

13<sup>e</sup> ÉDITION

5 KM

# DÉFI DU PRINTEMPS



**DIMANCHE 14 AVRIL 2019**  
**CAMPUS UNIVERSITÉ LAVAL**

**sports experts**   
PEPS - UNIVERSITÉ LAVAL

  
new balance.

**CHAQUE PRINTEMPS AMÈNE SON DÉFI...**

**CETTE COURSE REGROUPE LE PELOTON LE PLUS RELEVÉ AU QUÉBEC POUR VOUS PERMETTRE DE L'ATTEINDRE !**

## TEMPS À BATTRE :

**14:24.8** CHARLES PHILIBERT THIBOUTOT (2012)

**16:41.8** ANNE-MARIE COMEAU (2018)

## DÉPARTS

Avenue des Sciences Humaines (Campus de l'Université Laval)

9 h 30 1 km pour les jeunes (12 ans et moins)

10 h 00 5 km (coureurs sous 25 minutes)

10 h 45 5 km (coureurs 25 minutes et plus)

N.B. : Vous prenez le départ selon le temps visé. Les poussettes sont permises dans la seconde vague seulement.

## PARCOURS

En fichiers PDF sur le site [www.ccpul.com](http://www.ccpul.com)

## CATÉGORIES (âge au 31/12/2019)

5 km : H/F (13-15, 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70 ans et +)

1 km : H/F (12 ans et moins)

## INSCRIPTION

EN LIGNE : JUSQU'AU DIMANCHE 7 AVRIL À 18 h ([www.ccpul.com](http://www.ccpul.com))

SUR PLACE : **SAMEDI 13 AVRIL SEULEMENT** entre 9 h et 13 h dans le hall principal du PEPS (1512)

## NOMBRE DE PLACES

5 km : 850 / 1 km : 150

## TARIFICATION EN LIGNE (taxes incluses / frais de transaction en sus)

Jusqu'au 30/11 : 5 km (25\$) 1 km (10\$)

Jusqu'au 31/01 : 5 km (30\$) 1 km (15\$)

Jusqu'au 07/04 : 5 km (40\$) 1 km (20\$)

## TARIFICATION SUR PLACE

Samedi 13 avril : 5 km (50\$) 1 km (25\$)

## REMISE DES DOSSARDS

SAMEDI : entre 9 h et 13 h dans le hall principal du PEPS (1512)

DIMANCHE : à compter de 8 h dans le hall principal du PEPS (1512)

**Information : 418 656-2187**

[Richard.Chouinard@sas.ulaval.ca](mailto:Richard.Chouinard@sas.ulaval.ca)

**ÉVÉNEMENT ASSOCIÉ AU SALON DE LA COURSE À PIED & DU TRIATHLON DE QUÉBEC**



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

Service des activités sportives

# SERVICES AUX PARTICIPANTS

## LES VESTIAIRES

Vous pourrez bénéficier des vestiaires du PEPS pour vous changer de vêtements et vous doucher. Prévoir un cadenas.

## LA COLLATION DU COUREUR

La collation des participants au 1 km sera offerte dès la fin de la course à l'entrée principale du 2<sup>e</sup> niveau du PEPS. Pour le 5 km, la collation sera offerte à partir de 10 h 30 au Salon de la course à pied & du triathlon de Québec dans le stade couvert du PEPS (0380). La remise des reconnaissances aura lieu au plus tard à 12 h 30.

## LE CLASSEMENT PAR CATÉGORIES (ÉPREUVE DE 5 KM)

- Il y aura un classement **en fonction du temps réalisé** par catégorie d'âge (13-15 ans, 16-19 ans, 20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans, 70 ans et plus).
- Médailles aux trois premiers de chacune des catégories.

## PROGRAMME DE BOURSES AUX TROIS PREMIERS DU CLASSEMENT GÉNÉRAL

- Pour être éligible au programme de bourses (1200\$) les 3 premiers hommes et 3 premières femmes devront être membres « athlète en course sur route / trail » de la Fédération québécoise d'athlétisme (FQA).
- Bourses aux trois premiers (H/F): 300 \$ / 200 \$ / 100 \$

Nous invitons gracieusement tous les athlètes masculins ayant réalisé un temps inférieur à 15 minutes 15 secondes et toutes les athlètes féminines ayant réalisé un temps inférieur à 18 minutes lors de l'une ou l'autre des éditions 2007 à 2018 de NOTRE ÉVÉNEMENT disputé sur le campus de l'Université Laval. Pour profiter de l'inscription gratuite, la demande doit parvenir au plus tard le 15 mars à 12 h (midi) à l'adresse suivante: [richard.chouinard@sas.ulaval.ca](mailto:richard.chouinard@sas.ulaval.ca)

## UNE MÉDAILLE DE PARTICIPATION (ÉPREUVE DE 1 KM)

Une médaille de participation sera remise à chaque participant à l'arrivée de la course.

## PRIX AUX PARTICIPANTS

- 8 certificats-cadeaux Sports Experts PEPS C4 de 50 \$ (6 pour le 5 km et 2 pour le 1 km).
- 800 \$ de matériel New Balance pour les participants au 5 km seulement.

### Le Challenge Élite 5 km - Nouveauté

Uniquement pour les coureurs et coureuses élités qui complèteront le 5 km Défi du Printemps (14 avril) et le 5 km route La Clinique du Coureur (27 avril). La somme des temps des deux courses sera considérée pour l'attribution au meilleur coureur et à la meilleure coureuse d'une bourse de 500\$. Ces bourses s'ajouteront à celles déjà offertes lors des deux événements.

### La Coupe du Printemps - Nouveauté


À tous les coureurs et coureuses qui auront complété le 5 km Défi du Printemps, le 5 km route La Clinique du Coureur et l'une des épreuves du Trail La Clinique du Coureur (8 juin). Ceux-ci seront éligibles à un tirage pour un prix d'une valeur de plus de 2000\$.

Tous les résultats pourront être consultés en passant par le site [www.ccpul.com](http://www.ccpul.com) à partir du dimanche 14 avril en fin de journée.

#### APPUYEZ LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU CONTREFORT



Participez au 5 km Défi du Printemps, faites-vous commanditer par vos proches et appuyez financièrement le Centre d'action bénévole du Contrefort. Imprimez le formulaire prévu à cet effet sur le site [www.ccpul.com](http://www.ccpul.com) ou contactez Diane Drolet ([diane.drolet@kin.ulaval.ca](mailto:diane.drolet@kin.ulaval.ca)). Cet organisme sans but lucratif a pour objectifs de promouvoir et d'encadrer l'action bénévole dans la communauté en offrant entre autres des services de soutien à domicile à des clientèles vulnérables.

Cet événement est sanctionné par  Fédération québécoise d'athlétisme

**Information: 418 656-2187**  
[Richard.Chouinard@sas.ulaval.ca](mailto:Richard.Chouinard@sas.ulaval.ca)