

GUIDE DES PARTICIPANTS ET DES SPECTATEURS



DEMI MARATHON MONT-TREMBLANT

10 ANNÉES D'ÉMERVEILLEMENT

Présenté par
Presented by



10 YEARS OF JUST AWESOME

11 AOÛT
AUGUST 11

1 km
5 km
10 km
21,1 km



CHAMPIONNAT PROVINCIAL DE 21,1 KM ROUTE





Bienvenue au Demi-Marathon Mont-Tremblant!

Voici votre guide du participant pour vous aider à bien vous préparer pour le 10-11 août prochain.

HORAIRE DES COURSES ET PROGRAMMATION COMPLÈTE	3
SITE DE RASSEMBLEMENT	5
BUREAU D'INSCRIPTION	5
INFORMATIONS CONCERNANT LA JOURNÉE DES COURSES	6
AIRES DE DÉPART	6
STATIONNEMENT	6
VESTIAIRE	7
TRANSPORT DES EFFETS PERSONNELS	7
STATIONS DE RAVITAILLEMENT	7
COURTOISIE DE COURSE	7
LAPINS DE CADENCE	8
MÉDAILLES	8
RÉSULTATS	8
PLANIFIEZ VOTRE WEEK END	9
HÉBERGEMENT	9
SERVICE DE GARDIENNAGE	9
TRANSPORT EN COMMUN GRATUIT	9
STATIONS D'ENCOURAGEMENT POUR SPECTATEURS	10
CIRCULATION ROUTIÈRE	11
OBJETS PERDUS	11

HORAIRE DES COURSES ET PROGRAMMATION COMPLÈTE

Vendredi 9 août 2019

17h00-18h00	<u>Bureau des inscriptions</u> : récupération des trousse d'inscription et inscriptions sur place. Hôtel de ville de Mont-Tremblant : 1145 rue de Saint Jovite à Mont-Tremblant.
	*Les inscriptions faites en ligne entre midi et minuit le 9 août : la récupération des trousse se fera à compter du samedi 10 août à 10h00.

Samedi 10 août 2019

10h00-16h00	<u>Bureau des inscriptions</u> : récupération des trousse d'inscription et inscriptions sur place <u>Expo-événement</u> : Plus de 40 exposants sur place, jeux gonflables, activités et animation sur le site. Rencontrez vos lapins de cadence
13h00-16h00	Emilie Violon en spectacle Lounge Rona Forget Mont-Tremblant, ouvert à tous et gratuit Kiosques de nourriture et boisson, vente de bière Boréale
14h00-14h45	Conférence sur la préparation d'avant-course, 4 de nos ambassadeurs vous offrent des conseils à ne pas manquer. Jean-Yves Cloutier : auteur et spécialiste de la course à pied au Québec Robert Roy : kinésiologue Msc. et entraîneur chez RobFit Mont-Tremblant François Belle-Isle : entraîneur d'athlétisme Ariane Lavigne : olympienne et nutritionniste du sport chez Vivaï nutrition experts

Dimanche 11 août 2019

6h30-9h00	<u>Bureau des inscriptions</u> : récupération des trousseaux d'inscription et inscriptions sur place
7h00-7h45	<u>Transport des participants par autobus</u> à partir du Site de Rassemblement vers le départ du 21.1km (autobus réservés exclusivement aux participants) N.B. : N'attendez pas le dernier autobus, les places sont limitées. Vous êtes responsables d'arriver à l'heure.
7h00-7h45	Récupération des participants hébergés au Château Beauvallon et au Microtel Inn and Suites vers le départ du 21,1km
7h15-8h00	<u>Transport des participants par autobus</u> à partir du Site de Rassemblement vers le départ du 10km Château Beauvallon (autobus réservés exclusivement aux participants) N.B. : N'attendez pas le dernier autobus, les places sont limitées. Vous êtes responsables d'arriver à l'heure.
7h15-8h00	Récupération des participants hébergés à la Station Mont-Tremblant vers le départ du 10km au Château Beauvallon et le départ des 5km au parc au Site de Rassemblement. Embarcadère derrière le Magasin de la Place.
8h30	<u>Ouverture de l'Expo-Événement, début de l'animation</u>
8h50	Départ du 21.1 km ; Place Saint-Bernard, Station Mont-Tremblant. <i>Temps de passage</i> : 10h15 : tous les participants du 21.1km doivent avoir complété les premiers 9.7km et débuté la section de la Montée Ryan (adjacent au Lac Tremblant) 10h50 : tous les participants du 21.1km doivent avoir complété les premiers 13.7km et débuté la section de la rue Labelle (adjacent au bureau d'information touristique)
9h05	Départ du 10 km Château Beauvallon ; Château Beauvallon
9h10	Départ du 5 km Rona Forget Mont-Tremblant ; Site de Rassemblement.
10h30	Spectacle Jam Expérience percussions; Scène Principale
10h30-13h00	<u>Lunch des participants</u> : gratuit pour tous les participants sur présentation du dossard, bière Boréale offerte 18+ ans. Vente de coupons dîner aux spectateurs : tente du Demi marathon Mont-Tremblant.
10h45-11h15	<u>Remise des médailles</u> : 5km, 10km, 21.1 champions Coupe Québec (Scène Principale)
11h30-11h45	Échauffement et animation à la ligne de départ
11h45	Départ du 1 km des enfants ; Rue de St-Jovite (devant le Bureau de Poste)
12h10	Spectacle Jam Expérience percussion : Scène Principale
12h30	<u>Remise des médailles</u> : (Scène Principale)
13h30	Fin de l'événement. BRAVO À TOUS

SITE DE RASSEMBLEMENT

Le Site de Rassemblement principal de l'événement est le **parc au Fil-de-l'Eau/Hôtel de Ville de Mont-Tremblant**, situé au 1145, rue de Saint-Jovite. Vous y trouverez les services et activités suivantes :

- Bureau des inscriptions pour récupération des trousse d'inscriptions
- Ligne d'arrivée de toutes nos distances
- Départs du 1km et 5km
- Point de départ des autobus vers les départs du 10km et du 21.1km
- Stationnements principaux
- Lunch des participants (11 août)
- Expo-événement, animation, jeux gonflables
- Scène Principale, Spectacles
- Remise des médailles, Tente des médailles
- Vestiaires (pour effets personnels)
- Kiosque de vente de nourriture et boissons (\$)
- Service de gardiennage (\$)
- Premiers Soins

BUREAU D'INSCRIPTION

Tous les participants inscrits au 1km, 5 km, 10 km ou 21,1 km recevront une trousse d'inscription lors de leur enregistrement au bureau des inscriptions situé au Site de Rassemblement. *Les trousse d'inscription ne sont pas distribuées aux départs du 10km et 21.1km

Trousse du participant comprend :

- Dossard (avec puce de chronométrage)
- Sac cadeau
- Cadeau en Or (pour les participants inscrit avant le 31 mai)
- T-Shirt 10^e anniversaire (acheté en ligne)



Les inscriptions en ligne ferment à 20h00, samedi le 10 août.

Inscriptions sur place sur place se font en tout temps dans les heures d'ouverture du bureau des inscriptions. Les inscriptions au 10km et 21,1km ferment 60 minutes avant les départs. Les inscriptions au 5km et *1km ferment 30 minutes avant les départs.

HORAIRE DU BUREAU DES INSCRIPTIONS

Vendredi le 9 août : 17h00 à 18h00

Samedi le 10 août : 10h00 à 16h00



Dimanche le 11 août : 6h30 à 8h45

- Fermeture des nouvelles inscriptions au 21.1km : 7h15
- Fermeture des nouvelles inscriptions au 10km : 8h00
- Fermeture des nouvelles inscriptions au 5km : 8h45
- Fermeture des nouvelles inscriptions au 1km : 11h00

***Après 9h00 la récupération des dossards et les nouvelles inscriptions au 1km se font au kiosque du Demi-Marathon Mont-Tremblant**

INFORMATIONS CONCERNANT LA JOURNÉE DES COURSES

AIRES DE DÉPART

Distance	Lieu	Départ
21.1KM	Place Saint-Bernard, Station Mont-Tremblant, 1000 chemin des voyageurs, Mont-Tremblant, QC J8E 1T1, devant le Magasin de la Place. Stationnement spectateurs disponibles au départ (P1, P2, P3, et autres...) Animation, zone d'échauffement, toilettes, eau et produits énergétique X1, premiers soins, boutique sport Magasin de la Place (Heures d'ouverture spéciales avant la course)	8h50
10KM 	Château Beauvallon, 6385 Montée Ryan, Mont Tremblant, QC J8E 1S5. Aucun stationnement pour les spectateurs, débarcadère seulement. Aucun service de navette pour le retour. Animation, zone d'échauffement, toilettes, eau et produits énergétique X1, premiers soins	9h05
5KM 	Parc au Fil-de-l'Eau/Hôtel de ville, 1145 rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant, J8E 3J8 (devant le bureau de poste)	9h10
1KM	Parc au Fil de l'Eau/Hôtel de ville, 1145 rue de Saint- Jovite, Mont-Tremblant, J8E 3J8. (devant le bureau de poste)	11h45

STATIONNEMENT

De nombreuses places de stationnement gratuites sont disponibles chez certains commerçants et dans les rues environnantes dans un rayon de 500m et moins du Site de Rassemblement.

ZONE ROUGE : aucun véhicule ne peut se stationner dans cette zone le jour de l'événement. Ces espaces sont réservés uniquement à la circulation routière et principalement pour les autobus et les véhicules d'urgence (remorquage à vos frais).

DÉTAILS DE LA ZONE ROUGE :

Rue Mercure jusqu'à la rue Suppère
Rue de la Forge jusqu'à la rue Suppère
Rue Lauzon jusqu'à la rue Léonard
Rue Suppère jusqu'à la rue Léonard



VESTIAIRE


Un service de vestiaire gratuit est mis à la disposition de tous les participants au Site de Rassemblement. Vous pouvez laisser vos effets personnels (quantité minimale) dans un sac fourni par l'organisation. Les participants pourront récupérer leur sac sur présentation de leur dossard. Prenez note qu'il n'y a ni douche, ni casier pour barrer votre matériel sur le site.

TRANSPORT DES EFFETS PERSONNELS

Participants du 10km et du 21,1km : Tous les participants désirant profiter du service de transport des effets personnels doivent remettre leurs effets personnels à l'endroit prévu à cet effet à la ligne de départ avant 8h15 pour le 10km et avant 8h00 pour le 21,1 km. Ces sacs seront transportés au vestiaire.

STATIONS DE RAVITAILLEMENT

Les stations de ravitaillement servent de l'eau et de la boisson énergétique X1; vaseline et mini-trousse de premiers soins (onguents et pansements) sont également disponibles. À chaque départ et à l'arrivée, une station de ravitaillement est installée. Pour les participants au 21.1km, du gel X4 (sans caféine, aux agrumes) est disponible au départ et à la station 4.

21.1KM	10KM Château Beauvallon	5KM Rona Forget Mont-Tremblant
Station 1: km 3,2 (eau seulement)	Station 5: km 3,4	Station 8: km 2,5 
Station 2: km 6,1	Station 6: km 6,5	
Station 3: km 7,8	Station 7: km 8,9	
Station 4: km 11,8		
Station 5: km 14,5		
Station 6: km 17,6		
Station 7: km 20		

POUR VOUS PROCURER X1 ET GELS X4 : <https://boutique.procircuit.ca>

COURTOISIE DE COURSE

De plus, nous déconseillons fortement l'utilisation d'écouteurs pour votre sécurité et celle de tous les autres sur le parcours. Cependant, si vous choisissez de courir avec des écouteurs, nous vous conseillons de n'utiliser qu'un seul écouteur et d'être attentif aux participants environnants et aux autres participants du parcours, dont les véhicules de secours. Merci.

LAPINS DE CADENCE

Afin de bonifier votre expérience, des lapins de cadence seront sur nos parcours de 5, 10 et 21,1 km. Ce coureur expérimenté vous aidera à garder votre rythme pour atteindre vos objectifs et sera une source de motivation et d'encouragement tout au long de votre course. Vous pourrez rencontrer nos lapins au Site de Rassemblement le samedi 10 août, leur poser toutes vos questions et découvrir les temps disponibles pour chacune de nos distances.



MÉDAILLES

- Les médailles de participation pour tous les participants seront remises à la ligne d'arrivée.
- 5 km et 10 km : Gagnants et gagnantes par catégorie d'âge (Tente Médaille, adjacente à la scène principale)

REMISE DES MÉDAILLES (Scène principale)

- Championnats provinciaux de 21,1 km : Gagnant(e)s hommes et femmes par catégorie d'âge
- Championnats provinciaux de 21,1 km : Gagnant(e)s hommes et femmes Overall
- 5 km et 10 km : Gagnant(e)s homme et femme Overall
- Gagnants du Défi-Entreprise / Groupe (5, 10, 21.1 km)
- Gagnants de la catégorie Parents-Enfants (5, 10, 21.1 km)



**Les médailles sont distribuées seulement la journée de l'événement. Si vous ne pouvez être présent, envoyez un représentant. Aucune médaille ne sera envoyée par la poste.*

RÉSULTATS

Les résultats sont disponibles :
Sur le panneau des résultats au Site de Rassemblement
Sur le site Internet du Demi-Marathon Mont-Tremblant après l'événement.
Sur le site Internet de Sports Stats. www.sportstats.ca



PLANIFIEZ VOTRE WEEK END

HÉBERGEMENT

Hotel Château Beauvallon: Présentateur du 10km et point de départ officiel du 10 km, l'hôtel est situé à proximité du centre de villégiature Tremblant et du centre-ville de Mont-Tremblant. Le Château Beauvallon est un endroit idéal pour accueillir les participants du Demi-Marathon Mont-Tremblant. 819.681.6611

Microtel Inn & Suites Mont-Tremblant: Nouvel hôtel sur la Montée Ryan tout près du site de rassemblement. Déjeuner compris débutant à 5h30 le 11 août. Rabais disponible aux coureurs, tout simplement mentionner que vous êtes avec le Demi-Marathon Mont-Tremblant.
Téléphonez au numéro suivant pour faire votre réservation : 819.717.2700

Village des Soleils: Nichés dans un endroit bordé de forêt, ces condos spacieux sont entièrement équipés avec stationnement gratuit. Village des Soleils est situé à quelques kilomètres du centre-ville de Mont-Tremblant et du centre de villégiature Tremblant. Les participants au Demi-Marathon Mont-Tremblant obtiennent 20% de rabais en réservant par téléphone 819.717.1324.

Station Mont-Tremblant: Logez au cœur d'un pittoresque village de montagne offrant mille et une activités d'été.

SERVICE DE GARDIENNAGE













Un service de gardiennage est offert aux participants au Site de Rassemblement. Ce service n'est pas géré par les organisateurs du Demi-Marathon Mont-Tremblant ; ces derniers vous mettent en contact avec des gens de confiance. Pour connaître les détails et réserver un(e) gardien(ne), téléphonez au 819-808-7618 ou écrivez à perreault.felix@hotmail.com. Point de rencontre : kiosque service de gardiennage, Site de Rassemblement

TRANSPORT EN COMMUN GRATUIT

Le service de transport en commun de la Ville de Mont-Tremblant est maintenant gratuit pour tous ses utilisateurs. Consultez le site internet pour connaître les horaires : <http://www.villedemont-tremblant.qc.ca/fr/citoyens/transport/transport-en-commun-de-mont-tremblant-tcmt>. Le transport en commun est un bon moyen pour retourner à votre hôtel après l'événement.

STATIONS D'ENCOURAGEMENT POUR SPECTATEURS

Venez encourager nos coureurs sur les parcours du 21.1km, 10km, 5km et au 1km des enfants. Voici les différents points d'accès possibles pour chacune des distances.

Course	Lieu	Accessibilité
21.1km	Départ – Place Saint-Bernard, Station Mont-Tremblant	
21.1km	Lac Tremblant : Club Plage & Tennis	
21.1km	Km 7,5 ; Jonction Ch. Claude-Lefebvre/Piste Multifonctionnelle	
10km et 21.1km	Bureau d'information touristique (Carrefour giratoire Montée Ryan, rue Labelle) Aucun stationnement disponible. Stationnement au Grand Lodge, accessible par Rue Labelle Nord	
10km et 21.1km	Golf Labelle Gray Rocks (Rue Labelle). Stationnement sur ch. Champagne accès par rue Labelle Nord	
10km et 21.1km	Km 17,6 au 21.1km – Km 6,5 au 10km, Village des Soleils, 1400 rue Labelle. Plusieurs stationnements	
10km et 21.1km	Parc du Voyageur (Intersection rues Labelle et Coupal). Plusieurs stationnements	
10km et 21.1km	Km 20 au 21.1km – Km 8,9 au 10km, Studio de Yoga Karma Shala (Rue Labelle et Rue Mercier)	
5km, 10km et 21.1km	Centre de santé clinique MED Tremblant (intersection rues Labelle et De L'École) Plusieurs Stationnements	
5km, 10km et 21.1km	Rue de Saint-Jovite (section de 600m entre la rue Labelle et la ligne d'arrivée)	
5km	Km 2,5 Motoroute, Station de ravitaillement du 5km (Intersection Rue de Saint-Jovite / Rue Vaillancourt)	
5km, 10km et 21.1km	Ligne d'arrivée ; site de rassemblement	

CIRCULATION ROUTIÈRE

Afin que vous puissiez planifier vos déplacements entre 4h30 am et 13h00, le dimanche 11 août, voici les changements apportés à la circulation routière:

RUE DE SAINT-JOVITE :

- La rue de Saint-Jovite sera fermée entre la rue Mercure et la rue Léonard de 4h30 à 13h00
- Tous les services : restaurants, magasins et épiceries demeureront accessibles. Durée approximative : 4h30 à 13h00

MONTÉE RYAN :

- La Montée Ryan sera à sens unique entre le carrefour giratoire du bureau touristique (Montée Ryan / rue Labelle) et le carrefour giratoire du Lac Tremblant. Durée approximative : 8h45 à 11h30
- Le trafic sur ce tronçon de la Montée Ryan se fera en direction nord, c'est-à-dire du carrefour giratoire du bureau touristique vers le carrefour giratoire du Lac Tremblant.

RUE LABELLE :

- La rue Labelle sera à sens unique entre la rue de Saint-Jovite et le carrefour giratoire du bureau touristique (Montée Ryan / rue Labelle). Durée approximative : 8h30 à 12h15
- Le trafic sur la rue Labelle se fera en direction nord, c'est-à-dire de la rue de Saint-Jovite vers le carrefour giratoire du bureau touristique (Montée Ryan).
- Une fois les coureurs arrivés à la hauteur du rang 8, réouverture partielle de la rue Labelle pour la circulation dans les deux sens. Le tout se fera au fur et à mesure que les coureurs avanceront sur le parcours.

OBJETS PERDUS

Les objets perdus et retrouvés seront apportés au bureau de l'organisation. Ils seront conservés jusqu'au vendredi 15 août 2019. Pour toute demande, écrivez-nous à info@demimarathontremblant.com