



Calendrier des courses du Québec 2012

| Mois | Date 2012      | Titre                                              | Distance                                           |
|------|----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Mai  | Samedi le 5    | Course annuelle du pont couvert de Wakefield       | 2,5km, 5km, 10km, 20km (trail)                     |
|      |                | Course des Petits Trotteurs de Trois-Rivières      | 1km, 2km, 5km, 10km                                |
|      |                | Défi du printemps des YMCA du Québec               | 1km, 2km, 5km, 10km                                |
|      |                | Courses en Forêt, Mont Gleason                     | 2km, 5km, 10km                                     |
|      | Dimanche le 6  | Demi-Marathon International de Québec              | 2km, 10km , 21 km                                  |
|      |                | DEFI COTES SUTTON                                  | 1km, 5,4km, 10,2km, 21,2km                         |
|      |                | JRH-ORTHO FAB RehabiliThon 2012                    | 2km, 5km , 10km                                    |
|      |                | Défi course et marche Desjardins de Sainte-Thérèse | 200 m, 1km, 2km, 5km, 10km                         |
|      |                | Course Fort Chambly                                | 1km, 5km, 10km                                     |
|      |                | Le 10 de cœur                                      | 1,5km, 3km, 5km, 5km (marche), 10km, 10km (marche) |
|      |                |                                                    |                                                    |
|      | Samedi le 12   | Défi courses à pied CKTR                           | 1km, 3km, 5km, 10km                                |
|      |                | L'ÉVEIL DES PLAINES                                | 2km, 5km, 10km                                     |
|      |                | Courir à notre santé                               | 1km, 5km, 10km, 21,1km                             |
|      |                |                                                    |                                                    |
|      | Dimanche le 13 | Quebec City Defi Holland Challenge                 | 2km, 5km                                           |
|      |                | Au rythme de nos foulées                           | 1km, 2km, 5km, 10km, 21,1km                        |
|      |                | Défi du littoral                                   | 1km, 5km, 10km                                     |
|      |                |                                                    |                                                    |
|      | Mardi le 15    | La petite Randonnée du 5 km                        | 0,8km, 1,5km, 2,5km(marche), 3km, 5km              |
|      | Dimanche le 20 | Coupe DIX30 Quartier DIX30                         | 5km, 10km                                          |
|      |                | LE RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ                         | 1km, 3km, 5km, 10km                                |
|      |                | Le Tour de la Pointe                               | 1km, 5km, 10km                                     |
|      |                | Le défi Familles en Forme                          | 1km, 2km, 5km                                      |
|      |                | La féminine                                        | 6km                                                |
|      |                | Demi-Marathon de Thetford Mines                    | 2km, 5km,10km, 21km                                |
|      |                |                                                    |                                                    |
|      | Lundi le 20    | Le tour de la montagne                             | 5km, 23km, 23km (vélo-course)                      |
|      | Mardi le 22    | Courses au crépuscule 1                            | 1km, 3km, 5km                                      |
|      |                |                                                    |                                                    |
|      | Samedi le 26   | Marathon d'Ottawa                                  | 2km, 5km, 10km                                     |

|      |                 |                                             |                                                 |
|------|-----------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|      |                 | Le Défi Physio Extra                        | 1km, 2km, 5km, 10km, duathlon 10km              |
|      |                 | Défi Memphré, courir pour mieux grandir     | 1km, 5km, 10km                                  |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Dimanche le 27  | Marathon d'Ottawa                           | 21,1km, 42,2km                                  |
|      |                 | 5e Marchethon au profit d'UNIATOX Mascouche | 3km, 5km, 6km, 10km, 12km                       |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Mardi le 29     | Milpat, Série du diable                     | 5km                                             |
|      |                 | La course de la Relève                      | 0,5km, 0,8km, 1,5km, 3km, 3km (marche), 5 km    |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      |                 |                                             |                                                 |
| Juin | Samedi le 2     | X-Trail Asics Sutton                        | 1km, 5km, 10km, 21km                            |
|      |                 | Course d'été des Îles 2012                  | 5km, 10km, 21km                                 |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Dimanche 3 Juin | La grande fête des pompiers de Laval        | 2km, 5km                                        |
|      |                 | Défi des escaliers de Québec                | 10km, 16km                                      |
|      |                 | Courses en Forêt, Québec (Lac Beauport)     | 2km, 5km, 10km                                  |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Mardi le 5      | Milpat, Courses au crépuscule 2             | 1km, 3km, 5km                                   |
|      |                 | Le Tour du Lac Des Nations                  | 1km, 3km, 5km, 10km                             |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Samedi le 9     | CHUS Intensif                               | 1km, 5km, 10km                                  |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Dimanche le 10  | Demi-marathon des pompiers                  | 1km, 5km, 10km, 21,1km                          |
|      |                 | LE FESTIVAL SPORTIF                         | 1km, 5km, 10km                                  |
|      |                 | Rosemère en santé                           | 1km, 3km, 5km, 10km                             |
|      |                 | Marathon de Saguenay                        | 5km, 21,1km, 42,2km                             |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Mardi le 12     | La course du Physio                         | 5km                                             |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Samedi le 16    | Le tour du Lac Brome                        | 2km (trail), 5km, 9km (trail), 22,2 km          |
|      |                 | DEMI-MARATHON ÉNERGIE DE STE-GERMAINE BOU   | 1km, 5km, 10km, 21km                            |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Dimanche 17     | Le tour du Lac Brome                        | 1km, 1,6km, 10km, 20km                          |
|      |                 | La Virée du Maire                           | 5km, 10km                                       |
|      |                 | La Descente Royale                          | 2km, 5km, 10km                                  |
|      |                 | La course du Mocassin                       | 1km, 3km, 3km (marche), 5km, 5km (marche), 10km |
|      |                 | Courses en Forêt, Ste-Adèle                 | 2km, 5km, 10km                                  |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Mardi le 19     | La série de courses Le Thymbré              | 5km                                             |
|      |                 | 5km Prédiction coureur Nordique             | 1,2km, 5km                                      |
|      |                 |                                             |                                                 |
|      | Samedi le 23    | Defi Beauceron 2012                         | 2km, 5km, 7km (marche), 10km                    |
|      |                 | La course des Pionniers                     | 1km, 5km, 10km                                  |

|         |                 |                                                   |                                    |
|---------|-----------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Dimanche le 24  | Coupe DIX30, Parc Régional de Longueuil           | 5km, 10km                          |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Mardi le 26     | La dame en rouge                                  | 5km                                |
|         |                 | La Uitshau                                        | 1km, 3km, 3km (marche), 5km, 10km  |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Samedi le 30    | Demi Marathon de Sherbrooke                       | 1km, 5km, 10km, 21km               |
|         |                 |                                                   |                                    |
| Juillet | Dimanche le 1er | Marathon Mamu des Galeries Montagnaises           | 1km, 5km, 10km, 21km, 42km         |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Mardi le 3      | Courses au crépuscule 3                           | 1km, 3km, 5km                      |
|         |                 | La Gédéon                                         | 1,5km, 3km, 5km, 10km              |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Vendredi le 6   | Lacourse du grand Lévis                           | 2km, 5km, 10km                     |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Samedi le 7     | Cancer Crusade Fun Run/Walk - 2012                | 1km, 5km, 5km (marche), 10km       |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Dimanche le 8   | Coupe Dix30, Parc Pierre Laporte                  | 5km, 10km                          |
|         |                 | Courons à la classique du festival 5km - Joliette | 5km                                |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Mardi le 10     | La grande prédiction                              | 5km                                |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Mercredi le 11  | Le Vincent 15                                     | 1,5km, 3km, 5km, 15km              |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Samedi le 14    | Demi-marathon Marcel-Jobin de Yamachiche          | 1km, 2km, 5km, 21,1km              |
|         |                 | Le Québec Mega Trail                              | 1km, 5km, 10km, 22km               |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Dimanche le 15  | Le défi des Dames de Cœur de Québec               | 5km, 10km                          |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Mardi le 17     | Courses au crépuscule                             | 5km                                |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Mercredi le 18  | Le Tour du Lac Labrecque                          | 1,5km, 3km, 5km, 15km              |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Vendredi le 21  | Le Défi Félix Deslauriers-Hallée                  | 1km, 5km 10km                      |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Samedi le 22    | Coupe DIX30, Parc de la Cité, Saint-Hubert        | 5km, 10km                          |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Mardi le 24     | Le Thymbré                                        | 1km, 5km                           |
|         |                 | La course de la Traversée                         | 1,5km, 3km, 5km, 5km(marche), 10km |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Samedi le 28    | Tour du Lac-à-la-Tortue                           | 1km, 5km, 11,2km, 21,1km           |
|         |                 |                                                   |                                    |
|         | Mardi le 31     | Le monde à l'envers                               | 5km                                |

|           |                 |                                             |                                                              |
|-----------|-----------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|           |                 |                                             |                                                              |
| Aout      | Mercredi le 1er | La petite patte Jeannoise                   | 1,5km, 3km, 5km, 10km                                        |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Samedi le 4     | Course de la Fibromyalgie                   | 1km, 5km (marche), 5km, 10km                                 |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Dimanche le 5   | Circuit endurance Défi Boréal               | 1km, 2km, 5km, 10km, 20km                                    |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Mardi le 7      | Courses au crépuscule                       | 1km, 3km, 5km                                                |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Dimanche le 12  | LA GALIPOTE                                 | 1km, 5km, 10km                                               |
|           |                 | Le Demi-marathon de Mont-Tremblant          | 1km, 5km, 10km, 21,1km                                       |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Mardi le 14     | La promutuel                                | 1km, 3km, 5km, 10km                                          |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Mercredi le 15  | Circuit Endurance 5 km Endurance            | 1km, 2km, 5km                                                |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Samedi 18       | Trois, 2, 1, Go                             | 1km, 5km, 10km                                               |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Dimanche le 19  | Coupe Dix30, Quartier DIX30, Brossard       | 5km, 10km                                                    |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Mercredi le 20  | La course de la 3e Escadre de Bagotville    | 1,5km, 3km, 5km, 10km                                        |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Mardi le 21     | Mon reccord personnel                       | 5km                                                          |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Vendrdi le 24   | La course des étoiles SSQ                   | 8km                                                          |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Samedi le 25    | Marathon des Deux Rives SSQ                 | 5km                                                          |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Dimanche le 26  | Marathon des Deux Rives SSQ                 | 10km, 21,1km, 42,2km                                         |
|           |                 | La Galopade                                 | 1km, 5km, 10km, 20km                                         |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Mardi le 28     | Le Thymbré                                  | 1km, 5km                                                     |
|           |                 |                                             |                                                              |
| Septembre | Dimanche 2      | Le défi des Collines                        | 700m, 5,5km, 11km, 15km, 30km                                |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Samedi 8        | XC Harricana                                | 5km, 10km, 21km                                              |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Dimanche le 9   | Course Chiropratique de l'UQTR              | 1km, 4 X 2,5km Relais, 5km, 10km                             |
|           |                 | Le Demi-marathon Groupe Investors de Granby | 1km, 2km, 5km, 5km, 10km (marche), 10km, 21km (marche), 21km |
|           |                 | La Dubé Métro                               | 1,5km, 3km, 5km, 21,1km                                      |
|           |                 | Courses en Forêt, Stoneham                  | 2km, 5km, 10km                                               |
|           |                 |                                             |                                                              |
|           | Vendredi le 15  | Energizer Night Race 2012                   | 5km, 10km,                                                   |

|          |                |                                                |                                                                           |
|----------|----------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|          |                | Fou Raid™ de Saint-Donat                       | 10-15km (vélo), 4-6km (trail), 1-2km (course en rivière), 1,5-2km (kayak) |
|          | Dimanche le 17 | Le relais du Lac Memphrémagog                  | 117km (relais)                                                            |
|          |                |                                                |                                                                           |
|          | Samedi le 16   | La Grande Vadrouille                           | 1km, 2km, 5km, 10km                                                       |
|          |                | Les 10 km de l'université Laval                | 1km, 5km, 10km                                                            |
|          |                | Un pas vers l'Espoir                           | 1km, 2km, 5km, 10km                                                       |
|          |                |                                                |                                                                           |
|          | Dimanche le 23 | Marathon Oasis de Montréal                     | 1km, 5km, 10km, 21,1km, 42,2km                                            |
|          |                | Courses en Forêt, Victoriaville                | 2,4km, 4km, 5km, 8km, 10km                                                |
|          |                |                                                |                                                                           |
|          | Samedi le 30   | Courses de l'île St-Quentin                    | 1km, 5km, 5,2km (marche), 10km                                            |
|          |                | Classique Émilie Mondor                        | 1km, 3km, 5km, 7km (X-trail), 10km                                        |
|          |                |                                                |                                                                           |
| Octobre  | Samedi le 6    | Le Cross des Couleurs Mustang                  | 1,5km, 2km, 3km, 4km, 6km                                                 |
|          |                | LA COURSE DE L'OIE BLANCHE                     | 1km, 5km, 10km                                                            |
|          |                | Le Marathon de la zone portuaire de Chicoutimi | 5km, 5km (marche), 21,1km, 42,2km                                         |
|          |                |                                                |                                                                           |
|          | Samedi 13      | X-trail AsicsOrford                            | 1km, 5km, 10km, 21km                                                      |
|          |                |                                                |                                                                           |
|          | Dimanche le 14 | Classique du Parc la Fontaine                  | 1km ,2km, 5km, 10km                                                       |
|          |                | Marathon de la Vallée de la Rouge              | 2,5km, 5km, 10km, 21,1km, 42,2km                                          |
|          |                |                                                |                                                                           |
|          | Samedi le 20   | Cross-Country du Saint-Laurent Select          |                                                                           |
|          |                | Courses en Forêt, La Tuque                     | 2,5km, 5km, 10km, 21,1km                                                  |
|          |                |                                                |                                                                           |
|          | Dimanche le 28 | Marathon de Magog                              | 5km, 10km, 21,1km, 42,2km                                                 |
|          |                |                                                |                                                                           |
| Novembre | Vendredi le 3  | Course d'Oka                                   | 5km, 5km(marche), 10km, 10km (marche)                                     |

| Ville                 | Web                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wakefield             | <a href="http://www.wakefieldrun.webs.com">www.wakefieldrun.webs.com</a>                                                                      |
| Trois-Rivières        | <a href="http://www.milpat.ca/trotteurs/index.html">www.milpat.ca/trotteurs/index.html</a>                                                    |
| Montréal              | <a href="http://www.defi-printemps.org">www.defi-printemps.org</a>                                                                            |
| Mont Gleason          | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-en-foret-estrie.html">www.coursesenforet.com/course-en-foret-estrie.html</a>                    |
|                       |                                                                                                                                               |
| Québec                | <a href="http://www.marathonquebec.com">www.marathonquebec.com</a>                                                                            |
| Sutton                | <a href="http://www.deficotessutton.com">www.deficotessutton.com</a>                                                                          |
| Laval                 | <a href="http://www.events.runningroom.com">www.events.runningroom.com</a>                                                                    |
| Ste-Therese           | <a href="http://www.circuitendurance.ca">www.circuitendurance.ca</a>                                                                          |
| Chambly               | <a href="http://www.sportriple.com">www.sportriple.com</a>                                                                                    |
| Chicoutimi            | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/10_Coeur.html">/www.coupeautocarjeannois.com/10_Coeur.html</a>                                   |
|                       |                                                                                                                                               |
| Trois-Rivières        | <a href="http://www.canoeakayatr.ca">www.canoeakayatr.ca</a>                                                                                  |
| Québec                | <a href="http://www.lafoulee.com">www.lafoulee.com</a>                                                                                        |
| Mirabel               | <a href="http://www.fondationhopitalsaint-jerome.org">www.fondationhopitalsaint-jerome.org</a>                                                |
|                       |                                                                                                                                               |
| Québec                | <a href="http://www.cqsb.qc.ca/myscriptorweb/scripto.asp?resultat=156827">http://www.cqsb.qc.ca/myscriptorweb/scripto.asp?resultat=156827</a> |
| Châteauguay           | <a href="http://www.circuitendurance.ca">www.circuitendurance.ca</a>                                                                          |
| Rimouski              | <a href="http://www.marathonderimouski.ca/Cavale_fichiers/calendrier.htm">www.marathonderimouski.ca/Cavale_fichiers/calendrier.htm</a>        |
|                       |                                                                                                                                               |
| Jonquière             | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Randonnée.html">www.coupeautocarjeannois.com/Randonnée.html</a>                                  |
|                       |                                                                                                                                               |
| Brossard              | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30/index.php">www.fournier-es.com/coupedix30/index.php</a>                                        |
| Baie Saint-Paul       | <a href="http://www.courirbaiesaintpaul.com">www.courirbaiesaintpaul.com</a>                                                                  |
| Rivière Du Loup       | <a href="http://www.tourdelapointe.org">www.tourdelapointe.org</a>                                                                            |
| Saint-Basile-Le-Grand | <a href="http://www.defifamillesenforme.ca">www.defifamillesenforme.ca</a>                                                                    |
| Magog                 | <a href="http://lafeminine.com">http://lafeminine.com</a>                                                                                     |
| Thetford Mines        | <a href="http://www.cyclesvallieres.com">www.cyclesvallieres.com</a>                                                                          |
|                       |                                                                                                                                               |
| Mont-St-Hilaire       | <a href="http://www.tourdelamontagne.com">www.tourdelamontagne.com</a>                                                                        |
|                       |                                                                                                                                               |
| Trois Rivières        | <a href="http://www.milpat.ca/documents/Calendrier2012-CoupeMilpat.pdf">www.milpat.ca/documents/Calendrier2012-CoupeMilpat.pdf</a>            |
|                       |                                                                                                                                               |
| Ottawa                | <a href="http://www.runottawa.ca">www.runottawa.ca</a>                                                                                        |

|                       |                                                                                                                                    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Terrebonne            | <a href="http://www.defiphysioextra.ca">www.defiphysioextra.ca</a>                                                                 |
| Magog                 | <a href="http://defimemphre.com">http://defimemphre.com</a>                                                                        |
| Ottawa                | <a href="http://www.runottawa.ca">www.runottawa.ca</a>                                                                             |
| Mascouche             | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceld=7833">www.events.runningroom.com/site/?raceld=7833</a>                     |
| Shawinigan            | <a href="http://www.serieudiable.com/la-serie-du-diable">www.serieudiable.com/la-serie-du-diable</a>                               |
| Dolbeau               | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Relève.html">www.coupeautocarjeannois.com/Relève.html</a>                             |
| Sutton                | <a href="http://www.xtrailasics.com">www.xtrailasics.com</a>                                                                       |
| Boucherville          | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceld=7560">www.events.runningroom.com/site/?raceld=7560</a>                     |
| Laval                 | <a href="http://www.fetedespompier.com">www.fetedespompier.com</a>                                                                 |
| Québec                | <a href="http://www.marathonquebec.com">www.marathonquebec.com</a>                                                                 |
| Lac Beauport          | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-en-foret-quebec.html">www.coursesenforet.com/course-en-foret-quebec.html</a>         |
| Trois-Rivières        | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                   |
| Sherbrooke            | <a href="http://courirenestrie.com">http://courirenestrie.com</a>                                                                  |
| Sherbrooke            | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceld=7644">http://www.events.runningroom.com/site/?raceld=7644</a>              |
| Shawinigan            | <a href="http://www.demimarathonshawinigan.ca">www.demimarathonshawinigan.ca</a>                                                   |
| Ste-Marie de Beauce   | <a href="http://pages.globetrotter.net/lavoimichel">http://pages.globetrotter.net/lavoimichel</a>                                  |
| Rosemère              | <a href="http://www.rosemereensante.blogspot.com">www.rosemereensante.blogspot.com</a>                                             |
| Jonquière             | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Marathon_Saguenay.html">www.coupeautocarjeannois.com/Marathon_Saguenay.html</a>       |
| Shawinigan            | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                   |
| Lac Brome             | <a href="http://www.tourdulacbrome.com">www.tourdulacbrome.com</a>                                                                 |
| Sainte-Germaine-Boulé | <a href="http://www.abitibi-ouest.net/fr/evenements-festivals">http://www.abitibi-ouest.net/fr/evenements-festivals</a>            |
| Lac Brome             | <a href="http://www.tourdulacbrome.com">www.tourdulacbrome.com</a>                                                                 |
| Trois-Rivières        | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                   |
| Québec                | <a href="http://www.marathonquebec.com">www.marathonquebec.com</a>                                                                 |
| Les Escoumins         | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Mocassin.html">www.coupeautocarjeannois.com/Mocassin.html</a>                         |
| Ste-Adèle             | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-en-foret-laurentide.html">www.coursesenforet.com/course-en-foret-laurentide.html</a> |
| Nicolet               | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                   |
| Jonquière             | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/5_km_Prédiction.html">www.coupeautocarjeannois.com/5_km_Prédiction.html</a>           |
| St-Prosper            | <a href="http://www.defibeauceron.com">www.defibeauceron.com</a>                                                                   |
| L'Islet (Montmagny)   | <a href="http://www.gmfmontmagny.com/courses/styled-2/">www.gmfmontmagny.com/courses/styled-2/</a>                                 |

|                 |                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                                |
| Longueuil       | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30">www.fournier-es.com/coupedix30</a>                                                             |
|                 |                                                                                                                                                |
| Shawinigan      | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                               |
| Mashteuiatsh    | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Uitshai.html">www.coupeautocarjeannois.com/Uitshai.html</a>                                       |
|                 |                                                                                                                                                |
| Sherbrooke      | <a href="http://www.courirsherbrooke.com">www.courirsherbrooke.com</a>                                                                         |
|                 |                                                                                                                                                |
| Sept-Îles       | <a href="http://marathonmamu.com">http://marathonmamu.com</a>                                                                                  |
|                 |                                                                                                                                                |
| Trois-Rivières  | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                               |
| St-Gédéon       | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Gédéon.html">www.coupeautocarjeannois.com/Gédéon.html</a>                                         |
|                 |                                                                                                                                                |
| Lévis           | <a href="http://www.coursegrandlevis.com">www.coursegrandlevis.com</a>                                                                         |
|                 |                                                                                                                                                |
| Baie-D'Urfe     | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceld=7669">www.events.runningroom.com/site/?raceld=7669</a>                                 |
|                 |                                                                                                                                                |
| Boucherville    | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30">www.fournier-es.com/coupedix30</a>                                                             |
| Joliette        | <a href="http://classiquedufestival.webou.net">http://classiquedufestival.webou.net</a>                                                        |
|                 |                                                                                                                                                |
| Shawinigan      | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                               |
|                 |                                                                                                                                                |
| Jonquière       | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Vincent_15.html">www.coupeautocarjeannois.com/Vincent_15.html</a>                                 |
|                 |                                                                                                                                                |
| Yamachiche      | <a href="http://www.milpat.ca/yamachiche/index.html">www.milpat.ca/yamachiche/index.html</a>                                                   |
| Mont Saint-Anne | <a href="http://www.qmtrail.com">www.qmtrail.com</a>                                                                                           |
|                 |                                                                                                                                                |
| Québec          | <a href="http://www.marathonquebec.com/sites/damesdecoeur.html">www.marathonquebec.com/sites/damesdecoeur.html</a>                             |
|                 |                                                                                                                                                |
|                 | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                               |
|                 |                                                                                                                                                |
| Labrecque       | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Labrecque.html">www.coupeautocarjeannois.com/Labrecque.html</a>                                   |
|                 |                                                                                                                                                |
| Sherbrooke      | <a href="http://www.courirsherbrooke.com">www.courirsherbrooke.com</a>                                                                         |
|                 |                                                                                                                                                |
| Saint-Hubert    | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30">www.fournier-es.com/coupedix30</a>                                                             |
|                 |                                                                                                                                                |
| Nicolet         | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                               |
| Roberval        | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Traversée.html">www.coupeautocarjeannois.com/Traversée.html</a>                                   |
|                 |                                                                                                                                                |
| Shawinigan      | <a href="http://www.festi-beach.com/festibeach-lac-a-la-tortue/course-a-pied">www.festi-beach.com/festibeach-lac-a-la-tortue/course-a-pied</a> |
|                 |                                                                                                                                                |
| Shawinigan      |                                                                                                                                                |

|                            |                                                                                                                                                    |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                                                                                                    |
| Lac-à-la-Croix             | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Petite_Patte.html">www.coupeautocarjeannois.com/Petite_Patte.html</a>                                 |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Trois-Rivières             | <a href="http://www.milpat.ca/fibromyalgie/index.html">www.milpat.ca/fibromyalgie/index.html</a>                                                   |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Saint-Anne de Bellevue     | <a href="http://www.circuitendurance.ca/fr/racesteanne.htm">www.circuitendurance.ca/fr/racesteanne.htm</a>                                         |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Trois-Rivières             | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                                   |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Québec                     | <a href="http://www.lafoulee.com">www.lafoulee.com</a>                                                                                             |
| Mont Tremblant             | <a href="http://www.monttremblantenforme.com">www.monttremblantenforme.com</a>                                                                     |
|                            |                                                                                                                                                    |
| La Baie                    | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/La_Promutuel.html">www.coupeautocarjeannois.com/La_Promutuel.html</a>                                 |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Dollard-des-Ormeaux        | <a href="http://www.circuitendurance.ca/fr/race5k.htm">www.circuitendurance.ca/fr/race5k.htm</a>                                                   |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Montréal                   | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceId=4546">www.events.runningroom.com/site/?raceId=4546</a>                                     |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Brossard                   | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30">www.fournier-es.com/coupedix30</a>                                                                 |
|                            |                                                                                                                                                    |
| La Baie                    | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/3e_Escadre.html">www.coupeautocarjeannois.com/3e_Escadre.html</a>                                     |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Shawinigan                 | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                                   |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Québec                     | <a href="http://www.marathonquebec.com/sites/marathon.html">www.marathonquebec.com/sites/marathon.html</a>                                         |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Québec                     | <a href="http://www.marathonquebec.com/sites/marathon.html">www.marathonquebec.com/sites/marathon.html</a>                                         |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Québec                     | <a href="http://www.marathonquebec.com/sites/marathon.html">www.marathonquebec.com/sites/marathon.html</a>                                         |
| Saint-Esprit               | <a href="http://www.lagalopade.ca">www.lagalopade.ca</a>                                                                                           |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Nicolet                    | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                                   |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Sainte-Catherine-de-Hatley | <a href="http://defidescollines.com">http://defidescollines.com</a>                                                                                |
|                            |                                                                                                                                                    |
| La Malbaie                 | <a href="http://www.xc-harricana.com">www.xc-harricana.com</a>                                                                                     |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Trois-Rivières             | <a href="http://www.milpat.ca/chiropratique/index.html">www.milpat.ca/chiropratique/index.html</a>                                                 |
| Granby                     | <a href="http://www.dmg.ca">www.dmg.ca</a>                                                                                                         |
| Alma                       | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Dubé_Métro.html">www.coupeautocarjeannois.com/Dubé_Métro.html</a>                                     |
| Stoneham                   | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-en-foret-stoneham.html">www.coursesenforet.com/course-en-foret-stoneham.html</a>                     |
|                            |                                                                                                                                                    |
| Montreal                   | <a href="http://www.runningroom.com/energizer-night-race/montreal-fr/index.php">www.runningroom.com/energizer-night-race/montreal-fr/index.php</a> |

|                   |                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| St-Donat          | <a href="http://www.enduranceaventure.com">www.enduranceaventure.com</a>                                                                       |
| Lac Memphrémagog  | <a href="http://www.relaisdulacmemphremagog.com">www.relaisdulacmemphremagog.com</a>                                                           |
| Vaudreuil         | <a href="http://www.circuitendurance.ca/fr/racevadrouille.htm">www.circuitendurance.ca/fr/racevadrouille.htm</a>                               |
| Sainte-Foy        | <a href="http://www.ccp.sas.ulaval.ca">www.ccp.sas.ulaval.ca</a>                                                                               |
| Blainville        | <a href="http://www.unpasverslespoir.ca/detailscourses.php">www.unpasverslespoir.ca/detailscourses.php</a>                                     |
| Montréal          | <a href="http://ca.competitor.com/montreal/montreal-splash/">http://ca.competitor.com/montreal/montreal-splash/</a>                            |
| Victoriaville     | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-foret-route-victoriaville.html">www.coursesenforet.com/course-foret-route-victoriaville.html</a> |
| Trois Rivières    | <a href="http://www.milpat.ca/st-quentin/index.html">www.milpat.ca/st-quentin/index.html</a>                                                   |
| Mascouche         | <a href="http://www.classiqueemiliemondor.com">www.classiqueemiliemondor.com</a>                                                               |
| Chicoutimi        | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Cross_Couleurs.html">www.coupeautocarjeannois.com/Cross_Couleurs.html</a>                         |
| L'Islet, Monmagny | <a href="http://www.gmfmontmagny.com/courses/styled/">www.gmfmontmagny.com/courses/styled/</a>                                                 |
| Chicoutimi        | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Vieux-Port.html">www.coupeautocarjeannois.com/Vieux-Port.html</a>                                 |
| Orford            | <a href="http://www.xtrailasics.com">www.xtrailasics.com</a>                                                                                   |
| Montréal          | <a href="http://www.circuitendurance.ca">www.circuitendurance.ca</a>                                                                           |
| Rivière Rouge     | <a href="http://www.marathondelarouge.ca">www.marathondelarouge.ca</a>                                                                         |
| La Tuque          | <a href="http://www.coursesenforet.com/finale-course-en-foret.html">www.coursesenforet.com/finale-course-en-foret.html</a>                     |
| Magog             | <a href="http://marathonmagog.com">http://marathonmagog.com</a>                                                                                |
| Oka               | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceld=4858">www.events.runningroom.com/site/?raceld=4858</a>                                 |