

21K

Date: Samedi 22 avril 2023

Heure de départ : 8 h.

La ligne de départ est située près de l'Espace 67 sur l'île Ste-Hélène. Les participants et participantes s'aligneront dans les aires de départ en fonction de l'heure d'arrivée estimée choisie lors de l'inscription.

Ligne d'arrivée du 21K : La ligne d'arrivée est située près de l'Espace 67, sur l'île Ste-Hélène.

Carte du parcours du 21K



Règlements du 21K

Pour la sécurité de tous les participants et participantes, les porte-bébés, les planches à roulettes, les patins à roues alignées, les chaussures Kangoo Jump, les animaux et les bicyclettes et engins à roues non approuvés ne sont pas autorisés dans la course. Le temps limite pour terminer le parcours du 21K est de 3 heures (un rythme de 8:32/km). Les bâtons de marche sont les bienvenus. Les poussettes pour bébés sont acceptées dans la course du 5K uniquement. Inscrivez-vous rapidement, car les places pour les poussettes sont limitées.

Si vous souhaitez participer avec une personne de soutien ou un guide, vous devez vous inscrire en utilisant le système d'inscription en ligne. Votre guide a 2 options :

Le guide peut participer à l'événement sans frais. Sélectionnez l'option "Guide" sur votre formulaire d'inscription lorsque la question "Participerez-vous avec l'une des assistances suivantes" est posée. Saisissez le nom de votre guide et son adresse courriel. Le guide remplira la décharge de responsabilité et portera deux dossards "GUIDE", l'un sur le devant, l'autre dans le dos. Lorsque le ou la participant.e récupérera sa trousse de course, il ou elle recevra le(s) dossard(s) supplémentaire(s) "GUIDE".

Le guide peut s'inscrire individuellement et payer les frais d'inscription complets. Il ou elle recevra le chandail de la course, le dossard avec la puce de chronométrage et la médaille de course. Il ou elle doit porter le dossard "GUIDE" sur son dos.

Si vous avez des questions sur les informations ci-dessus, veuillez contacter info@canadarunningseries.com.

Si vous avez besoin d'un autre appareil fonctionnel ou si vous avez des questions ou des commentaires concernant le service à la clientèle accessible ou le processus d'inscription offert par Canada Running Series, veuillez nous contacter à info@canadarunningseries.com.

Limite de temps : 3 heures

Disponible sur le parcours du 21K

Eau et Nuun

De l'eau et des produits Nuun seront disponibles sur le parcours tous les 3 km environ et à la ligne d'arrivée.

Nutrition sur le parcours

Des gels GU seront disponibles sur le parcours à environ 11,5 km. (Caramel salé, Lime Sublime, Jet Blackberry)

Services médicaux

Des services médicaux seront disponibles au départ/à l'arrivée et sur le parcours.