



GUIDE DU COUREUR MARATHON – DIMANCHE 3 OCTOBRE 2021

Rappel : ce que vous devez savoir avant de prendre le départ.

C'est avec un immense plaisir que le Marathon désire vous souhaiter la bienvenue. Nous sommes très heureux de vous compter parmi nos coureurs. Au plaisir de vous voir le 3 octobre prochain!

À compter du 1^{er} septembre, Le Gouvernement du Québec exige que toutes les personnes qui désirent prendre part à des activités extérieures non essentielles qui regroupent 50 personnes et plus doivent présenter leur passeport vaccinal pour prendre part à l'activité.

La vérification du passeport vaccinal sera faite à la remise des dossards.

Mode virtuel

Pour tous les coureurs qui ne peuvent pas fournir leur passeport vaccinal ou une preuve de vaccination, nous vous demandons de ne pas vous présenter à la remise des dossards. Après l'événement, votre dossard et votre médaille vous seront postés pour que vous puissiez faire votre course de façon virtuelle.

Svp, veuillez lire ce guide jusqu'à la fin. Il ne nous sera pas possible de répondre aux questions dont les réponses se trouvent dans ce guide.



CONSIGNES SANITAIRES à respecter durant l'événement

- **Le port du masque est obligatoire sur les sites de départ et d'arrivée, il pourra être retiré durant votre course lorsque le départ sera donné.**
- **Le port du masque est obligatoire à la remise des dossards.**
- Respecter en tout temps la distanciation physique lors de l'événement.
- La distanciation physique doit être respectée aux postes de ravitaillement.
- Après avoir franchi la ligne d'arrivée, il est recommandé de porter votre masque lorsque la distanciation physique n'est pas possible.
- Il n'y aura pas de kiosque de nos commanditaires sur le site d'arrivée pour éviter les attroupements.
- Nous avons une équipe de secouriste en vélo sur le parcours. Si vous avez besoin d'assistance, assurez-vous de mettre votre masque avant que le secouriste s'approche de vous.
- Pendant la course, il est important de respecter une distance de 2 mètres lorsque vous effectuez un dépassement.
- Vous ne pourrez faire aucun échange de taille de t-shirt.
- Il n'y aura pas de lapin de cadence cette année afin de ne pas créer d'attroupement sur le parcours.

Noter que ce guide est sujet à des changements en fonctions de l'évolution de la situation et des directives du Gouvernement du Québec.

Nous voulons que cet événement soit sécuritaire pour tous les coureurs. Nous comptons sur votre précieuse collaboration. Merci beaucoup !



RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

ENDROIT :

Magasin de Sport Décathlon Boisbriand
2525 rue d'Annemasse, Boisbriand, Qc J7H 0A3

HORAIRE :

Jeudi, 30 septembre – 15h00 à 21h00 (demi-marathon & marathon)

Vendredi, 1^{er} octobre – 9h00 à 21h00 (demi-marathon & marathon)

Samedi, 2 octobre – 8h30 à 18h30 (marathon seulement)

Il ne sera pas possible de récupérer votre dossard le jour du marathon ou à tout autre moment en dehors des heures prévues.

POUR RÉCUPÉRER VOTRE DOSSARD :

- 1) Vous devez vous présenter en personne.
- 2) Vous devez présenter une carte d'identité valide avec photo (Permis de conduire, carte d'assurance maladie, passeport).
- 3) **Aucune autre personne ne peut récupérer votre dossard (aucune exception).**

PASSEPORT VACCINAL :

La vérification du passeport vaccinal sera faite à la remise des dossards.

Pour les personnes du Québec :

Vous pouvez montrer votre preuve de vaccination avec le code QR sur votre téléphone intelligent ou bien avec le code QR papier.

Pour les personnes hors Québec :

Elles devront présenter une preuve d'identité avec photo et la preuve, fournie par leur pays ou province canadienne, qu'elles ont reçu deux doses d'un vaccin reconnu parmi les suivants :

- Pfizer
- Moderna
- AstraZeneca
- Johnson & Johnson (ne requiert qu'une seule dose).

BRACELET DU PARTICIPANT

Au moment de récupérer votre dossard, un bracelet sera mis à votre poignet. Vous devez garder ce bracelet jusqu'au moment de quitter la zone d'arrivée après votre course. Vous devez obligatoirement porter votre bracelet pour accéder à la zone de départ.

Si votre bracelet est endommagé, vous pourriez vous voir refuser l'accès à la zone de départ.



AUTOBUS VERS LE DÉPART

DÉPART DES AUTOBUS

Point de départ des autobus : stationnement de la vieille Gare à Saint-Jérôme.

Adresse : 160 Place de la Gare

Entrée : Au sud, par la rue Latour, Saint-Jérôme.

POUR MONTER À BORD DE L'AUTOBUS

- 1) Vous devez porter votre dossard.
- 2) Votre dossard doit porter la mention « Autobus ».
- 3) Seul les dossards « Marathon » pourront monter dans l'autobus.
- 4) Le port du masque est obligatoire dans l'autobus et vous devez le garder durant tout le trajet.

Prendre note :

***** Aucun autobus ne ramènera les coureurs à la ligne de départ après la course *****

HORAIRE DES AUTOBUS – VAL-DAVID – DÉPART DU MARATHON

Les autobus partent dès qu'ils sont pleins.

Premier départ : 6h30

Dernier autobus : 7h30

Durée du trajet : 30 minutes

Uniquement les dossards MARATHON identifiés AUTOBUS seront acceptés sur ces autobus.

Les coureurs sont responsables de se présenter à temps pour prendre leur autobus en fonction de l'heure de leur départ.

***** Assurez-vous de ne rien laisser dans l'autobus *****

STATIONNEMENT À SAINT-JÉRÔME

Il y a plusieurs parcs de stationnement disponibles dans les environs de la Gare.

Vieille Gare de Saint-Jérôme : Entrée par la rue Latour, Saint-Jérôme.

Quartier 50+ : 425, boulevard Jean-Baptiste-Rolland Est, Saint-Jérôme QC J7Z 4J4

Aréna Melançon : 451, rue Melançon Saint-Jérôme, QC, J7Z 4K3



ACCÈS AU SITE DE DÉPART

AUTOS

Il ne sera pas possible de se rendre en voiture jusqu'au site de départ. Si vous n'avez pas pris l'autobus, le seul moyen de vous rendre à la ligne de départ (à la Gare) est à pied à une distance de 1 km.

STATIONNEMENT

Le stationnement est limité.

GARE DE VAL-DAVID

La PLACE DU MARCHÉ à Val-David est le site d'arrivée des autobus. Nous recommandons à tous les coureurs et accompagnateurs de respecter en tout temps les consignes de distanciation et de porter un masque en tout temps s'ils ne peuvent pas respecter une distance minimum d'un mètre entre les personnes.

ZONE DE DÉPART

La zone de départ est située sur le parc Léonidas Dufresne, près de la gare, 2525 Rue de l'Église. Le dépôt des sacs est situé à l'intérieur de la zone de départ. Seulement les coureurs avec dossard et bracelet auront accès à la zone de départ. Les accompagnateurs n'auront pas accès à la zone de départ.



CONSIGNE DES SACS AU DÉPART

Vous pouvez laisser vos effets personnels en consigne aux départs du Marathon.

1. VOUS DEVEZ UTILISER LE SAC QUI VOUS SERA REMIS AVEC VOTRE DOSSARD.
2. **Aucun autre sac, ne sera pris en charge à la consigne au départ.**
3. **Votre sac avec vos effets personnels doit être prêt à remettre aux bénévoles avant d'entrer dans la zone de départ.**
4. **Les effets personnels que vous laissez doivent être limités au strict minimum.**
5. Pour identifier votre sac, vous devrez utiliser la partie détachable de votre dossard que vous attacherez autour d'une corde du sac à l'aide du T-wrap que vous aurez reçu en même temps que votre dossard. Vous pourrez récupérer votre sac à l'arrivée.
6. Il est fortement recommandé de ne laisser aucun objet de valeur dans le sac que vous laisserez en consigne. C'est l'entière responsabilité de chaque coureur d'identifier son sac correctement. L'organisation du Marathon ne sera d'aucune façon responsable des objets perdus, volés ou autrement endommagés.

IMPORTANT

Tous les sacs non réclamés la journée même du Marathon seront donnés à des organismes communautaires ou de charité. Après le weekend du Marathon, il ne sera plus possible de récupérer votre sac.



LES DÉPARTS

ACCÈS À LA ZONE DE DÉPART

La zone de départ est située sur le parc Léonidas Dufresne.

Pour accéder à la zone de départ, vous devez porter : **BRACELET, DOSSARD et MASQUE.**

BRACELET

Si un coureur se présente avec un bracelet endommagé, une vérification sera faite et le coureur devra confirmer son identité. Le coureur pourrait manquer son départ.

Si la vérification n'est pas concluante, le coureur n'aura pas accès à la zone de départ ET NE POURRA PAS PRENDRE LE DÉPART.

Son numéro de dossard sera retiré de la liste des participants.

MASQUE

Les coureurs devront porter leur masque et le garder dès qu'ils accéderont à la zone de départ.

Il sera possible de retirer son masque, une fois dans le corral de départ.

APPEL DES DÉPARTS

Soyez vigilant pour ne pas manquer votre départ !

Vous devez vous présenter au corral de départ dès l'appel de votre numéro de départ.

Vous devez montrer votre dossard pour accéder au corral de départ.

Afin de respecter les consignes émises par la Santé Publique, il ne sera pas possible de changer de numéro de départ. Les départs sont prévus par vague de 250 coureurs maximum.

CORRAL DE DÉPART & CORRAL D'ATTENTE

Afin de respecter la distanciation d'un mètre entre les coureurs, chaque coureur devra se placer sur un point au sol.

Nous vous demandons de retirer votre masque une minute avant le départ.

Mettez votre masque dans votre poche, vous devrez l'utiliser à l'arrivée.

VÊTEMENTS

Si vous gardez des vêtements chauds que vous avez l'intention de retirer juste avant le départ ou de retirer le long du parcours, ces vêtements seront donnés à des organismes de charité.



ORDRE DES DÉPARTS

L'ordre des départs est établi des plus rapides jusqu'aux plus lents.

Nombre de départs : 12

Votre numéro de départ est inscrit sur votre dossard. « Départ # 1 »

Les numéros ont été attribués selon le temps prédit que vous avez donné au moment de votre inscription.

IL NE SERA PAS POSSIBLE DE CHANGER DE DÉPART.

ACCÈS NORD

Départ # 1 : 8h00 Numéros : 5001 à 5252

Départ # 2 :

Départ # 3 : 8h10 Numéros : 5505 à 5756

Départ # 4 :

Départ # 5 : 8h20 Numéros : 6009 à 6260

Départ # 6 :

Départ # 7 : 8h30 Numéros : 6513 à 6764

Départ # 8 :

Départ # 9 : 8h40 Numéros : 7017 à 7268

Départ # 10 :

Départ # 11 : 8h50 Numéros : 7521 à 7772

Départ # 12 :

ACCÈS SUD

8h05 Numéros : 5253 à 5504

8h15 Numéros : 5757 à 6008

8h25 Numéros : 6261 à 6512

8h35 Numéros : 6765 à 7016

8h45 Numéros : 7269 à 7520

8h55 Numéros : 7773 & +



INFO PARCOURS

Le parcours emprunte exclusivement la piste du Parc Linéaire du P'tit Train du Nord.

RAVITAILLEMENT

Compte tenu de la configuration et des accès limités sur le parcours, il y a un total de 10 postes de ravitaillement :

EAU – ICE RIVER SPRING

Km : 4 – 9 – 12 – 16,8 – 21,5 – 24,2 – 28,2 – 32,2 – 36,2 – 39,2

BOISSON ÉLECTROLYTE – XACT ELECTROLYTES

Km : 9 – 12 – 16,8 – 21,5 – 24,2 – 28,2 – 32,2 – 36,2

JUJUBE – EXACT ÉNERGIE

Km : 28,2 – 32,2 – 36,2

TOILETTES

Des toilettes portables sont disponibles :

- Aire de départ du Marathon
- Aire d'embarquement des autobus à St-Jérôme
- Site d'arrivée, Place des Festivals
- Sur le parcours :
 - Km : 9 – 12 – 16,8 – 21,5 – 28,2 – 36,2

TEMPS INTERMÉDIAIRE

Des tapis de chronométrage seront placés aux km : 10 – 21,1 – 30.

MÉDICAL

L'équipe du Marathon a pris toutes les précautions nécessaires afin d'assurer la sécurité des participants.

Il y aura des patrouilleurs à vélo (premiers soins) tout au long du parcours.

Une équipe de premiers répondants équipés de plusieurs véhicules d'intervention seront postés tout au long du parcours.

En plus d'une équipe multidisciplinaire à l'arrivée : médecin, infirmière, physiothérapeute, ostéopathe, massothérapeute, chiropraticien.

Une tente médicale sera aménagée si vous avez besoin d'un soin avant de quitter le site.



VÉLOS ET POUSSETTES

Afin de ne pas nuire au bon déroulement de la course et de ne pas blesser ou mettre en danger les coureurs, poussettes et les accompagnateurs à vélo ne sont pas permis sur le parcours. Un vélo accompagnateur pourrait entraîner la disqualification du coureur.

TEMPS LIMITE

Le parcours sera fermé à la circulation, le temps limite pour compléter le marathon est de 5h30. Les coureurs auront priorité aux intersections.

Points de contrôle

Premier point de contrôle : Gare de Piedmont

Les coureurs ont 2 heures et 48 minutes pour se rendre au kilomètre 21,5 km

Les coureurs qui arriveront à ce point après 11h45 devront arrêter et prendre l'autobus pour se rendre à la ligne d'arrivée.

Deuxième point de contrôle : Rue du Clos Prévostois

Les coureurs ont 4 heures et 12 minutes pour se rendre au kilomètre 32,2 km

Les coureurs qui arriveront à ce point après 13h08 devront arrêter et prendre l'autobus pour se rendre à la ligne d'arrivée.

VÉHICULES D'ABANDON

Nous avons quatre véhicules « abandon » qui feront des allers-retours entre le parcours et la ligne d'arrivée. Si vous devez abandonner pour quelque raison que ce soit, faites-nous-le savoir. Si vous pouvez vous déplacer, rendez-vous à une des routes qui croisent le parcours et faites-le savoir aux bénévoles sur place. Un véhicule sera appelé pour venir vous chercher. Nous avons aussi des patrouilleurs à vélo sur le parcours ainsi que des véhicules d'interventions d'urgences en poste tout au long du parcours.

ENCOURAGEMENT SUR LE PARCOURS

Tout au long du parcours, il est possible de suivre et encourager les coureurs. Voici quelques points où il est possible d'encourager les coureurs sur le parcours :

- Val-Morin – Le stationnement de la plage municipale
- Sainte-Adèle – Chemin Pierre-Péladeau – Le stationnement du parc Linéaire (à quelques pas à l'Est de l'Auberge de la Gare)
- Sainte-Adèle – À la Gare de Mont-Rolland
- Piedmont – Le Chemin du Pont
- Prévost – La Gare de Prévost
- Saint-Jérôme – Boulevard Lafontaine, rue Bélanger, rue Filion



RÉCOMPENSES AUX GAGNANTS

Des trophées seront remis aux gagnants du marathon.

Trois premiers hommes et trois premières femmes toutes catégories.
Les trophées sont remis après la course.

Trois premiers hommes et trois premières femmes par catégories d'âge :
18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70 +

Le temps puce déterminera les trois premiers de chaque catégorie.
Les récompenses seront envoyées par la poste dans les semaines suivant la course.

SITE D'ARRIVÉE – PLACE DE LA GARE – SAINT-JÉRÔME

Dans le respect des normes établies par la santé publique du Québec. Seuls les participants auront accès à la zone d'arrivée.

Le site d'arrivée est délimité par des clôtures. Seuls les coureurs auront accès à cette zone. Les spectateurs et accompagnateurs ne seront pas admis sur le site d'arrivée.

Nous invitons les spectateurs et accompagnateurs à se déplacer le long du parcours pour encourager les coureurs tout en respectant les consignes sanitaires.



CHRONOMÉTRAGE – SPORTSTATS

La course sera chronométrée par la compagnie Sportstats.

Vos amis et parents peuvent vous suivre, sur l'application de Sportstats.

Il n'aura pas de tente de résultats au site d'arrivée, les résultats seront disponibles sur le site de Sportstats

SPORTSTATS

<https://www.sportstats.ca/events.xhtml?eventname=MARATHON+P%27TIT+TRAIN+DU+NORD>

IOS/IPHONE

<https://apps.apple.com/ca/app/sportstats-tracker/id1457761131>

ANDROID

https://play.google.com/store/apps/details?id=me.rtrt.app.ssa&hl=en_CA&gl=US

Android (Google play)

http://bit.ly/SportstatsTracker_GooglePlay

CERTIFICATS

Vous pourrez télécharger votre certificat de participation, directement sur la page des résultats.

<https://www.sportstats.ca/events.xhtml?eventname=MARATHON+P%27TIT+TRAIN+DU+NORD>

PHOTOS ET VIDÉOS

Vous pourrez télécharger une photo et une vidéo gratuites de votre arrivée, directement sur la page des résultats.

<https://www.sportstats.ca/events.xhtml?eventname=MARATHON+P%27TIT+TRAIN+DU+NORD>

MARATHON PHOTOS

<https://marathonphotos.live/Event/Sports%2FSTCA%2F2021%2FMarathon%20du%20Ptit%20Train%20du%20Nord>

DOSSARDS

<https://www.sportstats.ca/events.xhtml?eventname=MARATHON+P%27TIT+TRAIN+DU+NORD>



COMMANDITAIRES

Nous tenons à remercier tous nos précieux collaborateurs et partenaires qui font équipe avec nous et contribuent grandement au succès du Marathon P'tit Train du Nord.

Visitez notre page partenaire pour en connaître davantage :

<http://marathontraindunord.com/partenaires/>

PARTENAIRE EN TITRE

DÉCATHLON

MAGASIN DE SPORT

BONNE COURSE À TOUS !

Au-delà de la performance – L'accomplissement de soi !