

MARATHON DE SKI DE FOND

Numéro de téléphone d'urgence : 418-452-1096

Horaire

Départ autobus La Malbaie Baie St Paul	CEGEP La Malbaie	7h45
Départ autobus La Malbaie St Joseph de la Rive	CEGEP La Malbaie	8h45
Départ autobus Baie St Paul St Joseph de la rive	Gare de train Baie St Paul	10h00
Départ du marathon	Gare de train Baie St Paul	9h30
Départ du 30km	École St Joseph de la Rive	10h30
Inscriptions sur place	Gare de train Baie St Paul	8h00 à 9h00
Récupération des dossards et enveloppes du participant	Gare de train Baie St Paul	8h00 à 9h15
	École St Joseph de la rive	9h30 à 19h15
Départ des autobus de retour vers St Joseph de la rive et Baie St Paul	CEGEP La Malbaie	aux 45 minutes 14h00 à 16h45
Heure limite de la randonnée		La Malbaie : 16h00 Cap aux Oies : 15h00 St Irénée : 15h00

Directeur de course – évaluation de la capacité de prendre le départ

Obligation sécurité : sac à dos + habillement en conséquence de la température

Sécurité voir point #9

1) Lieu du départ du marathon : Baie-Saint-Paul

Le départ du marathon aura lieu à **9h30 face à la gare du train de Charlevoix**, à l'hôtel Le Germain. Les participants doivent être prêts pour la randonnée à proximité de la ligne de départ 5 minutes avant le départ, dossard en vue. Des consignes seront rappelées (temps de parcours maximum et éthique de dépassement, retour par autobus, récupération des effets personnels) à ce moment.

2) Lieu du départ du 30 km : Saint-Joseph-de-la-Rive

Le départ du 30 km aura lieu à **10h30 face à l'ancienne école de Saint-Joseph-de-la-Rive au 183 Rue des Saules**, Saint-Joseph-de-la-Rive. Les participants doivent être prêts pour la randonnée à proximité de la ligne de départ 5 minutes avant le départ, dossard en vue. Des consignes seront rappelées (temps de parcours maximum et éthique de dépassement, retour par autobus, récupération des effets personnels) à ce moment.

3) Inscriptions jour de l'évènement (24 février)

Les inscriptions en ligne se termineront le jeudi 22 février à 11h59.

Les inscriptions de dernière minute, seront possibles **UNIQUEMENT à la gare de train de Baie-Saint-Paul le matin de l'évènement entre 8h00 et 9h00**. Le coût de l'inscription devra être défrayé en argent comptant au montant exact ou par chèque. Le paiement par carte de crédit ou carte de débit ne sera pas possible.

4) Transport du matin

1. Pour le marathon (départ de la randonnée à Baie-Saint-Paul)

Un autobus partira à **7h45 de La Malbaie du Centre d'études collégiales (855 rue Richelieu)** pour conduire les participants au départ du marathon à Baie-Saint-Paul. L'arrivée à Baie-Saint-Paul est prévue pour permettre l'inscription de dernière minute car il n'y aura pas de système d'inscription à La Malbaie.

2. Pour le 30 km (départ de Saint-Joseph-de-la-Rive)

(1) De La Malbaie

Un autobus partira à **8h45 de La Malbaie du Centre d'études collégiales (855 rue Richelieu)** pour conduire directement les participants au départ du 30 km à Saint-Joseph-de-la-Rive. Aucune inscription ne sera possible sur place donc les participants devront s'être inscrits en ligne ou passer par Baie-Saint-Paul pour s'inscrire (devront prendre l'autobus de 7h45 à la Malbaie puis 10h00 à Baie st Paul).

(2) De Baie-Saint-Paul

Un autobus partira vers Saint-Joseph-de-la-Rive à partir de la **gare de train de Baie-Saint-Paul à 10h00** de façon à être à Saint-Joseph-de-la-Rive avant le départ du 30 km prévu pour 10h30.

5) Récupération, obtention des dossards et enveloppe du participant

1. Participants s'étant inscrits en ligne

La récupération des dossards est possible aux sites des deux départs (gare de Baie-Saint-Paul et ancienne école de Saint-Joseph-de-la-Rive) :

- De 8h00 à 9h15 à Baie-Saint-Paul
- De 9h00 à 10h15 à Saint-Joseph-de-la-Rive

2. Participants s'inscrivant le jour de l'évènement

(1) Marathon

L'obtention du dossard et de l'enveloppe du participant se fait au moment de l'inscription à Baie-Saint-Paul (gare de train) entre 8h00 et 9h15. Les mesures sont prises par l'organisation de La Virée Nordique pour s'assurer que les participants non-inscrits qui arrivent par autobus de la Malbaie puissent s'inscrire avant le départ de la course.

(2) 30 km

L'obtention du dossard et de l'enveloppe du participant se fait au moment de l'inscription à Baie-Saint-Paul (gare de train) entre 8h00 et 9h15. Les mesures sont prises par l'organisation de La Virée Nordique pour s'assurer que les participants non-inscrits puissent le faire avant le départ de l'autobus pour Saint-Joseph-de-la-Rive.

6) Transport de retour vers Baie-Saint-Paul ou Saint-Joseph-de-la-Rive

Des autobus pouvant ramener les participants à leur site de départ ou à Baie-Saint-Paul feront le trajet de La Malbaie / Saint-Joseph-de-la-Rive / Baie-Saint-Paul à compter de 14h00. Un départ est prévu à toutes les 45 minutes.

Sujet à ajustement en fonction du nombre de participants.

7) Stationnements

Des espaces de stationnement seront disponibles sur les trois sites: gare de train de Baie-Saint-Paul, ancienne école Saint-Joseph-de-la-Rive ainsi qu'au Centre d'études collégiales à La Malbaie. Des bénévoles seront présents pour vous guider sur les sites.

8) Conservation et récupération des effets personnels pour les participants devant prendre l'autobus le matin

Les effets personnels pourront être laissés dans un sac fermé dans l'autobus emprunté. Ils seront ramenés au point de départ où ils seront gardés en lieu sûr et rendu disponible à compter de 13h00 jusqu'à 16h45 au Centre d'études collégiales à La Malbaie et entre 14h30 et 17h00 à la gare de Baie-Saint-Paul.

Les participants n'empruntant pas les autobus devront voir à la gestion de leurs effets personnels.

9) Sécurité, santé, confort du participant :

1. Obligations du participant

Le participant doit s'assurer qu'il dispose de l'habillement nécessaire pour face face aux conditions existantes lors de la randonnée. A cet effet il est requis d'être équipé d'un sac à dos incluant des chauffe- mains ou pieds et de vêtements de rechange.

2. Directeur de course

Un directeur de course sera présent au départ et pendant la journée. Il pourra à tout moment demandé à un participant d'interrompre sa randonnée pour des raisons de sécurité du participant lui-même ou des autres participants.

3. Personnes affectées à la sécurité des participants

Des motoneigistes sont situés aux postes de contrôle et en réserve pour aller secourir les participants en difficulté. Au besoin des ressources de premiers soins et médicaux seront également disponibles et acheminés vers le participant en difficulté. Le participant doit si possible se rendre au point ravitaillement ou appeler par cellulaire au **418-452-1096** pour obtenir de l'aide. Un fermeur de piste à l'arrière des participants et certains secouristes à l'intérieur des pelotons pourront également servir de relayeur de l'appel à l'aide des personnes en difficultés. Ces personnes sont dotées d'un radio téléphone permettant de relayer l'info aux ressources secouristes requises.

10) Temps maximum de parcours

Considérant la logistique de retour à Baie-Saint-Paul ou Saint-Joseph-de-la-Rive, l'heure d'arrivée la plus tardive (fin de parcours) visée à La Malbaie est déterminée pour 16h00. La vitesse minimale est donc de 8km/heure. Tout participant ne rencontrant pas ce standard sera prié d'interrompre sa randonnée à partir de 15h00 aux points de contrôle (Saint-Joseph-de-la-Rive, Cap-aux-Oies ou Saint-Irénée). Il sera ensuite reconduit à La Malbaie afin de prendre le dernier autobus s'il y a lieu.

11) Ravitaillements

Du ravitaillement (boissons froides, boissons chaudes et nutriments divers) le long du parcours sera disponible :

- À Saint-Joseph-de-la-Rive km 14 du marathon
- À Cap-aux-Oies, km 25 du marathon, km 11 du 30 km
- À Saint-Irénée km 34 du marathon, km 20 du 30 km
- À l'arrivée La Malbaie km 44 du marathon, km 34 du 30 km