

AVIS DE COURSE

Le Défi des escaliers arrive à grand pas!

Voici des informations importantes à savoir avant votre course.

Consultez jecoursqc.com pour plus de détails.

1. DATE DE L'ÉVÉNEMENT DÉFI DES ESCALIERS

Le **samedi** 17 juin 2023

2. REMISE DES DOSSARDS

| Date | Heures | | Lieu |
|------------------|-----------------|---|--|
| Jeudi 15 juin | 11 h à 20 h | Remise des dossards et transferts entre participants* | Laurier Québec |
| Vendredi 16 juin | 10 h à 19 h | | 2700 Boulevard Laurier, Québec Au 3^e étage près de l'entrée du Sports Experts |
| Samedi 17 juin | 6 h 30 à 8 h 40 | Remise des dossards | Parc de l'Esplanade 60 Rue D'Auteuil, Québec Aucun stationnement disponible dans le Parc. Référez-vous à la section <i>Stationnement</i> . |

***IMPORTANT** L'édition 2023 connaît un succès inédit. **Toutes les épreuves affichent complet.** Il n'y aura donc **AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE NI AUCUN CHANGEMENT D'ÉPREUVE.** Seuls **les transferts entre participants seront possibles sous réserve de disponibilité de dossards** et ce, à la remise de dossards les 15 et 16 juin seulement. Ces transactions devront se faire par paiement électronique et non en argent.

Trouvez facilement votre numéro de dossard en cliquant [ICI](#).

!! IMPORTANT !!

- Si vous vous présentez pour un **transfert entre participants**, vous devrez avoir en main **une preuve écrite** (lettre, courriel, Messenger, etc.) de la part du vendeur qui confirme le transfert avec son nom, numéro de confirmation, adresse civique et numéro de dossard.
- Si la personne à qui est destinée le transfert de dossard ne peut pas être présente à la remise de dossards, vous devez obligatoirement avoir une décharge de responsabilité et acceptation des risques signée par cette personne. Pour obtenir une copie de la décharge, écrivez-nous au info@jecoursqc.com. Si la personne est présente, la décharge sera signée sur place.
- Aucun changement et transfert le matin de la compétition.
- Pensez à apporter un sac réutilisable pour récupérer dossards et t-shirts. Aucun sac ne sera fourni par l'organisation.
- Tous les coureurs doivent porter leur dossard pour prendre le départ.

- S'il y a une ligne verte sur votre dossard, c'est que vous avez posé un geste écoresponsable en renonçant à la médaille de participation lors de votre inscription en ligne.



3. HEURES DES DÉPARTS ET SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

| Épreuves | Heure de départ** | Site de départ et d'arrivée |
|--------------------------|-------------------|---|
| 19 km | 7 h 40 | Parc de l'Esplanade 60 Rue D'Auteuil, Québec |
| 13 km | 8 h 10 | |
| 9 km | 9 h | |
| 2 km – Course des jeunes | 11 h 00 | Ave. Sainte-Geneviève entre av. St-Denis et Rue Ste-Ursule |

Les départs se font en vague de 10 coureurs aux 20 secondes

**** Consultez bien l'horaire puisque les heures de départs ont changé.**

4. HORAIRE DES PODIUMS

Les bourses en argent seront remises au Top 3 hommes et femmes des 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.

| Heure | Épreuves | Catégories |
|---------|-------------------------|---|
| 10 h 15 | 19 km | Top 3 hommes et top 3 femmes; Roi et Reine du Cap-Blanc |
| | 13 km | Top 3 hommes et top 3 femmes; Roi et Reine du Cap-Blanc |
| | 9 km | Top 3 hommes et top 3 femmes |
| 11 h 30 | 2km – Course des jeunes | Top 3 garçons et top 3 filles; 5-6 ans, 7-8 ans, 9-10 ans, 11-12 ans |

Afin de souligner la participation des 65 ans et plus, nous remettons au TOP 3 des catégories d'âge 65-69 / 70-74 / 75-79 / 80+ une épinglette de reconnaissance. Celles-ci seront remises au kiosque d'information.

5. TEMPS LIMITE

| Épreuves | Temps limite |
|----------|--------------|
| 19 km | 3 h 45 |
| 13 km | 3 h 00 |
| 9 km | 3 h 00 |
| 2 km | 30 min |

6. AUTRES INFORMATION UTILES

Parcours

Vous pouvez visualiser les cartes de parcours en cliquant sur l'épreuve :

[Épreuve du 19 km](#)

[Épreuve du 13 km](#)

[Épreuve du 9 km](#)

[Épreuve du 2 km – Course des jeunes](#)

Psst ! Prenez quelques minutes pour vous familiariser avec les parcours et pourquoi pas télécharger la description sur votre téléphone, elle pourrait vous être utile :

[Épreuve du 19 km](#)

[Épreuve du 13 km](#)

[Épreuve du 9 km](#)

Vestiaires

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
- **La dimension maximale du sac 18'' x 10'' x 8'', doit être respectée**
- 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
- Sac fermé afin d'éviter que le contenu de celui-ci ne se vide

Points de ravitaillement

| Services – 19 km | | | | | |
|------------------|-----|-----|----------|----------|-----------|
| Ravito | KM | Eau | Gatorade | Krono ** | 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 |

*Les toilettes sont en haut et en bas de l'escalier du Cap-Blanc

Valeur nutritive du gel Krono (36g) : 100 cal, 24g de carbohydrate, 140mg sodium

| Services – 13 km | | | | | |
|------------------|------|-----|----------|----------|-----------|
| Ravito | KM | Eau | Gatorade | Krono ** | 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 |

* Les toilettes sont en haut et en bas de l'escalier du Cap-Blanc

Valeur nutritive du gel Krono (36g) : 100 cal, 24g de carbohydate, 140mg sodium

| Services – 9 km | | | | |
|-----------------|-----|-----|----------|-----------|
| Ravito | KM | Eau | Gatorade | Toilettes |
| Ravito 4 | 2,5 | X | X | X |
| Ravito 5 | 5 | X | X | X |
| Ravito 6 | 7,5 | X | X | X |

Toilettes

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

Collation après course

Une collation d'après-course sera fournie à tous les participants dans le corridor d'arrivée.

Résultats

Visitez le site web sportstats.ca pour connaître vos résultats de la course.

Exposants

Les exposants suivants seront sur place :

- Café Smith
- Fondation IUCPQ
- Fondation CPPQ
- Couche-Tard

Zones spectateurs

Vous voulez encourager les coureurs qui relèveront le Défi des Escaliers?

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.

Circulation routière

Pendant l'épreuve, les rues empruntées par les participants ne sont pas fermées à la circulation automobile vous devrez donc circuler sur les trottoirs. Des policiers et bénévoles seront présents aux intersections. **Soyez prudents et alertes !**

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.)
[875 Rue Saint-Joachim](#)

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

Hôtel de Ville de Québec
(Société Parc-Auto du Québec)
[29 Côte de la Fabrique](#)

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

Consultez jecoursqc.com pour plus de détails.

BONNE COURSE ! 