

DEMI-MARATHON DES Guépards

GUIDE DU COUREUR – 5 mai 2024

RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET EXPO-COURSE

ENDROIT :

Parc Rivière-Nord
706 Rue Primeau, Saint-Eustache, QC J7R 7C6

HORAIRE :

Samedi, 4 mai – Midi à 16h00

Dimanche, 5 mai – À partir de 7h00

SVP privilégier le ramassage des dossards le samedi, cela permettra de minimiser l'attente avant votre course.

DEMI-MARATHON DES Guépards

HORAIRE DES DÉPARTS ET STATIONNEMENT

HORAIRE DES DÉPARTS – 5 mai 2024:

Prévoir arriver 30 à 60 minutes avant votre course.

- 21,1 km : 8h30
- 10km : 9h00
- 5km : 9h15
- 2km : 11h15
- 1km : 11h45

STATIONNEMENT :

Veillez noter que le stationnement principal du Parc Rivière-Nord, site de départ/arrivée ne sera pas accessible pendant la durée de l'événement.

Des stationnements sont disponibles via la rue Nazaire Filion (10 places) et la rue Louis-Joseph-Rodrigue (50 places).

Il est possible de stationner dans les rues avoisinantes qui ne font pas partie du parcours.

Si vous stationnez du côté des commerces sur le boulevard Arthur-Sauvé (Walmart, Bureau en Gros, etc.) et traversez à pied le champ derrière ceux-ci, SVP stationner près du boulevard par respect pour les clients de ces commerces.

DEMI-MARATHON DES Guépards

ZONES DE DÉPART ET D'ATTENTE

ACCÈS À LA ZONE DE DÉPART

La zone de départ est située dans le stationnement du Parc Rivière-Nord, au 706 rue Primeau.

ORDRE DE DÉPART

Nous demandons aux participants les plus rapides de se placer à l'avant.

Il y aura une vague par distance.

Le temps officiel sera celui de la puce.

VÊTEMENTS

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

DEMI-MARATHON DES Guépards

CHRONOMÉTRAGE ET LAPINS DE CADENCE

Le 1km et le 2km ne sont pas chronométrés.

Les distance de 5km, 10km et 21,1km seront chronométrées par la compagnie Chrono900.

Les résultats seront affichés en ligne dès l'arrivée du coureur sur le site www.chrono900.ca/resultats

Si vous avez laissé un numéro de téléphone portable, votre résultat vous sera également acheminé par message texte.

Le lien pour accéder aux résultats sera publié sur Facebook et Instagram

<https://www.facebook.com/demidesguepards>

https://www.instagram.com/demi_des_guepards

« LAPINS » DE CADENCE

5 km : 25:00, 30:00, 32:30, 35:00

10 km: 50:00, 55:00, 57:30, 60:00, 62:30, 65:00

21,1 km: 1h45, 1h50, 1h55, 2h00, 2h05, 2h10

DEMI-MARATHON DES Guépards

INFORMATIONS PARCOURS

POINTS D'EAU

21,1km - 2 points d'eau sont prévus à l'aller et au retour (km 5, 8, 12, 16). De l'eau et de la boisson électrolyte SPARK SPORTS NUTRITION y seront servis. Des gels SPARK SPORTS NUTRITION seront disponibles au 2^e point d'eau (km 8 et 12).

10km - 2 points d'eau sont prévus à l'aller et au retour (km 4, 6). De l'eau et de la boisson électrolyte SPARK SPORTS NUTRITION y seront servis.

1 km, le 2 km et le 5km : aucun point d'eau.

TOILETTES

Des toilettes portables sont disponibles :

- Aire de départ / arrivée
- Sur le parcours, aux 2 points d'eau

ASSISTANCE MÉDICALE

Une équipe de premiers soins sera disponible sur le parcours et à l'aire d'arrivée. Si vous avez besoin d'assistance, adressez-vous aux bénévoles sur le parcours.

TEMPS LIMITE

Le temps limite pour compléter la distance est :

- 21,1km : 3h00
- 10km : 2h30
- 5km : 2h00

DEMI-MARATHON DES Guépards

PARTENAIRES

Nos partenaires sont essentiels à notre succès et nous les remercions de leur implication !

<https://www.demidesguepards.com/partenaires/>

ÉVÈNEMENT ORGANISÉ EN COLLABORATION AVEC



PARTENAIRES PRESTIGE



Action Sport Physio
Santé et mieux-être

DEMI-MARATHON DES Guépards

PARTENAIRES OR



PARTENAIRES ARGENT



PARTENAIRES BRONZE



dōTERRA