

Guide du participant

TABLE DES MATIÈRES :

SITE DE RASSEMBLEMENT	2
HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT	2
CARTE DES PARCOURS	3
STATIONS DE RAVITAILLEMENT	4
LAPINS DE CADENCE	4
EXPOSANTS	4
FONDATION NINA GROSSI	4
REMISE DES MÉDAILLES	5
STATIONNEMENT	5
RÉSULTATS ET PHOTOS	5
NOURRITURE ET BOISSONS	5
SPECTATEUR SUR LE SITE	5
OBJET PERDUS	6

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, musique
- Remise des médailles

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

8:00 – 9 :15	Bureau des inscriptions ouvert: Récupération des trousseaux des participantes *9 :15 fin inscription sur place, aucune exception
8:00	Ouverture Site des exposants, animation, encaissement silencieux,
9:45	Flashmob Fitspirit et échauffement des participantes présenté par Zumba Vibe
10:00	Départ: 2.5km
10:05	Départ: 10km and 5km
10:45 -12:30	Collation des participantes
11:30	Fin de l'encaissement Silencieux
11 :45	Remise des médailles

Guide du participant

12 :15	Retour au calme, présenté par Pilates pro
13:00	

GIRLSrun Sudbury

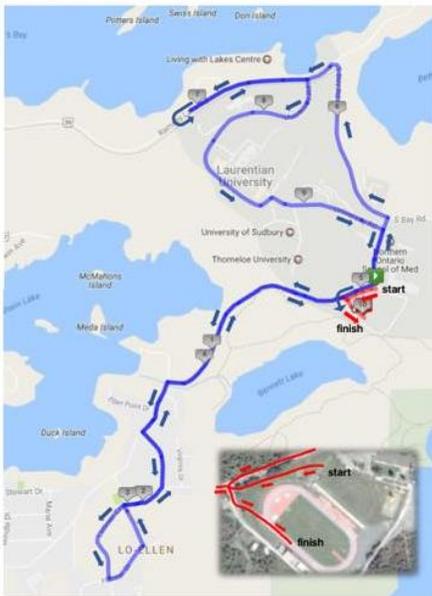
CARTE DES



2.5km course map

PARCOURS

GIRLSrun Sudbury



10km course map



GIRLSrun Sudbury



5km course map



Guide du participant

STATION DE RAVITAILLEMENT

Les stations de ravitaillement sur les parcours serviront de l'eau et de la boisson énergétique.

Parcours	# de point de ravitaillement
2.5km	1
5km	2
10km	3

LAPINS DE CADENCE

Afin d'encourager davantage nos coureurs, des lapins de cadence seront sur nos parcours du 5 km et 10 km. Ces coureurs expérimentés vous aideront à garder votre rythme pour atteindre vos objectifs et seront 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

Iviva – Clothing

Kiosque Elles Courent Sudbury vente de t-shirt et autres articles

Et plusieurs autres

FONDATION NINA GROSSI

Elles Courent Sudbury et Anmar, sont fier de fournir des bourses d'études pour les jeunes athlètes dans le sport, en souvenir de leur mère Nina-Grossi. Cette bourse a été nommée d'après Nina et est offerte aux étudiantes dans toutes les écoles qui partage les mêmes qualités que Nina. Le but de ces bourses est: Retenue et développement de talents sportifs à Sudbury, Reconnaissance et développement des personnes qui ont contribué à la promotion du sport dans notre communauté, L'autonomisation des jeunes par le biais de programmes formels de renforcement des capacités.

Guide du participant

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. Gratuit pour les participantes.

RÉSULTATS ET PHOTOS

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

NOURRITURE ET BOISSONS

Participants

- Toutes les participantes inscrites aux 2.5 km, 5 km ou 10 km sont invitées au goûter des participants, entre 10h45 et 12h30, au site de rassemblement.

Kiosques de nourriture et boissons sur le site (\$)

SPECTATEURS SUR LE SITE

Plusieurs endroits sur les parcours sont accessibles pour le public. Référez-vous à la carte des sentiers de l'université laurentienne.

Guide du participant

OBJETS PERDUS

Les objets perdus et retrouvés seront apportés au bureau de l'organisation. Ils seront conservés jusqu'au dimanche 11 juin 2017 au info@ellescourent.ca