



Your pace or mine...

For More Details

Web: www.PhoenixRunners.ca

Email: info@PhoenixRunners.ca

Who are we?

Our members range from students in their early 20's to retirees. Some have run 30 marathons; some are working on their first one; some are fast and some are not so...all are there for the pure enjoyment of running with a group and having fun...on every run!

Where are we located?

Our training locations vary by season but are all in the West Island area of Montreal.

During the summer, we also take our long runs "on the road" to other locations for specific training (eg. trail running) or just to explore somewhere new.

What kind of training do we do?

We hold three club training sessions per week, divided into:

- Distance
- Hills
- Tempo
- Speed

Each session's details and location are geared toward each member's training plan and a function of the season.

How about racing?

Many of our members participate in marathons. Along the way we run everything from 5 and 10km local races to half-marathons and the occasional trail running event...and we will travel to any event that has a good post-race party!

Is there a social side to the club?

Although we take our training and racing very seriously, we try to make every club event social.

Each year we:

- identify a number of races that we attend as a group
- celebrate members birthdays with a cake
- have a summer BBQ and end of season bash
- volunteer at local races and charity events

Who are you?

Maybe you started running a little while back, have competed in some events and are now looking for a group to train and race with year-round where you can benefit from the experience of others...or, you're a seasoned pro looking to run in a relaxed atmosphere where you can still be challenged and help mentor other runners.

Interested in giving us a try? Come out to one of our runs and see what Phoenix is all about. Details of times and locations can be found on our Web site.

Membership

Annual Fees: \$50.

Includes:

- Certified Coach
- Training Plans
- Club Training Sessions (3/wk)
- Free Entry to Club Races
- Club Social Events



*Voulez-vous courir
avec moi ce soir...*

Pour de plus amples informations:

Internet: www.CoureursPhoenix.ca

Courriel: info@CoureursPhoenix.ca

Qui sommes-nous?

Nous comptons parmi nos membres tant des étudiants dans leur jeune vingtaine que des retraités. Certains ont déjà couru 30 marathons, d'autres s'entraînent pour leur premier. Certains sont rapides, d'autres ne le sont pas autant...mais tous sont là pour le pur plaisir de courir en groupe et d'avoir du plaisir...à chaque sortie !

Où sommes-nous situés?

Nos sites d'entraînement varient, mais ils sont tous dans l'Ouest de l'île de Montréal. Durant la saison estivale, nous faisons 'les petites voyages' sur d'autres sites pour de l'entraînement spécifique (ex : course sur sentier) ou simplement pour explorer de nouveaux lieux.

Pour de l'entraînement...

Nous tenons trois séances d'entraînement du club par semaine, qui sont divisées par :

- Distance, côtes , tempo, vitesse

Les détails et le site de chaque séance sont adaptés au programme d'entraînement de chaque membre et à la saison.

Et les courses?

Plusieurs de nos membres participent à des marathons. Au total, nous courons autant des courses locales de 5 et 10 km que des demi-marathons et même des courses sur sentier occasionnel...et nous nous déplacerons pour n'importe quel événement qui a un bon party d'après course!

Est-ce qu'il y a un côté social?

Bien que nous prenions très au sérieux notre entraînement et les courses, nous essayons de faire de chaque événement du club une activité sociale.

Chaque année, nous :

- Identifions certaines courses auxquelles nous participons en groupe.
- Célébrons la fête des membres avec un gâteau.
- Organisons un BBQ d'été et un party de fin de saison.
- Faisons du bénévolat à des courses locales et dans des événements de charité.

Qui êtes-vous?

Peut-être avez-vous commencé à courir il y a plusieurs années, avez-vous participé à certains événements et êtes à la recherche d'un groupe avec lequel vous entraîner et courir toute l'année où vous pourriez bénéficier de l'expérience des autres... ou bien, êtes-vous un vieux pro chevronné cherchant à courir dans une atmosphère relax où vous pourriez toujours être stimulé et aider d'autres coureurs.

Vous êtes intéressé à nous essayer ? Venez à l'une de nos sorties et voyez ce qu'est Phoenix.

Abonnement

Frais annuels: \$50.

Incluant:

- Entraîneur certifié
- Programmes d'entraînement
- Séances d'entraînement (3/sem)
- Inscription aux courses du club
- Activités sociales