

ELLEScourent Montréal

Guide du participant

TABLE DES MATIÈRES :

SITE DE RASSEMBLEMENT	2
HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT	2
PLAN DE SITE ET STATIONNEMENT	3
CARTE DES PARCOURS	4
STATION DE RAVITAILLEMENT	4
LAPINS DE CADENCE	5
FONDATION LOLA	5
EXPOSANTS	5
REMISE DES MÉDAILLES	5
NOURRITURE ET BOISSONS	6
RÉSULTATS ET PHOTOS	6
SPECTATEURS SUR LE SITE	6
OBJETS PERDUS	6

ELLEScourent Montréal

Guide du participant

SITE DE RASSEMBLEMENT

L'entrée est au Parc de l'école secondaire Pointes-aux-Trembles au 15200 rue Sherbrooke Est.

Vous y trouverez les services et activités suivantes :

- Bureau des inscriptions pour récupération des trousse d'inscriptions
- L'aire de départ et d'arrivée
- Nourriture et boissons
- Expo-Événement, animation et jeux gonflables pour les enfants
- Remise des médailles

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

DIMANCHE 1 octobre 2017	
8h00-9h30	Ouverture bureau des inscriptions : <i>Parc de l'école secondaire Pointes-aux-trembles.</i> Récupération des trousse de participant pré inscrits et nouvelles inscriptions sur place.
8h30	Ouverture de l'aire des exposants et animation, <i>Site de rassemblement</i>
9h00	Ouverture encan silencieux et jeux gonflables, <i>Site de rassemblement</i>
9h45	Mot de bienvenue, <i>Scène principale</i>
9h50	Échauffement des participantes, <i>Scène principale</i>
10h00	Départ des distances 3km, 5km, 10km <i>Adjacent à la scène principale</i>
10h45 :	Ouverture; Goûter des participant(es), <i>Site de rassemblement</i>
11h00 :	Début de la remise des médailles au fur et à mesure que les résultats seront disponibles, <i>Scène principale</i>
12h00	Cérémonie de clôture ; incluant annonce de la levée de dons, <i>Scène principale</i>
12h15-12h45	Séance de retour au calme - stretching axé pour les coureurs, <i>Scène principale</i>
13h00	Fin de l'événement

ELLEScourent Montréal

Guide du participant

PLAN DE SITE ET STATIONNEMENTS

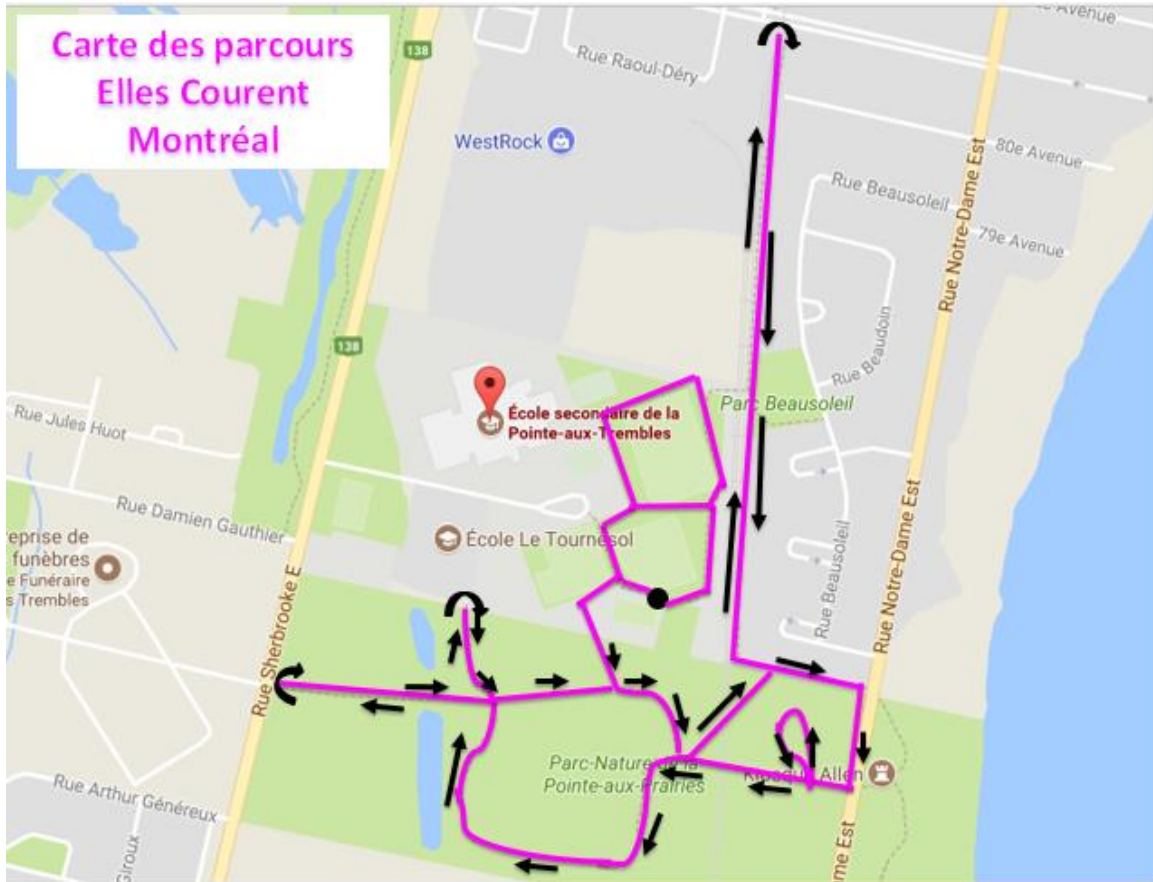
Parc de l'école secondaire Pointes-aux-Trembles, 15200 rue Sherbrooke Est.



ELLEScourent Montréal

Guide du participant

CARTE DES PARCOURS



STATIONS DE RAVITAILLEMENT

Toutes les stations de ravitaillement serviront de l'eau et de la boisson énergétique X1.

Parcours	# de point de ravitaillement
3 km	1
5km	1
10km	3

ELLEScourent Montréal

Guide du participant

LAPINS DE CADENCE

Afin d'encourager davantage nos coureurs, des lapins de cadence seront sur nos parcours du 3km, 5 km, 10 km. Ce coureur expérimenté vous aidera à garder votre rythme pour atteindre vos objectifs et sera une source de motivation et d'encouragement tout au long de votre course. Vous pourrez aller rencontrer nos lapins au site de rassemblement le matin de la course.

FONDATION LOLA

Vous aurez la chance de miser sur plus d'une centaine de prix mis à l'encan annuel de la Fondation Lola : plus de 52 450 \$ amassés et 98 bourses d'études remis à de jeunes sportives de 12 à 18 ans. Aidez-nous à faire augmenter le montant d'argent et le nombre de bourses offerts chaque année.

** Tous les modes de paiements sont acceptés.

EXPO-ÉVÉNEMENT

Venez rencontrer et découvrir divers produits et services.

[Cliquez ici pour connaître la liste complète de nos exposants](#)

REMISE DES MÉDAILLES

- Médailles de participation pour tous les participantes (distribution à la ligne d'arrivée).
- Médailles pour les gagnantes par catégorie d'âge pour chacune des distances, remises lors de la cérémonie de remise des médailles sur la scène principale au fur et à mesure que les résultats seront disponibles.
- Médailles pour les gagnantes « overall », pour chacune des distances, remises lors de la cérémonie de remise des médailles sur la scène principale au fur et à mesure que les résultats seront disponibles.
- Médailles pour les gagnantes Mère-Fille, pour chacune des distances, remises lors de la cérémonie de remise des médailles sur la scène principale au fur et à mesure que les résultats seront disponibles.

ELLEScourent Montréal

Guide du participant

NOURRITURE ET BOISSONS

Participants

- Goûter des participants : Tous les participants inscrits aux 3km, 5km et 10km sont invités au goûter gratuit des participants, entre 10h30 et 12h30, au site de rassemblement.

Spectateurs (\$)

- Selon disponibilité, vente de coupons pour le lunch des participants, disponibles à la tente de la Série canadienne de courses pour femmes au coût de 6\$.

RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur le site Internet d'Elles courent Montréal après l'événement au www.ellescourant.ca.

SPECTATEURS SUR LE SITE

Plusieurs endroits sur les parcours sont accessibles pour le public. Référez-vous à la carte des sentiers au Parc nature de la pointe-aux-prairies

OBJETS PERDUS

Les objets perdus et retrouvés seront apportés au bureau de l'organisation. Ils seront conservés jusqu'au dimanche 8 octobre 2017. info@ellescourant.ca