



Guide du participant de l'Ultra Trail Académie

Et voilà, plus que quelques jours avant le 13 juillet !!

Voici les informations principales pour profiter pleinement de votre journée :

STATIONNEMENT

Il y aura des espaces de stationnement disponibles sur place gratuitement.

L'adresse : Centre de ski de fond les Portes de l'Enfer, 29 5^e rang St Alban (Qc) G0A 3B0

REMISE DES DOSSARDS

La remise des dossards pour tous les participants se fera la journée de l'événement dès 6h15. Elle aura lieu dans le chalet du site de course.

PARCOURS

Beau temps, mauvais temps, l'événement aura lieu à moins d'un avis météorologique dramatique !! Soyez donc prêts à affronter toutes les conditions météo. Toutes les cartes sont disponibles sur notre site internet pour que vous sachiez à quoi vous attendre le jour J. Les sentiers seront balisés et vous serez responsables du parcours emprunté. Des explications vous seront données sur le balisage lors de la réunion d'avant-course (15 min avant votre départ).

ECOUTEURS

Attention, les écouteurs ne sont pas autorisés sur l'ensemble des courses de l'Ultra Trail Académie pour une question de sécurité.



SERVICE DE GARDE GRATUIT

Un service de garde sera disponible gratuitement pour vos enfants de 6h30 à 18h00 dans le chalet principal.

SÉCURITÉ

Voici quelques consignes utiles pour les participants :

- Prévoir des vêtements adaptés à la durée prévue de votre épreuve et à la météo.
- Prévoir l'équipement nécessaire pour transporter avec vous eau/aliments. Toutes les courses se font en mode semi-autonomie donc bien vérifier sur le site internet de la course à quel kilométrage vous pourrez refaire le plein de vos batteries. N'oubliez pas qu'il peut faire bien chaud le 13 juillet donc une veste d'hydratation est fortement recommandée. **Attention, petit rappel : Il n'y aura pas de verre ni gobelets sur le site de course, aux ravitaillements non plus!!**
- Toujours venir en aide à un coureur en besoin. En cas d'urgence, des bénévoles vont courir avec vous équipés d'une radio afin de joindre rapidement les équipes médicales qui seront placées sur l'ensemble des parcours. Des fermiers de parcours seront avec vous équipés eux aussi de radios.
- Aviser un bénévole si vous voyez une situation anormale ou un coureur en besoin.
- Observer la signalisation sur le parcours, ne vous fiez pas à la personne devant vous. En cas de doute arrêtez-vous, regardez aux alentours et revenez sur vos pas.
- Ayant déjà croisé un ours brun dans le parc, des porcs épics de taille relativement imposante, chevreuils, castors... Par précaution, apportez de quoi faire du bruit (grelots, sifflets, ...).

HORAIRES

Réunion d'avant-course **15 min avant** chaque départ dans le chalet :

- 7 h 00 : Départ du 57 km
- 8 h 00 : Départ du 47 km
- 9 h 00 : Départ du 25 km



- 10 h 00 : Départ du 16 km
- 11 h 00 : Départ du 6 km
- 12 h 30 : Remise des bourses et podiums (approximatif, selon les heures d'arrivées)
- 15 h 00 : Départ du 2 km

ADRESSE DU SITE DE COURSE (DÉPART/ARRIVÉE)

Centre de ski de fond les Portes de l'Enfer, 29 5^e rang St Alban QC G0A 3B0

VESTIAIRE

Il n'y aura pas de vestiaire. Nous ne prenons pas en charge vos effets personnels.

DOUCHES

Une douche artisanale sera prévue sur le village trail.

Des douches sont aussi disponibles au poste d'accueil du Parc naturel régional de Portneuf situées au : 423, rue principale St Alban (Qc) G0A 3B0

REPAS (NON INCLUS)

L'Ultra Trail Académie organise un BBQ GÉANT au feu de bois d'après course de 12 h jusqu'à 20 h. Au menu : salade de choux traditionnelle, saucisses de la Boucherie Godin & Fils de Cap Santé, pain baguette de la boulangerie Chez Alexandre de Pont-Rouge, pommes de terre cuites au BBQ.

ATTENTION : vous devez pré-commander votre repas sur notre site internet au <https://www.ultratrailacademie.com/produit/repas-dapres-course/> **AVANT le 10 juillet** au coût de 10 \$ seulement.

Nous vous invitons à rester sur place en après-midi pour profiter de l'ambiance !! Des tables seront installées pour vous reposer, profiter du magnifique site, accueillir et encourager les autres participants.



Pour ceux qui ne souhaitent pas profiter du BBQ GÉANT au feu de bois, vous avez la possibilité d'apporter votre boîte à lunch.

RAVITAILLEMENTS

Des points de ravitaillement seront disponibles avec eau et nourriture sur les parcours. Dans le but d'éviter le gaspillage et la pollution nous ne mettrons aucun verre jetable dans les espaces de ravitaillement. Nous vous invitons à transporter vos gourdes ou un petit verre pliable. Il y aura des sacs à déchet à chaque poste de ravitaillement. Nous comptons sur votre collaboration pour y jeter vos emballages. Toutes les infos sur les ravitaillements sont disponibles sur le site internet www.ultratrailacademie.com

SPECTATEURS, FAITES DU BRUIT!

Il sera possible d'encourager traileurs et traileuses sur différents points du Parc de Portneuf. Je vous joins la carte du Parc avec les différents accès routiers. Le point A étant le village Ultra Trail Académie, l'accès pour les spectateurs sur les parcours sera majoritairement le point C pour les spectateurs du 16, 25, 47 et 57 km

T-SHIRT DE L'UTA

Pour ceux qui souhaitent arborer les couleurs de l'UTA 2019, des t-shirts techniques sont offerts au coût de 25\$

<https://www.ultratrailacademie.com/produit/t-shirt-technique-uta-2019/>



POUR NOUS SUIVRE ET PARTAGER L'ÉVÉNEMENT

Si le cœur vous en dit, toute l'équipe de l'Ultra Trail Académie vous invite à partager l'événement sur vos réseaux sociaux !!

<https://www.facebook.com/ultratrailacademie/>

https://www.instagram.com/ultra_trail_academie/

https://www.youtube.com/channel/UCUD-IhTRg88vUlxKSocN2_g

www.ultratrailacademie.com

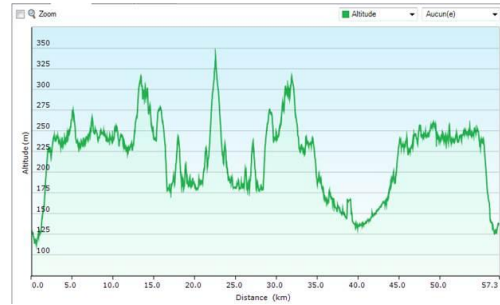
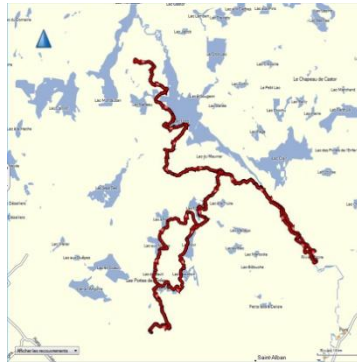
À très bientôt!

Olivier Le Méner et son équipe.

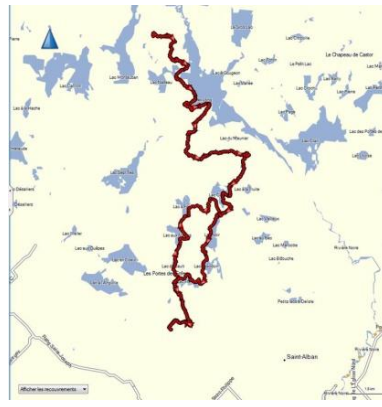


Les cartes, trajets et dénivelés

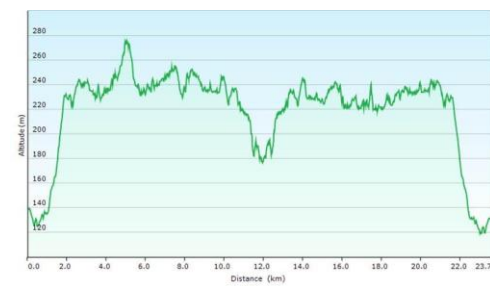
Parcours 57 km



Parcours 47 km



Parcours 25 km

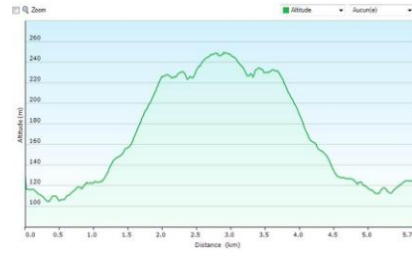


Parcours 16 km

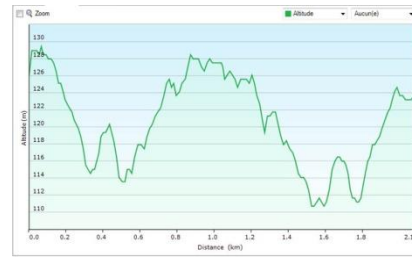




Parcours 6 km



Parcours 2 km





Carte accès routiers et spectateurs

