes d'équipes se trouvera adjacent à la ligne d'arrivé près de la plage.

Pointage: Puces de chronométrages – SPORTS STATS / **Pointage IAAF pour les prix monétaires (4 scorent / 5&6 déplacent) / Pointage U-Sport sera aussi utilisé pour déterminer les emplacements d'équipes mais pas pour accorder les prix monétaires (5 scorent / 6&7 déplacent)**

Catégories d'équipe: Ouvert (Club, Université et Collèges)