



Parc Regard-sur-le-Fleuve
Le 8 septembre 2019
Magnifique trajet sur le bord du fleuve!

HORAIRE DE LA JOURNÉE

- 7:30 Ouverture du chapiteau d'inscription
- 8:25 Réchauffement enfants
- 8:30 Départ 1 km
- 8:30 Fermeture des inscriptions du jour
- 8:50 Podium 1 km
- 8:55 Réchauffement adultes
- 9:00 Départ **marcheurs 10 km et 21.1 km**
- 9:10 Départ **coureurs 10 km**
- 9:35 Départ **coureurs 5 km**
- 9:35 Départ **marcheurs 5 km**

- 10:00 Affichage des premiers temps
- 10:10 Podium coureurs du 10 km course
- 10:15 Podium coureurs du 5 km course
- 10:30 Podium coureurs du 21.1 km
- 12:00 Maximum de temps alloué pour le 21.1.km

RESPECTEZ LES HEURES DE DÉPART SVP