

## AVIS DE COURSE

Le Trail du Coureur des Bois arrive à grand pas!  
Voici les informations importantes à savoir avant votre course.  
Consultez [jecoursqc.com](http://jecoursqc.com) pour plus de détails.

### Horaire

Lundi 23 mai 2022

6 h 00 à 7 h 15	Inscription et remise des dossards 34km (Pavillon Le Boisé)
7 h 30 à 9 h 15	Inscription et remise des dossards 18km, 8km, 3km et 1,5km (Pavillon Le Boisé)
9 h 15 à 11 h 00*	Inscription et remise des dossards 3km et 1,5km (Pavillon Le Boisé)
7 h 30	Départ 34km
9 h 00	Départ 18km
9 h 30	Départ 8km
10 h 45	Podium/remise des bourses (8km-18km)
11 h 30	Départ Trail des jeunes 1,5km
11 h 35	Départ du 3 km
11 h 45	Podium/remise des bourses (34km-3km-1,5km)

*\*À partir de 11h00, les dossards du 3 km et du Trail des jeunes (1,5 km) seront disponibles au kiosque d'information.*

### Remise des dossards

[Station touristique Duchesnay](#) au [Pavillon Le Boisé](#)

140, montée de l'Auberge

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6

Pour obtenir votre dossard et/ou celui d'une autre personne, ayez en main **votre numéro de dossard** en version papier ou électronique. Pour le récupérer, [cliquez ici](#). Connectez-vous à votre tableau de bord de Race Roster, sélectionner votre inscription du Trail du coureur des bois Duchesnay, et voilà!

### Changement d'épreuve / Transfert de dossard à un autre participant

Vous pourrez faire un changement d'épreuve ou de participant sur place. Il faudra payer la différence de prix entre les deux épreuves, si applicable, et un frais de transfert d'environ 15\$.

Veillez noter que cette procédure est possible tant qu'il reste des dossards dans l'épreuve désirée.

### Inscription sur place

Il sera possible de s'inscrire sur place tant qu'il reste des dossards dans l'épreuve désirée.

### Remise d'un plant de basilic en guise de médaille

Afin de poursuivre notre virage écoresponsable, pour une deuxième année, les coureurs recevront un plant de basilic, un choix vert qui peut perdurer dans le temps. Pour les coureurs qui ne désirent pas le plant de basilic, nous nous chargerons de le remettre à un organisme d'aide alimentaire.

## Heures de départ et site de départ

### Fonctionnement des départs

**34 km** : Corral rose = Départ de masse, Corral admission générale = Départ de 25 coureurs aux 12 secondes

**18 km** : Corral rose = Départ de masse, Corral admission générale = Départ de 25 coureurs aux 12 secondes

**8 km** : Corral rose = Départ de masse, Corral admission générale = Départ de 25 coureurs aux 12 secondes

**3 km** : Départ de masse (plus vieux en avant)

**1,5 km** : Départ de masse

Épreuves	Site de départ	Heures de départ	Site d'arrivée	Temps limite
34 km	<a href="#">Station touristique Duchesnay</a> 140, montée de l'Auberge Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6	7 h 30	<a href="#">Station touristique Duchesnay</a> 140, montée de l'Auberge Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6	6 h 00
18 km		9 h 00		3 h 30
8 km		9 h 30		3 h 00
Trail des jeunes (1,5 km)		11 h 30		1 h 00
3 km		11 h 35		1 h 00

### Temps limite / cut off :

Les participants du 34 km qui n'auront pas franchi le km 25,5 avant 12h00 seront retirés de la course et transportés à l'arrivée par voiture. Ceci représente une vitesse minimale de 00 :10 :35 minutes par km.

## MATÉRIEL OBLIGATOIRE

La course du Trail Coureur des Bois est considérée comme une course semi-autonome. Le coureur doit transporter :

**34 km** : Minimum d'un litre d'eau, deux gels énergétiques, un sifflet.  
(Pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres ou des allergies alimentaires, prévoir auto-injecteur EpiPen)

**18 km** : Minimum de 500 ml d'eau, deux gels énergétiques, un sifflet.  
(Pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres ou des allergies alimentaires, prévoir auto-injecteur EpiPen)

**8 km** : Contenant pour boire puisqu'il n'y a aucun verre sur les ravitaillements, un gel énergétique, un sifflet.  
(Pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres ou des allergies alimentaires, prévoir auto-injecteur EpiPen)

Une vérification spontanée et aléatoire pourra avoir lieu.

Fortement recommandé, cellulaire; enregistrer ce numéro en cas d'incident pour rejoindre la Base des communications : **581-748-5160**

À noter que les bâtons sont autorisés à partir du 6<sup>e</sup> kilomètre pour les coureurs du 34km et à partir du départ pour les autres distances.

## Horaire des podiums

Les bourses en argent seront remises au TOP 3 hommes et femmes des épreuves du 34 km, 18 km et 8 km. Il y a également une remise de prix pour le Top 3 filles et garçons de la Trail des jeunes et du 3km. 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.

- **10h45**            **Cérémonie de remise des bourses**  
(Top 3 du 18 km et du 8 km)
- **11h45**            **Cérémonie de remise des bourses**  
(Top 3 du 34 km, du 3 km, ainsi que la Trail des jeunes + les catégories d'âge 65 ans et +, et catégorie d'âge 5 à 12 ans)  
Ainés : 65-69/70-74/75-79/80+ ans  
Jeunes : 5-6/7-8/9-10/11-12 ans

## Autres informations utiles

### Collations d'après-course du participant

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

### 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. Ils seront aussi disponibles sur le site internet de [Sportstats](#).

### Vestiaire

Les participants pourront laisser leurs effets personnels dans le vestiaire au Pavillon le Boisé.

- 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 pavillon le Boisé, jusqu'à 13 h 30.
- 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.

### Postes de ravitaillement

#### 8 KM

	EAU	GATORADE	FRUITS
1 2.5 km	X	X	
2 4.5 km	X	X	X

#### 18 KM

	EAU	GATORADE	FRUITS	GEL ÉNERGÉTIQUE	GRIGNOTINES SALÉES
1 2.5 km	X	X			
2 4.5 km	X	X			
3 9.5 km	X	X	X	X	X
4 14.2 km	X	X	X		X

## 34 KM

	EAU	GATORADE	FRUIT	GEL ÉNERGÉTIQUE	GRIGNOTINES SALÉES
1 11.5 km	X	X			
2 13.5 km	X	X			
3 19.5 km	X	X	X	X	X
4 25.5 km	X	X	X	X	X
5 30 km	X	X	X		X

Remise d'un verre réutilisable et élimination de 100% des bouteilles d'eau à usage unique.

Toujours dans un souci du respect de l'environnement, les quelque 4000 verres à usage unique ne seront plus distribués aux postes de ravitaillement ni dans le corridor d'arrivée. Les participants recevront, lors de la remise des dossards, un verre réutilisable qu'ils pourront utiliser tout au long de leur course. Les bouteilles d'eau ne seront également plus distribuées au site d'arrivée, puisqu'un réservoir d'eau sera installé permettant aux participants de remplir leur verre réutilisable une fois de plus.

### Toilettes

Il y aura des toilettes sèches au site de départ et d'arrivée de l'événement. De plus, il y aura des toilettes disponibles à la Halte.

### État des sentiers

Il est à noter qu'étant donné la période de l'année, il se peut que les sentiers soient enneigés et mouillés.

### Kiosques sur le site d'arrivée

- Café La Maison Smith

### Stationnement des participants

Des stationnements en quantité limités sont disponibles à la Station touristique Duchesnay ainsi qu'à l'École de Foresterie qui se trouve de l'autre côté de la rue. Pensez à covoiturer !

## Camps Odyssée

Les Camps Odyssée s'occupent de vos enfants! Confiez vos enfants aux champions de l'animation des Camps Odyssée et courez l'esprit tranquille. Inscriptions disponibles au : <https://camps-odysee.com/bourg-royal/programme/?id=423&date=2022-05-23>

BONNE COURSE!