



## CONSIGNES ET DIRECTIVES DE COURSE

### Avant le départ

1. Les coureurs doivent se rassembler dans la zone de départ à partir de 8 h 30.
2. Les coureurs doivent s'assurer de porter leur dossard (devant) et leur puce chrono.
3. L'appel final des coureurs aura lieu à 8 h 45.
4. Le départ des 5 km et des 10 km se font de façon simultanée.
5. Les coureurs du 5 km portent des dossards rouges; les coureurs du 10 km portent des dossards bleus.
6. Les coureurs les plus rapides doivent se placer devant le peloton.
7. La cérémonie de départ comporte les éléments suivants :
  - a. Discours VIP;
  - b. Présentation des meilleurs coureurs;
  - c. Coureurs à vos marques;
    - Le peloton avance jusqu'à la ligne de départ (3 mètres).

### Le Parcours

8. L'épreuve de 5 km compte une boucle de 5 km alors que le 10 km compte deux boucles de 5 km.
9. Voici les détails du parcours :
  - a. Les coureurs feront au départ une boucle de 1 km en tournant à droite sur le boulevard Leduc pour tourner à droite devant l'hôtel Alt et se réengager sur l'avenue des Lumières pour ensuite repasser sous l'arche d'arrivée (km 1);
  - b. Le 1<sup>er</sup> demi-tour est au km 2,5 à la hauteur de la station d'essence Shell;
  - c. Au retour, les coureurs du 5 km tournent à gauche au 4,8 km sur l'avenue des Lumières;
  - d. Les coureurs du 10 km tournent à droite au 4,8 km pour la 2<sup>e</sup> boucle;
  - e. Pour la 2<sup>e</sup> boucle du 10 km, les coureurs feront une boucle de 500 m dans le stationnement du cinéma Odéon au km 5;
  - f. Les coureurs du 10 km reviennent par la suite sur la boucle régulière et refont un 3<sup>e</sup> demi-tour au km 7 à la hauteur du Centre d'entraînement du Canadien.
10. Le peloton est ouvert par une auto policier et les véhicules officiels de la Coupe DIX30.
11. Signalisation à chaque virage.
12. Bornes kilométriques au km de 1 à 9.
13. Bornes aux 600 m – 400 m – 200 m dans le dernier km.
14. 2 postes de ravitaillement : 2,5/7,5 km et 5 km.

Verso →

# La **COUPE** DIX30



## À l'arrivée

15. À l'arrivée, les coureurs doivent :
  - a. Dégager rapidement la zone d'arrivée;
  - b. Déposer leur puce chrono aux préposés;
  - c. Passer au poste de ravitaillement.
16. Se diriger vers la zone d'accueil. Les résultats seront disponibles sur les trois bornes d'information (l'horaire et le plan d'accès aux toilettes sont également sur les bornes d'information).

*Bonne course !*