

English will follow.

Votre avis de course

Voici plusieurs informations importantes en vue de votre prochain défi de course du 2 au 4 octobre.

Changement d'épreuve

Si vous désirez changer de distance, vous pouvez le faire directement sur votre compte [RaceRoster](#). Vous avez jusqu'au **29 septembre, 23h59**.

Horaire

Les heures de départ ci-dessous sont celles suggérées. Libre à vous de partir à l'heure et jour qui vous convient entre le 2 et 4 octobre.

42.2 KM SSQ Assurance: **4 octobre, 8h00**

21.1 KM présenté par WKND 91.9: **4 octobre : 10h00**

10 KM Sports Experts: **4 octobre 9h00**

5 KM de la Santé SSQ Assurance: **3 octobre, 15h00**

Course des jeunes (2 KM) : **3 octobre, 14h00**

Dossard

Cliquez ci-dessous pour télécharger votre dossard. Imprimez celui-ci et identifiez-le à votre nom afin de le porter le jour de la course! Si vous croisez un autre coureur avec son dossard, envoyez-lui vos encouragements!

[Dossard du 42.2km](#)

[Dossard du 21.1km](#)

[Dossard du 10 km](#)

[Dossard du 5 km](#)

[Dossard du 2 km](#)

Comment chronométrer votre course (Temps / GPS)

Afin de chronométrer votre course lors de votre défi, utilisez l'application avec laquelle vous courez habituellement, que ce soit STRAVA, Runkeeper, Nike Run, ou encore votre montre de sport. Vous n'aurez qu'à démarrer celle-ci en débutant votre course. Ce sont les résultats fournis par votre outil de mesure que vous inscrirez dans Sportstats.

Résultats Sportstats

Quelques jours avant votre défi, vous recevrez un lien unique de la part de **Sportstats** qui vous permettra d'enregistrer votre résultat de course une fois celle-ci terminée. Surveillez vos courriels!

Vous pouvez entrer un nouveau résultat autant de fois que vous le désirez, le système prendra uniquement le dernier résultat soumis.

La date limite pour enregistrer vos résultats est le 5 octobre à 10 heures. Lorsque la plate-forme sera fermée, un classement et les résultats seront publiés sur Sportstats.

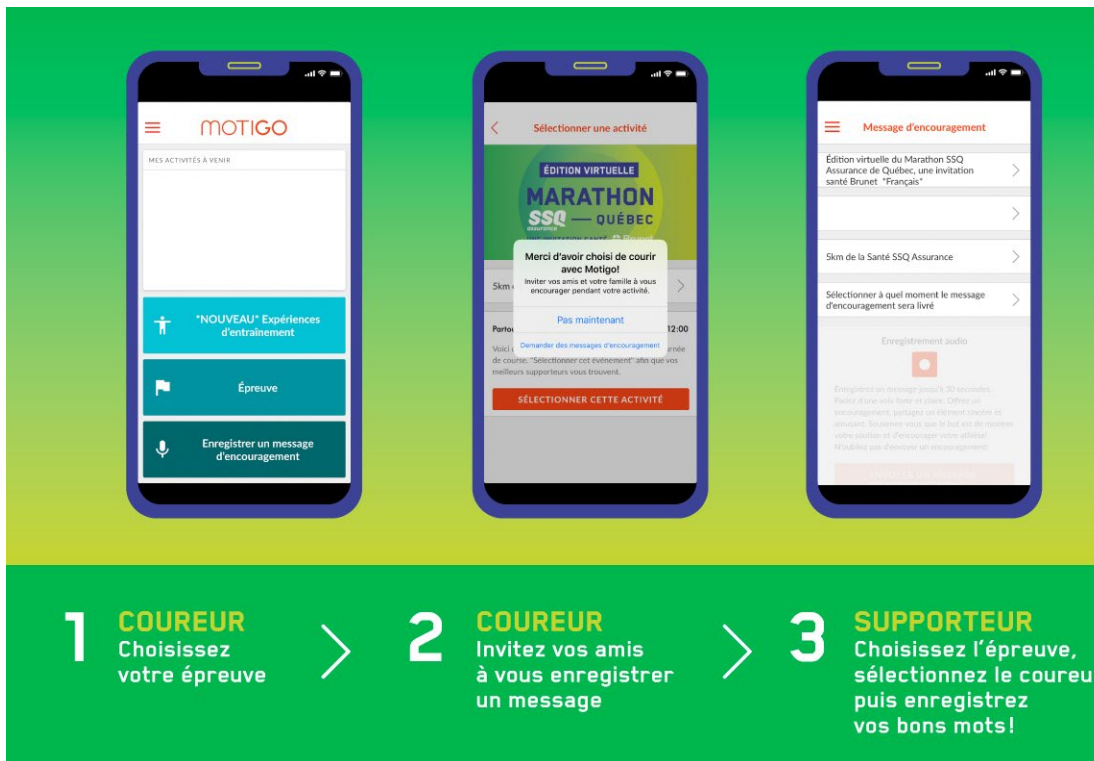
*Exception pour la **COURSE DES JEUNES (2KM)**, les parents auront à compléter un *formulaire en ligne* afin d'entrer les résultats de course de leur enfant. Le lien de ce formulaire vous sera envoyé dans une autre communication au plus tard le 1er octobre.

Motigo

Pour vivre le sentiment d'une VRAIE COURSE, nous vous suggérons de télécharger l'application Motigo. Grâce à cette technologie, vous vivrez l'animation de départ, le décompte, le coup de pistolet, les encouragements le long du parcours jusqu'à l'excitement de l'arrivée, en plus de recevoir des messages d'encouragement de votre entourage!

[Télécharger l'application.](#)

Demander des encouragements.



Filtre Facebook

Affichez fièrement votre participation à l'édition virtuelle en changeant le décor de votre photo de profil Facebook.

[Cliquez ici pour l'essayer!](#)

Sac du coureur numérique

Vous recevrez par courriel un accès au sac du coureur numérique au plus tard le 2 octobre. Vous trouverez dans celui-ci, plusieurs offres exclusives de nos partenaires ainsi que votre accès à la **prévente 2021** du Marathon SSQ Assurance de Québec.

Prix à gagner!

De nombreux prix seront tirés parmi tous les participants qui auront terminé leurs courses. Pour être éligible, vous devez inscrire vos résultats via Sportstats. [Règlements du concours ici.](#)

- 3 cartes-cadeaux Sports Experts d'une valeur de 500\$ chacune, gracieuseté de SSQ Assurance
- 2 tapis de yoga WKND 91.9
- 18 accès aux bains Strom Spa

- 4 abonnements de 3 mois à la plateforme en ligne Yoga Fitness
- 5 cartes-cadeaux Brunet d'une valeur de 300\$ chacune. ([voir les détails](#) pour remporter ce prix).

Quelques conseils de préparation!

- [Quels types d'aliments prioriser, avant, pendant et après l'entraînement?](#)
- [Cinq trucs pour tracer son propre parcours.](#)
- [Courir en automne: comment bien s'équiper?](#)
- [Les règles de base de l'hydratation en course à pied.](#)



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à [nous contacter!](#)

Your race notice

Here's some important information regarding your next race challenge from October 2 to 4.

Race change

If you want to change your race distance you can do it directly on your [RaceRoster](#) account. You have until September 29th, 11:59 P.M.

Schedule

All dates and starting time below are suggested. You can choose to start at the time and date that works best for you between October 2 to 4.

SSQ Insurance 42.2K: **October 4th, 8:00 A.M.**

21.1 K presented by WKND 91.1: **October 4th, 10:00 A.M.**

Sports Experts 10K: **October 4th, 9:00 A.M.**

SSQ Insurance Healthy 5K: **October 3rd, 3:00 P.M.**

Kids race (2K) : **October 3rd, 2:00 P.M.**

Bib

Click on the links below to download your bib. Print it and write down your name on it so you can wear it on race day! If you cross another runner with his, feel free to send your cheers!

[42.2K BIB](#)

[21.1K BIB](#)

[10K BIB](#)

[5K BIB](#)

[2K BIB](#)

Time / GPS

To measure you run during your challenge, use the application you are used to run with, whether it is STRAVA, Runkeeper, Nike Run, or even your sports watch. Be sure to start it before your race. After your race, you will be able to enter your results on Sportstats.

Sportstats results

A few days before your challenge, you will receive a unique link from **Sportstats** that will give you access to your results subscription. [Check your emails!](#)

You can download as many results as you want. The app will only take the last one submitted.

The deadline to enter your results on Sportstats is October 5 at 10 a.m.

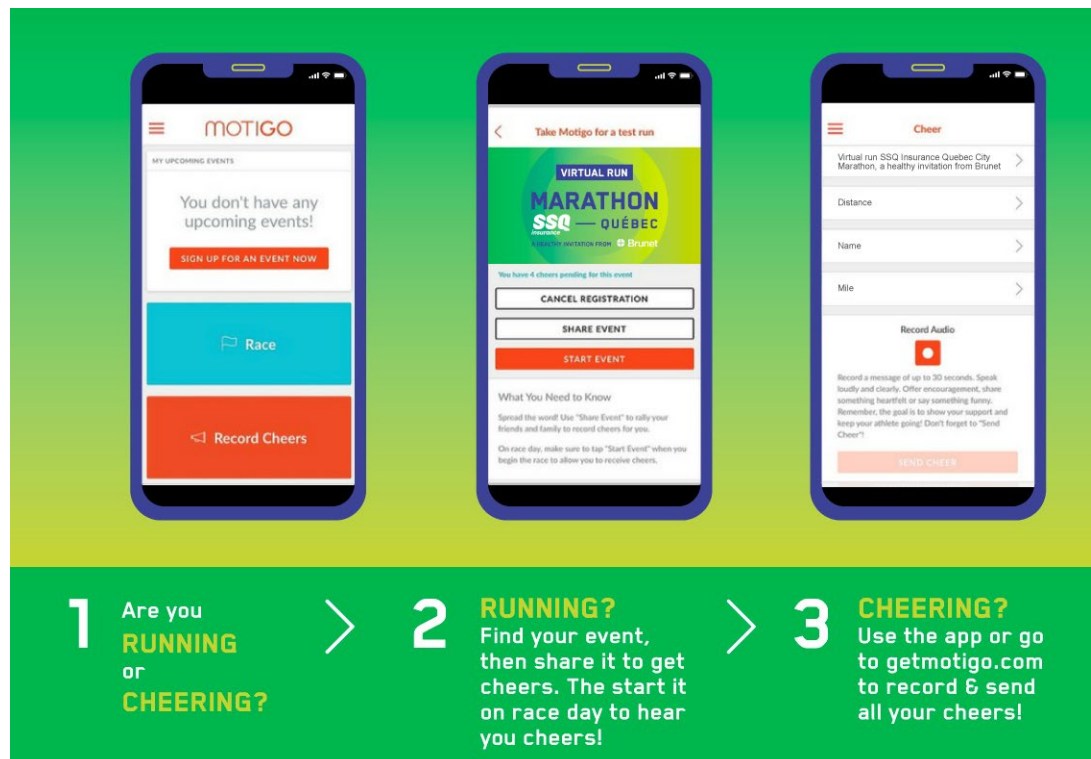
*There's an exception for the **KIDS RACE (2K)**, parents will need to complete a form to enter the kid result. You will receive this link at the latest, on October 1st.

Motigo

To experience the feeling of a REAL RACE, we suggest you download the Motigo app. Thanks to this app, you will be immersed in the pre-race excitement, the countdown, the support along the race and the inspiring sound of cheers from the crowd as you approach your finish line, as well as cheers from your friends and family!

[Download the app.](#)

Ask for cheers.



1 Are you **RUNNING** or **CHEERING**? >

2 **RUNNING?** Find your event, then share it to get cheers. The start it on race day to hear you cheers! >

3 **CHEERING?** Use the app or go to getmotigo.com to record & send all your cheers!

Facebook filter

Show off proudly your participation in the virtual run by changing your profile picture frame on Facebook.

[Click here to try it!](#)

Virtual bag

You will receive your virtual bag at the latest on October 2nd. You will find many specials and exclusives offers from our partners as well as your **2021 presale** access for the subscription to the Quebec City SSQ Insurance Marathon.

Prizes to win!

There's many prizes to win! To be eligible you need to end your race and enter your results on Sportstats.

- 3 x \$500 Sports Experts gift card, a courtesy of SSQ Insurance;
- 2 WKND 91.9 Yoga mat;
- 18 Strom Spa access for a Thermal experience;
- 4 x 3 months subscription to the Yoga Fitness virtual classes;
- 5 x \$300 Brunet gift cards. ([click here](#) to win this prize).

Some advice before race day!

[Hydration for Runners 101](#)



If you have any questions, feel free to [contact us!](#)