

GUIDE DU LAPIN-BÉNÉVOLE

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT L'ÉVÈNEMENT

Bonjour à tous!

Merci de rendre ce bel évènement possible par votre engagement! Votre présence est une condition essentielle au succès de cette édition du Demi-marathon de Blainville. Le rôle du lapin-bénévole est, entre autres, de s'assurer que les coureurs passent une journée mémorable et qu'ils réalisent leur exploit dans un temps précis.

Tous les lapins-bénévoles doivent encourager et féliciter les coureurs tout en gardant le sourire! 😊

Comme votre meilleure performance sur la distance est de 10 à 15 minutes plus rapide que le temps que vous devez faire comme lapin, vous serez probablement la personne du groupe qui souffre le moins. Profitez-en pour donner des conseils et encourager! Soyez attentifs aux coureurs qui vous entourent!

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE DE SAMEDI

14 h à 16 h : Remise des trousseaux aux lapins-bénévoles

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE DE DIMANCHE

6 h 30 : Arrivée des lapins-bénévoles sur le site

7 h 30 : Les lapins du 10 km doivent se trouver sur la ligne de départ
(15 minutes avant le début de la course)

7 h 45 : Départ du 10 km

7 h 55 : Les lapins du 21 km doivent se trouver sur la ligne de départ
(15 minutes avant le début de la course)

8 h 10 : Départ du 21 km

LA TROUSSE :

- Un dossard
- Une affiche indiquant le temps du parcours

PENDANT LA COURSE:

- Des points d'eau sont prévus à tous les 3 km environ, sur le parcours;
- Pour le demi-marathon, il y aura des gels (énergie) au point d'eau vers le 12e km.

LE DEMI-MARATHON DE BLAINVILLE

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2019

PARC EQUESTRE
1025 chemin du Plan Bouchard à Blainville

APRÈS LA COURSE:

- Un goûter du coureur vous attend;

CONTACTS

En cas d'urgence, appelez immédiatement :

Urgence médicale assurée par Distribusoins Inc. : Marc-Antoine Brisebois : (514)
838-1911

Denis Riopel, responsable du site : (514) 757-8127

Merci à vous tous et bonne course!

Le comité organisateur 2019