

AVIS DE COURSE

Remise des dossards

Vendredi 3 juin 2022

11 h à 20 h

Inscriptions et remise des dossards
Changements d'épreuve et
transferts de participants

[Laurier Québec](#)

2700 Boulevard Laurier, Ville
de Québec, QC G1V 2L8
**Au 1^e étage dans l'Atrium en
face des vitrines du Sports
Experts**

Samedi 4 juin 2022

10 h à 16 h 30

Inscriptions et remise des dossards
Changements d'épreuve et
transferts de participants

[Laurier Québec](#)

2700 Boulevard Laurier, Ville
de Québec, QC G1V 2L8
**Au 1^e étage dans l'Atrium en
face des vitrines du Sports
Experts**

Dimanche 5 juin 2022

6 h 30 à 8 h 40

Inscriptions et Remise des dossards

[Parc de l'Esplanade](#)

60 Rue D'Auteuil, Ville de
Québec, QC G1R 4C4

** Aucun stationnement disponible sur
le site. Référez-vous à la section
stationnement de ce document pour
plus d'information.*

Pour obtenir votre dossard et/ou celui d'une autre personne, ayez en main **votre numéro de dossard** en version papier ou électronique. Vous devez aussi connaître le nom complet et l'adresse postale de la personne à qui appartient le dossard que vous récupérez.

Inscription sur place

Il sera possible de s'inscrire sur place lors de cet événement SEULEMENT s'il reste des dossards disponibles pour la distance choisie.

****IMPORTANT**** : **Aucun participant ne pourra prendre le départ sans son dossard.**

Stationnement

Voici quelques suggestions de stationnement à proximité :

Place D'Youville
(Société Parc-Auto du Québec)
[965, Place D'Youville](#)

Place Québec
(Indigo Parc Canada Inc.)
[880, avenue Honoré-Mercier](#)

Marie-Guyart (édifice G)
(Société Parc-Auto du Québec)
[1050, rue Louis-Alexandre-Taschereau](#)

Hôtel de Ville de Québec
(Société Parc-Auto du Québec)
[10, rue Pierre-Olivier-Chauveau](#)

Stationnement Honoré-Mercier/Dauphine
(Société Parc-Auto du Québec)
[79 rue Dauphine](#)

Heures de départ et site de départ

Épreuves	Site de départ	Heures de départ	Temps limite	Site d'arrivée
19 km	Parc de l'Esplanade 60 Rue D'Auteuil, Ville de Québec, QC G1R 4C4	7 h 40	3h45	Parc de l'Esplanade 60 Rue D'Auteuil, Ville de Québec, QC G1R 4C4
13 km		8 h 8 h 20	3h	
9 km		8 h 40	3h	
Course des jeunes (2 km)		11 h 00	30 minutes	

* Les départs se font en vague de 16 coureurs au 16 secondes

Horaire des podiums

Les bourses en argent seront remises aux tops trois hommes et femmes des trois épreuves ainsi qu'à la première position homme et femme du Roi/Reine du Cap-Blanc pour le 19 km et le 13 km. L'organisation se donne le droit dans les trois jours suivants d'enlever la bourse si les résultats ont été faussés. Les podiums se feront au site d'arrivée. Les épinglettes de reconnaissance des 65 ans et plus seront remises à la table à côté du podium.

Heure	Épreuves	Catégories
10 h 15	19 km	Top 3 Homme / Femme Roi et Reine du Cap-Blanc
	13 km	Top 3 Homme / Femme Roi et Reine du Cap-Blanc
	9km	Top 3 Homme / Femme
11h30	Courses des jeunes (2km)	Top 3 garçon / fille 5-6 ans, 7-8 ans, 9-10 ans, 11-12 ans.

Autres informations utiles

Parcours

Vous pouvez visualiser les cartes de parcours en cliquant :

[19 km](#)

[13 km](#)

[9 km](#)

[Course des Jeunes \(2 km\)](#)

Description des parcours [ICI](#). Psst ! Prenez quelques minutes pour vous familiariser avec les parcours et pourquoi pas télécharger la description sur votre téléphone, elle pourrait vous être utile !

Circulation routière

Pendant l'épreuve, les rues empruntées par les participants **ne sont pas fermées** à la circulation automobile. Des policiers seront présents aux grandes intersections. Soyez prudents et alertes durant le défi !

Postes de ravitaillement

		SERVICES			
KM du 19	KM	Eau	Gatorade	Rekarbs	Toilettes
Ravito 1	3	X	X		X
Ravito 2	7	X	X		X
Ravito 3	9,5	X	X	X	X
Ravito 4	11	X	X		X
Ravito 5	14	X	X		X
Ravito 6	18	X	X		X

Ravitos 1-2: toilette en haut et en bas de l'escalier du Cap-Blanc

		SERVICES			
KM du 13	KM	Eau	Gatorade	Rekarbs	Toilettes
Ravito 2	3	X	X		X
Ravito 3	5,5	X	X	X	X
Ravito 4	7,5	X	X		X
Ravito 5	10	X	X		X
Ravito 6	12,5	X	X		X

		SERVICES		
KM du 9km	KM	Eau	Gatorade	Toilettes
Ravito 4	2,5	X	X	X
Ravito 5	5	X	X	X
Ravito 6	7,5	X	X	X

Collation d'après course

Des collations seront fournies à tous les participants dans le corridor d'arrivée des courses.

- Eau
- Lait Core Power
- Yogourt
- Pomme
- Barre Tendre
- Mélange de noix
- Gaufre

Résultats

Une tente des résultats Sportstats sera sur le site d'arrivée où il sera possible d'aller voir votre temps à la suite de votre course. Vous pouvez également consulter sportstats.ca.

- Nouveauté 2022 – Affichez votre temps avec Fonds de Solidarité FTQ
Présentez-vous au kiosque Fonds de solidarité FTQ après votre course pour recevoir une affiche personnalisée vous permettant d'immortaliser votre chrono du week-end.

Vestiaire

Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans les tentes vestiaires prévues à cet effet au site de départ. Voici quelques spécifications :

- Tous les items doivent se retrouver dans un sac;
- Les sacs doivent être identifiés avec la bande détachable au bas du dossard;
- Les sacs pourront être récupérés au site d'arrivée, jusqu'à 12 h;
- La dimension maximale du sac 18'' x 10'' x 8'', doit être respectée;
- Sac fermé afin d'éviter que le contenu de celui-ci ne se vide.

Toilettes

Il y aura des toilettes sèches au site de départ et d'arrivée de l'événement.

Exposants

Les exposants suivants seront sur place :

- Café Smith
- Fondation IUCPQ

Zones spectateurs

Vous voulez encourager les coureurs qui relèveront le Défi des Escaliers Fonds de solidarité FTQ de Québec? Voici l'itinéraire du parfait cheerleader!

- Déposez votre coureur préféré au parc de l'Esplanade via la rue St-Louis (la rue d'Auteuil sera fermée à la circulation) pour son départ et rendez-vous sur les plaines d'Abraham en haut de l'escalier du Cap Blanc (épreuves du 19km et 13 km seulement) pour attendre son passage. Sirotez un p'tit latte en l'attendant.
- Pendant que votre coureur poursuit sa croisade, filez vers l'escalier Frontenac près du Funiculaire sur la terrasse Dufferin. Attendez votre coureur en haut des marches, admirez la vue sur le Fleuve St-Laurent.
- Vous pourrez ensuite vous rendre à Place de Paris ou à Place Royale et pourquoi pas casser la croûte dans ce coin historique de la ville de Québec.
- Rendez-vous ensuite sur le parvis de l'Église Saint-Jean-Baptiste afin de donner à votre coureur l'énergie nécessaire pour monter les escaliers de la rue Claire-Fontaine.
- Retournez au Parc de l'Esplanade pour célébrer l'arrivée de votre coureur ou vous reposer dans ce parc urbain.