

Samedi le 19 novembre 2016  
Saturday November 19, 2016  
5km à 9:00 et 10km à 10:00

**Boréal**  
**X-Country 5 et 10 km**  
&  
**Défi d'équipes 10km**  
dans le Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard



**Boréal**  
**5 & 10 km X-Country**  
&  
**10km Team Challenge**  
in Bois-de-Île-Bizard Nature Park

LIMITE 300 COUREURS/DISTANCE  
LIMIT 300 RUNNERS/DISTANCE

[www.borealclub.net](http://www.borealclub.net)



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

5k  10k

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION / ENTRY FORM**

|  |   |                            |
|--|---|----------------------------|
| Nom de Famille / Last Name             | Femme / Female _____                        | Homme / Male _____         |
| Prénom / First Name                    | Âge au 19 nov. 2016<br>Age on Nov. 19, 2016 |                            |
| Adresse / Address                      | App. / Apt.                                 |                            |
| Ville / City                           | Province                                    | Code Postal<br>Postal Code |
| Téléphone / Telephone                  | Courriel:<br>E-Mail:                        |                            |
| Équipe (facultatif)<br>Team (optional) |   |                            |

**Par la poste, avant le 14 novembre. Les chèques (20\$) doivent être faits à l'ordre de / By Mail, before November 14. Cheques (\$20) 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 hereby waive for myself, my heirs and beneficiaries all claims against the organizers, their staff and the host city.

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

## Inscription / Registration

**Inscription en ligne** (avant le 5 novembre) :  
<https://onlineregistrations.ca/or/events/144248425356612>  
**Online Registration** (before November 5):

<https://onlineregistrations.ca/or/events/144248425356612>

**Par la poste** (avant le 2 nov) / **By mail** (before Nov 2)

41, rue Fredmir  
Dollard-des-Ormeaux QC H9A 2R1

### Sur place / Race day

7:30 – 8 :30 (5km)

7:30 – 9:30 (10km)

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

## Frais d'inscription / Entry fees

*Inscription en ligne ou par la poste*  
*Online or mail in registration*

*Until October 31 – Jusqu'au 31 oct* **20 \$**

*November 1-18 novembre* **25 \$**

*Sur Place (si limite non atteinte)* **30 \$**  
*On Race Day (if places available)*

## Directions

Prendre la sortie 52 "Boul. St-Jean nord" de la Transcanadienne (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 Trans-Canada Highway (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 5km & 10 km X-Country

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

The course is in a picturesque park, entirely on flat forest trails, 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

On Line Registration

Chip Timing

Limit of 300 runners per distance

## Goûter / Lunch

Soupes et chilis, pizza, desserts et café  
Soups & chilis, pizza, 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

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

**11:30** – Médailles et goûter / Medals and lunch

## Informations / Information

Jennifer O'Connell & Alana Bonner

BorealRace@gmail.com

[www.borealclub.net](http://www.borealclub.net)

## Défi d'équipes 10km

### 10km Team Challenge

*Faites votre équipe et compétitionnez avec d'autres équipes. Les temps sont ajustés selon l'âge et le sexe, et les quatre meilleurs résultats déterminent l'équipe gagnante. Alors, l'équipe la plus jeune et la plus vite 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