

Samedi, le 16 novembre 2019
Saturday November 16, 2019
5 km à 9:00 et 10 km à 10:00

Boréal

X-Country 5 et 10 km
&

Défi d'équipes 10 km

dans le Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard



Boréal

5 & 10 km X-Country
&

10 km Team Challenge

in Bois-de-l'Île-Bizard Nature Park

LIMITE 300 COUREURS / DISTANCE
LIMIT 300 RUNNERS / DISTANCE

www.borealclub.net



Club de coureurs Boréal
41, rue Fredmir
Dollard-des-Ormeaux, QC H9A 2R1

FORMULAIRE D'INSCRIPTION / ENTRY FORM

| | | |
|--|---|----------------------------|
| Nom de Famille / Last Name | Femme / Female _____ | Homme / Male _____ |
| Prénom / First Name | Âge au 16 nov. 2019 Age on Nov. 16, 2019 | |
| Adresse / Address | App / Apt: | |
| Ville / City | Province | Code Postal Postal Code |
| Téléphone / Telephone | Courriel: E-Mail: | |
| Équipe (facultatif) Team (optional) | | |

Par la poste, avant le 15 novembre. Les chèques doivent être faits à l'ordre de / **By Mail**, before November 15. Cheques must be made to:
Club de coureurs Boréal, 41, rue Fredmir, Dollard-des-Ormeaux, QC H9A 2R1

Je renonce par la présente, pour moi-même, mes héritiers et ayants droit, à toute réclamation contre les organisateurs de la course, leur équipe et la ville hôte.
I forfeit all claims against the organizers, their staff and the host city.

5 km 10 km

Date: _____

Inscription / Registration

Inscription en ligne (avant le 15 novembre à 15 :00) :

Online Registration (before November 15 at 3PM):
www.jikko.ca

Par la poste (avant le 15 nov.) / **By mail** (before Nov 15)
41, rue Fredmir, Dollard-des-Ormeaux QC H9A 2R1

Sur place / Race day

7h30 – 8h30 (5 km)

7h30 – 9h30 (10 km)

Centre socioculturel de l'Île-Bizard
490, montée de l'Église, L'Île-Bizard H9C 1G9

Frais d'inscription / Entry fees

En ligne/ Online (5km et 10 km):

Par la poste/ By Mail (5km and 10km):

Jusqu'au 31 août (lancement) **20 \$**
Until August 31st (launch)

Jusqu'au 31 octobre (régulier) **25 \$**
Until October 31st (regular)

Jusqu'au 15 novembre à 15:00 (tardif) **30 \$**
Until November 15 at 3pm (late)

Sur Place (si limite non atteinte) **35 \$**
On Race Day (if places available)

Directions

Prendre la sortie 52 "Boul. St-Jean nord" de l'autoroute 40. Au boul. Pierrefonds, tournez à gauche; à la rue Jacques-Bizard, tournez à droite; traversez le pont; aux feux de circulation (chemin Cherrier), tournez à gauche; à la montée de l'Église, tournez à droite.

L'autobus 207 s'arrête devant le Centre socioculturel.

From the Highway 40, take Exit #52 "Boul. St-Jean nord". Turn left on Blvd. Pierrefonds, right on Jacques-Bizard; cross the bridge; at the lights, turn left on Cherrier, then right on montée de l'Église.

Bus Route #207 stops in front of the Centre.

Boréal 5 km & 10 km X-Country

Le parcours est dans un parc pittoresque, sur des sentiers forestiers et piste cyclable, avec une côte au départ et à l'arrivée.

The course is in a picturesque park, on forest trails and bicycle path, with one hill at the start and finish.

Accueil / Check in

Centre socioculturel de l'Île-Bizard
490, montée de l'Église
L'Île-Bizard QC H9C 1G9

Inscription en ligne

Chronométrage par puce électronique

Limite 300 coureurs par distance

Online Registration

Chip Timing

Limit of 300 runners per distance

Goûter / Lunch

Soupes, chilis, desserts et café

Soups, chilis, desserts and coffee

Horaire / Schedule

7:30 – Ouverture des inscriptions / Registration opens

8:30 – Fermeture des inscriptions 5k / Registration closes

9:00 – Départ du 5 km / Start of 5 km

9:30 – Fermeture des inscriptions 10k / Registration closes

9:45 – Médailles 5km / Medals 5km

10:00 – Départ du 10 km / Start of 10 km

11:30 – Médailles 10km / Medals 10km

Informations / Information

BorealRace@gmail.com

www.jikko.ca

www.borealclub.net

Défi d'équipes 10 km

10 km Team Challenge

Faites votre équipe et rivalisez avec d'autres équipes.

Les temps seront ajustés selon l'âge et le sexe, et les quatre meilleurs résultats détermineront l'équipe gagnante. Alors, l'équipe la plus jeune et la plus rapide ne gagnera pas nécessairement, une fois les ajustements pour l'âge et le sexe effectués.

Gather your teammates and come compete against other teams. Times are adjusted according to age and sex and the four best results determine the winning team. So the youngest and fastest may not necessarily win, once age and sex are factored in.

Prix / Prizes

Médailles aux trois premiers de chaque catégorie d'âge – homme et femme.

(0-15, 16-19, 20-29, 30-39,
40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+)

Medals to the first three in each age category – male and female.

Chronométrage par / Timing by:



Sanctionné par



Fédération québécoise
d'athlétisme