



GUIDE DU COUREUR 2019

6KM – 12KM – 25KM





Table des matières

Philosophie du Bromont Ultra	3
Plan du Camp de base & Directions	4
Horaire	5
Cartes de parcours et profils	6
Stations d'aide	9
Description du parcours	9
Balisage	11
Temps de passage et coupure	11
Sécurité	12
Équipes de soutien (Crews) & Directions aux stations	12
Accompagnateurs (Pacers)	13
Sacs d'appoint (Drop bags)	13
Matériel	13
Information Météo	13
Code du coureur	14
Règlements	14
Services sur le site	14
Partenaires	15



GUIDE DU COUREUR 2019

6KM – 12KM – 25KM

Philosophie du Bromont Ultra

Courir Plus, Donner Plus

Roulez Plus, Donnez Plus

Le dépassement de soi appartient à chacun. Il n'y a pas de jugement. Se dépasser, c'est se découvrir. 2 ou 6km ou le fameux 160km, on peut tous en retirer une satisfaction similaire. C'est la même route. Le 160 est juste un peu plus long! ;)

Se dépasser, c'est s'ouvrir et faire face à nos faiblesses mais c'est surtout découvrir qu'on a des forces et une endurance insoupçonnée.

Se découvrir, c'est un peu découvrir les autres aussi. Ça nous amène à une meilleure compréhension de l'être humain. Normalement, cette étape nous donne un peu plus de tolérance, d'indulgence, de patience et de générosité.

Cette générosité, c'est aussi le Bromont Ultra. Passons au suivant. Nous sommes chanceux. NON. Nous sommes tous extrêmement chanceux de pouvoir faire ces défis et nous nous devons d'en faire profiter aux autres.

En faisant votre levée de fonds, vous n'aidez pas seulement les causes qui sont soutenues par Ultragiving cette année mais vous inspirez les gens à se dépasser eux-mêmes, et ça c'est, comme dirait l'annonce : PRICELESS.

Plan du Camp de base & Directions

Tous les départs/arrivées sont à cet endroit.



De Montréal :

- Depuis l'autoroute 10, prendre la sortie 74 et tourner à gauche sur la route Pierre-Laporte ;
- Tourner à gauche sur le Chemin de Granby ;
- À l'intersection, continuer tout droit sur Chemin des Carrières ;
- Au bout, tourner à droite sur le Chemin de Gaspé ;
- Le camp de base se trouve à droite, à environ 1.5 km.

De Sherbrooke :

- Depuis l'autoroute 10, prendre la sortie 78 et la 3^e sortie du carrefour giratoire, direction Bromont ;
- Avancer sur le Boul. Bromont et tourner à droite sur la rue De Montréal ;
- Au bout, tourner à gauche sur le Chemin de Gaspé ;
- Le camp de base se trouve à droite, à environ 3 km.

De Québec :

- Depuis l'autoroute 20, prendre la sortie 143 et tourner à gauche sur la route 211 ;
- Tourner à gauche sur la route 137 ;
- Tourner à gauche sur la route 112 puis à droite sur la route 139 ;
- Suivre les indications pour l'autoroute 10, direction Sherbrooke ;
- Depuis l'autoroute 10, prendre la sortie 74 et tourner à gauche sur la route Pierre-Laporte ;
- Tourner à gauche sur le Chemin de Granby ;
- À l'intersection, continuer tout droit sur Chemin des Carrières ;
- Au bout, tourner à droite sur le Chemin de Gaspé ;
- Le camp de base se trouve à droite, à environ 1.5 km.

Horaire

Vendredi, 11 octobre 2019

17h00 @ 20h00 : Remise des dossards pour toutes les distances

18h00 @ 21h00 : « Meet-and-greet » avec des guerriers du 160km

Samedi, 12 octobre 2019

6h00 @ 17h00 : Remise des dossards

7h00 : Départ du 160km individuel

8h00 : Départ du 40km, 80km et 120km vélo

9h00 : Départ du Raid PRO 35km vélo

12h00 : Départ du 160km en équipe

13h00 : Remise des médailles Raid Pro 35km et 40km vélo

14h00 : Départ du 12km

15h00 : Départ du 6km

15h30 : Remise des médailles 80km vélo

16h00 : Départ du 2km

17h00 : Remise des médailles (2, 6, 12 km)

19h00 : Remise des médailles 120km vélo

Dimanche, 13 octobre 2019

2h00 @ 3h00 : Remise des dossards pour le 80km

3h30 : Départ du 80km individuel (départ du 80km en équipe 15 minutes plus tard)

6h00 @ 11h30 : Remise des dossards pour le 55km et le 25km

7h00 : Départ du 55km

12h00 : Départ du 25km

17h00 : Remise des médailles

18h00 : Fermeture de la ligne d'arrivée

Carte du parcours 6KM

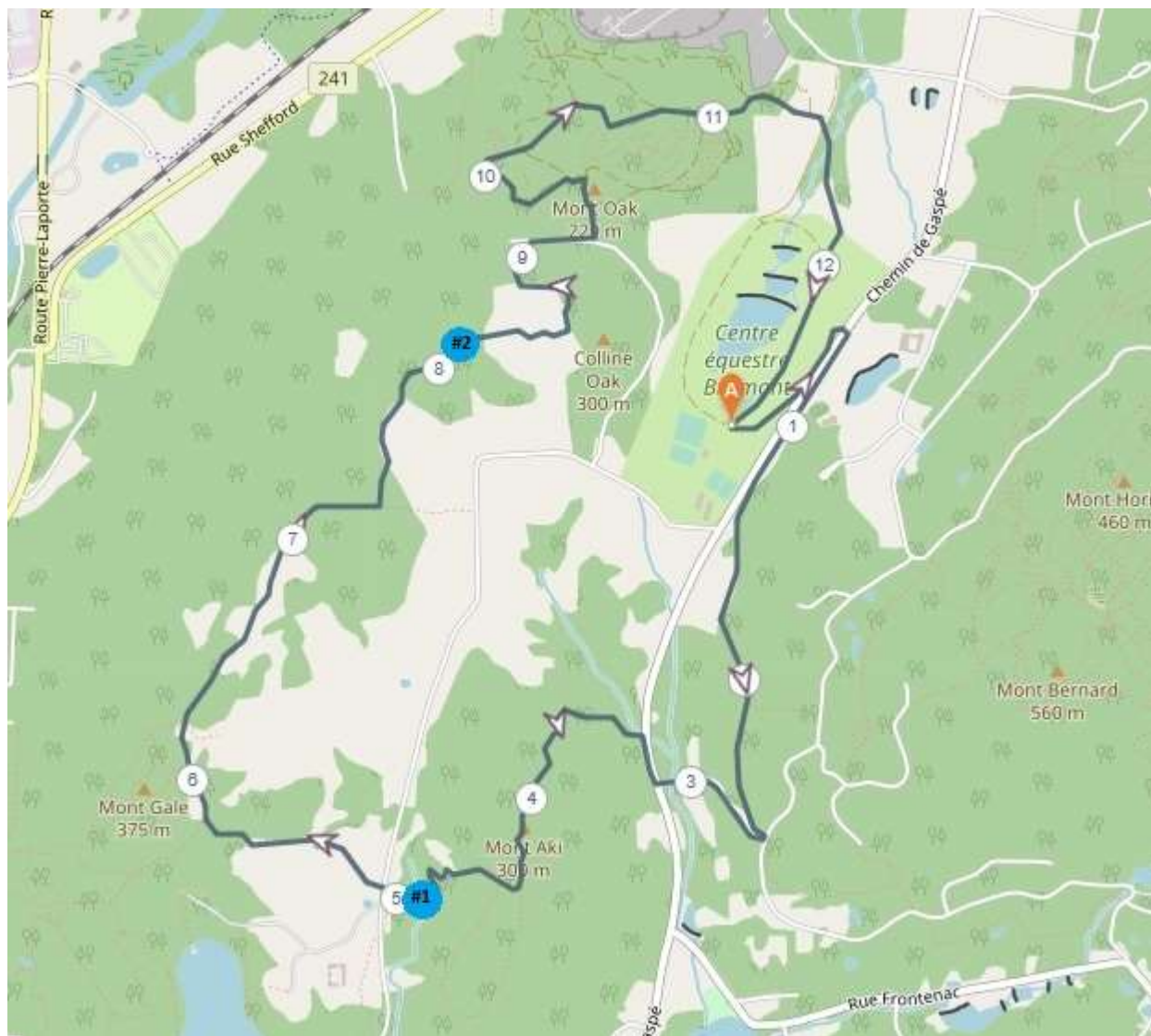


Profil du parcours 6KM



153m de dénivelé positif (D+).

Carte du parcours 12KM

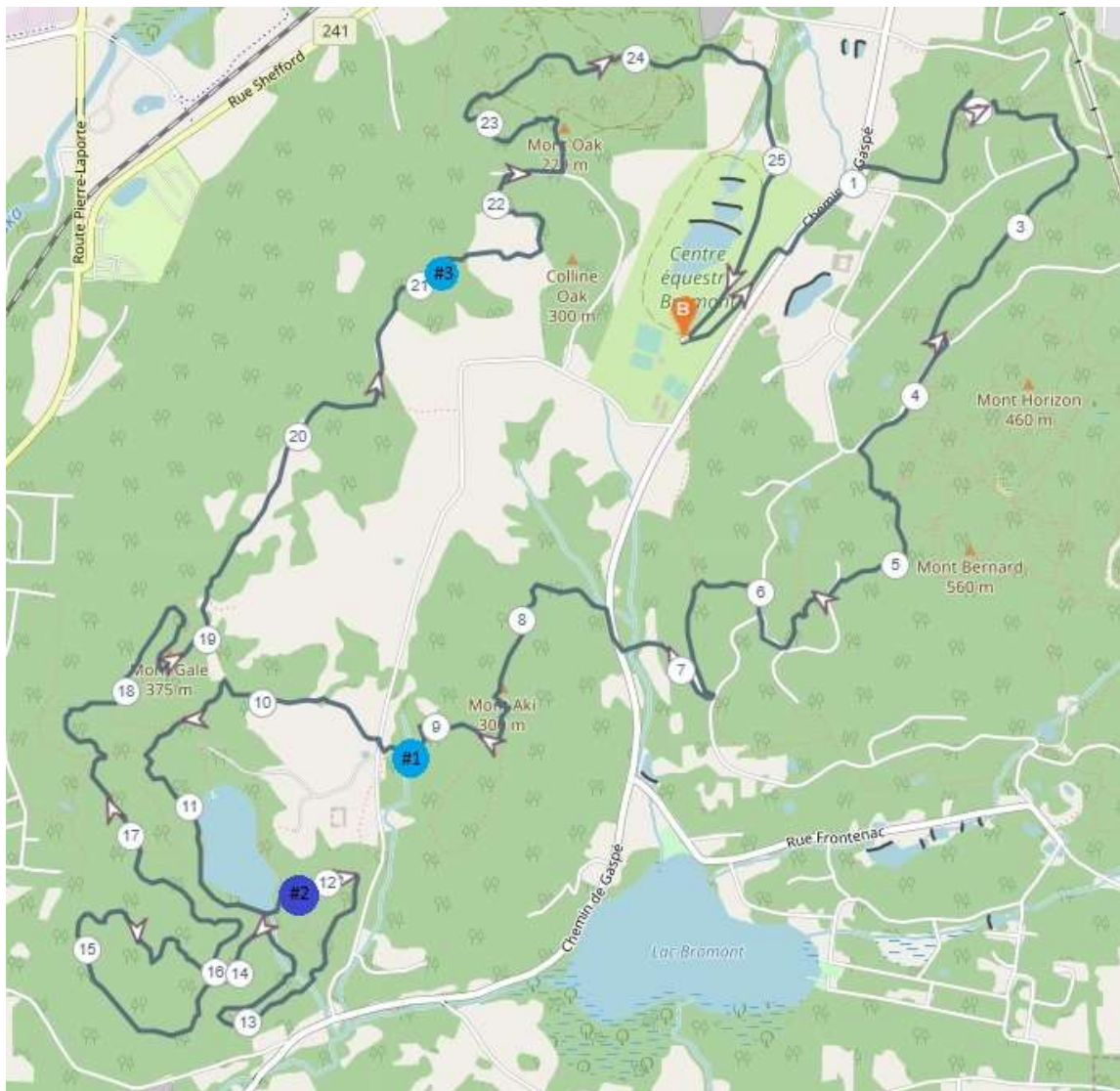


Profil du parcours 12KM



447m de dénivelé positif (D+).

Carte du parcours 25KM



Profil du parcours 25KM



939m de dénivelé positif (D+).

Stations d'aide

Les stations mineures n'ont que de l'eau mais les stations majeures sont complètes. Elles offrent tout ce qui est normalement retrouvé dans une station d'aide (chips, sandwich PB&J, patates bouillies, bananes, melon d'eau, etc.). Attention, il n'y aura pas de petites bouteilles d'eau sur le site... Vous devez avoir votre propre bouteille, sac d'hydratation et/ou gobelet réutilisable.

6KM :

Il n'y a pas de station d'aide sur le 6km.

12KM :

Station #1 - G11 : mineure

Station #2 - Colline du Chêne : mineure

25KM :

Station surprise « Chez Chantal »

Station #1 - G11 : mineure

Station #2 - Lac Gale : station complète

Station #3 - Colline du Chêne : mineure

Description du parcours

6KM :

Départ (Camp de base) à l'Arrivée - Camp de base (6km) :

Distance totale : 6km

Difficulté : Facile

Un sentier large puis gazonné avant d'entrer dans la forêt du Mont Oak. Les prochains kilomètres sont un mélange de sentiers larges et « single track ». Au dernier km, le sentier se transforme en gazon pour une dernière montée avant de retourner sur le sentier large qui mène au fil d'arrivée.

12KM :

Départ (camp de base) à Station #1 - G11 (5km) :

Distance totale : 5km

Difficulté : Facile

Un départ tout en douceur sur sentiers larges suivi d'un peu de route de terre et de route d'asphalte vous mènent vers les sentiers du Mont Gale.

6KM – 12KM – 25KM

Station #1 - G11 à Station #2 - Colline du Chêne (3km) :

Distance totale : 8km

Difficulté : Difficile

Sentiers larges avec une très bonne montée pendant 1 km avec de faux plats qui donnent l'espoir que la montée est finie. La section suivante se fait sur un sentier large qui traverse une superbe vallée suivie d'une montée vers le sommet du mont Oak (Au sommet, vous aurez un point de vue 360 degré splendide).

Station #2 - Colline du Chêne à l'Arrivée - Camp de base (4km) :

Distance totale : 12km

Difficulté : Facile

Descente vers un chemin de terre pour rejoindre les sentiers du Mont Oak. Les prochains kilomètres sont un mélange de sentiers larges et « single track ». Au dernier km, le sentier se transforme en gazon pour une dernière montée avant de retourner sur le sentier large qui mène au fil d'arrivée.

25KM :

Départ (Camp de base) à Station #1 - G11 (9km) :

Distance totale : 9km

Difficulté : Facile

Un 2 km d'approche facile avant d'attaquer la montagne. Deux bonnes montées en sentiers « single track » suivi d'une descente technique pour terminer la section avec un sentier large puis un peu de route de terre et route d'asphalte jusqu'aux sentiers du Mont Gale.

Station #1 - G11 à Station #2 - Lac Gale (3km) :

Distance totale : 12km

Difficulté : Difficile

Sentiers larges avec une très bonne montée pendant 1 km avec de faux plats qui donnent l'espoir que la montée est finie... Une descente mène ensuite dans les sentiers larges et roulants qui contournent le Lac Gale.

Station #2 - Lac Gale à Station #3 - Colline du Chêne (9km) :

Distance totale : 21km

Difficulté : Facile à Difficile

Sentiers larges et ondulants pendant quelques km avant une montée graduelle de 2-3 km vers le sommet ouest du Mont Gale avec superbe vue sur le lac. La section suivante se fait sur un sentier large qui traverse une superbe vallée suivie d'une montée vers le sommet du mont Oak (Au sommet, vous aurez un point de vue 360 degré splendide).

Station #3 - Colline du Chêne à l'Arrivée - Camp de base (4km) :

Distance totale : 25km

Difficulté : Facile

Descente vers un chemin de terre pour rejoindre les sentiers du Mont Oak. Les prochains kilomètres sont un mélange de sentiers larges et « single track ». Au dernier km, le sentier se transforme en gazon pour une dernière montée avant de retourner sur le sentier large qui mène au fil d'arrivée.

Balisage

Les parcours sont balisés avec des drapeaux et des rubans roses. Des flèches noires sur fond jaune sont utilisées pour indiquer des changements de direction. À certains endroits, des panneaux de distances colorés peuvent aussi être utilisés avec les flèches. **SOYEZ ATTENTIFS !!** Chaque distance a sa propre couleur de dossard :

160km : Bleu foncé
80km : Jaune
55km : Vert
25km : Bleu pâle
12km : Rouge
6km : Orange
2km : Gris



****ATTENTION :** des courses de vélo ont lieu samedi... il peut y avoir des vélos. Il peut aussi y avoir des randonneurs !

Temps de passage et coupure

Les temps de coupure sont basés sur les résultats des derniers coureurs de l'année dernière.

6KM :

Station	Nom	Km	Proch. station	Premiers coureurs 5min/km		Coureurs du milieu 7min/km		Derniers coureurs 20min/km	
Départ	Camp de base	0	6	00:00:00	15h00	00:00:00	15h00	00:00:00	15h00
Arrivée	Camp de base	6	---	00:30:00	15h30	00:42:00	15h42	02:00:00	17h00

12KM :

Station	Nom	Km	Proch. station	Premiers coureurs 5min/km		Coureurs du milieu 7min/km		Derniers coureurs 15min/km	
Départ	Camp de base	0	5	00:00:00	14h00	00:00:00	14h00	00:00:00	14h00
Station #1	G11	5	3	00:30:00	14h30	00:42:00	14h42	01:30:00	15h30
Station #2	Colline du Chêne	8	4	00:52:30	14h52	01:13:31	15h13	02:37:30	16h37
Arrivée	Camp de base	12	---	01:00:00	15h00	01:24:01	15h24	03:00:00	17h00

25KM :

Station	Nom	Km	Proch. station	Premiers coureurs 4:15min/km		Coureurs du milieu 7min/km		Derniers coureurs 13:12min/km	
Départ	Camp de base	0	9	00:00:00	12h00	00:00:00	12h00	00:00:00	12h00
Station #1	G11	9	3	00:43:13	12h43	01:13:31	13h13	02:17:51	14h17
Station #2	Lac Gale	12	9	00:55:33	12h55	01:34:31	13h34	02:57:15	14h57
Station #3	Colline du Chêne	21	4	01:24:22	13h24	02:23:31	14h23	04:29:09	16h29
Arrivée	Camp de base	25	---	01:47:00	13h47	03:02:02	15h02	05:41:21	17h41

Sécurité

Une équipe médicale est sur place tout au long pour assurer la sécurité des coureurs et la grande majorité des stations d'aide sont facilement accessible.

Équipes de soutien (Crews) & Directions aux stations

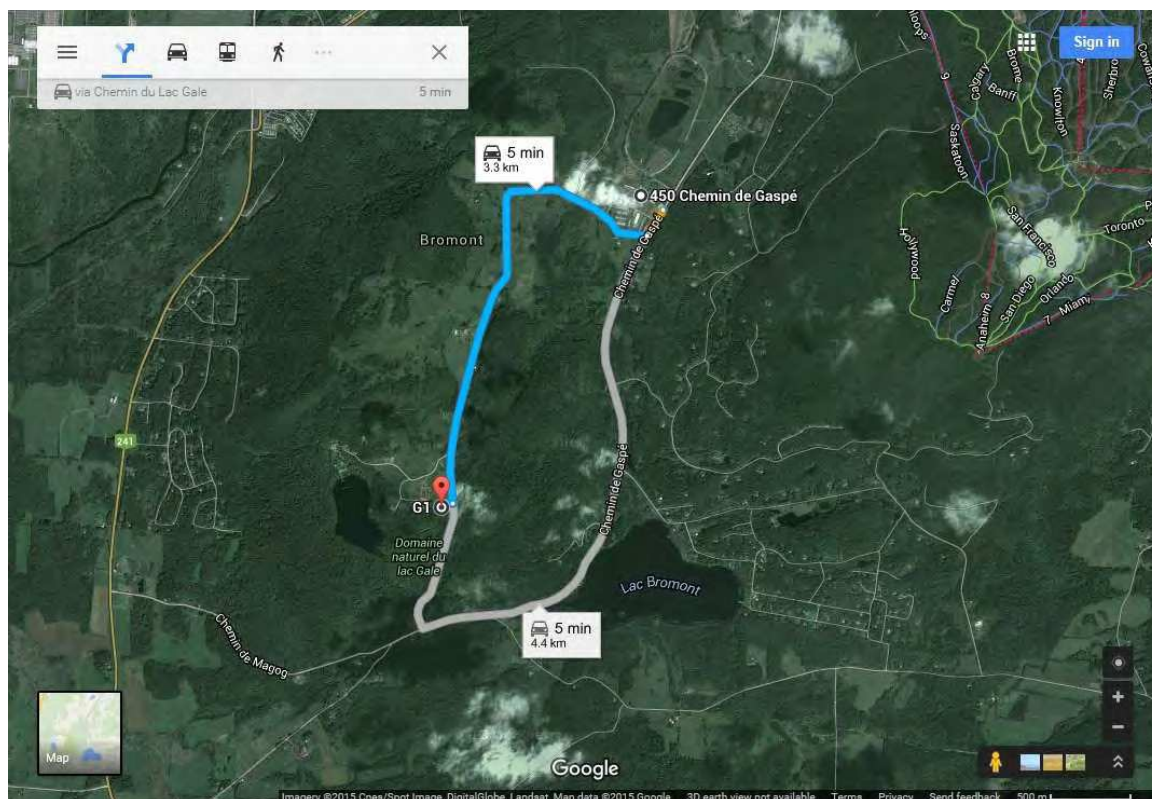
Une équipe de soutien apporte de l'aide et du matériel à son coureur durant la course. Les équipes de soutien sont les bienvenues à la station majeure #2 - Lac Gale (25km).

Directions :

Station d'aide #2 - Lac Gale :

Du camp de base :

1. Tournez à droite sur le Chemin de Gaspé, en direction sud ;
2. Après 290m, tournez à droite sur le Chemin du Lac Gale ;
3. Après environ 3.5km, tournez à droite (après l'entrée du Balnea) et allez au stationnement ;
4. À pied, suivez le sentier principal (bloqué avec une clôture) sur 100m pour la station d'aide Lac Gale.



Accompagnateurs (Pacers)

Les accompagnateurs ne sont pas autorisés sur les 6, 12 et 25km.

Sacs d'appoint (Drop bags)

Il n'y a pas de sac d'appoint sur les 6, 12 et 25km.

Matériel

Il n'y a pas de matériel formellement requis mais regardez la distance entre les ravitaillements et assurez-vous de pouvoir franchir la distance sans aide externe. Un sac d'hydratation, des gels et des suppléments de sel peuvent être requis!

***** Dans un effort d'amorcer un tournant vert et de réduire nos déchets, il n'y aura pas de petites bouteilles de plastique sur le site ou aux stations d'aide... Assurez-vous d'apporter un contenant (bouteille réutilisable, gobelet réutilisable, sac d'hydratation, etc) pour pouvoir prendre de l'eau.**

Information météo

Temp. moy. maximale : 11°C (record : 28.9°C)
Temp. moy. minimale : 3°C (record : -8.9°C)

Levée du soleil : 7h03
Coucher du soleil : 18h10

Attention aux tiques

Les changements climatiques ont permis à la tique porteuse de la bactérie qui cause la maladie de Lyme de s'établir au Québec et plus spécifiquement dans notre région. Il faut dorénavant intégrer des mesures de précautions personnelles pour pouvoir profiter pleinement des activités de plein air. Il est donc recommandé entre autres de porter des vêtements qui couvrent la peau et d'appliquer du chasse-moustiques à base de DEET durant une activité dans les bois ou les champs.

Et suite à cette activité, il faut prendre une douche et inspecter notre corps afin de retirer la tique le plus rapidement possible. Si elle est retirée dans les 24 heures, les risques sont faibles qu'elle est eue le temps de vous transmettre la bactérie. Pour en connaître davantage sur la maladie de Lyme et les mesures préventives, visiter le

<http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/maladie-de-lyme/>

Code du coureur

L'esprit du trail...

- Avoir le matériel adéquat (conditions des sentiers, température, etc.) ;
- Être semi-autonome ;
- Assister, en tout temps, un coureur en difficulté ;
- Avoir l'esprit de camaraderie et être courtois ;
- Remercier les bénévoles... pas de bénévoles, pas de course ! ;
- Prendre le temps de profiter de la nature et des superbes vues !

Règlements

- Garder votre dossard visible en tout temps, sur le devant ;
- Rester sur le parcours balisé ;
- Ne laisser aucune trace de votre passage. Utilisez les poubelles aux stations d'aide ! ;
- Les bâtons sont permis ;
- Les écouteurs sont interdits ;
- Les accompagnateurs sans dossards sont interdits ;
- Vous devez accepter la décision du personnel médical de vous sortir de la course ;
- En cas d'abandon, il est impératif d'aviser un officiel ou un bénévole ;
- Les animaux de compagnie sont interdits au camp de base mais permis, si en laisse, aux stations d'aide ;
- Il est interdit de fumer au camp de base, sur le parcours ou aux stations d'aide ;
- Les contenants de verre sont interdits sur le camp de base. Le site est principalement utilisé par des cavaliers et chevaux, un morceau de verre brisé pourra causer des accidents désastreux ;
- Les feux sur le camp de base ne sont que permis pour les équipes et aux endroits désignés ;
- Pas de bruit excessif au camp de base et aux stations d'aide, particulièrement la nuit ;
- La nourriture aux stations d'aide doit exclusivement servir les coureurs. Au camp de base, une tente restaurant est sur place pour offrir à boire et à manger aux visiteurs et amis des coureurs. Prévoir de l'argent comptant.

Services sur le site

Nous aurons une tente restaurant durant toute la durée de l'évènement ! Vous aurez un repas complet avec des options végétariennes, végétaliennes et sans gluten aussi disponibles. Il y aura un menu déjeuner lors de la période matinale. Les coureurs et cyclistes auront droit à un repas avec présentation du dossard ou de la plaque vélo. Les accompagnateurs, spectateurs ou coureurs gourmands pourront se procurer un repas pour la somme de 5\$.

Prévoir de l'argent comptant.

Nous aurons aussi un magasin La Source où vous pourrez vous procurer de la marchandise du Bromont Ultra ! Chandails, hoodies, tuques, casquettes... et bouteilles d'eau réutilisables !!

Espace bien-être Desjardins

Desjardins est fier de vous offrir son espace bien-être lors de l'événement.

Offert aux participants ainsi qu'à leur famille, cet espace sera disponible :

12 octobre : de 14h à 20h

13 octobre : de 7h30 à 17h30

Zone lounge :

Venez vous détendre dans des chaises Adirondack. Profitez-en pour vous réchauffer à l'aide des couvertures et des chauffe-terrasses mis à votre disposition.

Zone conseil :

Trois comptoirs seront mis à votre disposition :

- Comptoir nutrition : obtenez des conseils de nutrition par un professionnel
- Comptoir entraînement : obtenez des conseils d'entraînement par un professionnel
- Comptoir boisson : dégustez des boissons mises à votre disposition par notre équipe

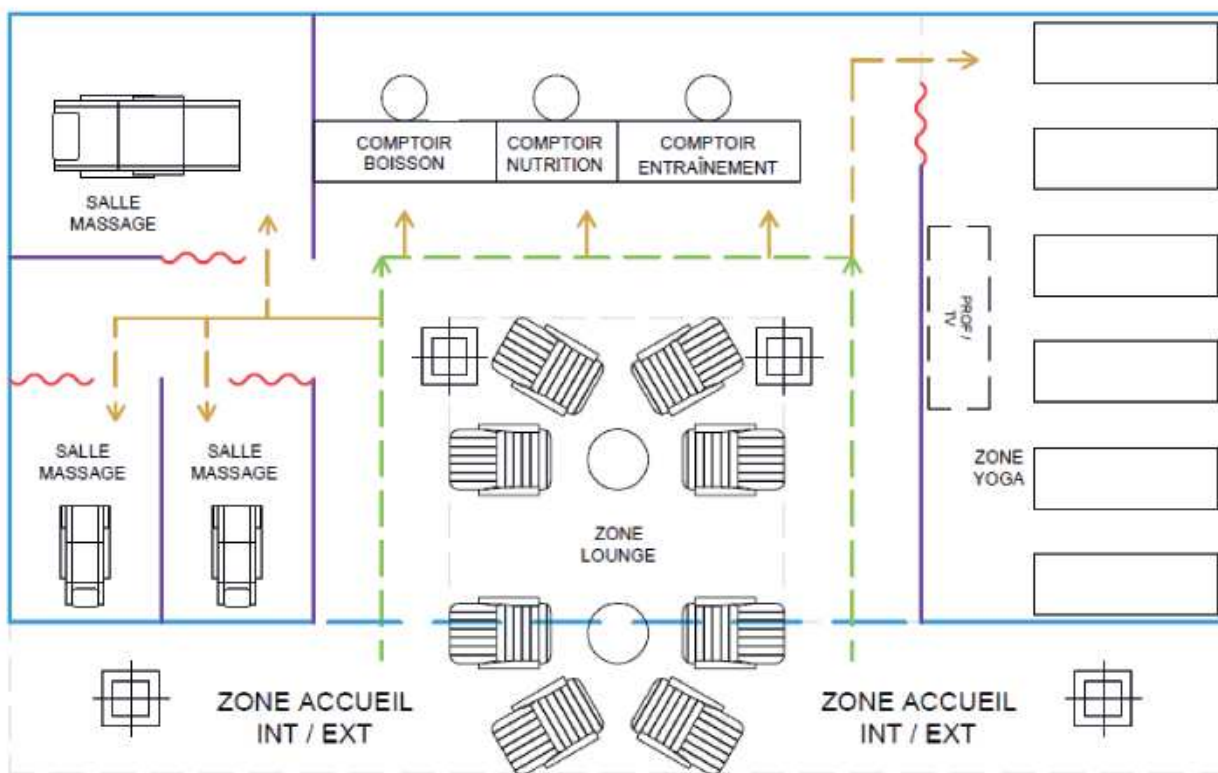
Zone yoga :

Vous y trouverez des tapis de yoga ainsi qu'un téléviseur diffusant les vidéos de monyogavirtuel.com afin de vous échauffer et vous étirer en tout temps.

Zone massage pour membre Desjardins :

Trois salles de massages seront accessibles pour les membres Desjardins.

Vous pourrez prendre rendez-vous pour un massage sur chaise ou sur table directement sous la tente.



PARTENAIRE PRÉSENTATEUR



PARTENAIRES FONDATEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



NOS CAUSES

Visitez notre site web <https://bromontultra.com/> pour voir toutes les causes soutenues.

PARTENAIRES SPORTIFS

