

2^E ÉDITION



Desjardins
Caisse populaire de
La Haute-Gaspésie

DÉFI LA PLAGE

SAINTE-ANNE-DES-MONTS • 30 SEPTEMBRE 2018
GASPÉSIE



GUIDE DE L'ATHLÈTE



GUIDE DE L'ATHLÈTE

MOT DES ORGANISATEURS

C'est avec enthousiasme que nous lançons la deuxième édition du Défi la plage. Cet événement est une initiative d'Alexis Poirier, propriétaire de l'auberge festive Sea Shack et de Pierre Vallée, associé chez Audace Marketing. Nous avons élaboré le Défi la plage dans le but d'offrir une course différente et unique, dans une ambiance maritime, à tous les coureurs et cyclistes en quête de défi et de nouvelle expérience. Courir et pédaler près de la mer, dans un environnement exceptionnel, et festoyer à l'arrivée, c'est la promesse du Défi la plage!

Bonne course à tous!

Alexis et Pierre

INSCRIPTION

Les inscriptions en ligne (www.defilaplage.com) seront possibles jusqu'au samedi 29 septembre à midi.

La remise des dossards se fera le samedi 29 septembre, de 13 h à 17 h, à l'auberge festive Sea Shack située au : 292, boulevard Perron Est, Sainte-Anne-des-Monts (Québec) G4V 3A7.

TRANSPORT

Nous avons pensé à vous simplifier la vie! Nous avons donc réservé un bel autobus ainsi qu'un énorme camion juste pour vous.

Le transport sur les lieux des départs sera assuré par l'organisation du Défi la plage. Un autobus nolisé emmènera les coureurs et cyclistes, tandis que les vélos, dont nous nous occupons aussi, seront transportés par camion sur le site des départs.

RÈGLEMENTS

Bien que la course soit ouverte à tous et que le plaisir fasse partie de la course, elle est prise au sérieux et peu importe son niveau athlétique, chaque participant sera considéré comme un athlète accompli.

Pour participer à cette course, un équipement de base est fortement suggéré. Nous considérons le Défi la plage comme étant semi-autonome, c'est-à-dire que vous y avez la capacité d'être autonome entre deux points de ravitaillement.

Assurez-vous que votre dossard soit visible en tout temps :

- Restez toujours sur le chemin balisé;
- Portez sur vous l'équipement approprié.

Équipement obligatoire :

- Gourde d'eau;
- Réserve alimentaire;
- Tuque;
- Vêtement adapté à la température;
- Tube et matériel de réparation pour les cyclistes.

Balisage

Il y aura des rubans de couleur qui indiqueront la direction à prendre, ainsi que des responsables de sentiers postés aux endroits stratégiques pour assurer votre sécurité et le contrôle routier (une distance d'environ 4 kilomètres se fera sur la rue).

Dossards

Les puces utilisées seront apposées sur les dossards, qui seront de couleurs différentes selon le parcours choisi. Votre dossard devra être visible, donc par-dessus vos vêtements.

Chronométrage et suivi en ligne

Les résultats seront dévoilés après la course sur le site Web.

Abandon et rapatriement

En cas d'abandon durant la course ou d'évacuation pour cause médicale, il est primordial de le signaler dès que possible, et ce, soit à l'un des points de ravitaillement, soit à un responsable des secours. Il est interdit de quitter la course sans en avoir fait part à un membre de l'organisation.

Des responsables circuleront en véhicules tout-terrain sur la plage afin d'assurer votre sécurité.

Sécurité et premiers soins

Plusieurs bénévoles et professionnels formeront une équipe spéciale pour apporter les soins nécessaires aux coureurs et cyclistes dans le besoin.

Services disponibles aux stations de ravitaillement

Chaque point de ravitaillement vous fournira de l'eau et de la boisson énergétique pour remplir votre gourde.

Météo

À Sainte-Anne-des-Monts il règne un climat frais et venteux en septembre. Il est donc important de vous habiller en fonction de la météo pour éviter les risques d'hypothermie.

Normales de saison :
Minimum de 7,6 °C
Maximum de 15,8 °C
Lever du soleil à 5 h 42
Coucher du soleil à 19 h 09

Heures des marées

2018-09-30 (dimanche)		
Heure	Hauteur	
HAE	(m)	(pi)
06:01	2.4	7.9
11:53	0.6	2.0
18:17	2.9	9.5

HORAIRE DU 30 SEPTEMBRE

Départ du 25 km trail : 8 h 15

Veillez vous présenter au Sea Shack à 7 h afin de prendre l'autobus qui vous apportera sur les lieux de départ.

Départ du 35 km vélo : 10 h

Veillez vous présenter au Sea Shack à 8 h 30 afin de prendre l'autobus qui vous apportera, vous et votre vélo, sur les lieux de départ.

Départ du 10 km trail : 11 h 15

Départ en autobus du Sea Shack à 10 h 30

Veillez vous présenter au Sea Shack à 10 h 15 afin de prendre l'autobus qui vous apportera sur les lieux de départ.

Départ du 5 km festif : Midi

Veillez vous présenter au Sea Shack à 11 h 30. Le départ et l'arrivée se fera au Sea Shack.

APRÈS-COURSE

Tout effort mérite sa récompense!

À votre arrivée, de l'eau, des fruits et une bonne bière vous seront offertes gratuitement.

Si vous êtes parmi les personnes inscrites pour le dîner, dès 13 h le repas vous sera servi ainsi que des breuvages en quantité suffisante. ;-)

Douches et sanitaires seront à la disposition des coureurs et des accompagnateurs.

CONCLUSION

Effectuer un 5 kilomètres, un 10 kilomètres, un 25 kilomètres ou un 35 kilomètres à vélo ou à la course à pied demande discipline et préparation. Assurez-vous d'avoir l'équipement adéquat, et ainsi toutes les conditions favorables, pour mener à bien cette course. En terminant, nous sommes tous très heureux de vous compter parmi nous pour relever ce beau défi.

Alexis et Pierre

DÉFI LA PLAGE
SAINTE-ANNE-DES-MONTS

