



## **GUIDE DU COUREUR MARATHON – DIMANCHE 2 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 dimanche le 2 octobre prochain!

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	9h00 à 21h00
Samedi, 1 <sup>er</sup> octobre	9h00 à 17h00

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

**Il ne sera pas possible de récupérer votre dossard le matin du 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

### DÉPART DES AUTOBUS

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

### POUR MONTER À BORD DE L'AUTOBUS

- 1) Vous devez porter votre dossard « Marathon ».
- 2) Votre dossard doit porter la mention « Autobus ».
- 3) Seuls les coureurs avec dossard pourront monter dans l'autobus.

### HORAIRE DES AUTOBUS – VAL-DAVID – DÉPART DU MARATHON

Les autobus partent dès qu'ils sont pleins.

Premier départ : 6h05  
Dernier autobus : 7h40  
Durée du trajet : environ 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 \*\*\***

**\*\*\* 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**

### **Village de Val-David**

#### **AUTOBUS**

Le meilleur moyen pour se rendre au départ du Marathon est de prendre l'autobus.

Les coureurs sont déposés à la PLACE DU MARCHÉ à Val-David, au cœur du Village, à deux pas du site de rassemblement.

Voir la page précédente pour plus d'information sur les autobus.

**Il est possible d'acheter un billet pour l'autobus au moment de récupérer votre dossard.**

#### **AUTOS**

Pour les coureurs qui choisissent de se rendre à Val-David en auto, vous devez savoir que les places de stationnement sont limitées.

Toute la zone du centre du village sera fermée à la circulation.

Le stationnement est interdit dans les rues de Val-David.

Il ne sera pas possible de se rendre en voiture jusqu'au site de départ. La circulation automobile sera détournée vers des sites de stationnement en périphérie.

## 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.
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

### SITE DE DÉPART DU MARATHON

Le site de départ est situé sur le parc **Léonidas Dufresne** au cœur du village de Val-David

### 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.

#### **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.**

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

### 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 :**

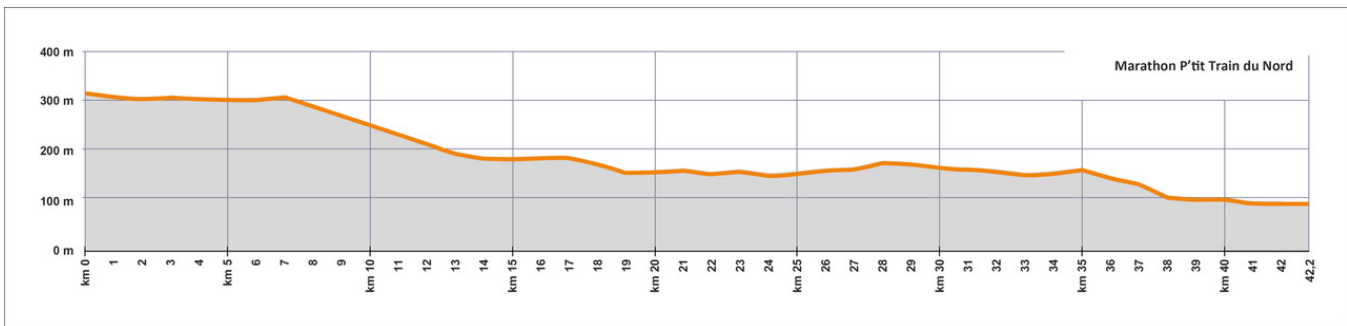
Départ **1**

**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 :	8h30
Départ # 2 :	8h05	Départ # 8 :	8h35
Départ # 3 :	8h10	Départ # 9 :	8h40
Départ # 4 :	8h15	Départ # 10 :	8h45
Départ # 5 :	8h20	Départ # 11 :	8h50
Départ # 6 :	8h25	Départ # 12 :	8h55



## LAPIN DE CADENCE

Liste des lapins de cadence prévus.

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

<b>Départ # 1</b>	<b>2h59</b>	<b>Départ # 8</b>	<b>4h00</b>
<b>Départ # 2</b>	<b>3h20</b>	<b>Départ # 9</b>	<b>4h10</b>
<b>Départ # 4</b>	<b>3h30</b>	<b>Départ # 10</b>	<b>4h20</b>
<b>Départ # 4</b>	<b>3h40</b>	<b>Départ # 10</b>	<b>4h30</b>
<b>Départ # 5</b>	<b>3h40</b>	<b>Départ # 11</b>	<b>4h30</b>
<b>Départ # 6</b>	<b>3h50</b>		



## 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 – 39,7

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

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

### JUJUBE – EXACT ÉNERGIE – Abricot & Orange

Km : 28,2 – 32,2 – 36,2

### TOILETTES

Des toilettes portables sont disponibles :

- Aire de départ du Marathon
- Aire d'embarquement des autobus à Saint-Jérôme
- Site d'arrivée, Place des Festivals
- Sur le parcours :

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

### TEMPS INTERMÉDIAIRES

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

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 marathon est de 5h30. Les coureurs auront priorité aux intersections.

### Points de contrôle

Rue du Clos Prévostois – 32,2 km.

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

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

## VÉHICULES D'ABANDON

Nous avons quatre véhicules 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
- Prévost – La Gare de Prévost
- Saint-Jérôme – Boulevard Lafontaine, rue Bélanger, rue Filion
- Saint-Jérôme – Place de la Vieille Gare

## 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 +

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 web 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 !*