

GUIDE DES PARTICIPANTS 2023



MARATHON
BAIE-DES-
CHALEURS
CARLETON-SUR-MER

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, boulevard Perron. Il est possible d'y accéder à partir :

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



Horaire

SAMEDI 3 juin (arrivez 30 minutes avant le départ)

- 15 h 45 | 1 km jeunesse
- 15 h 00 | 3 km jeunesse

Dimanche 4 juin (arrivez 30 minutes avant le départ)

- 8 h | Marathon et marathon à relais
- 8 h 30 | 10 km
- 9 h 30 | 21,1 km
- 9 h 45 | 5 km
- 10 h 15 | Remise des prix du 5 km et du 10 km
- 11 h 30 | Remise des prix du demi-marathon
- 12 h 00 | Remise des prix du marathon et du marathon à relais

Un départ non officiel pourrait avoir lieu pour les participants (ou les équipes du marathon à relais) qui prévoient compléter leur distance en plus de 5 heures.

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 3 juin de 12 h 30 à 17 h sous le chapiteau du parc Germain-Deslauriers de Carleton-sur-Mer. Il sera également possible de récupérer son dossard dès 7 h le dimanche 4 juin, également sous le chapiteau.

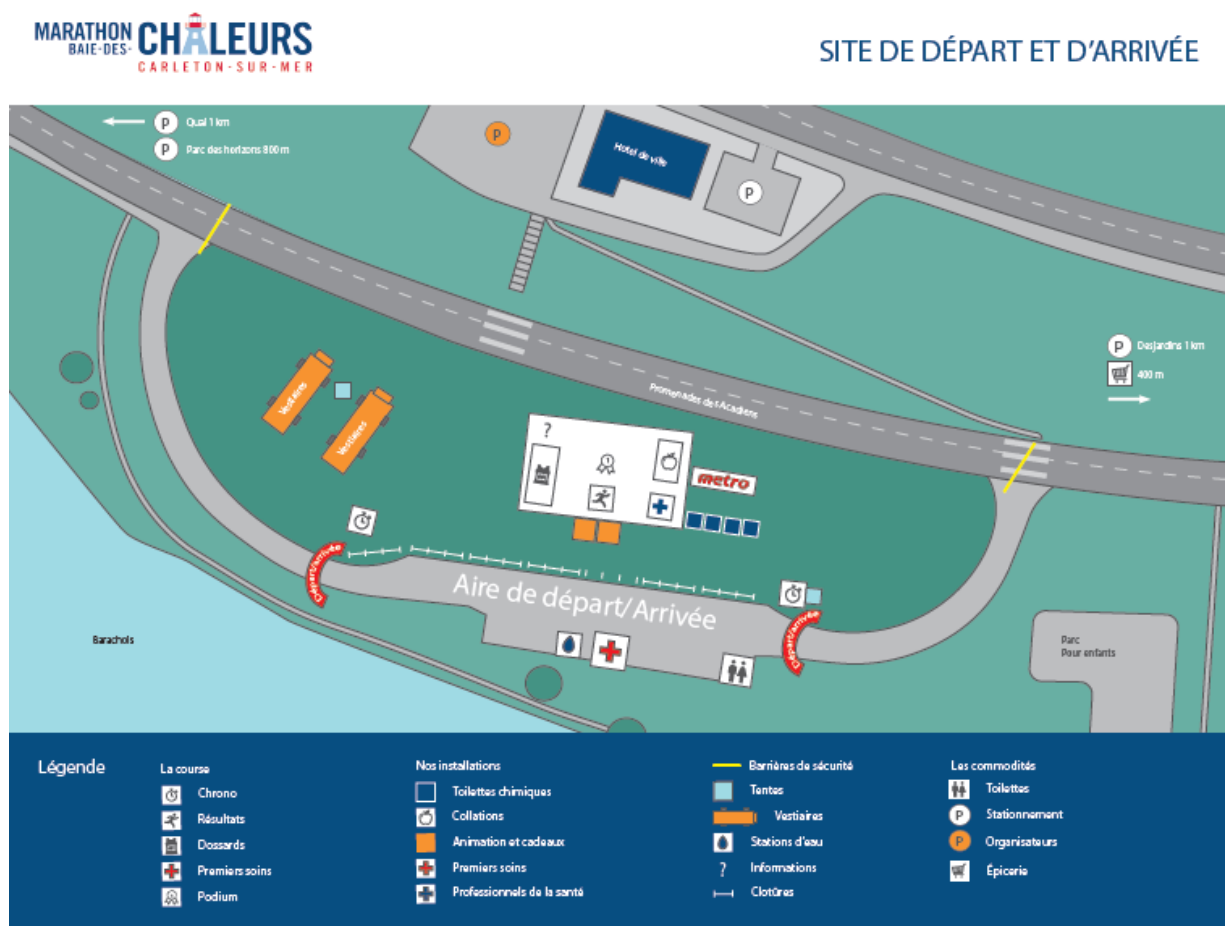
Stationnements

Voici les stationnements disponibles :

- au quai, près de la marina;
- à la plage municipale, près du Jean Coutu;
- derrière le Centre des congrès de la Gaspésie (Hostellerie Baie Bleue);
- du côté est de l'hôtel de ville (accès piétonnier via l'escalier vers le parc Germain-Deslauriers);
- à la Caisse Desjardins (accès piétonnier via l'escalier vers le parc Germain-Deslauriers).

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

Plan du site



Spectateurs

Les spectateurs sont admis sur le site du parc Germain-Deslauriers ainsi que le long des parcours. Ils doivent s'assurer de respecter les règles de signalisation et les consignes des bénévoles. Les participants ont la priorité, notamment dans la rue Jean-Landry et dans les environs du parc de la Grande-Envolée à Saint-Omer.

Parcours

GARDEZ VOTRE DROITE SUR TOUS LES PARCOURS.

MERCI DE SUIVRE LA SIGNALISATION ET LES CONSIGNES DES BÉNÉVOLES.

Prenez note qu'il y a plusieurs changements concernant les parcours. Voici quelques changements importants :

- Il y aura deux arches de départ situées du côté *sud*. Le départ des parcours courts (5 km et 10 km) aura lieu à l'arche *est* tandis que le départ des parcours longs (21,1 km, 42,2 km et relais) aura lieu à l'arche *ouest*.
- Les trajets du 21,1 km et du 42,2 km ne vont pas tourner au phare cette année. Les deux trajets passent par la rue Jean-Landry à l'aller et au retour ainsi que par la rue du quai. Notez toutefois que le parcours du 42,2 km tourne plus loin sur la rue Jean-Landry.
- Des travaux sont effectués près de la marina. Soyez vigilants et respectez les indications des bénévoles qui vous guideront.
- Les trajets du 21,1km et du 42,2km se rendent jusqu'au bout du quai et non à la tour d'observation comme prévu initialement.

[VISUALISER TOUS LES PARCOURS](#)

Secteurs particuliers

- Rue du Quai : Assurez-vous de respecter les consignes des bénévoles lors de la traversée de la rue du Quai.
- Le parcours du 10 km comprend une petite section de 900 m à parcourir à l'intérieur du camping lorsque vous revenez du phare.
- Rue Jean-Landry : au retour de l'ouest, les participants au 42,2 km doivent faire un détour au bout de la rue avant de revenir vers l'est en direction du quai.

Chronométrage

Le service de chronométrage sera assuré par notre équipe, qui recevra les précieux conseils de SportChrono, ainsi que par l'équipe d'Événements Gaspésia.

Pour les courses jeunesse, 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 diffusés en direct sur la plateforme de SportChrono.

Vestiaires

Durant votre course, vous pourrez entreposer vos effets personnels aux vestiaires (dans les autobus scolaires).

Lors de la récupération de votre dossard, vous devez demander un coupon, que vous pourrez joindre à votre sac à l'aide d'un élastique. Vous pouvez 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, mentionnez simplement votre numéro de dossard.

Hébergement

Si vous n'avez pas encore 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 tarif réduit, composée d'assiettes gastronomiques 100 % gaspésiennes.

Service de restauration

Durant votre séjour à Carleton-sur-Mer, plusieurs possibilités s'offrent à vous cette année pour satisfaire votre palais :

- Le [restaurant Le Naufrageur](#) offre un rabais de 10 % aux participants durant toute la fin de semaine. Une preuve d'inscription le dossard de course ou le coupon envoyé par infolettre le 30 mai seront demandés.
- Le [Bistro-Cantine Le Frigidaire et la poissonnerie](#) offrent un rabais de 10 % aux participants et aux bénévoles durant toute la fin de semaine. Une preuve d'inscription ainsi que le dossard de course ou le coupon envoyé par infolettre le 30 mai seront demandés.
Le [Bistro Cerf Cuit Court](#) du Manoir Belle Plage propose un menu « spécial coureur » et une table d'hôte avec un rabais de 20 \$ à toute la population durant la fin de semaine.

Vente d'articles promotionnels

Des articles promotionnels seront en vente sous le chapiteau du parc Germain-Deslauriers le samedi 3 juin entre 12 h 30 et 17 h ainsi que le dimanche 4 juin à partir de 7 h. Les méthodes de paiement acceptées sont l'argent comptant ou la carte de crédit seulement. Certains articles seront disponibles au [Micromarché du Naufrageur](#) à partir du samedi ainsi que durant tout le mois de juin

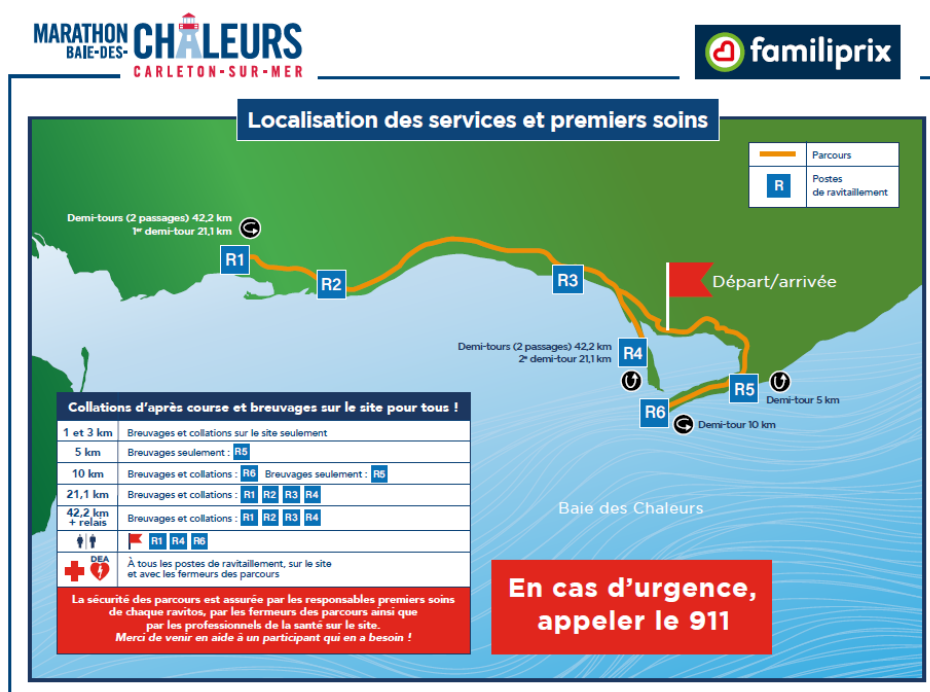
Réduction de déchets

L'organisation du Marathon Baie-des-Chaleurs est en constance évolution en matière de gestion des déchets. 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. Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, nous avons également réduit l'offre de collations sur les parcours.

Nous vous encourageons également à covoiturer pour vous déplacer au Marathon Baie-des-Chaleurs ou à utiliser le [programme de compensation carbone offert par SARGIM](#).

Premiers soins

Des services de premiers soins seront offerts sur les parcours et sur le site principal. La tente de services médicaux sera située près de l'arrivée et bien visible. Une ambulance se trouvera également près des parcours. Il y aura des trousse de premiers soins et des défibrillateurs à tous les postes de ravitaillement et sur le site principal. Les « fermeurs » du demi-marathon et du marathon en auront aussi avec eux. De plus, les services de physiothérapie de la clinique Amplitude seront offerts sous le chapiteau le dimanche matin (priorité aux participants au 21,1 km et au 42,2 km).



Boissons, collations et ravitaillement

De l'eau et du Gatorade seront offerts à tous les postes de ravitaillement (R1 à R6). Des collations seront offertes aux postes R1 à R4 (le R6 offrira seulement des fruits). Vous y trouverez :

- des demi-bananes;
- des oranges en quartiers;
- des petites barres de la marque Xact
- Quelques gels de la marque [BRIX](#).

De l'eau se trouvera sur le site principal de l'événement, près du chapiteau, où vous pourrez remplir librement vos gourdes.

Pour la collation d'après-course, vous avez droit à UN choix de boisson, UN fruit, UN mini-croissant et UN de choix de bouchées gourmandes.

Choix de boissons	Choix de fruits	Choix de bouchées gourmandes
• Berlingot de lait au chocolat • Petit jus • Bière L'étape du Phare	• Demi-banane • Orange • Pomme	• Une brochette de saucisses • Un <i>wrap</i> végé

Si votre choix est la bière, un coupon vous sera remis afin que vous consommiez la bière directement à la microbrasserie après la course.

Toilettes

Vous aurez accès à des toilettes sur le site du parc Germain-Deslauriers (bâtiment de toilettes et toilettes chimiques) et à l'hôtel de ville. Des toilettes sont aussi accessibles le long des parcours, vous n'avez qu'à suivre les indications.

Photos

Des photos professionnelles seront disponibles et téléchargeables à la suite de l'événement sur nos différentes 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 où 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. Un plan d'urgence est mis en place par l'organisation afin de palier à toutes éventualités.

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! Merci de nous donner vos commentaires et vos suggestions

Pour communiquer avec nous : info@marathonbdc.com | 418 363-7073 poste 240

Au plaisir de vous voir à Carleton-sur-Mer! 😊