



Cette année, la **Miramichi Rock 'n Run** aura lieu le dimanche 23 juin, dès 8 h. Amis coureurs, vous ne voulez pas la manquer! Mettez cette course à votre calendrier!

Visitez notre page Facebook pour recevoir les dernières nouvelles sur la Miramichi Rock 'n Run, @miramichirocknrun.

Inscrivez-vous ici : <https://events.runnb.ca/event/miramichi-rock-n-run-2019/29407/>

La Miramichi Rock 'n Run offre 3 épreuves :

- demi-marathon
- course/marche 10 km
- course/marche 10 km

#### **Heure et lignes de départ et d'arrivée**

Pour toutes les épreuves, le départ se fera à 8 h pile, à l'intersection des rues Pleasant et Henry, entre l'hôtel de ville et le restaurant Ed's Subs, près du Newcastle Town Square. Toutes les épreuves prennent fin derrière le Kin Center, dans le Newcastle Town Square.

#### **Détails**

De la ligne de départ, les participants emprunteront la rue Pleasant jusqu'à Hennessy, tourneront à gauche vers l'édifice commémoratif Paul Hayes en passant par l'usine de traitement de l'eau, prendront le pont Miramichi et continueront avec la route normale, et ce, pour le 5 km, le 10 km ou le semi-marathon.

Il y a aura de nombreux bénévoles sur le parcours.

#### **Trousse de la course et expo**

Les participants pourront ramasser leur trousse et profiter de l'expo des coureurs le samedi 22 juin, de 13 h à 17 h, au Kin Center de Miramichi (100, boulevard Newcastle, Miramichi, Nouveau-Brunswick).

Vous pouvez choisir de venir chercher votre trousse le matin de la course, entre 6 h 30 et 7 h 30, au même endroit. Nous encourageons fortement les participants à venir samedi!

### **Inscription**

En personne, samedi, à l'endroit où vous prendrez votre trousse, soit au Kin Center, de 13 h à 17 h, ou en ligne, à la page d'inscription du site Web de Course NB; la période d'inscription prend fin le 21 juin à 18 h.

Prix : Inscrivez-vous d'ici le 31 mai et courez la chance de gagner l'une des deux cartes-cadeaux de 50 \$ à dépenser au Running Room!

### **Frais d'inscription**

Inscription hâtive (se termine le 31 mai, à 23 h 59)

demi-marathon	50 \$
course/marche 10 km	40 \$
course/marche 5 km	35 \$

Inscription régulière (après le 1<sup>er</sup> juin)

demi-marathon	60 \$
course/marche 10 km	50 \$
course/marche 5 km	45 \$

Jeunesse (18 ans et moins)

5 km et 10 km	25 \$
---------------	-------

\*\*\*Il faut avoir au moins 16 ans pour participer au demi-marathon.\*\*\*

Les participants recevront également un t-shirt (s'ils se sont inscrits au plus tard le 31 mai), seront admissibles au tirage des prix, recevront des médailles au terme du parcours et auront des rafraichissements offerts par Pita Pit et Sobeys à la ligne d'arrivée.

### **Divertissement**

Les bénévoles aidera à vous garder motivés tout au long de la course! Du divertissement a été prévu pour rythmer vos pas et vous mener à un meilleur temps personnel!

### **Après la course**

La ligne d'arrivée sera derrière le Kin Center, près de la place publique, au 100, boulevard Newcastle (où vous viendrez chercher votre trousse). Pita Pit et Sobeys fournissent la nourriture qui sera servie à la ligne d'arrivée.

\*Veuillez noter : Les marcheurs pourront participer aux courses sur 5 km et 10 km uniquement. Nous assurons un soutien sur les parcours pendant 3 heures et c'est la raison pour laquelle les marcheurs ne peuvent participer au semi-marathon. Merci!

### **Horaire de la remise des prix**

- 5 km 8 h 45
- 10 km 9 h 15
- 21,1 km 10 h

### Note au sujet de l'inscription

Il n'y aura aucun remboursement des frais d'inscription pour la Miramichi Rock 'n Run. Toutefois, nous savons que des situations particulières empêchant la participation pourraient se présenter après l'inscription, comme une blessure ou une maladie. Si tel est le cas, veuillez nous en informer par courriel une semaine avant la course. Deux possibilités s'offriront alors à vous :

1. L'inscription pourra être reportée à l'année suivante en envoyant un courriel à [info@runmiramichi.ca](mailto:info@runmiramichi.ca). Les frais seront reportés à la course de l'année prochaine uniquement et ne pourront être transférés à un autre coureur.
2. Vous pourrez vous inscrire à une autre épreuve (comme passer du semi-marathon à la course sur 10 km). Ce genre de modification peut se faire samedi, lorsque vous irez chercher votre trousse, ou le matin de la course, avant 7 h 30. Si vous passez à une épreuve plus chère, vous devrez payer la différence. Il n'y aura aucun remboursement si vous passez à une épreuve moins chère. La différence doit être payée au moment où vous prendrez possession de votre trousse.

Si vous gagnez un prix de présence, un prix par catégorie d'âge ou tout autre prix, vous devez venir le chercher le même jour. (Nous ne vous posterons pas le prix.) Venez voir Lindy dans la tente des prix après la course pour vérifier!

### 5 km, 10 km, demi-marathon et Go for 42

\*Veuillez noter : Cette année, nous modifierons les parcours de chaque distance pour que la ligne d'arrivée soit légèrement différente (mais toujours dans le secteur du Newcastle Town Square).

Pour le parcours de 5 km (marche/course), les participants traverseront la moitié de la rivière et reviendront sur leurs pas.

Pour le parcours de 10 km, les participants traverseront la rivière Miramichi et longeront Nelson avant de revenir par la berge, de traverser la rivière et de se diriger vers Newcastle.

Pour le semi-marathon, essentiellement en terrain plat, les participants longeront la rivière Miramichi. C'est l'un des plus beaux parcours de semi-marathon au Canada atlantique.

Qu'est-ce que « Go for 42 »? C'est une activité qui s'échelonne sur 5 semaines et qui donne aux enfants la chance de compléter leur propre marathon (42,2 km).

À qui s'adresse « Go for 42 »? Ce marathon s'adresse aux enfants, de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année.

### Prix en argent en 2018

	1/2 M	1/2 F	10 km H	10 km F	5 km M	5 km F
1 <sup>re</sup>	125 \$	125 \$	70 \$	70 \$	200 \$ ou 40\$	200 \$ ou 40 \$
2 <sup>e</sup>	75 \$	75 \$	45 \$	45 \$	125\$ ou 25\$	125\$ ou 25 \$
3 <sup>e</sup>	50 \$	50 \$	20 \$	20 \$	50\$ ou 15 \$	50\$ ou 15 \$

### **Championnat provincial Course NB**

La Miramichi Rock 'n Run accueillera cette année le championnat provincial 5 km Course NB 2019. Par conséquent, il y aura des médailles supplémentaires, et des prix en argent!

Cela signifie que, pour la course 5 km, Course NB remettra les prix suivants :

200 \$ pour une 1<sup>re</sup> place, 125 \$ pour une 2<sup>e</sup> place et 50 \$ pour une 3<sup>e</sup> place (pour les coureurs du Nouveau-Brunswick uniquement).