

AVIS DE COURSE

Le Trail du Coureur des Bois 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 TRAIL DU COUREUR DES BOIS

Le lundi 20 mai 2024 (Congé Fête des Patriotes)

2. HORAIRE

DIMANCHE 19 MAI			
Heure	Quoi	Épreuves	Lieu
10h00 à 17h00	Remise des dossards	Toutes les épreuves	Laurier Québec 2700 Boulevard Laurier, Au 3 ^e étage près de l'entrée du Sports Experts

LUNDI 20 MAI			
Heure	Quoi	Épreuves	Lieu
5h00 à 6h00	Remise des dossards	48 km	Pavillon Le Boisé
6h00 à 7h15	Remise des dossards	34 km	Pavillon Le Boisé
6h30	Départ	48 km	Site départ/arrivée
7h30	Départ	34 km	Site départ/arrivée
7h30 à 8h45	Remise des dossards	18 km, 8 km, 3 km et 1,5 km	Pavillon Le Boisé
8h45 à 10h15	Remise des dossards	8 km, 3 km et 1,5 km	Pavillon Le Boisé
9h00	Départ	18 km	Site départ/arrivée
10h15 à 11h15	Remise des dossards	3km et 1,5 km	Pavillon Le Boisé
10h30	Départ	8 km	Site départ/arrivée
11h15 au départ	Remise des dossards	1,5 km	Kiosque information
11h30	Départ	1,5 km	Site départ/arrivée
11h45	Départ	3 km	Site départ/arrivée

3. REMISE DES DOSSARDS

Dimanche 19 mai : [Laurier Québec](#), 3^e étage près de l'entrée du Sports Experts

Lundi 20 mai : [Station touristique Duchesnay](#) au Pavillon Le Boisé

(140, montée de l'Auberge, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 2Y6)

- Pour récupérer votre dossard et/ou celui d'une autre personne, ayez en main votre numéro de dossard et adresse postale.
- Trouvez facilement votre numéro de dossard en cliquant [ICI](#).

- **IMPORTANT** – L'édition 2024 connaît un franc succès. **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** et ce, **à la remise de dossards le 19 mai seulement.** Ces transactions devront se faire par carte de crédit.
- 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.

4. DÉROULEMENT DES DÉPARTS

Épreuves	Corral rose	Corral admission générale
48 km	Rose : Départ de masse (2 minutes)	Suivi de départs par vague (25 coureurs aux 20 sec)
34 km	Rose : Départ de masse (2 minutes)	Suivi de départs par vague (25 coureurs aux 20 sec)
18 km	Rose : Départ de masse (2 minutes)	Suivi de départs par vague (25 coureurs aux 20 sec)
8 km	Rose : Départ de masse (2 minutes)	Suivi de départs par vague (25 coureurs aux 20 sec)
3 km	16 ans et plus : Départ de masse (2 minutes)	Suivi des 8-15 ans : Départ de masse
1,5 km	Départ de masse	

5. TEMPS LIMITE

Épreuves	Temps limite
48 km	12 h 00
34 km	6 h 00
18 km	4 h 00
8 km	3 h 00
3 km	1 h 00
1,5 km – Course des jeunes	30 min

- Les participants du **48 km** qui n'auront pas franchi le **km 27,5 avant 12h15** seront retirés de la course et transportés à l'arrivée par voiture. Ceci représente une vitesse minimale de 12min15/km
- Les participants du **48 km** qui n'auront pas franchi le **km 38 avant 15h00** seront retirés de la course et transportés à l'arrivée par voiture. Ceci représente une vitesse minimale de 13min25/km
- Les participants du **34 km** qui n'auront pas franchi le **km 25 avant 12h15** seront retirés de la course et transportés à l'arrivée par voiture. Ceci représente une vitesse minimale de 13min35/km.

6. MATÉRIEL OBLIGATOIRE

La Trail du Coureur des Bois est considérée comme une course **semi-autonome**. Une vérification spontanée et aléatoire pourra avoir lieu. Le coureur doit transporter :

- **48 km** : Minimum de 500 ml d'eau, deux gels énergétiques, un sifflet et un cellulaire (enregistrer le **581 748-5160 en cas d'urgence**)
- **34 km** : Minimum de 500 ml d'eau, deux gels énergétiques, un sifflet et un cellulaire (enregistrer le **581-748-5160 en cas d'urgence**).
- **18 km** : Minimum de 500 ml d'eau, un gel énergétique, un sifflet et un cellulaire (enregistrer le **581-748-5160 en cas d'urgence**).
- **8 km** : Contenant pour boire puisqu'il n'y a aucun verre sur les ravitaillements, un gel énergétique, un sifflet et un cellulaire (enregistrer le **581-748-5160 en cas d'urgence**).

À noter que les bâtons sont autorisés à partir du 6^e kilomètre pour les coureurs.

Selon la météo, il est recommandé d'ajuster la quantité d'eau et le type d'équipement (veste de pluie, etc.). Pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres ou des allergies alimentaires, prévoir auto-injecteur EpiPen.

7. STATIONNEMENT / NAVETTES

Les stationnements à la Station touristique Duchesnay sont très limités. Nous vous recommandons de faire du **covoiturage**.

L'organisation vous offre un service de navettes **100 % gratuit** pour vous rendre à l'événement à partir de Québec. Pour profiter du service de navettes le jour de l'événement, il était **OBLIGATOIRE** de réserver votre place. La période de réservation était du 9 avril jusqu'au 22 avril, à 17 h via un formulaire.

Cela dit, pour toutes questions ou inscription tardive au service de navettes, veuillez écrire au logistique@gestev.com.

8. REMISE D'UN PLANT DE FINES HERBES EN GUISE DE MÉDAILLE

Afin de poursuivre notre virage écoresponsable, les coureurs recevront en guise de médaille un plant de menthe, un choix vert qui peut perdurer dans le temps. Pour les coureurs qui ne désirent pas le plant de menthe, nous nous chargerons de le remettre à un organisme d'aide alimentaire.

9. HORAIRE DES PODIUMS

Heure	Épreuves	Catégories
11h15	34 km – 18 km	Top 3 Femmes/ Top 3 Hommes
11h30	8 km	Top 3 Femmes/ Top 3 Hommes
13h00	48 km	Top 3 Femmes/ Top 3 Hommes
	3 km	Top 3 Femmes/ Top 3 Hommes (8-15 ans et 16 ans et plus)
	1,5 km	Top 3 Femmes/ Top 3 Hommes Et catégories d'âge 5-6 / 7-8 / 9-10 / 11-12 ans

10. AUTRES INFORMATIONS UTILES

Vestiaire

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

- **Dimension maximale autorisée : 18" x 10" x 8"**
- Tous les items doivent se retrouver dans un sac fermé afin d'éviter que le contenu ne se vide.
- Les sacs doivent être identifiés avec la bande détachable au bas du dossard.
- Les sacs pourront être récupérés au pavillon le Boisé, jusqu'à 18 h 30.

Postes de ravitaillement

Dans le but de réduire les déchets produits lors de l'événement, **aucun verre ne sera disponible aux points de ravitaillement**. Un gobelet réutilisable sera disponible en vente à cet effet. Transportez-le avec vous ou pliez-le dans une poche.

8 KM

	EAU	GATORADE	FRUITS
Ravito 1 (2,5 km)	X	X	
Ravito 2 (4,5 km)	X	X	X

18 KM

	EAU	GATORADE	FRUITS	BARRE ÉNERGÉTIQUE*	GRIGNOTINES SALÉES	PEPSI
Ravito 1 (2,5 km)	X	X				
Ravito 2 (4,5 km)	X	X				
Ravito 3 (10 km)	X	X	X	X	X	X
Ravito 4 (15 km)	X	X	X		X	

*Barre de fruits Xact Nutrition : 100 calories, 25g de glucides et 15mg de sodium.

34 KM

	EAU	GATORADE	FRUITS	BARRE ÉNERGÉTIQUE*	GRIGNOTINES SALÉES	PEPSI
Ravito 1 (2,5 km)	X	X				
Ravito 2 (4,5 km)	X	X				
Ravito 3 (10 km)	X	X	X	X	X	X
Ravito 4 (15 km)	X	X	X	X	X	X
Ravito 5 (29,5 km)	X	X	X		X	

*Barre de fruits Xact Nutrition : 100 calories, 25g de glucides et 15mg de sodium.

48 KM

	EAU	GATORADE	FRUITS	BARRE ÉNERGÉTIQUE*	GRIGNOTINES SALÉES	PEPSI	FROMAGE	PAIN AUX BANANES	BOULE D'ÉNERGIE
Ravito 1 (14 km)	X	X							
Ravito 2 (16 km)	X	X							
Ravito 3 (22 km)	X	X	X	X	X	X			
Ravito 4 (27,5 km)	X	X	X	X	X	X			
Ravito 5 (38 km)	X	X	X		X	X	X	X	X
Ravito 6 (43,5 km)	X	X	X		X				

*Barre de fruits Xact Nutrition : 100 calories, 25g de glucides et 15mg de sodium.

Zone de soutien – 48 km

Une zone de soutien sera mise en place **exclusivement pour l'épreuve de 48km**. Celle-ci se situera au **poste de ravitaillement 5 situé au km 38 du parcours** et accessible près du [286 chemin Thomas-Maher](#). Il sera possible de se stationner en face du ravito 5, soit à la chapelle Saint-Louis à la même adresse.

Chaque coureur recevra un bracelet lors de la distribution des dossards à **remettre à un seul membre de soutien**. La personne de soutien pourra notamment apporter des vêtements de rechange et de la nourriture supplémentaire au participant.

Veuillez noter qu'il **ne s'agit PAS** d'une zone spectateurs, compte tenu de l'espace restreint, de la voie de circulation très passante et du nombre limité d'espaces de stationnement. De plus, aucun sac de vêtements (*drop bag*) ne sera transporté par l'organisation.

Toilettes

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

Collations d'après-course du participant

Dans le but de réduire la quantité de déchets, une collation sera servie en vrac aux participants après la course. Le coureur pourra choisir les aliments qu'il a envie de manger pour éviter le gaspillage alimentaire. Aucun verre ne sera offert à l'arrivée. Apportez votre verre réutilisable ou votre système d'hydratation.

Gestevert

Dans une démarche d'amélioration continue, l'initiative Gestevert a pour mission d'apporter un côté écoresponsable à l'organisation du Trail du Coureur des Bois de Duchesnay. Nous posons entre autres les gestes suivants :

- Retrait complet des verres à usage unique aux stations de ravitaillements.
- Retrait complet de la médaille offerte aux participants.
- Service de navettes offert à deux endroits dans la Ville de Québec afin de minimiser les émissions de gaz à effet de serre générées par l'usage de l'automobile.
- Gestion écologique des matières résiduelles et présence d'une équipe de sensibilisation au tri des matières sur place.

- Nous ne tolérons aucun déchet laisser derrière soi, sous peine de disqualification de la course.
- Nous compensons une partie de nos émissions carbone en faisant un don à la bourse Scol'ère après l'événement.

Les coureurs intéressés à nous aider à minimiser notre impact sur l'environnement peuvent le faire ainsi :

- Opter pour le transport en navette plutôt que par l'utilisation de votre automobile.
- Trier adéquatement vos déchets, matières recyclables et matières compostables aux endroits appropriés aux sites de départ et d'arrivée.
- Vous être procuré le verre pliable et réutilisable *Je Cours QC* afin de subvenir à vos besoins d'hydratation.

Reconnaissance pour les 65 ans et plus

La reconnaissance 65 ans et plus vise à applaudir les performances remarquables des coureurs qui se positionneront dans le top 3 des catégories d'âges suivantes : 65-69 ans, 70-74 ans, 75-79 ans, ainsi que 80 ans et plus. Ceux-ci recevront une photo numérique à même un cadre personnalisé à l'effigie de Je Cours Qc pour immortaliser ce bel accomplissement.

Résultats

Les résultats seront disponibles sur le site internet de [Sportstats](https://sportstats.com).

Kiosques sur le site d'arrivée

- Athletix Laboratoire Sportif
- Camp Odysée
- Fondation Le Grand Chemin
- Spek Optics
- Xact Nutrition

Camps Odysée

Service disponible sur place (\$). Confiez vos enfants aux champions de l'animation des Camps Odysée et courez l'esprit tranquille. Inscriptions disponibles [juste ici](#).

Consultez jecoursqc.com pour plus de détails.

BONNE COURSE ! 