



GUIDE DU COUREUR

ou comment bien profiter de l'événement !



Quand et où ?

On vous attend le samedi 8 juin 2019 au Parc régional des Îles de St-Thimothée. Voici l'adresse à mettre à votre GPS: 240, rue St-Laurent, Salaberry-de-Valleyfield.



Comment s'y rendre

Ci-joint l'itinéraire pour vous rendre au Défi. Il est recommandé de consulter Québec 511 ou l'application WAZE afin d'éviter les zones de travaux routiers, le cas échéant.



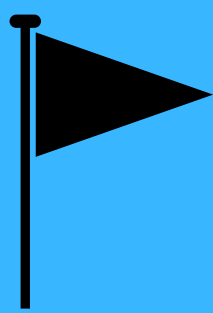
Stationnement

Le stationnement principal est gratuit (à 500 mètres du chalet) dans le parc. Vous pouvez aussi stationner à proximité de l'entrée piétonnière (au centre du parc) sur les rues adjacentes, incluant rue St-Laurent qui est permise de façon exceptionnelle.



Récupération des dossards et autres

Sur place, le jour même, sous le chapiteau d'accueil. Les médailles commandées et les pochettes cadeau aux 200 premiers inscrits y seront aussi. Arriver une heure avant votre départ!



Points de rassemblement

Deux points de rassemblement sont prévus pour les participantes et participants (A et B), ainsi qu'un supplémentaire pour le Défi corporatif.



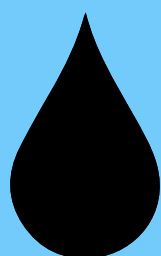
Heure des départs

8h30	Départ du 10 km
10h00	Départ du 5 km
11h00	Départ 1 km (12 ans et plus)
11h10	Départ 1 km (6 à 11 ans)
11h20	Départ 1 km (5 ans et moins)
11h30	Défi corporatif



Remise des médailles aux gagnantes et gagnants

9 h 50	Remise des médailles 10 km
10 h 50	Remise des médailles 5 km
12 h 10	Remise de prix Défi corporatif
12 h 20	Remise des médailles 1 km



Ravitaillement en eau

Afin de réduire le plus possible les déchets durant l'événement, nous vous invitons à apporter votre gourde. Nous aurons des stations d'eau (cruches d'eau) sur le site afin de vous ravitailler.



GUIDE DU COUREUR

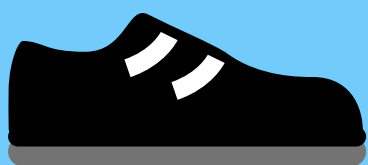
suite

Inclus avec votre inscription



- Parcours balisé et sécuritaire;
- Dossard avec puce intégrée;
- Premiers soins;
- Médailles de participation pour tous les enfants de 0 à 5 ans
- Remise de médailles aux trois premiers coureurs de chacune des catégories;
- Collations santé à la fin de votre course;
- Photo téléchargeable gratuitement sur patrickhebertphoto.com/fras.
- Aire de pique-nique et de jeux pour les enfants;
- Animation;
- Accès à la plage gratuitement.

Parcours



Le Défi FRAS vous propose trois parcours de course ou de marche : 10 km, 5 km ou 1 km familial. Situé dans un décor enchanteur, le Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée offre des sentiers boisés, chemins sinueux et piste longeant le bord de l'eau. Il s'agit d'un endroit fort apprécié de tous les participants. (cliquez ici pour visualiser la carte).



Résultats

Résultats détaillés en direct sur MS1Timing.com et sur tableau le jour même, tout près de l'inscription.

MERCI À NOS PARTENAIRES



Desjardins

