

## CHAMPIONNAT DE COURSE DE FOND CAPITAL 2019

CHAMPIONNAT DES ÉCOLES SECONDAIRES

CHAMPIONNAT DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE L'EST DE L'ONTARIO

CHAMPIONNAT UNIVERSITAIRE/COLLÉGIAL/DIVISION OUVERTE

Le 4 au 5 octobre 2019

PARK MONNEY'S BAY, OTTAWA—3 DIVISIONS SUR 2 JOURS

POUR TOUTES LES INFORMATIONS TECHNIQUES ET L'INFORMATION POUR

L'INSCRIPTION, SE RENDRE AU LIEN SUIVANT : <https://ottawalions.com/capital-cross-country-challenge/>

**CAPITAL XC**



**CHALLENGE**

**RUN OTTAWA ♦ uOTTAWA ♦ OTTAWA LIONS ♦ CARLETON U.**

## SAMEDI 5 OCTOBRE — MATIN/APRÈS-MIDI — CHAMPIONNAT DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE L'EST DE L'ONTARIO

### PROGRAMME

Samedi 5 octobre 2019 (Jour #2)

- Les courses débuteront à l'heure prévue. Les athlètes, les parents et les entraîneurs doivent arriver au départ de chacune des courses au minimum 90 minutes en avance du départ.
- La remise des prix précèdera chacune des courses en avant des estrades du complexe sportif Terry Fox.

### Trousse de course

- Les trousse individuelles et par équipes peuvent être récupérées à 8 h à l'entrée principale du complexe sportif Terry à proximité de la tente d'inscription/des bénévoles.

### Divisions des Courses

- Les deux courses en question comprennent des classes d'âge ouvertes avec des équipes comptant des athlètes provenant de clubs, collèges et universités
- Les athlètes doivent porter leur uniforme de compétition de leur équipe/école respective
- Il n'y a pas de limite en termes du nombre d'inscriptions pour cette division (les détails du pointage des équipes sont démontrés ci-dessous).

Départ	Division	Distance
9h00	Filles de 8 et 9 ans	2000 mètres
9h30	Garçons de 8 et 9 ans	2000 mètres
10h00	Filles de 10 et 11 ans	2500 mètres
10h30	Garçons de 10 et 11 ans	2500 mètres
11h00	Filles de 12 et 13 ans	3000 mètres
11h30	Garçons de 12 et 13 ans	3000 mètres

*Les organisateurs se réservent le droit de fusionner les épreuves hommes et femmes en une seule course « mixte » si le nombre d'inscriptions ne justifie pas le départ de deux courses séparées. Dans un tel cas, tous les participants seront avertis par courriel électronique, par publication sur notre site Web et au moment de la remise de la trousse de course. Les athlètes doivent récupérer leurs dossards/puce au moins une heure (1) avant le début de la course.*

#### **ENTRY FEES:**

- CHAQUES INSCRIPTIONS doivent être enregistré par l'entremise du site web TRACKIEREG.CA — <http://www.trackiereg.com/capitalxc2019elementary>
- Les entraîneurs et/ou parents de chaque équipe sont responsables d'enregistrer les membres de leurs équipes ainsi que leurs athlètes qui participent individuellement
- 150,00 \$
  - o Frais Maximum d'Inscription par Équipes - les deux genres inclus
- 30,00 \$
  - o Frais Maximum d'Inscription par Équipes – jusqu'au maximum de 120,00 \$
- 15,00 \$
  - o Inscription individuelle
- 25,00 \$
  - o Les inscriptions le jour même de la course ou digne d'être en retard : Toute inscription soumise passé 19h00 le mercredi 2 octobre seront sujet à des frais d'inscription additionnelle en raison du retard
- Les paiements par chèque (dû le jour même de l'événement) peuvent être payé au — **Ottawa Lions Track & Field Club**
- S'il y a des problèmes techniques reliés aux inscriptions, veuillez contacter [rjohnston@ottawalions.com](mailto:rjohnston@ottawalions.com) OR [cdobson@ottawalions.com](mailto:cdobson@ottawalions.com)

## **DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS SERA LE MERCREDI 2 OCTOBRE A 19H00 !**

#### **AWARDS:**

- Prix pour la meilleure équipe (100,00 \$) - Pour chaque tranche d'âge
- Prix pour la meilleure école (200,00 \$) - Équipe combinée marquant toutes les divisions
- Les trois (3) premiers athlètes qui traverseront la ligne d'arrivée de chaque division recevront une tuque
- Les dix (10) premiers athlètes qui traverseront la ligne d'arrivée de chaque division recevront une bourse pouvant être utilisée pour de futurs programmes avec les Ottawa Lions.
- Les vingt (20) premiers athlètes qui traverseront la ligne d'arrivée de chaque division recevront un t-shirt et bon pour un programme d'entraînement futurs avec les Ottawa Lions.
- and Ottawa Lions TIP card voucher for future programs.
- Prix pour les entraîneurs - Les entraîneurs des trois (3) meilleures équipes recevront un bon d'encadrement pour une future clinique RJT.

### **La remise des prix aura lieu immédiatement à la fin de la course!**

#### **POINTAGE :**

- Notation IAAF (4 Scores/5 & 6 Déplacés)
- Les égalités seront déterminées par le classement du 4<sup>e</sup> coureur (le 4<sup>e</sup> coureur le mieux placé déterminera le vainqueur de la course)

## Information technique

Installations — Des salles de bains seront disponibles à l'intérieur du complexe sportif Terry Fox. De plus, des toilettes portatives seront situées à proximité de la ligne de départ.

Stationnement — assurez-vous de payer et affichez votre reçu pour le stationnement de voiture au parc Mooneys Bay. Il est interdit de stationner dans le complexe sportif Terry Fox.

Autobus — Les autobus pourront stationner à l'installation d'athlétisme Terry Fox et seront priés de s'aligner du côté le plus proche de la promenade Riverside. Ils pourront aussi choisir de se garer dans le stationnement de la Baie « Pirates Cove ».

Tentes — les tentes pour les équipes scolaires sont autorisées dans le parloir de Mooneys Bay. Ils pourront être installés dans la zone du départ (autour du plus grand terrain de jeu du Canada). Les tentes ne seront pas autorisées dans le complexe sportif Terry Fox.

Vêtements — veuillez vous habiller en conséquence de la météo. La course de fond est un sport exercé à l'extérieur de sorte que les conditions du parcours peuvent être sèches et même boueuses. L'événement prendra lieu, peu importe les conditions météorologiques.

Guide — Un cycliste en tête et un cycliste sur piste seront sur place.

Trousses d'équipe — Les trousse d'équipe et les dossards peuvent être récupérés à l'entrée principale du complexe sportif Terry Fox.

Zone de départ — Les athlètes sont attendus à la zone de départ 20 minutes avant le début de chaque course, avec la trousse de l'équipe et les dossards en main. Une période d'échauffements organisés prendra lieu lorsque la course précédente est dégagée de la zone de départ. S'il vous plaît, soyez prudent lors des courses, car il se peut que certaines courses passent au travers de la zone de départ. Il y aura de la musique ainsi qu'un microphone dans les environs de la ligne de départ de sorte que les instructions officielles puissent être communiquées avant le départ de chaque course.

Instructions de départ — Les coureurs seront donnés les avis suivant avant le départ de chaque course :

- 15 minutes avant le départ
- 10 minutes avant le départ
- 5 minutes avant le départ de la course (au moment de cet avis, les assistants de départ veilleront à ce que les équipes soient assemblées sur la ligne de départ dans les cases réservées aux équipes)
- 1 minute avant le départ
- Un drapeau blanc sera levé 10 secondes avant le départ, suivi d'un coup de feu d'un pistolet signalant le départ de la course.
  - o En cas de chute ou de violation flagrante au moment du départ ou dans les premiers 50-80 m de la course, un second coup de pistolet déclenchera un retour à la ligne de départ.

Le parcours —Le parcours se déroulera sur du gazon, des pistes de copeaux de bois, 200 m de plage et se terminera sur 300 m de « Mondo » à l'intérieur du complexe sportif Terry Fox. Tous les parcours comprendront une ascension majeure sur la colline de Mooneys Bay, plusieurs buttes de foin situées autour du parcours. Le parcours entier sera indiqué par une ligne blanche de peinture, des drapeaux et des barrières.

Tous les parcours seront disponibles sur le site web au lien suivant <https://ottawalions.com/capital-cross-country-challenge>. Une affiche des parcours sera disponible à l'entrée principale de complexe sportif Terry Fox.

Le parcours est très convivial. Les entraîneurs et les parents pourront encourager et voir la majorité de la course, y compris le départ et l'arrivée. Nous demandons à tous les spectateurs de faire preuve de considération et de respect envers ceux qui compétitionnent, de regarder avant de traverser le parcours et d'informer un officiel ou un bénévole si quelque chose demande de l'attention.