

# Les mardis Milpat le Yéti (5km ou 10km)

**Lieu :** À votre choix

**Détails :** Les mardis Milpat le Yéti sont des courses virtuelles qui font partie de la série de 22 courses de 5km ou 10km ayant lieu à chaque mardi du 1 mai au 26 septembre.

Elles doivent être impérativement réalisées le mardi seulement et entre les dates indiquées. Ces courses peuvent s'effectuer n'importe où: devant chez vous, dans un parc, sur une piste cyclable ou sur un beau site de votre choix pendant que vous êtes en vacances. Quand vous aurez complété votre 5km ou 10km, vous vous arrêtez et enregistrez votre temps et prenez une photo de votre temps et parcours enregistrés sur votre montre et faites-nous la parvenir sur notre page Facebook. Puis, allez sur [www.milpat.ca](http://www.milpat.ca) et enregistrez votre course afin qu'elle soit compilée dans votre classement Milpat.

Une course en présentielle officielle réalisée un mardi comme par exemple les courses de « La série du diable » ne sera pas comptabilisée pour la coupe Milpat mais pour la coupe VO2max par défaut à moins de le préciser lors de votre enregistrement que vous désirez le comptabiliser pour la coupe Milpat au lieu de la coupe VO2MAX.

Prendre note que si vous faite une course en présentielle officielle de 5km ou 10km un mardi, elle sera comptabilisée pour les défis Milpat reliés aux Mardis Milpat.