

Samedi, le 10 novembre 2018
Saturday November 10, 2018
5 km à 9:00 et 10 km à 10:00

Boréal

X-Country 5 et 10 km

&

Défi d'équipes 10 km

dans le Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard



Boréal

5 & 10 km X-Country

&

10 km Team Challenge

in Bois-de-l'Île-Bizard Nature Park

LIMITE 300 COUREURS / DISTANCE

LIMIT 300 RUNNERS / DISTANCE

www.borealclub.net



Club de coureurs Boréal

41, rue Fredmir

Dollard-des-Ormeaux, QC H9A 2R1

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POSTAL/ MAIL ENTRY FORM

Nom de Famille / Last Name	Femme / Female ____	Homme / Male ____
Prénom / First Name	Âge au 10 nov. 2018 Age on Nov. 10, 2018	
Adresse / Address	App. / Apt.	
Ville / City	Province	Code Postal Postal Code
Téléphone / Telephone	Courriel: E-Mail:	
Équipe (facultatif) Team (optional)		

Par la poste, avant le 2 novembre. Les chèques doivent être faits à l'ordre de / **By Mail, before November 2.** Cheques must be made to:
Club de coureurs Boréal, 41, rue Fredmir, Dollard-des-Ormeaux, QC H9A 2R1

Prix par la poste (5km et 10 km): Jusqu'au 4 octobre \$20, jusqu'au 21 octobre \$25, jusqu'au 2 novembre (15:00) \$30
Price by mail (5km and 10 km): Until October 4 20\$, until October 21 25\$, until November 2 (3pm) 30\$

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.

5 km 10 km

Signature: _____ Date: _____

Inscription / Registration

Inscription en ligne (avant le 9 novembre à 15:00):
<http://borealclub.net/fr/boreal-xcountry.html>

On Line Registration (before November 9 at 3 pm):
<http://borealclub.net/boreal-xcountry.html>

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

7h30 – 8h30 (5 km)
7h30 – 9h30 (10 km)

Centre socioculturel de l'Île-Bizard
490, montée de l'Église, L'Île-Bizard H9C 1G9

Frais d'inscription / Entry fees

En ligne/ Online (5km et 10 km)

Jusqu'au 4 octobre **20 \$**

Until October 4

Jusqu'au 21 octobre **25 \$**

Until October 21

Jusqu'au 9 novembre (15:00) **30 \$**

Until November 9 (3pm)

Par la poste/ By Mail (5km and 10km):

Jusqu'au 4 octobre **20 \$**

Until October 4

Jusqu'au 21 octobre **25 \$**

Until October 21

Jusqu'au 2 novembre (15:00) **30 \$**

Until November 2 (3pm)

Sur Place (si limite non atteinte) **35 \$**

On Race Day (if places available)

Directions

Prendre la sortie 52 "Boul. St-Jean nord" de l'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

Boréal 5 km & 10 km X-Country

Le parcours est dans un parc pittoresque, entièrement sur des sentiers plats boisés 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, 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 dîner / Medals and lunch

Informations / Information

Brian Gibb

514-781-2704

BorealRace@gmail.com

www.borealclub.net

Défi d'équipes 10 km

10 km Team Challenge

Faites votre équipe et rivalisez avec d'autres équipes. Les temps seront ajustés selon l'âge et le sexe, et les quatre meilleurs résultats détermineront l'équipe gagnante. Alors, l'équipe la plus jeune et la plus rapide 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 gender and the four best results determine the winning team. So the youngest and fastest may not necessarily win, once age and gender 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