

# Cross provincial de la rentrée

**Samedi 23 septembre 2023**

**Parc Marcel Laurin, 2345 boul. Thimens**

**Saint-Laurent**

**9h - 12h**

**1km Colibri**

**2km Minime**

**3km Benjamin**

**4km Cadet**

**5km Juvénile**

**6km Open (Jun/Sen/Vét)**

**SAINT-LAURENT  
SÉLECT**

*English version below*



# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

**Date** : samedi 23 septembre 2023

**Horaire** : 9h à 12h

**Lieu**: Parc Marcel Laurin, 2345 boulevard Thimens

**Organisme responsable** : Club d'athlétisme Saint-Laurent Sélect

**Directeur de la rencontre** :

Thibault d'Heilly ([thibault.dheilly@polymtl.ca](mailto:thibault.dheilly@polymtl.ca))

**Personne contact** :

Michel Brochu ([mbbella@hotmail.com](mailto:mbbella@hotmail.com))

**Sanctions** : Fédération Québécoise d'Athlétisme

**Installations et équipements** :

Premiers soins: A.S.U.R.

Physiothérapie: Action Sport Physio

Toilettes disponibles sur place

**Chronométrage** : Finish Lynx

**Note** : Le surclassement n'est pas autorisé.

## INSCRIPTION (et frais)

Les inscriptions seront faites directement **sur internet** sur le site [www.avs-sport.com](http://www.avs-sport.com) ou **sur place**, le jour de la compétition.

Catégories	Distance	Avant le 10/09	Avant le 17/09	Après et sur place
Vét.Sén.Jun	6km	25\$	30\$	35\$
Juvenile	5km	20\$	25\$	30\$
Cadet	4km	20\$	25\$	30\$
Benjamin	3km	15\$	20\$	25\$
Minime	2km	15\$	20\$	25\$
Colibri	1km	10\$	15\$	20\$

Les **dossards** seront à récupérer le jour même à partir de 8h00 sous le bâtiment nommé "Toit Rouge" à côté de la piste Ben Leduc du parc Marcel-Laurin.

## DÉFINITION DES CATÉGORIES

Année de naissance	Catégories	Âges
1959 et avant	Vétéran 3	55 et plus
1969 - 1978	Vétéran 2	45 - 54 ans
1979 - 1988	Vétéran 1	35 - 44 ans
1989 - 2003	Sénior	20 - 34 ans
2004 - 2005	Junior	18 - 19 ans
2006 - 2007	Juvenile	16 - 17 ans
2008 - 2009	Cadet	14 - 15 ans
2010 - 2011	Benjamin	12 - 13 ans
2012 - 2013	Minime	10 - 11 ans
2014 et après	Colibri	9 ans et moins

**SAINT-LAURENT  
SÉLECT**

## PROGRAMMATION DES ÉPREUVES

Heure départ	Catégories	Distance	Boucle(s)
9h	Jun/Sen/Vét	6km	2 GB
9h50	Juvenile	5km	1 MB + 1 GB
10h30	Cadet	4km	2 MB
11h05	Benjamin	3km	1 GB
11h30	Minime	2km	1 MB
11h50	Colibri	1km	1 PB

GB=Grande Boucle 3km / MB=Moyenne Boucle 2km / PB=Petite Boucle 1km (cf Parcours)

### Récompenses :

**Individuelles** : Les 3 premiers M et F des catégories associées à la distance seront récompensés (récompense junior + sénior + chaque tranche d'âge vétérans sur l'open)

**Équipe** : La première équipe M ainsi que F civile ou scolaire sera récompensée sur chaque distance (pas de distinction de catégorie sur l'open 6km)

**SAINT-LAURENT  
SÉLECT**

# PARCOURS

A venir ...



***SAINT-LAURENT  
SÉLECT***



## GENERAL INFORMATION

**Date :** Saturday, September 23, 2023

**Schedule :** 9 a.m. to 12 p.m

**Location:** Parc Marcel Laurin, 2345 Thimens boulevard

**Organization in charge :** Club d'athlétisme Saint-Laurent Sélect

**Meet director :**

Thibault d'Heilly ([thibault.dheilly@polymtl.ca](mailto:thibault.dheilly@polymtl.ca) - 438.488.9357)

**Contact person :**

Michel Brochu ([mbbella@hotmail.com](mailto:mbbella@hotmail.com) - )

**Sanctions :** F.Q.A

**Facilities & Equipment :**

First aid : A.S.U.R.

Physiotherapy : Action Sport Physio

Washrooms available on site

**Timing :** Finish Lynx

**Note:** Upgrades are not permitted.

## REGISTRATION (and fees)

Registrations can be made directly **online** at [www.avs-sport.com](http://www.avs-sport.com) or **on site** the day of the event.

Categories	Distance	Before 10/09	Before 17/09	After and on site
Vét.Sén.Jun	6km	25\$	30\$	35\$
Juvenile	5km	20\$	25\$	30\$
Cadet	4km	20\$	25\$	30\$
Benjamin	3km	15\$	20\$	25\$
Minime	2km	15\$	20\$	25\$
Colibri	1km	10\$	15\$	20\$

**Bib numbers** can be picked up on the day of the event from 8:00 a.m. under the "Toit Rouge" building next to the Ben Leduc track in Parc Marcel-Laurin.



## DEFINITION OF CATEGORIES

Year of birth	Categories	Ages
1968 and before	Vétéran 3	55 years old and before
1969 - 1978	Vétéran 2	45 - 54 years old
1979 - 1988	Vétéran 1	35 - 44 years old
1989 - 2003	Sénior	20 - 34 years old
2004 - 2005	Junior	18 - 19 years old
2006 - 2007	Juvenile	16 - 17 years old
2008 - 2009	Cadet	14 - 15 years old
2010 - 2011	Benjamin	12 - 13 years old
2012 - 2013	Minime	10 - 11 years old
2014 and after	Colibri	9 years old and under



***SAINT-LAURENT  
SÉLECT***

## EVENT SCHEDULE

Start time	Categories	Distance	Loop(s)
9h	Jun/Sen/Vét	6km	2 GB
9h50	Juvenile	5km	1 MB + 1 GB
10h30	Cadet	4km	2 MB
11h05	Benjamin	3km	1 GB
11h30	Minime	2km	1 MB
11h50	Colibri	1km	1 PB

GB=Large Loop 3km / MB=Medium Loop 2km / PB=Small Loop 1km (see Course)

### **Awards :**

**Individuals:** The first 3 M and F of the categories associated with the distance will be rewarded (junior + senior + each age group veterans on the open).

**Équipe :** The first M and F civilian or school team will be rewarded for each distance (no category distinction for the 6km open).

**SAINT-LAURENT  
SÉLECT**



# COURSE

Coming soon ...



***SAINT-LAURENT  
SÉLECT***

