

Guide du participant

TABLE DES MATIÈRES :

SITE DE RASSEMBLEMENT	2
HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT	2
CARTE DES PARCOURS	3
LAPINS DE CADENCE	4
EXPOSANTS	4
REMISE DES MÉDAILLES	4
STATIONNEMENT	4
RÉSULTATS ET PHOTOS	4

Guide du participant

SITE DE RASSEMBLEMENT

Le site de rassemblement officiel de l'événement est l'Université Laurentienne, situé au 935 Ramsey Lake Road, Sudbury. Vous y trouverez les services et activités suivantes :

- Bureau des inscriptions pour récupération des trousseaux d'inscriptions et inscriptions sur place
- L'aire de départ et d'arrivée de toutes les distances
- Kiosques de nourriture et boissons
- Expo-Événement
- Animation, jeux gonflables
- Remise des médailles

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

8:00 – 9 :15	Bureau des inscriptions ouvert: Récupération des trousseaux des participantes
8:00	Ouverture Site des exposants, animation, encaissement silencieux,
9:45	Flashmob Fitspirit et échauffement des participantes présenté par Zumba Vibe
10:00	Départ: 10 km
10:15	Départ:2.5km and 5km
10:45 -12:30	Lunch des participantes
11:30	Fin de l'encaissement Silencieux
11 :45	Remise des médailles
12 :15	Retour au calme,présenté par Myoga,pilates
13:00	Fin de l'événement

Guide du participant

CARTE DES PARCOURS

GIRLSrun Sudbury



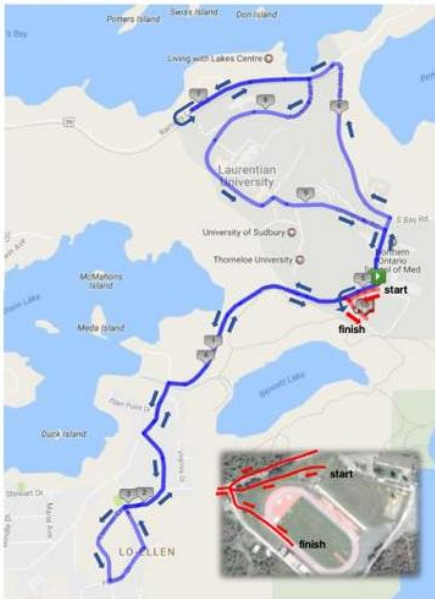
2.5km course map

GIRLSrun Sudbury



5km course map

GIRLSrun Sudbury



10km course map



Guide du participant

LAPINS DE CADENCE

Afin d'encourager davantage nos coureurs, des lapins de cadence seront sur nos parcours du 5 km et 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. Les temps disponibles sur le 5km sont 25min, 30min, 35min, 40min et sur le 10km 50min, 55min, 60min, 65min.

EXPOSANTS SUR LE SITE

Voici la liste de nos exposants présents :

Frubar

Ivivva – Clothing

Girls Run Sudbury Booth with T-Shirt and other products to try

Many other to come by and visit

REMISES DES MÉDAILLES

- Médailles de participation pour tous les participants (distribution à la ligne d'arrivée).
- Médailles pour les gagnants 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 gagnants « 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 gagnants 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.

STATIONNEMENT

Tous les participants doivent utiliser le stationnement du bâtiment médical à l'entrée de l'université.

RÉSULTATS ET PHOTOS

Les résultats et les photos seront disponibles sur le site Internet www.ellescourent.ca sur l'événement Elles courent Sudbury après l'événement.