

## Avis de course

### Course “ Pleins Poumons ” (Finale du circuit régional de l’Est du Québec)

- Date : Dimanche le 8 mars 2020.
- Endroit : Club de ski de fond Pleins Poumons  
5 km au nord de Dégelis par la route 295
- Club hôte : Club de ski de fond Pleins Poumons.
- Style : Style classique.  
Départs de 2 skieurs au 30 secondes.
- Admissibilité : Quark à Open.
- Inscription : La date limite pour les inscriptions est fixée au vendredi 6 mars à 18 heures.  
À l’attention de M. Michel Bois par courriel au [boism@csfl.qc.ca](mailto:boism@csfl.qc.ca)  
Veuillez compléter la feuille d’inscription annexée.
- Frais : 10\$ pour l’inscription. Aucun dîner ne sera servi sur place.
- Récompenses : Il y a des médailles pour les trois meilleurs temps de chaque catégorie ainsi que des prix de participation.
- Services : Une aire de fartage sera accessible au sous-sol du chalet de ski. Ouverture du chalet à 9h.
- Hébergement : Des chalets équipés sont à louer au club de ski : 418-853-2655  
Hotel 1212 : 418-853-1212  
Motel Claude : 418-853-3117
- Information : Michel Bois (418) 853-5959

Catégories	année de naissance	distance	départ
Quark (g-f)	2014 et après	1 km	11h
Atome (g-f)	2012-2013	1 km	11h
Pee-wee (g-f)	2010-2011	2 km	11h
Mini-midget	2008-2009	3 km	11h
Midget (g-f)	2006-2007	5 km	11h30
Juvenile (g-f)	2004-2005	7 km	11h30
Open (g-f)	2003 et moins	10 km	11h30

# Formulaire d'inscription course Pleins Poumons

Dimanche le 8 mars 2020.

Nom du club : \_\_\_\_\_

Entraîneur : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Nom	sexe	catégorie	Date naissance

Envoyer à l'attention de M. Michel Bois au [boism@csfl.qc.ca](mailto:boism@csfl.qc.ca)