

CFMWS HQ
Ottawa, ON K1A 0K2

QG SBMFC
Ottawa ON K1A 0K2

5596-14 (CFMWS/DProg)

5596-14 (SBMFC/DProg)

21 December 2023

Le 21 décembre 2023

CANADIAN ARMED FORCES NATIONAL
RUNNING CHAMPIONSHIP
OTTAWA, ON
24 - 26 MAY 2024

CHAMPIONNAT NATIONAL DE COURSE
DES FORCES ARMÉES CANADIENNES,
OTTAWA ON
DU 24 AU 26 MAI 2024

References:

- A. [PSP Policy Manual](#)
- B. [CAF Sports Championships Operations Manual, Chap. 17](#)
- C. NRSM Meeting Record of Decision 2023

Références :

- A. [Manuel des politiques des Programmes de soutien du personnel](#)
- B. [Manuel de référence des championnats des FAC, chap. 17](#)
- C. Procès-verbal de la réunion nationale des GSR, 2023

The Joining Instructions concerning the subject championship are included in Annex A.

Vous trouverez, à l'annexe A, les Instructions de ralliement ayant trait au championnat en objet.



Denis Gaboury
Manager, CAF Sports
Canadian Forces Morale and Welfare Services HQ

Denis Gaboury
Gestionnaire des sports des FAC,
QG des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

Action

CFB Valcartier/RS Mgr / Mgr, F&S
CFB Shilo/RS Mgr/ Mgr, FS&R
CFB Halifax/RS Mgr/ Mgr, F&S
CFB Petawawa/RS Mgr/ Mgr, F&S
Mgr FS(&R)
Sports Coords

Exécution

BFC Valcartier/GSR/GCPS
BFC Shilo/GSR/GCPSL
BFC Halifax/GSR/GCPS
BFC Petawawa/GSR/GCPS
GCPS(L)
Coord des sports

Info

Patron/ Colonel C.J. Marchetti
Chief Official/LCol J. Coffin
CISM TM/Maj M. Mueller
CISM Coach/ Lt N Bergeron

Info

Président d'honneur : Colonel C.J. Marchetti
Officiel en chef : Lcol J.A. Coffin
Gérant d'équipe du CISM : Maj M. Mueller
Entraîneur du CISM/Ltv N. Bergeron

ANNEXES:

- Annex A - Final Instructions
- Annex B - Chapter 17, Running
- Annex C - Team Eligibility List
- Annex D - Schedule of Events - tbc

ANNEXES :

- Annexe A – Instructions finales
- Annexe B – Chapitre 17, Course
- Annexe C – Liste d'admissibilité des équipes
- Annexe D – Calendrier des activités - À confirmer

2024 CANADIAN ARMED FORCES NATIONAL
RUNNING CHAMPIONSHIP
JOINING INSTRUCTIONS

GENERAL

1. The 2024 Canadian Armed Forces National Running Championship will be held in conjunction with the Ottawa Race Weekend, 24-26 May 2024. This competition will consist of:

5 Km and 10 Km (Saturday 25 May); and
Half & Full Marathon (Sunday 26 May).

ORGANIZATION

2. The following members have been appointed to the organizing committee:

Patron/ Colonel C.J. Marchetti
Chairperson/CFSM, Mr. D. Gaboury
Organizer/NSC HQ, Mr. JF. Delorme
Assist. Organizer/ TBC
Chief Official/LCol J. Coffin
Event Head Trainer/TBC

CHAMPIONSHIP

3. The championship will be conducted in accordance with the CAF Sports Championships Operations Manual and any changes voted at the annual RSM Meeting.

ELIGIBILITY

4. To be eligible, members must meet the requirements of the above-mentioned references.

CHAMPIONSHIP REGISTRATION

5. Members with qualifying times as per Annex B (Chapter 17 of the CAF Sports Championships Operations Manual) must submit Annex C in full through their respective PSP Base Sports Coordinator, **NLT16 February 2024**, **NOT** through the Ottawa Race Weekend website. **Local PSP Sports Coordinators may implement earlier due dates for their entries.** Please confirm with your local PSP sport coordinator for more information.

NOTE: If you are a planning on attending the Ottawa Race Weekend, whether you are selected to attend the CAF Nationals or not, you may register on your own through the Ottawa Race Weekend website (this typically applies to

INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT DU
CHAMPIONNAT NATIONAL DE COURSE
DES FORCES ARMÉES CANADIENNES DE 2024

GÉNÉRALITÉS

1. Le Championnat national de course des Forces armées canadiennes de 2024 aura lieu conjointement avec la Fin de semaine des courses d'Ottawa, soit du 24 au 26 mai 2024. Les épreuves prévues sont :

5 km et 10 km (le samedi 25 mai)
Demi-marathon et marathon (le dimanche 26 mai)

ORGANISATION

2. Le comité organisateur est composé des membres suivants :

Président d'honneur : Colonel C.J. Marchetti
Président/GSFAC : Denis Gaboury
Organisateur/coordonnateur des sports nationaux du QG : Jean-François Delorme
Organisateur adjoint : À confirmer
Officiel en chef : Lcol J. Coffin
Soigneur ou soigneuse en chef : À confirmer

CHAMPIONNAT

3. Le championnat se déroulera conformément aux règles énoncées dans Manuel de référence des championnats des FAC et aux changements votés durant la réunion annuelle des gestionnaires des sports régionaux.

ADMISSIBILITÉ

4. Pour être admissibles, les militaires doivent satisfaire aux exigences des références susmentionnées.

INSCRIPTION AU CHAMPIONNAT

5. Les militaires qui ont obtenu les temps de qualification prescrits à l'Annexe B (Chapitre 17 du Manuel de référence des championnats des FAC) doivent soumettre l'Annexe C en entier par l'entremise du coordonnateur local des sports des PSP **AU PLUS TARD le 16 février 2024**, et **NON PAS** au moyen du site Web de la Fin de semaine des courses d'Ottawa. **Les coordonnateurs locaux des sports des PSP peuvent fixer une date d'échéance plus hâtive.** Veuillez vous informer auprès du coordonnateur ou de la coordonnatrice des sports des PSP de votre localité pour plus de détails.

REMARQUE : Si vous prévoyez participer à la Fin de semaine des courses d'Ottawa, que vous soyez sélectionné ou non pour participer aux Championnats nationaux des FAC, vous pouvez vous inscrire

members of the NCR but may also apply to others). If you are selected to attend the CAF Nationals your registration fee for the event will be reimbursed. Only the registration fee will be covered and no other associated costs (i.e. shirts, etc.). To be considered for CAF Nationals you must still complete Annex C and submit it to your local PSP Sports Coordinator. You will be reimbursed after the Championship has taken place. The following GL to be used is: **0101-5100-7304-000-02207-0000**

6. If a member qualifies in more than one distance they must specify which event is their first choice. All runners **must** hand in a qualifying time that meets the requirements for the distance(s) that they wish to run at the 2024 CAF National Running Championship.
7. Proof of times numbers must be forwarded to the member's local PSP Sports Coordinator. It is the PSP Sports Coordinator to verify that the athlete has met the minimum qualification time for their age, distance, category, gender, valid FORCE test, and not on leave during the championship.
8. There is no maximum number of entries that can be submitted, however only the top 25 runners from each region shall be selected. The NSC HQ will determine the final list of athletes for each region by using the WMA age-grade calculator. These CAF athletes will be eligible for CFMWS TD support (i.e.; R & Q, transport, awards and registration fees, etc.).

Note: Class A salaries are NOT covered by the CAFSO. Class A members are eligible to participate, however they must be in receipt of pay and on duty for the duration of the championship by their respective Base/Wing/Unit (this includes dates of travel).
9. **PSP Base Sports Coordinators** are required to consolidate their base Eligibility List (Annex C), ensure all entries are complete, and email it to their

vous-même sur le site de la Fin de semaine des courses d'Ottawa (cette remarque s'applique généralement aux coureurs de la région de la capitale nationale, mais peut aussi s'appliquer à d'autres). Si on vous sélectionne pour participer aux Championnats nationaux des FAC, vos frais d'inscription à l'événement vous seront remboursés. Seuls les frais d'inscription seront pris en charge, à l'exclusion de tout autre coût associé (p. ex. les chandails, etc.). Pour que votre candidature soit prise en compte pour les Championnats nationaux des FAC, vous devez remplir l'Annexe C et la soumettre au coordonnateur ou à la coordonnatrice des sports des PSP de votre localité. Vous obtiendrez le remboursement des frais après la tenue du Championnat. Voici le numéro de GL à utiliser : **0101-5100-7304-000-02207-0000**.

6. Si un coureur ou une coureuse se qualifie pour plus d'une distance, il ou elle doit préciser son premier choix. Tous les coureurs **doivent** fournir leur temps de qualification qui satisfait aux exigences établies pour l'épreuve à laquelle ils désirent s'inscrire lors du Championnat national de course des FAC de 2024.
7. Les preuves de temps obtenus doivent être envoyées au coordonnateur ou à la coordonnatrice des sports des PSP de votre localité. Le coordonnateur ou la coordonnatrice des sports des PSP doit s'assurer que les athlètes ont atteint les temps de qualification minimums correspondant à leur âge, distance, catégorie et genre, que les résultats de l'évaluation FORCE sont valides et qu'ils ne sont pas en congé durant le championnat.
8. Aucune limite maximale n'est imposée quant au nombre de participants qui peuvent soumettre leur temps de qualification; toutefois, seuls les 25 meilleurs coureurs de chaque région seront choisis. Le coordonnateur des sports nationaux du QG établira la liste finale des athlètes par région au moyen de la formule de calcul comparatif selon l'âge et le genre du participant de la World Masters Athletics (*WMA age-grade calculator*). Les coureurs des FAC seront admissibles au soutien du service temporaire des SBMFC (c'est-à-dire vivres et logements, transport, prix, frais d'inscription, etc.).

Remarque : Les salaires des militaires en classe A NE sont PAS couverts par le BSFAC. Les militaires en classe A sont admissibles au championnat, mais ils doivent être rémunérés par leur base, escadre ou unité respective et en service pendant la durée du championnat (ce qui comprend les dates de déplacement).
9. Les **coordonnateurs des sports des PSP des bases** doivent consolider la Liste d'admissibilité des participants de leur base (Annexe C) et l'envoyer par

Regional Sports Manager **NLT 23 February 2024**

:

10. **Regional Sports Managers** are required to consolidate their Regional Eligibility List (Annex C), ensure all entries are complete, and email it to the NSC HQ (delorme.jean-francois@cfmws.com) **NLT 4 March 2024.**
11. All officials and trainers must complete the Annex C **NLT 5 April 2024**. Any changes to the travel information after this date must be submitted immediately.

SCHEDULE OF EVENTS

12. The following are mandatory events for all participants;
- *** VIRTUAL (MS TEAMS)**
- a. **Pre-Championship Briefing (PCB)**
1900hrs Thursday, 16th May 2024
Details pertaining to the 2024 CAF National Running Championship will be discussed. Athletes will have an opportunity to ask questions, as well meet the CISM Running Team Manager/Coach, Chief Official, Athletic Trainers and the organizing staff. Link for the virtual meeting will be provided in the final instructions.
- b. **RACE KIT PICK-UP (Friday, 24 May 2024, Saturday, 25 May 2024) – Hours TBC (final instructions)**
90 University Private, Rm140
- Race kits
 - CAF Singlets
- c. **Runner’s Respective Race**
Saturday, 25 May 2024;
[HOURS TBC - 5 Km](#)
[HOURS TBC - 10 Km](#)

Sunday, 26 May 2024;
[HOURS TBC - Marathon](#)
[HOURS TBC - ½ Marathon](#)

courriel au gestionnaire des sports régionaux **AU PLUS TARD le 23 février 2024.**

10. Les **gestionnaires des sports régionaux** doivent consolider la Liste d’admissibilité de l’équipe régionale (Annexe C), s’assurer que toutes les inscriptions sont complètes et les envoyer par courriel au coordonnateur des sports nationaux du QG (delorme.jean-francois@cfmws.com) **AU PLUS TARD le 4 mars 2024.**
11. Tous les officiels et les soigneurs doivent remplir l’Annexe C **AU PLUS TARD le 5 avril 2024.** Tout changement apporté à la Fiche d’information après cette date doit être transmis immédiatement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

12. Tous les participants sont tenus de participer aux activités ci-dessous.
- ***EN VIRTUEL (Microsoft Teams)**
- a. **Séance d’information préchampionnat**
19 h, le jeudi 16 mai 2024
On communiquera aux participants les détails concernant le Championnat national de course des FAC de 2024. Les athlètes auront également l’occasion de poser des questions et de rencontrer les invités de marque des FAC, le gérant/l’entraîneur de l’équipe de course des FAC CISM, l’officiel en chef, les soigneurs et les organisateurs du championnat des FAC. Le lien à la réunion virtuelle sera fourni dans les instructions finales.
- B. **CUEILLETTE DE LA TROUSSE DE COURSE (le vendredi 24 mai et le samedi 25 mai 2024) – Heures à déterminer (instructions finales)**
90, rue Université, salle 140
- Trousses de course
 - Maillots des FAC
- c. **Horaire des courses**
Le samedi 25 mai 2024 :
[HEURE À CONFIRMER – 5 km](#)
[HEURE À CONFIRMER – 10 km](#)

Le dimanche 26 mai 2023 :
[HEURE À CONFIRMER – marathon](#)
[HEURE À CONFIRMER – demi-marathon](#)

- d. **CAF Awards**
90 University Private, Rm140
- Saturday, 25 May 2024;
2000 hrs – 5 Km & 10 Km Awards
- Sunday, 26 May 2024;
1200hrs - ½ Marathon & Marathon Awards

TRANSPORTATION

13. All TD, meals en route, and travel (including to and from the airport) from the respective base/wing to the championship site and back is the responsibility of CFMWS HQ as per the [CAF Sports Championships Operations Manual](#).
14. Delegated authority for the National Sports Program is assigned to the Senior Sports position to each Base/Wing. Authorization is granted within the event outlined in this documentation. The account number to be used is; **0101-5100-8200-000-02207-0000**.
15. The Event Head Trainer & Chief Official are authorized to arrive the evening of **23 May 2024** or morning of **24 May 2024**.
16. A detailed “Method of Transportation” will be provided in the Final Instructions after all regional eligibility lists have been received.

DRIVING REGIONS

17. The arrival date and time for all members from the Ontario and Quebec regions is **24 May 2024, 1530 hrs** unless previously authorized by the CAFSO.
18. It is the responsibility of the PSP Base Sports Coordinator to book ground transportation for members within driving distance to the event site. Whenever possible DND vehicles will be secured. The Public Financial Codes for DND rental vehicles to facilitate transport to/from the competition venues are:

	<u>Rental</u>	<u>Fuel</u>
Cost Centre	2288BH	2288BH
Fund	C109	C109
Fund Center	2288AV	2288AV
GL	5801	7217
IO	11751530	11751530

- d. **Cérémonie de remise des prix des FAC**
90, rue Université, salle 140
- Le samedi 25 mai 2024 :
20 h – 5 km et 10 km
- Le dimanche 26 mai 2024 :
12 h – demi-marathon et marathon

TRANSPORT

13. Le QG SBMFC assume tous les frais de soutien au service temporaire, de repas en route et de transport des équipes (dont l’aller-retour à l’aéroport) à partir de leur base ou escadre respective sur le site du championnat, conformément au [Manuel de référence des championnats des FAC](#).
14. Le pouvoir délégué pour le Programme de sports nationaux est assigné à la personne qui occupe le poste le plus élevé dans la Section des sports dans chaque base et escadre. L’autorisation est accordée pour l’événement précisé dans la présente documentation. Le numéro de compte à utiliser est le **0101-5100-8200-000-02207-0000**.
15. Le soigneur en chef et l’officiel en chef ont l’autorisation d’arriver en soirée le **23 mai 2024** ou en matinée le **24 mai 2024**.
16. Des détails au sujet du « moyen de transport » seront fournis dans les Instructions finales une fois que toutes les listes d’admissibilité des équipes régionales auront été reçues.

ATHLÈTES QUI SE RENDENT AU CHAMPIONNAT EN VÉHICULE

17. La date et l’heure d’arrivée des participants des régions de l’Ontario et du Québec sont le **24 mai 2024, à 15 h 30**, à moins d’avoir obtenu une autorisation préalable du BSFAC.
18. Le coordonnateur ou la coordonnatrice des sports des PSP de la base est responsable de réserver le transport terrestre pour les participants qui se rendent sur le site de l’événement. Dans la mesure du possible, des véhicules du MDN seront réservés. Les codes financiers publics pour la location des véhicules du MDN en vue de faciliter le transport aller-retour au site du championnat sont les suivants :

	<u>Location</u>	<u>Carburant</u>
Centre des coûts	2288BH	2288BH
Compte	C109	C109
Centre de fonds	2288AV	2288AV
GL	5801	7217
IO	11751530	11751530

19. If members do not have 404's then a rental vehicle may be authorized as per the "Method of Transportation" (MOT) Annex E. The GL to be used is: **0101-5100-8200-000-02207-0000**. Members from the same base are expected to travel together. Members who choose to take their PMV instead of the provided vehicle transport will not be entitled to reimbursement. Members from the NCR are not entitled to a claim.

PARKING

20. Parking at the U of O is limited therefore, members from the same base will be expected to travel together.
21. Upon check-in, please purchase a parking pass for your vehicle. Parking passes can be purchased at the parking machines inside 90 University lobby or at the designated lots. Ensure that your parking pass is clearly visible on your dashboard.
22. **Only authorized drivers will receive reimbursement for parking pass** (as per MOT Annex F). It is strongly recommended to take a photo of your parking pass for your claim. Members who are not listed as authorized drivers may purchase parking pass at their own expense and will not be reimbursed by the CAFSO.

FLYING REGIONS (Flights)

23. All members from the Atlantic and Canada West regions will fly into the **Ottawa International Airport** which is located approximately 20kms (or 30 mins) from [UOttawa Residence, 90 University Private, Ottawa, ON](#).
24. The travel date for members from **Yellowknife** and **Goose Bay** is the evening of 23 May 2024.
25. The arrival date and time for all other bases from the Atlantic and Canada West regions is the afternoon/evening of **24 May 2024**, unless previously authorized by the CAFSO.

19. Si un militaire n'a pas de permis 404, il a l'autorisation de louer un véhicule conformément à l'annexe E – Moyen de transport. Le numéro de GL à utiliser est le **0101-5100-8200-000-02207-0000**. On s'attend à ce que les participants d'une même base fasse du covoiturage. Les participants qui choisissent de prendre leur véhicule personnel plutôt que le moyen de transport fourni n'auront pas droit au remboursement des frais ainsi engagés. Les participants de la RCN ne peuvent soumettre une demande de remboursement de ces frais.

STATIONNEMENT

20. Le stationnement à l'Université d'Ottawa étant limité, on s'attend à ce que les participants d'une même base fassent du covoiturage.
21. Lors de votre enregistrement, veuillez acheter un permis de stationnement pour votre véhicule. Les permis de stationnement peuvent être obtenus à partir des distributeurs automatiques situés dans le hall d'entrée du 90, rue University ou dans les parcs de stationnement désignés. Assurez-vous que votre permis de stationnement est bien visible sur votre tableau de bord.
22. À leur arrivée, **seuls les conducteurs autorisés recevront un permis de stationnement** (conformément à l'annexe F – Moyen de transport). Il est fortement recommandé de prendre une photo de votre permis de stationnement aux fins de remboursement. Les participants dont le nom ne figure pas sur la liste des conducteurs autorisés peuvent faire l'achat d'un permis de stationnement à leurs frais, lesquels ne leur seront pas remboursés par le BSFAC.

ATHLÈTES QUI SE RENDENT AU CHAMPIONNAT EN AVION (Vols)

23. Tous les participants des régions de l'Atlantique et du Canada Ouest arriveront à l'**Aéroport international d'Ottawa** situé à environ 20 km (ou à 30 minutes) de la [Résidence de l'Université d'Ottawa, 90, rue Université, Ottawa \(Ont\)](#).
24. La date de déplacement des participants de **Yellowknife** et **Goose Bay** est le 23 mai 2024, en soirée.
25. La date et l'heure d'arrivée des athlètes de toutes les autres bases des régions de l'Atlantique et du Canada Ouest sont le **24 mai 2024**, en après-midi ou en soirée, à moins d'avoir obtenu une autorisation préalable du BSFAC.

26. Return flights for athletes participating in the 5km & 10km races (Saturday, 25 May) may depart at their earliest convenience on **26 May 2024**.

Return flights for support staff, officials, trainers and athletes participating in the ½ marathon and marathon (Sunday, 26 May) should be booked **no earlier than 1630hrs, 26 May 2024**.

27. Some baggage fees through major airlines are covered for Military and NPF employees. Military ID or NDI Card must be provided upon check-in so no charges are applied. It is the responsibility of the member to check with the airline prior to departure to request any additional luggage fee coverage through CFMWS HQ; [Air Canada](#), [West Jet](#). No luggage will be covered without prior approval through your local PSP Sports Coordinator.

FLYING REGIONS (Ground Transportation)

28. Ground transportation for participants from the flying regions to/from the Ottawa airport will be taxi/uber. Members are to be dropped off at [UOttawa Residence, 90 University Private](#). The approx. cost to/from the airport is \$35. Members must keep all taxi receipts and add it to their claim for reimbursement. Members without a receipt will not be reimbursed.

ARRIVALS

29. Members from the same base are expected to carpool together and share taxis. At no time should there be less than two people in one taxi unless previously authorized by the CAFSO. The meeting point for athletes, trainers, and officials is at the bottom of the escalators in front of the waterfall in the arrivals/baggage collection area of the Ottawa Airport.
30. Taxi/carpooling schedules for both pick-up from the airport and return to the airport will be arranged as per the information received in Annex C from your respective PSP Sports Coordinator. A carpool/taxi schedule (Annex F) will be provided approximately 2 weeks before the event. Please contact your local PSP Base Sports Coordinator for more information.

26. Les vols de retour des athlètes qui participent aux épreuves de 5 km et de 10 km (le samedi 25 mai) peuvent être réservés en vue d'un départ le plus tôt possible le **26 mai 2024**.

Les vols de retour du personnel de soutien, des officiels, des soigneurs et des athlètes prenant part au demi-marathon et au marathon (le dimanche 26 mai) **ne doivent pas être réservés plus tôt que 16 h 30, le 26 mai 2024**.

27. Les grands transporteurs aériens exemptent les membres du personnel militaire et les employés des FNP de certains frais de bagage; il faut présenter une pièce d'identité militaire (carte NDI) pour qu'aucuns frais ne soient exigés. Il revient au participant de vérifier auprès du transporteur aérien ([Air Canada](#), [WestJet](#)) avant son départ et de s'assurer que le QG SBMFC couvre les frais associés aux bagages supplémentaires. Aucuns frais de bagage ne seront couverts sans une approbation préalable du coordonnateur ou de la coordonnatrice des sports des PSP de votre localité.

ATHLÈTES QUI SE RENDENT AU CHAMPIONNAT EN AVION (Transport terrestre)

28. Les participants qui arrivent par avion prendront un taxi/UBER pour le voyage aller-retour entre l'Université d'Ottawa et l'Aéroport d'Ottawa. Le taxi ou UBER les déposera à la [Résidence de l'Université d'Ottawa, 90, rue Université](#). Le tarif de la course en taxi en provenance et à destination de l'aéroport est d'environ 35 \$. Les participants doivent garder tous leurs reçus de taxi et ajouter le montant à leur demande de remboursement. Aucun remboursement ne sera effectué sans reçu.

ARRIVÉES

29. On s'attend à ce que les participants d'une même base fassent du covoiturage ou partagent un taxi. Il ne doit jamais y avoir moins de deux personnes à bord d'un taxi, à moins d'une autorisation préalable du BSFAC. Le point de rencontre des athlètes, soigneurs et officiels se trouve devant la cascade au bas de l'ascenseur dans la zone des arrivées/récupération des bagages de l'Aéroport d'Ottawa.
30. L'horaire de transport par taxi ou covoiturage à destination et en provenance de l'aéroport sera établi en fonction des renseignements que le coordonnateur ou la coordonnatrice des sports des PSP aura transmis à l'Annexe C. Un horaire de transport par taxi ou par covoiturage (annexe F) sera fourni environ deux semaines avant le Championnat. Veuillez communiquer avec le coordonnateur ou la coordonnatrice des sports des PSP de votre localité pour plus de renseignements.

31. If you do not require ground transportation from the Airport or have changes to your ETA/ETD please inform your local PSP Sports Coordinator immediately and/or notify the welcome booth upon arrival.
32. Carpooling/taxi departure schedules will be available at the PSP Welcome Booth located in the lobby of [UOttawa, 90 University Private](#).
33. Members will meet in the lobby at their scheduled departure time as listed on the taxi schedule (a minimum of 1.5 hours prior to their flight departure). It will be the responsibility of the member to schedule a taxi.

REPORTING IN PROCEDURES

34. Upon arrival, all participants that require R&Q will report to the welcome booth located in the lobby of UOttawa Residence, [90 University Private, Ottawa, K1N 6N6](#) to receive their room keys. Athletes will be asked to confirm their departure timings upon check-in.
35. Early check-in for athletes arriving on Friday, 23 May 2024 has been requested, however the University's "official check-in time" is 1600hrs. If your room is not ready a secure area has been designated for luggage until your room becomes available.
36. If your arrival time falls outside of the Welcome Booth hours of operations report to the reception desk which is open 24/7 and inform them that you are a CAF member attending the 2024 CAF National Running Championship.

QUARTERS

37. All participants (minus participants from the NCR) will be assigned to [UOttawa Residence, 90 University Private, Ottawa, K1N 6N5](#).
38. There will be two participants per room. Dorm style rooms will include; a shared washroom/shower, common area, central air, table, microwave, full size fridge, and 2 individual bedrooms A complete list of room amenities can be found by visiting; <https://www.uottawa.ca/campus-life/housing/compare-residence/90-university>

31. Si vous n'avez pas besoin de transport terrestre à partir de l'aéroport ou si vous avez apporté des modifications à votre heure d'arrivée/de départ prévue, veuillez aviser le coordonnateur ou la coordonnatrice des sports des PSP de votre localité immédiatement et le personnel au kiosque d'accueil à votre arrivée.
32. L'horaire de transport par taxi ou covoiturage sera également affiché au kiosque d'accueil des PSP situé dans le hall d'entrée de la [Résidence de l'Université d'Ottawa, 90, rue Université](#).
33. Les participants se rencontreront dans le hall d'entrée en fonction de leur heure de départ prévue, tel qu'il est précisé dans l'horaire de transport par taxi (au moins une heure trente avant le départ de leur vol). Il incombe aux participants de réserver le taxi.

FORMALITÉS D'ARRIVÉE

34. À leur arrivée, tous les participants qui ont des besoins en matière de vivres et de logement doivent se présenter au kiosque d'accueil dans le hall d'entrée de la résidence de l'Université d'Ottawa située au [90, rue Université, Ottawa K1N 6N6](#) pour recevoir la clé de leur chambre. On leur demandera également de confirmer leur heure de départ.
35. On demande aux athlètes qui arrivent le vendredi 23 mai 2024 de se présenter plus tôt à la résidence; toutefois, l'heure d'inscription officielle à la résidence de l'Université d'Ottawa est 16 h. Si la chambre n'est pas prête, les athlètes pourront déposer leurs bagages dans un endroit sûr entre temps.
36. Les athlètes qui arrivent après la fermeture du kiosque d'accueil doivent se présenter à la réception, ouverte 24 heures sur 24, et informer les préposés qu'ils sont des membres des FAC qui participent au Championnat national de course des FAC de 2024.

LOGEMENT

37. Une chambre sera assignée à tous les participants (à l'exception des participants de la RCN) à la [Résidence de l'Université d'Ottawa, 90, rue Université, Ottawa K1N 6N5](#).
38. Deux participants se partageront une unité. De style dortoir, les chambres comprennent une salle de bain et une douche communes, une aire commune, la climatisation centrale, une table à manger, un micro-ondes, un réfrigérateur pleine grandeur et deux chambres individuelles. La liste complète des commodités dans les chambres se trouve à l'adresse : <https://www.uottawa.ca/vie-campus/logement/comparer-residence/90-universite>

39. Members who request accommodations **but do not show up will be charged their room fees.**
40. No room upgrades will be permitted. Members that wish to stay at alternate accommodations will do so at their own expense and will not be entitled to reimbursement or financial compensation.

CLEARING OUT PROCEDURES

41. Check-out must be completed **NLT 1300hrs on Sunday, 26 May 2024.**
42. Leave all linens and room belongings in the room (sheets, towels, etc.). Return your keys to the front desk of the 90 University Residence and inform them that you are a CAF member participating in the 2024 CAF National Running Championship. There will be a \$15 fee charged to members who do not return their keys.

RATIONS

43. Claims or Meals en route are in accordance with the meal rates provided by the [NPP travel policy](#). They will be added to members claim upon where applicable.

<u>Date</u>	<u>Breakfast</u>	<u>Lunch</u>	<u>Dinner</u>
25 May	n/a	Claim (\$)	Claim (\$)
26 May	Claim (\$)	Claim (\$)	Claim (\$)
27 May	Claim (\$)	Claim (\$)	Claim (\$)
28 May	Claim (\$)	Claim (\$)	Claim (\$)

44. Members of the host base are not entitled to meal compensation. Members from the host base will however be provided with meals that accompany mandatory events (ie meet & greets, socials, awards, banquets, etc.)

Note: All rooms are provided with a full size fridge and microwave. It is recommended that members bring/buy snacks for meals that are not provided. There is a grocery store “Loblaws” located at [363 Rideau Street](#) (15 min walk), open 0700 – 2200 hrs every day.

39. Les participants qui demandent l’hébergement **mais qui ne se présentent pas se verront facturer les frais de chambre.**
40. Aucun surclassement des chambres ne sera autorisé. Les participants qui souhaitent loger ailleurs peuvent le faire à leurs propres frais et ne seront admissibles à aucun remboursement ou compensation financière.

FORMALITÉS DE DÉPART

41. Les athlètes doivent quitter leur chambre **AU PLUS TARD à 13 h le dimanche 26 mai 2024.**
42. Les athlètes doivent laisser dans la chambre toute la literie et autres articles (draps, serviettes, etc.) et doivent retourner la clé à la réception de la résidence, au 90, rue Université, en précisant aux préposés qu’ils ont participé au Championnat national de course des FAC 2024 en tant que membre des FAC. Des frais de 15 \$ seront imputés aux athlètes qui n’auront pas retourné la clé de leur chambre.

VIVRES

43. Les montants réclamés (pour les repas en route) correspondent aux taux établis pour les repas dans la [Politique des BNP sur les voyages d’affaires](#). Ils seront ajoutés à la demande de remboursement des participants, le cas échéant.

<u>Date</u>	<u>Déjeuner</u>	<u>Dîner</u>	<u>Souper</u>
25 mai	S.O.	Remboursement (\$)	Remboursement (\$)
26 mai	Remboursement (\$)	Remboursement (\$)	Remboursement (\$)
27 mai	Remboursement (\$)	Remboursement (\$)	Remboursement (\$)
28 mai	Remboursement (\$)	Remboursement (\$)	Remboursement (\$)

44. Les participants de la base hôte ne sont pas admissibles au remboursement des repas, mais les repas leur seront fournis lors d’activités obligatoires (p. ex. séance d’accueil, activités sociales, cérémonie de remise des prix, banquet, etc.).

Remarque : Toutes les chambres comprennent un réfrigérateur pleine grandeur et un micro-ondes. On recommande aux participants d’apporter ou d’acheter des collations pour les repas qui ne sont pas fournis. L’épicerie Loblaws, située au [363, rue Rideau](#) (à 15 min de marche), est ouverte de 7 h à 22 h chaque jour

DRESS AND CONDUCT

45. CAF uniforms are not required to be worn at this event.
46. All athletes competing under the CAF National Championship must wear the official CAF singlet and race bib provided by the CAF National Sports organizing committee.
47. All B/W/U F&S Managers/Sports Coords are to remind all participants that they are on TD and representing their respective region/base/wing and therefore should conduct themselves accordingly.

ATHLETIC TRAINERS

48. **Athletic Trainers** will be available before and at each race to provide therapy and assistance in case of injury. More information on the athletic trainer's services will be provided at the Pre-Championship briefing.

MISCELLANEOUS

49. Event photos will be posted on our social media account www.facebook.com/CAFSports
50. For information on the CAF Sports Program visit:
www.cfmws.ca/CAFSports
Facebook: @CAFSports
Instagram: @CAFSportsFAC
YouTube: CAF Sports FAC
51. Additional references;
[CAF Connection – Running \(Official Site\)](#)
[CISM Canada Running Team “Page” \(FB\)](#)
[CISM Canada Running Team “Group” \(FB\)](#)
[Ottawa Race Weekend](#)
[Sports Stats Results](#)
[Live Results / Athlete Tracker](#)

CONTACT INFORMATION

52. For more information regarding the Championship, contact the event OPI :

Ms. Jean-François Delorme
 CAF National Sports Coordinator
 CFMWS – HQ / PSP
 Cell: (343) 551-7589
delorme.jean-francois@cfmws.com

TENUE ET CONDUITE

46. Les participants ne sont pas tenus de porter leurs uniformes des FAC à cet événement.
47. Tous les athlètes prenant part au Championnat national de course des FAC doivent porter le maillot et le dossard officiels des FAC que le comité organisateur des sports nationaux des FAC leur aura remis.
48. Tous les gestionnaires du conditionnement physique et des sports et les coordonnateurs des sports des bases, escadres et unités doivent rappeler aux participants qu'ils sont en service temporaire et représentent leur région, base et escadre respective et doivent donc se comporter en conséquence.

SOIGNEURS

49. Des **soigneurs** seront présents avant et pendant chaque course pour fournir aux athlètes l'aide et les soins nécessaires en cas de blessure. Des précisions sur les services fournis par les soigneurs seront données lors de la séance d'information préchampionnat.

DIVERS

50. Les photos de l'événement seront affichées sur notre compte de média social à la page www.facebook.com/CAFSports.
51. Pour de plus amples renseignements sur le Programme de sports des FAC, visitez www.sbmfc.ca/SportsFAC
Facebook : @CAFSports
Instagram : @CAFSportsFAC
YouTube : CAF Sports FAC
52. Autres liens utiles :
[Connexion FAC - Course \(site officiel\)](#)
[Page de l'équipe de course FAC CISM \(FB\)](#)
[Groupe \(FB\)](#)
[Fin de semaine des courses d'Ottawa](#)
[Résultats Sports Stats](#)
[Résultats et suivi des coureurs en direct](#)

COORDONNÉES

53. Pour plus d'information au sujet du Championnat, veuillez communiquer avec le bureau de première responsabilité de l'événement :

Jean-François Delorme
 Coordonnateur des sports nationaux des FAC
 PSP – QG SBMFC
 Cellulaire : 343-551-7589
delorme.jean-francois@sbmfc.com