GUIDE DES PARTICIPANTS 2022

MARATHON
BAIE-DES-CHALEURS
CARLETON-SUR-MER
2022

Lieu de l'événement

Tous les départs ont lieu au Parc Germain-Deslauriers situé derrière l'hôtel de ville de Carleton-sur-Mer au 629, Boul. Perron. Accès possibles via :

- Les escaliers derrière l'hôtel de ville (629, boulevard Perron).
- La piste cyclable entrée est – escaliers derrière la caisse Desjardins (751, boulevard Perron, à 750 mètres du site).
- La piste cyclable entrée ouest – près de la Brûlerie du Quai (à 500 mètres du site). Stationnez-vous au parc des Horizons ou près de la marina.

Horaire

SAMEDI 4 Juin (Arriver 45 minutes avant le départ)

10 h | 1 km Jeunesse

10 h 30 | 3 km Jeunesse

Dimanche 5 juin (Arriver 30 minutes avant le départ)

8 h | Marathon et Marathon à relais

8 h 30 | Demi-Marathon

8 h 45 | 10 km

9 h | 5 km

9h15 | 3 km

11 h 00 | Remise des prix du 3 km, 5 km et 10 km

12 h 00 | Remises des prix du Demi-Marathon, du Marathon et du Marathon à Relais

*Un départ non officiel pourra être donné aux participants (ou aux équipes du marathon à relais) qui prévoient compléter leur distance en plus de 5h.

Notez qu'il y aura une période d'échauffement de groupe sur le site, près du départ.

Remise des dossards

La remise des dossards se fera le samedi 4 juin de 9h à 16h sous le chapiteau du Parc Germain-Deslauriers de Carleton-sur-Mer. Il sera également possible de récupérer son dossard dès 7h le dimanche 5 juin, également sous le chapiteau.

Stationnement

Voici les stationnements disponibles :

- Stationnement du quai, près de la marina
- Stationnement de la plage municipale, près du Jean Coutu
- Stationnement derrière le Centre des Congrès de la Gaspésie (Hostellerie Baie Bleue)
- Stationnement EST de l'hôtel de ville de Carleton-sur-Mer (accès piétonnier via l'escalier vers le parc Germain-Deslauriers)
- Stationnement de la Caisse populaire Desjardins (accès piétonnier via escalier vers le parc Germain-Deslauriers)

** Prévoyez le temps nécessaire pour vous déplacer vers le site de l'événement.*

Plan du site

MARATHON BAIE-DES-CHALEURS CARLETON-SUR-MER 2022

Spectateurs

Les spectateurs sont admis sur le site du parc Germain-Deslauriers ainsi que le long des parcours. S'assurer de respecter les règles de signalisation et les consignes des bénévoles, priorité aux participants !

Parcours

GARDEZ VOTRE DROITE POUR TOUS LES PARCOURS.
MERCI DE SUIVRE LA SIGNALISATION ET LES CONSIGNES DES BÉNÉVOLES.

Prenez note qu'il y a plusieurs changements concernant les parcours. Les informations sont maintenant à jour sur le site internet. Voici quelques changements importants :

- L'arche de départ est changée d'endroit sur le site principal. Elle se trouve maintenant du côté SUD.
- Le trajet du 5 km part dorénavant vers l'ouest et se dirige vers la tour d'observation. Notez qu'il y a une petite section de gravier/terre ferme/ dans le secteur du virage.
- Pour le 21,1 km, le premier virage se fait au Ravito #5 (et non à la rue Berthelot comme les années précédentes), suivez les indications des bénévoles.
- Pour les parcours du 21,1 km, du 42,2 km, portez attention au virage du quai, près du Ravito #6, vous devez dépasser le poste de ravitaillement pour effectuer le virage qui se trouve à quelques mètres. Pour le 42,2 km à relais, notez que vous devez effectuer votre changement de dossard au Ravito #6 avant de vous rendre d'effectuer le virage au cône, de retourner vers le parc direction est.

VISUALISER TOUS LES PARCOURS

Secteurs particuliers

- Rue du Quai : Assurez-vous de respecter les consignes des bénévoles lors de la traverse de la rue du Quai. Les participants qui reviennent de l'ouest devront se rendre au Quai avant de retourner vers l'est, vers le Phare.
- Pour le parcours du 10 km, vous avez une petite section de 900 mètres à compléter à l'intérieur du camping lorsque vous revenez du Phare.

Chronométrage

Le service de chronométrage sera assuré par notre équipe ainsi que par l'organisation de SportChrono.

Pour les courses jeunesses, un chronomètre sera installé au départ, mais il n'y aura pas de temps officiel par participant.

Résultats

Les résultats seront projetés sous le chapiteau et seront émis en direct sur la plate-forme de Sportchrono.

Vestiaires

Il sera possible d'entreposer vos effets personnels durant votre course aux vestiaires (dans les autobus scolaires).

Vous devez demander un coupon lors de la récupération des dossards que vous pourrez placer avec un élastique sur votre sac. Vous pourrez également vous rendre directement aux vestiaires pour prendre un coupon. Le bénévole inscrira votre numéro de dossard sur le carton. Pour récupérer vos effets personnels après votre course, simplement mentionnez votre numéro de dossard.

Douches

Notez que des douches sont disponibles gratuitement et accessibles à 1km vers l'est du site de l'événement. Elles se trouvent au Centre sportif du Cégep de la Gaspésie et des îles.

Hébergement

Si vous n'avez toujours pas trouvé d'hébergement, sachez qu'il reste quelques chambres chez notre Hôtel Partenaire Le Manoir Belle Plage. Une table d'hôte spéciale Marathon Baie-des-Chaleurs sera offerte au Bistro Cerf cuit court du Manoir Belle Plage durant la fin de semaine de l'événement à un prix très abordable avec des assiettes gastronomiques 100% gaspésiennes.

Vente d'articles promotionnels

Il sera possible d'acheter des articles promotionnels sur le site de l'événement, sous le chapiteau, au Parc Germain-Deslauriers le samedi 4 juin entre 9 h et 16 h ainsi que le dimanche 5 juin à partir de 7h. Payable par argent comptant ou carte de crédit seulement. Il y aura certains articles disponibles au Micromarché du Naufrageur à partir de samedi ainsi que pour tout l'été.

Réduction de déchets

Nous sommes en constance évolution concernant la gestion des déchets au sein de l'organisation du Marathon Baie-des-Chaleurs. Aucune bouteille de plastique ne sera distribuée tant sur le site qu'aux postes de ravitaillement. Des poubelles seront disposées à quelques endroits sur le site et sur les parcours, nous vous demandons de bien vouloir nous aider en jetant vos déchets aux endroits appropriés. Nous avons également réduit l'offre de collations sur les parcours afin d'éviter le gaspillage alimentaire.

Premiers soins

Des services de premiers soins seront offerts sur les parcours et sur le site principal. La tente médicale sera placée près de l'arrivée et bien visible de tous. Une ambulance est disponible près des parcours au besoin. Il y a des trousses et des défibrillateurs à tous les postes de ravitaillement, sur le site principal ainsi qu'avec les fermeurs du demi-Marathon et du Marathon. De plus, les services de physiothérapie de la clinique Amplitude seront offerts sous le chapiteau le dimanche matin (priorité aux 21,1 km et au 42,2 km).

Breuvage, collation et ravitaillement

De l'eau et du Gatorade seront disponibles à tous les postes de ravitaillement (R1 à R8).

Des collations seront uniquement disponibles aux RAVITOS IMPAIRS (R1-R3-R5-R7).
Vous y trouverez :

- des demi-bananes,
- des oranges en quartier,
- des petits cubes énergie saveur argousier et érable (créé par la Brulerie du quai)
- Quelques gels de la marque BRIX
- De l'eau se trouvera sur le site principal de l'événement, près du chapiteau, où vous pourrez librement remplir vos gourdes.

Pour la collation d'après course, vous avez droit à
UN choix de breuvage et DEUX choix de collation en plus d'un Bretzel.

Breuvages

- Berlingot de lait au chocolat
- Bière l'étape du phare
- Petit jus

Collations

- Une pomme
- Une orange
- Une banane
- Un cube énergie argousier et érable
- Une barre tendre

Toilettes

Des toilettes portatives se trouveront sur le site en plus du bloc sanitaire et des toilettes disponibles à l'hôtel de ville. Il y a une toilette portative à chacun des ravitos sauf au Ravito #8 où vous pourrez utiliser les toilettes du chalet de la pointe. Il y a également les toilettes au Parc de la grande Envolée qui se trouve sur le parcours du Marathon et du Marathon à relais qui sont disponibles.

Photos

Vous aurez la possibilité de prendre des photos à notre nouvelle station de photos, confectionnée en collaboration avec les élèves de l'école secondaire Antoine-Bernard de Carleton-sur-Mer, que vous pourrez par la suite télécharger gratuitement. Des photos de vous pourraient être prises et utilisées sur nos plates-formes de communication (site Web, Facebook, outils promotionnels). Si vous ne souhaitez pas être pris en photo, informez-nous-en par courriel.

Comportement sur le parcours

Merci de respecter la signalisation en place ainsi que les consignes des bénévoles. Avant de dépasser une personne, il est préférable de lui signaler votre intention afin qu'elle puisse vous céder le passage.

La plupart du temps, vous devez GARDER VOTRE DROITE! À certains endroits, l'espace est plus restreint, essayez de respecter votre espace et celui des autres.

Si vous apercevez un participant qui a besoin d'aide, vous devez lui porter secours et informer les bénévoles et/ou les services de premiers soins ou d'urgence.

Sécurité

Les parcours sont sécuritaires et encadrés par La Sûreté du Québec qui sera présente tout au long de la journée de dimanche.

Nous souhaitons vous offrir un événement accueillant, chaleureux et de qualité, dans la bonne humeur et le respect de toutes et de tous, et surtout dans le plaisir ! Bienvenue à tous et à toutes !