



Guide du coureur

DÉFI CARIGNAN

Samedi 6 mai 2023

Rendez-vous au Centre multifonctionnel de Carignan dès 7 h !

1555, rue de l'École à Carignan

1. Horaire de la journée – samedi 6 mai

- 7 h : Remise des troussees
- 9 h : Départ du 5 km et du 10 km*

(un maximum de 90 minutes sont allouées pour terminer les courses du 5 km et du 10 km)
- 9 h 30 à 12 h : Collation d'après-course
- 10 h 30 : Remise des prix de présence pour la course du 5 km et du 10 km et annonce des 3 premières positions hommes/femmes (cour d'école)
- 11 h : Départ du 2 km
- 11 h 30 : Départ du 1 km
- 11 h 45 : Remise des prix de présence pour les courses du 1 km et du 2 km et annonce des 3 premières positions garçons/filles (cour d'école)

***S.-V.-P, arrivez au moins 45 minutes avant votre départ**

Réchauffement dynamique dans la cour d'école 15 minutes avant votre course!



2. Trousse du coureur

Votre trousse comprend :

- Dossard à votre nom + puce fixée à votre dossard + 4 épingles pour accrocher le dossard à votre chandail (à l'avant)
- Un coupon pour la collation d'après-course

Comment récupérer votre trousse?

Vous devez présenter une copie de confirmation d'inscription et une pièce d'identité.

Il est préférable de récupérer votre trousse AVANT la journée de la course.

Où : **Chalet du parc du Centre-multifonctionnel de Carignan** (1559, rue de l'École, à côté de la patinoire couverte)

Quand :

- Jeudi 4 mai de 18 h à 21 h
- Vendredi 5 mai de 18 h à 21 h
- Samedi 6 mai de 7 h jusqu'à 8 h 30. Vous devez vous présenter dans le **hall d'entrée du Centre multifonctionnel**.



3. Inscription et tarifs

Pour s'inscrire, cliquez sur ce lien: <https://www.ms1inscription.com/deficarignan2023>

Les places sont limitées. Premier arrivé, premier inscrit!

	1 km (enfants de 12 ans et moins)	2 km (pour tous)	5 km (pour tous)	10 km (13 ans et +)
	Départ à 11 h 30	Départ à 11 h	Départ à 9 h	Départ à 9 h
Inscription des résidents jusqu'au 3 mai 2023	6 \$	6 \$	6 \$ (17 ans et moins) 11 \$ (adultes)	11 \$ (13 à 17 ans) 16 \$ (adultes)
Inscription des non-résidents jusqu'au 3 mai 2023	12 \$	12 \$	12 \$ (17 ans et -) 25 \$ (adultes)	20 \$ (13 à 17 ans) 30 \$ (adultes)
Inscriptions en ligne les 4 et 5 mai (aucune inscription sur place)	15 \$	15 \$	25 \$	30 \$

4. Stationnement

- Stationnement A : Centre multifonctionnel
- Stationnement B : Garage municipal de Carignan, 2555, chemin Bellevue (avec service gratuit de navettes, départ toutes les 15 minutes)

Privilégiez un moyen de transport actif et écologique : vélo, jogging ou covoiturage



Plan de site



Notes

Stationnement A : La rue de l'École sera fermée de 8 h 45 à 10 h 30 et de 11 h à 11 h 45, vous ne pourrez donc pas circuler avec votre voiture durant cette période.

Stationnement B : Des navettes transporteront les coureurs entre le stationnement et le lieu de rencontre (stationnement du dépanneur Voisin) entre 7 h et 12 h 30. Départ toutes les 15 minutes.



5. Informations supplémentaires : course 1 km des enfants

- Seuls les enfants 12 ans et moins sont acceptés dans cette course.
- Si un parent désire accompagner son enfant, ceux-ci devront se positionner à la fin du groupe. Un seul parent par enfant est autorisé. Le parent n'a pas besoin de s'inscrire ni de payer.
- Les poussettes sont permises. Toutefois, vous devez partir à la fin du groupe.
- Les animaux sont interdits sur le parcours.

6. Informations supplémentaires : course 2 km

- Cette course est ouverte à tous.
- Les inscriptions sont obligatoires pour participer à cette course. Les parents ne peuvent pas courir avec leurs enfants s'ils ne sont pas inscrits.
- Les poussettes sont permises. Toutefois, vous devez partir à la fin du groupe.
- Les animaux sont interdits sur le parcours.

7. Informations supplémentaires : courses 5 km et 10 km

- La course du 5 km est ouverte à tous.
- Seuls les coureurs 13 ans et plus sont acceptés pour la course du 10 km.
- Les poussettes sont permises. Toutefois, vous devez partir à la fin du groupe.
- Les animaux sont interdits sur le parcours.



Itinéraire du 5 km





8. Informations importantes

- **Puces** : Les puces seront déjà fixées à votre dossard. Vous n'avez pas à les remettre à la fin de la course.
- **Lieu de rassemblement lorsque vous avez votre dossard et que vous êtes prêt pour votre course** : Cour d'école
- **Vestiaire** : Il sera possible de laisser vos effets personnels dans un sac dans la grande salle du Centre multifonctionnel. Cette salle sera surveillée par un responsable.
- **Le chronométrage officiel** est assuré MS¹ Timing. Votre temps sera diffusé via le [ms1timing.com](https://www.ms1timing.com).
- **Support médical** : Une équipe médicale sera sur place. Si vous vous blessez ou que vous avez un malaise, communiquez avec le bénévole le plus proche.
- **Photos** : En vous inscrivant au DÉFI CARIGNAN, vous acceptez que les photos prises au courant de l'évènement soient publiées à des fins publicitaires. Les photos prises dans le cadre du Défi Carignan se retrouvent au <https://www.pixisport.ca/events/>.
- **Déchets** : Des poubelles et bacs de recyclage seront accessibles le long des parcours. SVP, utilisez-les afin de garder l'environnement propre!

Le dossard est obligatoire pour participer et pour que votre temps soit chronométré!

(Exception pour le parent qui désire accompagner son enfant lors du 1 km)

BONNE COURSE À TOUS!

(Les courses ont lieu, beau temps mauvais temps)

Information supplémentaire : 450 658-1066

Merci à nos partenaires :

m·s¹ timing
chronométrage professionnel
www.ms1timing.com

