



## **GUIDE DU COUREUR DEMI-MARATHON – SAMEDI 1<sup>er</sup> OCTOBRE 2022**

### **Ce que vous devez savoir avant de prendre le départ.**

C'est avec un immense plaisir que le Marathon P'tit Train du Nord désire vous souhaiter la bienvenue. Nous sommes très heureux de vous compter parmi nos coureurs. Au plaisir de vous voir !

Au-delà de la performance l'accomplissement de soi !

**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.



## RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

### ENDROIT :

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

### HORAIRE :

Jeudi, 29 septembre            15h00 à 21h00  
Vendredi, 30 septembre        10h00 à 21h00

**Les heures de remises de dossards correspondent aux heures d'ouverture du magasin.**

**Il ne sera pas possible de récupérer votre dossard le matin du demi-marathon ni à tout autre moment en dehors des heures prévues.**

### PROCÉDURE 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).**

### BRACELET DU PARTICIPANT

Au moment de récupérer votre dossard, **un bracelet sera mis à votre poignet.**

Vous devez obligatoirement porter votre bracelet pour accéder au corral de départ.

Vous devez garder ce bracelet jusqu'au moment de quitter la zone d'arrivée après votre course.

**Si vous portez un bracelet endommagé, vous pourriez vous voir refuser l'accès à la zone de départ.**



## **AUTOBUS VERS LE DÉPART**

**TOUS LES PARTICIPANTS DOIVENT PRENDRE L'AUTOBUS  
POUR SE RENDRE AU SITE DE DÉPART.**

### **DÉPART DES AUTOBUS**

Départ des autobus : Stationnement de la vieille Gare à Saint-Jérôme.  
Adresse : 160 rue de la Gare, Saint-Jérôme, Qc J7Z 2C2  
Accès : Au sud, par la rue Latour, Saint-Jérôme.

### **POUR MONTER À BORD DE L'AUTOBUS**

- 1) Vous devez porter votre dossard « Demi-Marathon ».
- 2) Seuls les coureurs avec dossards pourront monter dans l'autobus.

### **BRACELET AUTOBUS**

- 1) Au moment de monter dans l'autobus, un bracelet autobus vous sera remis.
- 2) Vous devrez montrer ce bracelet au moment d'entrer dans le corral de départ.
- 3) Si vous n'avez pas de bracelet autobus vous ne serez pas admis dans le corral le départ.

### **HORAIRE DES AUTOBUS – PIEDMONT – DÉPART DU DEMI-MARATHON**

Les autobus partent dès qu'ils sont pleins.

Premier départ : 6h05  
Dernier autobus : 8h10  
Durée du trajet : environ 20 minutes

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 \*\*\***

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

### **STATIONNEMENT À SAINT-JÉRÔME**

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

- 1) Vieille Gare de Saint-Jérôme : Entrée par la rue Latour, Saint-Jérôme.
- 2) Quartier 50+ : 425, boulevard Jean-Baptiste-Rolland Est, Saint-Jérôme QC J7Z 4J4
- 3) Aréna Melançon : 451, rue Melançon Saint-Jérôme, QC, J7Z 4K3



## ACCÈS AU SITE DE DÉPART

### IMPORTANT

Seuls les autobus transportant les coureurs auront accès au site de départ.

**Tous les coureurs doivent prendre l'autobus pour se rendre au départ.**

Avec l'augmentation du nombre de participants, la capacité d'accueil et les infrastructures très limitées du secteur de la Gare de Piedmont, nous avons dû adopter cette nouvelle mesure en concertation avec la Municipalité de Piedmont et la sécurité publique.

Ce sont potentiellement tout près d'un millier de véhicules qui converge en même temps vers le secteur de la Gare de Piedmont.

Une telle situation est critique pour la sécurité des participants, spectateurs et les résidents de Piedmont.

La congestion dans le secteur rend impossible **le passage des véhicules d'urgence**. La sécurité des citoyens ne peut en aucun cas être compromise.

Nous sommes conscients que cette mesure peut être contraignante pour certaines personnes. Toutefois nous croyons que vous serez compréhensif quant à cette question de sécurité des citoyens qui nous accueillent.

**Tous les coureurs du demi-marathon sans exception devront prendre l'autobus prévu à cet effet, à partir de la Vieille Gare de Saint-Jérôme pour se rendre au site de départ à Piedmont.**

**Les participants qui comptent se rendre par leur propre moyen et qui ne prendront pas l'autobus, ne seront pas admis dans l'aire de départ et de pourront pas prendre le départ du demi-marathon.**

### SECTEUR DE LA GARE À PIEDMONT

Par mesure de sécurité, nous demandons aux accompagnateurs de ne pas se présenter dans le secteur de la Gare de Piedmont pendant toute la durée des départs.

Un très grand nombre d'autos pourrait nuire au bon déroulement des départs et à la sécurité des coureurs.

**Le stationnement est interdit en tout temps sur tout le territoire de Piedmont.**

### ACCÈS AU SITE DE DÉPART

Le site de départ est réservé exclusivement aux participants du Demi-Marathon.

Seulement les coureurs avec dossard et bracelets auront accès au site de départ.

Les accompagnateurs, spectateurs et autos n'ont pas accès au site de départ.

## **CONSIGNE DES SACS AU DÉPART**

Vous pouvez laisser vos effets personnels en consigne aux départs du Demi-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 de dépôt doit être prêt à remettre aux bénévoles avant de vous présenter au dépôt des sacs.
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.
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.
7. Vous pourrez récupérer votre sac à l'arrivée.

### **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

### 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.

### ACCÈS AU CORRAL DE DÉPART

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

### VOUS DEVREZ PORTER DEUX (2) BRACELETS

#### 1) Bracelet du participant

Vous devrez montrer votre bracelet du participant pour accéder au corral de départ.

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 au corral de départ et ne pourra pas prendre le départ.**

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

#### 2) Bracelet autobus

Vous devrez porter le bracelet qui vous aura été remis à l'embarquement de l'autobus.

Un coureur qui n'aura pas de bracelet autobus **n'aura pas accès au corral de départ et ne pourra pas prendre le départ.**

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

### VÊTEMENTS

Les vêtements que vous avez l'intention de laisser sur place juste avant le départ ou le long du parcours seront donnés à des organismes de charité.

## HEURES DES DÉPARTS

Nombre de départs : 12

Nombre de coureurs par départ : 250 (environ)

Votre numéro de départ est inscrit sur votre dossard.

Exemple :

Départ

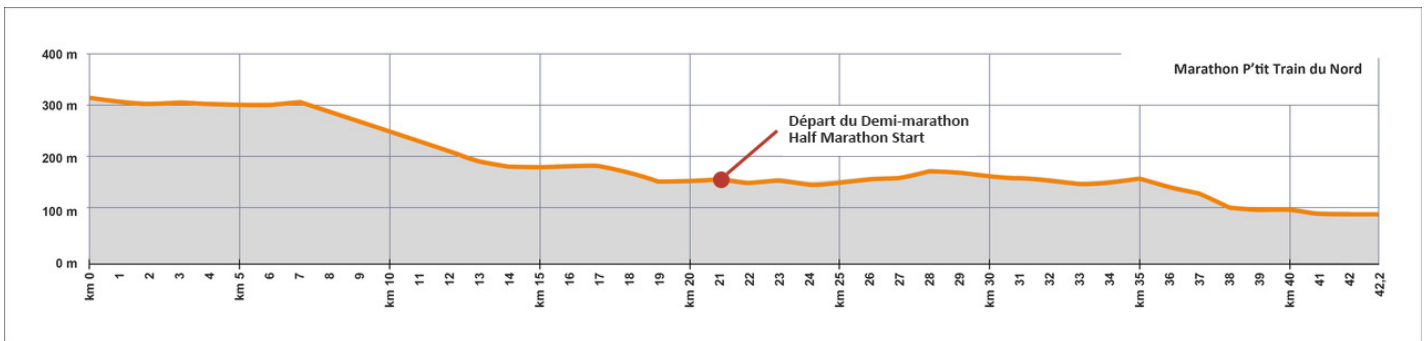
**1**

Pour connaître vos numéros de dossard et de départ, cliquez ici :

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

Il n'est pas possible de changer votre départ pour un départ plus rapide.

Départ # 1 :	8h00	Départ # 7 :	8h36
Départ # 2 :	8h06	Départ # 8 :	8h42
Départ # 3 :	8h12	Départ # 9 :	8h48
Départ # 4 :	8h18	Départ # 10 :	8h54
Départ # 5 :	8h24	Départ # 11 :	9h00
Départ # 6 :	8h30	Départ # 12 :	9h06



## LAPIN DE CADENCE

Liste des lapins de cadence prévus.

S'il n'y a pas de lapin de cadence dans votre vague de départ, il est possible de prendre le départ suivant.

Départ # 1	1h30	Départ # 5	2h00
Départ # 1	1h40	Départ # 6	2h00
Départ # 2	1h40	Départ # 8	2h10
Départ # 3	1h50	Départ # 10	2h20
Départ # 4	1h50	Départ # 11	2h30



## 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 5 postes de ravitaillement :

#### EAU – ICE RIVER SPRING

Km : 3.1 – 7.1 – 11.1 – 15.2 – 18.6

#### BOISSON ÉLECTROLYTE – XACT ELECTROLYTES – Agrume Boom (contient caféine)

Km : 7,1 – 11,1 – 15,2

#### JUJUBE – EXACT ÉNERGIE – Abricot & Orange

Km : 7,1 – 11,1 – 15,2

### TOILETTES

Des toilettes portables sont disponibles :

- Zone de départ du Demi-Marathon
- Aire d'embarquement des autobus à Saint-Jérôme
- Zone d'arrivée, Place des Festivals
- Sur le parcours :
  - Km : 7,1
  - Km : 15,2

### TEMPS INTERMÉDIAIRE

Un tapis de chronométrage sera placé au 10<sup>e</sup> km.

### 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

Vélos et poussettes sont interdits sur le parcours.

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

## TEMPS LIMITE

Le parcours sera fermé à la circulation. Le temps limite pour compléter le demi-marathon est de 2h45. Les coureurs auront la priorité aux intersections.

### Point de contrôle

Rue du Clos Prévostois 11,1 km.

Les coureurs ont 1 heure et 35 minutes pour se rendre au kilomètre 11,1 km

Les coureurs qui arriveront à ce point après 10h30 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

Voici quelques points où il est possible d'encourager les coureurs sur le parcours :

- À Prévost – Gare de Prévost
- À Saint-Jérôme – Boulevard Lafontaine, rue Bélanger, rue Filion
- À Saint-Jérôme – Arrivée à la place de la vieille gare

## RÉCOMPENSES AUX GAGNANTS

Des trophées seront remis aux gagnants du demi-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 +

Des plaques seront envoyées par la poste dans les semaines suivant la course.

Le temps puce déterminera les trois premiers de chaque catégorie.



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

En attendant l'arrivée des coureurs, retrouvez-vous entre amis et en famille sur la Place des Festivals de Saint-Jérôme. Des kiosques et activités pour les grands et petits vous y attendent.

Avec Décathlon, initiez-vous à de nouveaux sports.

## **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](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](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>

### **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>

**Vous pouvez vous référer à notre site internet ainsi qu'à l'onglet  
« Foire aux questions » pour toutes autres questions.**



## 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 !*