

GUIDE DU COUREUR

BEAVER'S

ULTRA
6.7KM | 24H

GUIDE DU COUREUR





Mot de la direction

Bienvenue dans notre guide du coureur. Plus que quelques jours nous séparent maintenant de la première édition du Beaver's Ultra et nous sommes impatients de tous vous accueillir. Que vous soyez un novice ou un vétéran chevronné des ultras, nous sommes convaincus que vous prendrez plaisir à courir notre merveilleux parcours pendant des heures et des heures.

Comme vous l'avez sans doute remarqué, il s'agit de compléter 6,7 KM par heure pendant un maximum de 24h, où le grand gagnant sera celui qui parcourt cette ultime boucle avant les autres compétiteurs restants.

Merci à tous les coureurs, crew, bénévoles et partenaires de nous faire confiance, sans qui cette édition n'aurait pas été possible.

Nos partenaires

Cette édition n'aurait jamais pu avoir lieu sans le précieux soutien de nos partenaires.

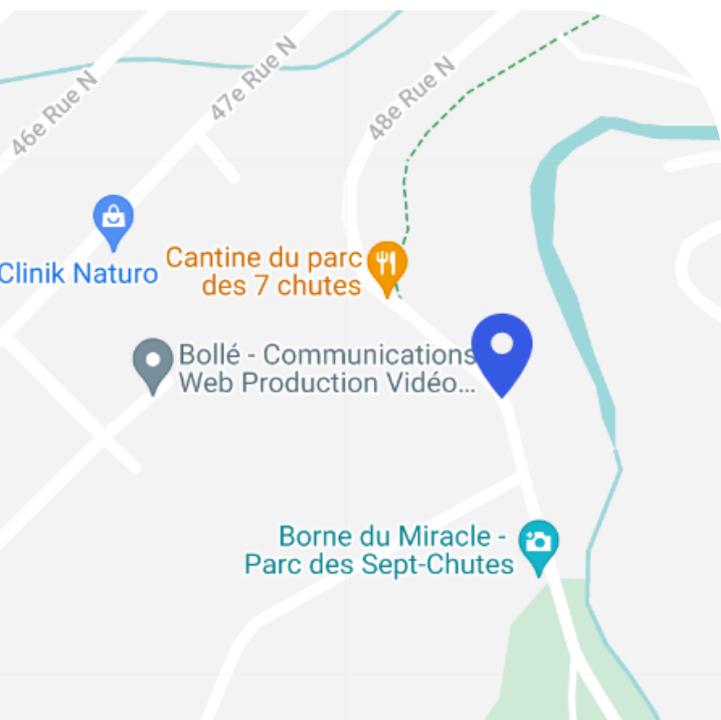


EvenMust



LA VOIE MALTÉE
BRASSERIE ARTISANALE





Lieu de l'événement

Parc des Sept-Chutes
48e rue N
Saint-Georges, QC



Stationnement

En face des terrains de volleyball de plage, sur le grand stationnement en gravier. Très près de la zone de départ.

Horaire

Vendredi 3 novembre 2023

18h à 20h - Récupération des dossards

Samedi 4 novembre 2023

6h30 - Arrivé et installation sur le site

6h30 à 7h30 - Récupération des dossards (Dernier recours)

7h30 à 7h45 - Réunion d'avant course

8h à 9h - Première boucle

9h à 10h - Deuxième boucle

Dimanche 5 novembre 2023

2h00 - Nous reculons d'une heure

6h à 7h - Dernière boucle (24e)

- L'ordre d'arrivée déterminera le classement final!

Informations diverses



Parcours

- Une boucle de 6,7km avec 30m de dénivelé positif
- Parcours 80% asphalte (possibilité de courir sur le gazon), 15% gravier, 5% pont de bois.
- Le parcours est le même de jour comme de nuit
- Il se déroule en milieu urbain et dans des parcs.



Équipe de soutien (Crew)

Chaque coureur pourra être accompagné d'une même et seule personne qui pourra offrir petits soins, aide et soutien moral à la fin de chaque boucle. (Interdit durant)



Équipement

- Les coureurs sont entièrement responsables de leurs ravitaillements (repas, boissons énergétiques, collations, etc)
- L'eau sera fournie sur place (Minimum de 4L au départ)
- La zone de repos est située à l'intérieur du Pavillon Alfred Leblond (tout près du stationnement)



Disponible sur le site :

- Eau potable
 - Toilettes MIXTE
 - Zone pour cuisson (Extérieur)
 - Wifi
 - Vous devez être autonome au niveau électrique
-

Informations diverses



Équipement Obligatoire

- Chaise de repos
- Couverture de survie
- Nourriture et boisson d'hydratation
- Lampe frontale
- Veste coupe-vent

Équipement supplémentaire conseillé :

- Plusieurs paires de souliers
- Vêtement de rechange
- Nourriture diversifiée
- Gun masseur/rouleau
- Couverture
- Veste de course/ceinture/sac
(peut être très utile si arrive avec moins de 3 minutes restantes)
- Lunette de soleil
- Brosse à dents/dentifrice
- Kit de soins pour les pieds (tape, plasters, etc)

*Aucune tente ou abri ne sera permis étant donné que la zone de repos se trouve à l'intérieur d'un grand chalet.



NOUS CONTACTER!

Vous avez d'autres questions?
écrivez-nous:
gestion.eventmust@gmail.com

COMITÉ ORGANISATEUR

Samuel Fournier
Pierre-Luc Aubert
Jean-Gabriel Gagnon

À BIENTÔT!