



THE CHEO OTTAWA KIDS MARATHON

LE MARATHON D'OTTAWA CHEO POUR LES ENFANTS

25 MAI/MAY 25, 2014

2014 Information Package / Trousse d'information 2014



runottawa.ca
courezottawa.ca

THE CHEO OTTAWA KIDS MARATHON

LE MARATHON D'OTTAWA CHEO POUR LES ENFANTS

Dear parent or teacher,

This May 25th, as many as 2000 children between grades 3 and 8 will take part in the CHEO Ottawa Kids Marathon...and your child can also be a part of it!

The CHEO Ottawa Kids Marathon is a chance for children to take part in the excitement of the Tamarack Ottawa Race Weekend, the largest multi-race running event in Canada and the host of the Scotiabank Ottawa Marathon, Canada's largest marathon.

It's also a great opportunity to start a tradition of regular physical activity that is fun, exciting, rewarding and great for self-confidence!

In the Kids Marathon, runners accumulate kilometres by taking part in physical activities in the weeks leading up to race day. For every half hour of activity, one kilometre is marked down on the Tracker Sheet (part of this package).

It's fun to watch the kilometres add up, but what's most exciting is the race day itself where our young marathoners line up on the start line to run the last 1 km of their marathon!

We would love for your child, or your class, to be involved in this fun event that adds so much to the atmosphere of our race weekend. And by signing up early at www.runottawa.ca, your child has more time to complete the kilometres before the race.

If you have any questions, please do not hesitate to get in touch.

Dave Morrow
613-234-2221
dave@runottawa.ca



Cher parent ou enseignant,

Le 25 mai prochain, quelque 2 000 enfants de la 3^e à la 8^e année prendront part au Marathon d'Ottawa CHEO pour les enfants...et votre enfant peut être de ceux-là !

Le Marathon d'Ottawa CHEO pour les enfants donne la chance aux enfants de prendre part à l'engouement de la Fin de semaine des courses *Tamarack* d'Ottawa, la plus grosse activité de courses au Canada et l'hôte du Marathon d'Ottawa Banque Scotia, le plus gros marathon du Canada.

C'est également l'occasion de démarrer une tradition d'activité physique régulière qui soit amusante, emballante, gratifiante et tout ce qu'il faut pour acquérir de la confiance en soi !

Dans le Marathon pour les enfants, les coureurs accumulent des kilomètres en prenant part à des activités physiques dans les semaines qui précèdent immédiatement le jour de la course. Pour chaque demi-heure d'activité, on inscrit un kilomètre sur la feuille de suivi (incluse dans cette trousse).

C'est amusant de voir les kilomètres s'additionner, mais, ce qui est le plus enthousiasmant, c'est le jour de la course elle-même, où vos jeunes marathoniens s'alignent à la ligne de départ pour courir le dernier kilomètre de leur marathon !

Nous aimerions que votre enfant, ou votre classe, participe à cette course amusante qui ajoute tellement à l'atmosphère de notre fin de semaine de courses. Et, en vous inscrivant à bonne heure à www.courezottawa.ca, votre enfant a plus de temps pour compléter les kilomètres à faire avant la course.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Dave Morrow
613-234-2221
dave@runottawa.ca



HOW THE CHEO OTTAWA KIDS MARATHON WORKS

COMMENT LE MARATHON D'OTTAWA CHEO POUR LES ENFANTS MARCHE

1

Sign up at
www.runottawa.ca

Tu t'inscris à l'adresse
www.courezottawa.ca

START/DÉPART



2

Trade physical activity for kilometres on the pre-race tracker sheet.

En préparation de la course, tu échanges une activité physique pour des kilomètres sur une feuille de suivi.



3

On May 25, 2014, run the last 1 km of your marathon at the Tamarack Ottawa Race Weekend.

Le 25 mai 2014, tu cours le dernier kilomètre à la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa.



4

Celebrate your success with a race medal and t-shirt! You did it!

Fête ton succès avec une médaille et un t-shirt de la course ! Tu as réussi!!



FINISH/ARRIVÉE



PRE-RACE ACTIVITY TRACKER SHEET

STUDENT NAME _____

PARENT TEACHER _____

SCHOOL _____

Each circle equals 1 km or 30 minutes of an alternate activity. Colour in the circle, full kilometer or half a kilometer as you complete your training. Mark your activity and have it initialled by your parent or teacher. List your activities on the back of this sheet. Please return your tracker sheet at race kit pick up.

Alternative exercises include:

- Each km of cross-country skiing
- 30 minutes of cardiovascular activity such as skating, soccer or hockey

	Parent or Teacher's Initials	
Week 1		○ 1 km ○ 2 km ○ 3 km
Week 2		○ 4 km ○ 5 km ○ 6 km
Week 3		○ 7 km ○ 8 km ○ 9 km
Week 4		○ 10 km ○ 11 km ○ 12 km
Week 5		○ 13 km ○ 14 km ○ 15 km
Week 6		○ 16 km ○ 17 km ○ 18 km
Week 7		○ 19 km ○ 20 km ○ 21 km

	Parent or Teacher's Initials	
Week 8		○ 22 km ○ 23 km ○ 24 km
Week 9		○ 25 km ○ 26 km ○ 27 km
Week 10		○ 28 km ○ 29 km ○ 30 km
Week 11		○ 31 km ○ 32 km ○ 33 km
Week 12		○ 34 km ○ 35 km ○ 36 km
Week 13		○ 37 km ○ 38 km ○ 39 km
Week 14		○ 40 km ○ 41 km TOTAL: 42.195 km

Sunday, May 25, 2014 - CHEO Ottawa Kids Marathon , 1.195 km

FEUILLE DE SUIVI POUR LES ACTIVITÉS PRÉCÉDANT LA COURSE

NOM DE L'ÉTUDIANT _____

PARENT/ENSEIGNANT _____

ÉCOLE _____

Chaque cercle représente 1 km ou 30 minutes d'une activité alternative. Lorsque vous terminez votre entraînement, colorez le cercle au complet si vous avez parcouru un kilomètre ou la moitié pour un demi-kilomètre. Inscrivez votre activité et demandez à votre parent ou enseignant d'y apposer ses initiales. Faites la liste des activités à l'endos de cette feuille. Veuillez remettre votre Feuille de suivi au moment de prendre votre trousse pour la course.

Voici des exemples d'exercices de remplacement :

- chaque km de ski de fond
- 30 minutes d'activité cardio-vasculaire telle que le patinage, le soccer ou le hockey

	Initiales du parent ou de l'enseignement	
Semaine 1		☐ 1 km ☐ 2 km ☐ 3 km
Semaine 2		☐ 4 km ☐ 5 km ☐ 6 km
Semaine 3		☐ 7 km ☐ 8 km ☐ 9 km
Semaine 4		☐ 10 km ☐ 11 km ☐ 12 km
Semaine 5		☐ 13 km ☐ 14 km ☐ 15 km
Semaine 6		☐ 16 km ☐ 17 km ☐ 18 km
Semaine 7		☐ 19 km ☐ 20 km ☐ 21 km

	Initiales du parent ou de l'enseignement	
Semaine 8		☐ 22 km ☐ 23 km ☐ 24 km
Semaine 9		☐ 25 km ☐ 26 km ☐ 27 km
Semaine 10		☐ 28 km ☐ 29 km ☐ 30 km
Semaine 11		☐ 31 km ☐ 32 km ☐ 33 km
Semaine 12		☐ 34 km ☐ 35 km ☐ 36 km
Semaine 13		☐ 37 km ☐ 38 km ☐ 39 km
Semaine 14		☐ 40 km ☐ 41 km TOTAL: 42,195 km

Le dimanche 25 mai 2014 – Le Marathon d'Ottawa CHEO pour les enfants – 1,195 km



TAMARACK

Scotiabank

Running Room

porter

OTTAWA CITIZEN

MERRELL

racemerchandise

Marriott OTTAWA

CAPITALE DU CANADA
OTTAWA
CANADA'S CAPITAL

GATORADE

iRun

Régimbal
Awards & Promotions
Épique 1905 - Since 1905

Pathway Hyundai
OTTAWA

MILK 2GO SPORT

TIMEX

FARM BOY

MEDIA SPONSOR
TSN 1200
OTTAWA

PowerBar

HTG
HTG EVENT MANAGEMENT

Ottawa

Ville de Gatineau

NCC CCN
Canada

TAMARACK
FIN DE SEMAINE
DES COURSES
OTTAWA
RACE WEEKEND

40
Run Ottawa
Courez Ottawa

runottawa.ca
courezottawa.ca