

GUIDE DU COUREUR



2023



Table des matières



01

Mot de l'équipe

02

Localisation et
horaire

03

Inscriptions/
Registrations

04

Qualification pour le
championnat OCR

05

Stationnement

06

Boutique XMAN

07

"Un XMAN préparé
vaut pour mille"

08

Engagement de
responsabilité

09

Commandites
et partenaires

Mot d'équipe

Chers participants,

C'est avec une immense joie et un profond honneur que nous vous accueillons à l'événement XMAN cette année. Ramener XMAN à sa communauté est une occasion spéciale et nous sommes enchantés de partager cette expérience unique avec chacun de vous. Votre présence et votre soutien font de cette renaissance une réalité extraordinaire. Ensemble, nous allons vivre des moments mémorables empreints de détermination, de camaraderie et de dépassement de soi. Merci de nous rejoindre dans cette aventure XMAN, et que cette journée soit le début d'une incroyable histoire d'accomplissements et de succès.

L'équipe XMAN



Localisation et horaire

Localisation



Station de Ski Mont
Orford

4380 chemin du parc
Orford
J1X7N9

Horaire

8:30 Depart Élite

9:00 Depart Compétition

9:30 Depart Compétition

10:00 Depart Open

Les départs pour la catégorie "Open" débuteront à 10 heures et auront lieu toutes les 30 minutes jusqu'à 14h30

13:00 Depart XKIDS 1km

13:30 Depart XKIDS 3km

13:00 Début des départs
100m Sprint

Les départs pour les 100m Sprint débutent à 13 heures et sont disponibles tout au long de la journée.

Inscriptions Registrations

S'il vous plaît, prévoyez arriver une heure avant votre départ!!!

Une fois arrivé, dirigez-vous vers le kiosque d'inscriptions situé à l'intérieur du chalet du Mont Orford. Des instructions seront disponibles sur place pour vous guider vers le bon endroit. Vous n'avez qu'à apporter l'email de confirmation d'inscription sur votre téléphone (veuillez éviter de l'imprimer pour des raisons écologiques) ainsi qu'une pièce d'identité.

Lors de votre enregistrement, vous recevrez votre bracelet correspondant à votre départ ainsi que votre t-shirt.



Qualification pour le championnat OCR

Seules les vagues Elite et Compétition sont éligibles à la qualification pour le championnat OCR. La qualification est basée sur votre temps d'épreuve et réglementée par les règles établies par la Fédération Internationale de Sports à Obstacles. Si vous êtes un athlète Elite ou Compétitif, veuillez cliquer sur le lien suivant pour accéder au règlement.

Ces vagues auront chacune leur podium. Des prix seront remis aux 3 premiers qualifiés de chaque vague, que ce soit en élite ou en compétition.

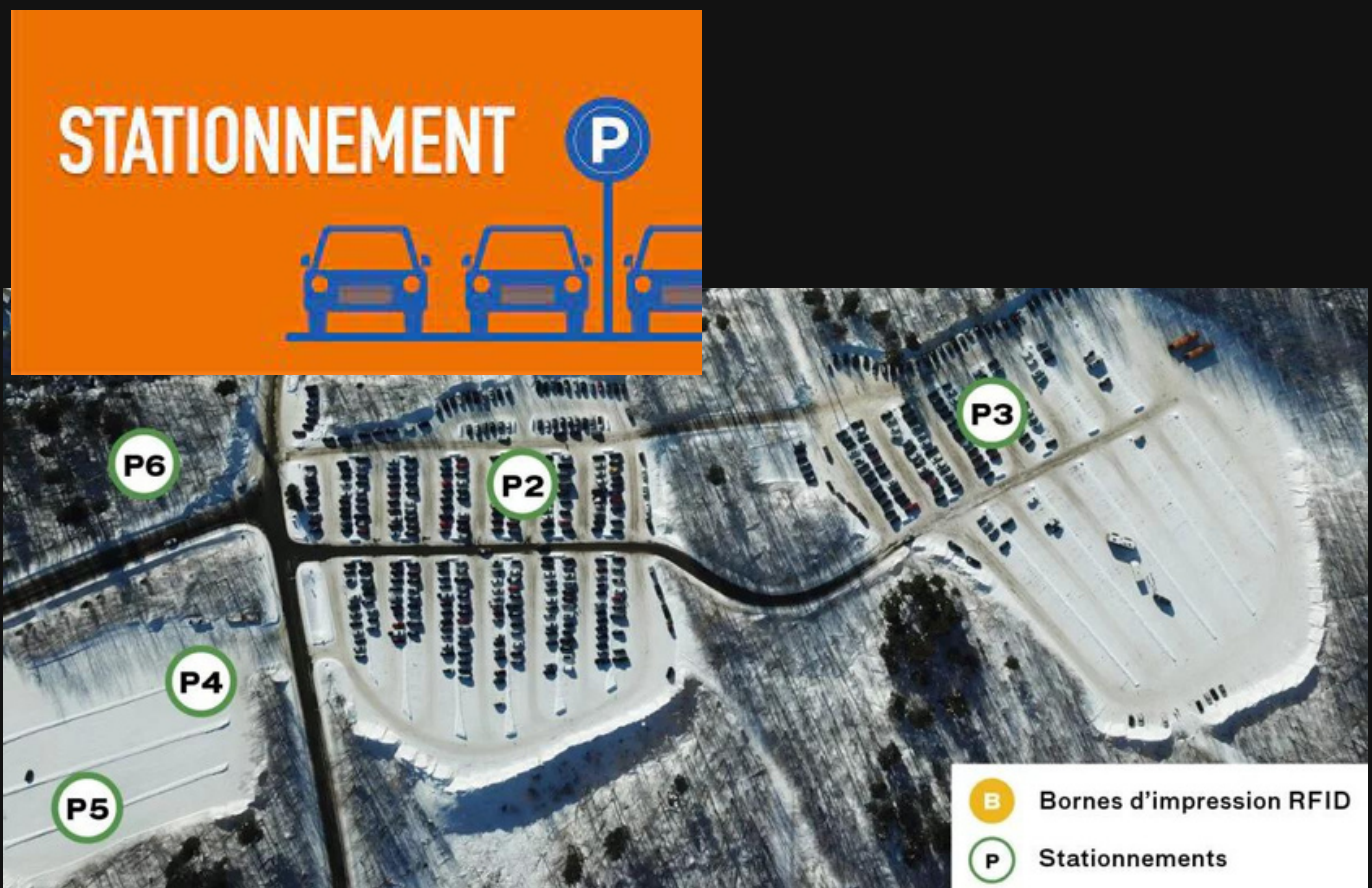


Stationnement

SVP, prévoyez un montant de

15\$

en argent comptant pour l'accès au stationnement du Mont Orford. Voici un schéma des lieux pour leur localisation. Nos bénévoles seront également sur place pour vous guider dès votre arrivée.





BOUTIQUE

Explorez notre boutique XMAN pour des hoodies confortables, des bouteilles d'eau, des cordons porte-badge, des porte-clés, et bien plus encore ! Montrez fièrement votre appartenance à notre communauté de courses à obstacles avec nos articles exclusifs. Plongez dans l'esprit XMAN et vivez l'aventure à fond !



**"Un XMAN préparé
vaut pour mille"**



Information Important

Voici quelques petites consignes importantes à suivre lors de votre participation à l'événement XMAN :

- 1. Respectez les règles : Suivez les directives et les règlements établis pour chaque obstacle et pour la course en général. Cela garantit la sécurité de tous les participants, y compris nos bénévoles.**
- 2. Écoutez les instructions : Soyez attentif aux briefings pré-course et aux consignes données par nos bénévoles et le personnel de l'événement.**
- 3. Soyez attentif aux autres participants : Restez vigilant vis-à-vis des autres coureurs pour éviter les collisions ou les accidents.**
- 4. Restez hydraté : Assurez-vous de boire suffisamment d'eau tout au long de l'événement pour rester hydraté, surtout lors des journées chaudes. Des points d'eau seront disponibles tout le long du parcours, et nous vous proposons également d'acheter la bouteille officielle XMAN RACE, que vous pourrez utiliser au quotidien et remplir gratuitement lors de l'événement.**
- 5. Équipez-vous adéquatement : Portez des vêtements appropriés pour la course, et n'oubliez pas de prévoir des vêtements de rechange ainsi qu'une serviette pour vous rafraîchir après la course.**
- 6. Prévoyez de l'argent comptant : Assurez-vous d'avoir de l'argent liquide pour le stationnement et pour faire vos achats à notre boutique XMAN.**

Amusez-vous : Profitez de l'expérience et amusez-vous tout en surmontant les obstacles. L'événement XMAN est une occasion unique de se dépasser et de vivre des moments inoubliables.

Nous vous souhaitons une course incroyable et une expérience XMAN inoubliable !



Engagement de responsabilité

L'engagement de responsabilité est un document essentiel qui doit être signé par tous les participants avant leur participation à l'événement. En signant ce document, les participants reconnaissent et acceptent les risques associés à leur participation à l'événement. Ils s'engagent également à prendre toutes les précautions nécessaires pour préserver leur sécurité et celle des autres participants.

La signature de l'engagement de responsabilité est obligatoire car elle permet de clarifier les responsabilités et de s'assurer que tous les participants sont conscients des risques liés à l'événement. Cela contribue à créer un environnement sûr et responsable pour tous les participants.

En cas de non-respect des règles et des directives de sécurité de l'événement, les participants comprennent que des conséquences pourraient découler de leurs actions. L'engagement de responsabilité est donc une mesure importante pour assurer la sécurité et le bien-être de tous les participants.



Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à nos commanditaires et partenaires pour leur précieux soutien. Leur engagement et leur confiance en notre événement ont rendu tout cela possible. Merci infiniment d'être à nos côtés et de contribuer au succès de XMAN !

COMMANDITES



PARTENAIRES

