



SCOTIABANK OTTAWA KIDS MARATHON IN SUPPORT

MARATHON D'OTTAWA BANQUE SCOTIA POUR LES ENFANTS

23 MAI/MAY 23, 2020



runottawa.ca

courezottawa.ca

2020 Information Package / Trousse d'information 2020



Scotiabank.
OTTAWA KIDS MARATHON
MARATHON D'OTTAWA POUR LES ENFANTS
Banque Scotia.



Dear parent,

This May 23th, as many as 1,500 children between the ages of 6 and 12 will take part in the Scotiabank Ottawa Kids Marathon...and your child can also be a part of it!

The Scotiabank 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 Scotiabank Ottawa 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 1.2 km of their marathon!

We would love for your child 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.

Lisa Georges
lisa@runottawa.ca

Cher parent ou enseignant,

Le 23 mai, jusqu'à 1 500 enfants de 6 à 12 ans prendront part au Marathon d'Ottawa pour les enfants Banque Scotia pour les enfants ...et votre enfant peut être de ceux-là !

Le Marathon d'Ottawa Banque Scotia 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 d'Ottawa Banque Scotia 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 marathoniers 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.

Lisa Georges
lisa@runottawa.ca



HOW THE SCOTIABANK OTTAWA KIDS MARATHON WORKS

COMMENT LE MARATHON D'OTTAWA BANQUE SCOTIA 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 23, 2020, run the last 1.2 km of your marathon at the Tamarack Ottawa Race Weekend.

Le 23 mai 2020, 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



Scotiabank

OTTAWA KIDS MARATHON
MARATHON D'OTTAWA POUR LES ENFANTS

Banque Scotia

SCOTIABANK OTTAWA KIDS MARATHON

Tamarack Ottawa Race Weekend - MAY 23, 2020

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 Coach's Initials

Parent or Coach's Initials

		<input type="checkbox"/> 1 km	<input type="checkbox"/> 2 km	<input type="checkbox"/> 3 km
		<input type="checkbox"/> 4 km	<input type="checkbox"/> 5 km	<input type="checkbox"/> 6 km
		<input type="checkbox"/> 7 km	<input type="checkbox"/> 8 km	<input type="checkbox"/> 9 km
		<input type="checkbox"/> 10 km	<input type="checkbox"/> 11 km	<input type="checkbox"/> 12 km
		<input type="checkbox"/> 13 km	<input type="checkbox"/> 14 km	<input type="checkbox"/> 15 km
		<input type="checkbox"/> 16 km	<input type="checkbox"/> 17 km	<input type="checkbox"/> 18 km
		<input type="checkbox"/> 19 km	<input type="checkbox"/> 20 km	<input type="checkbox"/> 21 km

		<input type="checkbox"/> 22 km	<input type="checkbox"/> 23 km	<input type="checkbox"/> 24 km
		<input type="checkbox"/> 25 km	<input type="checkbox"/> 26 km	<input type="checkbox"/> 27 km
		<input type="checkbox"/> 28 km	<input type="checkbox"/> 29 km	<input type="checkbox"/> 30 km
		<input type="checkbox"/> 31 km	<input type="checkbox"/> 32 km	<input type="checkbox"/> 33 km
		<input type="checkbox"/> 34 km	<input type="checkbox"/> 35 km	<input type="checkbox"/> 36 km
		<input type="checkbox"/> 37 km	<input type="checkbox"/> 38 km	<input type="checkbox"/> 39 km
		<input type="checkbox"/> 40 km	<input type="checkbox"/> 41 km	TOTAL: 42.195 km

Sunday, May 23, 2020 - Scotiabank Ottawa Kids Marathon , 1.195 km



For more information

visit: www.runottawa.com

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'entraîneur

		<input type="checkbox"/> 1 km	<input type="checkbox"/> 2 km	<input type="checkbox"/> 3 km
		<input type="checkbox"/> 4 km	<input type="checkbox"/> 5 km	<input type="checkbox"/> 6 km
		<input type="checkbox"/> 7 km	<input type="checkbox"/> 8 km	<input type="checkbox"/> 9 km
		<input type="checkbox"/> 10 km	<input type="checkbox"/> 11 km	<input type="checkbox"/> 12 km
		<input type="checkbox"/> 13 km	<input type="checkbox"/> 14 km	<input type="checkbox"/> 15 km
		<input type="checkbox"/> 16 km	<input type="checkbox"/> 17 km	<input type="checkbox"/> 18 km
		<input type="checkbox"/> 19 km	<input type="checkbox"/> 20 km	<input type="checkbox"/> 21 km

Initiales du parent ou de l'entraîneur

		<input type="checkbox"/> 22 km	<input type="checkbox"/> 23 km	<input type="checkbox"/> 24 km
		<input type="checkbox"/> 25 km	<input type="checkbox"/> 26 km	<input type="checkbox"/> 27 km
		<input type="checkbox"/> 28 km	<input type="checkbox"/> 29 km	<input type="checkbox"/> 30 km
		<input type="checkbox"/> 31 km	<input type="checkbox"/> 32 km	<input type="checkbox"/> 33 km
		<input type="checkbox"/> 34 km	<input type="checkbox"/> 35 km	<input type="checkbox"/> 36 km
		<input type="checkbox"/> 37 km	<input type="checkbox"/> 38 km	<input type="checkbox"/> 39 km
		<input type="checkbox"/> 40 km	<input type="checkbox"/> 41 km	TOTAL: 42,195 km

Le dimanche 23 mai 2020 – Marathon d'Ottawa Banque Scotia pour les enfants – 1,195 km