

DEMI-MARATHON → DES Guépards ←

GUIDE DU COUREUR – 4 mai 2025

RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET EXPO-COURSE

ENDROIT :

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

HORAIRE :

Samedi, 3 mai – Midi à 16h00 (remise de dossards et Expo-course)

Dimanche, 4 mai – à partir de 7h00 (remise de dossards et Expo-course)

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 – 4 mai 2025

****Noter le changement d'heure de départ du Demi-marathon****

Prévoir arriver 30 à 60 minutes avant votre course.

- 21,1 km : 8h15
- 10km : 9h00
- 5km : 10h20
- 2km : 11h30
- 1km : 11h50

TEMPS LIMITE

Le parcours sera fermé à la circulation, le temps limite pour compléter est :

- 21,1km : 3h00
- 10km : 2h00
- 5km : 1h10

STATIONNEMENT :

Veuillez 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.

Il est aussi possible de stationner du côté des commerces sur le boulevard Arthur-Sauvé (Walmart, Bureau en Gros) et traverser le champ derrière ceux-ci à pied. Par respect pour les clients de ces commerces, si vous utilisez ces stationnements SVP stationner près du boulevard.

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.

GUÉPARDS DE CADENCE

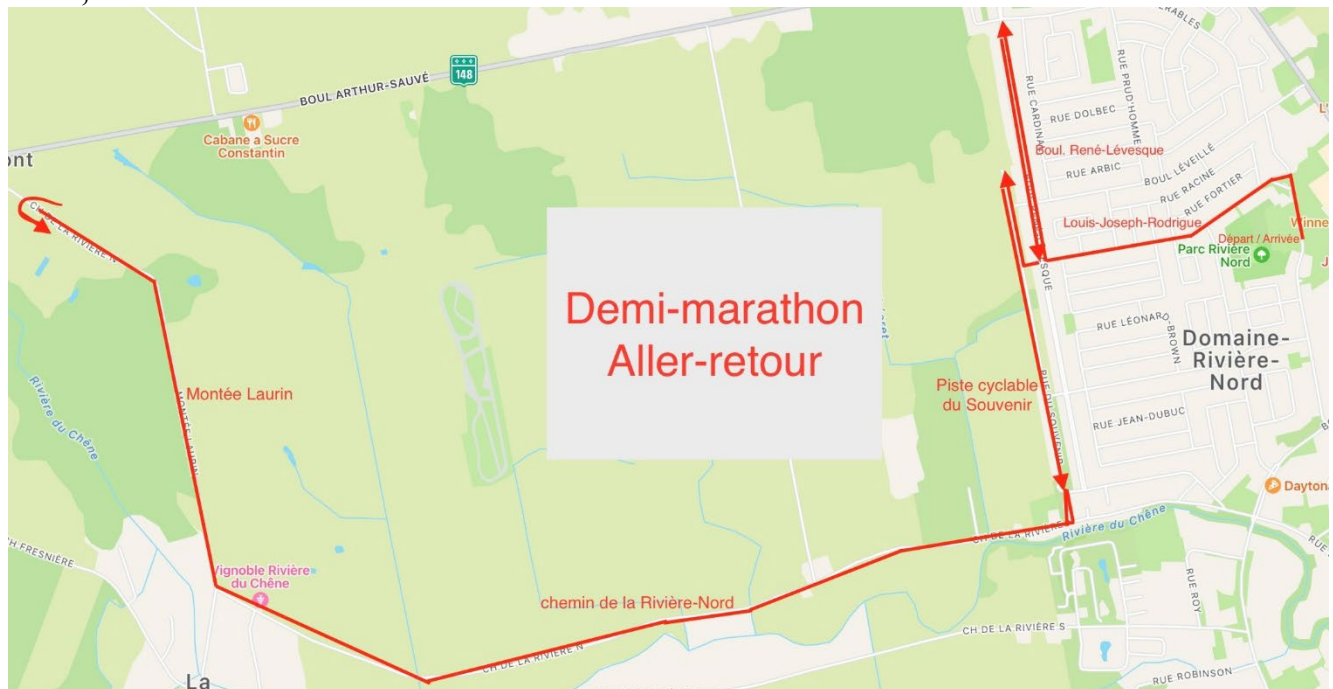
- 21,1km : 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:05, 2:10, 2:15
- 10km : 50:00, 52:30, 55:00, 57:30, 60:00, 62:30, 65:00
- 5km : 22:30, 25:00, 27:30, 30:00, 32:30, 35:00

DEMI-MARATHON DES Guépards

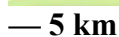
INFORMATIONS PARCOURS

NOUVEAUX PARCOURS EN 2025!

**Retrouvez votre parcours sur la carte :
— 21,1 km**



— 10 km



DEMI-MARATHON

DES Guépards

Le 1 km et le 2 km (non indiqués sur la carte) sont de type « cross country » sur le terrain du parc Rivière-Nord.

POINTS D'EAU

4 points d'eau sont prévus (2 à l'aller et 2 au retour) pour le demi-marathon (km 5, 9, 12, 16). De l'eau, des gels et de la boisson électrolyte SPARK SPORTS NUTRITION y seront servis.

2 points d'eau sont prévus (1 à l'aller et 1 au retour) pour le 10km (km 2,5 et 7,5). De l'eau et de la boisson électrolyte SPARK SPORTS NUTRITION y seront servis.

1 point d'eau est prévu à mi-parcours du 5km. De l'eau et de la boisson électrolyte SPARK SPORTS NUTRITION y seront servis.

Il n'y aura aucun point d'eau pour le 1 km et le 2 km.

TOILETTES

Des toilettes portables sont disponibles :

- Aire de départ
- Aire d'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.

•

DEMI-MARATHON → DES Guépards ←

CHRONOMÉTRAGE

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

Des liens pour accéder aux résultats seront également publiés sur la page Facebook du Demi-marathon des Guépards.

DEMI-MARATHON DES Guépards

PARTENAIRES

Nos partenaires sont essentiels à notre succès et nous les remercions de leur implication depuis plusieurs années.

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

ÉVÈNEMENT ORGANISÉ EN COLLABORATION AVEC



PARTENAIRES PRESTIGE



PARTENAIRES OR



PARTENAIRES ARGENT

