

GUIDE DU PARTICIPANT 2024

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 :

- De la descente derrière l'hôtel de ville (629, boulevard Perron);
- 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 1 juin (arrivez au minimum 30 minutes avant le départ)

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

Dimanche 2 juin (arrivez au minimum 30 minutes avant le départ)

- 8 h | Marathon et Marathon à relais Cieu-FM
- 9 h 25 | 5 km Jean Coutu Jean-François Richard
- 9 h 30 | 21,1 km BMR Quincaillerie St-Omer
- 10 h 20 | 10 km Sports Experts Carleton-sur-Mer
- 11 h 00 | Remise des prix

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 1 juin de 12 h 30 à 17h sous le chapiteau du parc Germain-Deslauriers de Carleton-sur-Mer. Il sera également possible de récupérer son dossard dès 7 h le dimanche 2 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 la rampe de descente 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**.

Parcours

GARDEZ VOTRE DROITE SUR TOUS LES PARCOURS.

MERCI DE SUIVRE LA SIGNALISATION ET LES CONSIGNES DES BÉNÉVOLES.

* Prenez note qu'il y a une courte section en gravier sur la route de St-Omer pour les coureurs du 21,1km et 42,2 km.

[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 700 m à parcourir à l'intérieur du camping lorsque vous revenez du phare. Cette section comprend du gravier.

Chronométrage

Le service de chronométrage sera assuré par notre équipe, qui recevra les précieux conseils de SportChrono.

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 diffusés en direct sur la plate-forme 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 coupon. 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.

Service de restauration

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

- Le Naufrageur – Microbrasserie et Pub
- Le Bistro Cerf Cuit Court du Manoir Belle Plage
- Le Comptoir

Vente d'articles promotionnels

Des articles promotionnels seront en vente sous le chapiteau du parc Germain-Deslauriers le samedi 1 juin entre 12 h 30 et 17 h ainsi que le dimanche 2 juin à partir de 7 h. Les méthodes de paiement acceptées sont la carte de crédit et débit seulement. Certains articles seront disponibles au [Micromarché du Naufrageur](#) à partir du samedi.

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.

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.



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, R2, R4 et R6

* Pour ce qui est des gels et autres articles nutritionnels spécifiques, le tout est laissé à votre discrétion. 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 aurez accès à des choix de collations sucrées et salées, de fruits et de breuvages.

Pour les coureurs qui désirent une bière l'Étape du phare, brassé spécialement pour l'événement, un coupon vous sera remis au moment de choisir votre collation et celui-ci pourra être utilisé la journée même à la Microbrasserie Le Naufrageur.

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.

À moins d'avis contraire, 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.

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!

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

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