



COURSES DU JOUR DU CANADA

DANS LEUR FORMULE ORIGINALE

PRÉSENTATION DE 25^E COUREZ OTTAWA ÉDITION

**5 KM & 10 KM
COURSE DE PLAISIR DE 1 KM
& 100 MÈTRES TROTTE-BAMBINS**



VENDREDI, LE 1^{ER} JUILLET 2011

COMMANDITÉ PAR LE MAGASIN BUSHTUKAH GREAT OUTDOOR GEAR

**AU BÉNÉFICE DE
KANATA FOOD CUPBOARD**



ENDROIT : Earl of March High School, Kanata, Ontario

FRAIS D'INSCRIPTION :

- Jusqu'au 9 juin**
- 5/10K – 18 ans et moins – 20 \$*
 - 19 et plus – 30 \$*
 - Trotte-bambins – Gratuit
 - Course de plaisir de 1K – 5 \$ en tout temps
- Du 10 au 29 juin**
- 5/10K – 18 ans et moins – 20 \$
 - 19 et plus – 35 \$
- Le 30 juin**
- 5/10K – 18 ans et moins – 25 \$
 - Late Registration 19 et plus – 45 \$

L'inscription aux courses de 5/10K comprendra un t-shirt techno et les participants à la course de plaisir de 1K reçoivent un t-shirt de coton.

L'inscription en ligne à l'adresse www.runottawaclub.com
L'inscription fermera à 23h59 le dimanche 26 juin.

* Les membres du Club Courez Ottawa déduisent 5 \$ seulement des frais d'inscription tot.

RAMASSAGE DES TROUSSES ET INSCRIPTIONS :

Bushtukah Great Outdoor Gear Westboro
203, chemin Richmond
• Mardi, le 28 juin, de midi à 18 heures

Bushtukah Great Outdoor Gear Kanata
5607 Hazeldean Road (dans le centre d'achats Lowe's/Winners)
• Mercredi, le 29 juin – de 16 heures à 20 heures
• Jeudi, le 30 juin – de midi à 20 heures.
(Dernière occasion de s'inscrire aux courses de 5/10K)

Ramassage des troussees le jour de la course
7h00-8h30 – Earl of March High School

PAS D'INSCRIPTION LE JOUR DE LA COURSE

DATE :

Vendredi, le 1er juillet 2011.

ENDROIT :

Earl of March High School, 4 The Parkway, Kanata Ontario. (indications à l'adresse runottawaclub.com)

COURSES :

- 10 km: 8h00
- 5 km: 8h45
- 100 mètres, Trotte-bambin : 9h30 (enfants de 4 ans et moins)
- La Course de plaisir de 1 km : 9h45 (enfants de 5 à 11 ans)

PRIX, PARCOURS ET INDICATIONS ROUTIÈRES :

Visitez le site runottawaclub.com

PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES :

Kanata Food Cupboard
www.kanatafoodcupboard.ca

On peut faire des dons par inscription en ligne à runottawaclub.com

Des aliments non périssables peuvent être déposés, le jour de la course, à la tente de Kanata Food Cupboard.

VEUILLEZ NOTER :

À cause des exigences en matière d'assurance, les poussettes, de jogging ou régulières, ne sont permises dans aucune course. Cette mesure sera appliquée à la lettre.

Contact – Joe Du Vall operations@runottawa.ca ou 613-234-2221 ou 613-292-7102.

INSCRIPTION en ligne runottawaclub.com