

GUIDE D'INFORMATION



XC HARRICANA

THE NORTH FACE



Bienvenue à la première édition du XC HARRICANA THE NORTH FACE. Nous vous avons préparé un petit guide d'information pour vous indiquer les détails des activités au programme de l'évènement. Nous vous demandons de suivre les consignes en tant que participant responsable et pour le bon fonctionnement de la compétition.



Table des matières

Récupération des dossards	2
La compétition de trail running	2
Les épreuves	2
Le code du coureur responsable	3
Les règlements	3
Le balisage	3
Le lunch et les soins d'après course	3
Podium et cérémonie à 15h30	4
Les activités en marge de la compétition	4
La COURSE PIRATE présenté par LA CLINIQUE DU COUREUR	4
Le YOGA, samedi 14h et dimanche 10h	4
Le CAMPING Safari Condo	5
Le SLACKLINE, samedi 11h30 et 14h30	5
Bien manger au mont Grand-Fonds	5
Le CONCERT	5
La CONFÉRENCE de Claude Letarte, 13h au chalet de ski	6
Les services sur place et autres informations	6
Carte et lieux d'intérêts	7
L'horaire	8

Récupération des dossards

Entre **17h et 21h le vendredi 7 septembre** au centre-ville de La Malbaie à la **boulangerie Pains d'exclamation**. La boulangerie est en face de la bibliothèque municipale et derrière le centre d'information touristique. Un point central pour vous informer de la région tout en récupérant votre dossard.



398, rue Saint-Étienne
La Malbaie (Québec) G5A 1S8
(418) 665-4000

Vous pouvez aussi récupérer vos dossards le **samedi matin à partir de 8h30 directement au centre de ski du mont Grand-Fonds** situé à 12km de La Malbaie.

La compétition de trail running

Bien que la compétition soit ouverte à tous, cette dernière est très prise au sérieux et peu importe votre niveau athlétique, chaque participant est considéré comme un athlète accompli. Le chronométrage sera assuré par la firme Quidchrono pour l'ensemble des épreuves.

Les épreuves

5km – 50m D+, durée 30min à 1h, départ 11h15

Un parcours mixte sur route et crosscountry. L'épreuve éclair de la compétition.

10km - 200m D+, durée 50min à 2h, départ 10h50

Un parcours en sentiers dans les pistes de ski de fond et une portion dans le sentier de l'ornagnac. C'est l'épreuve la plus populaire avec près de 100 participants. Il n'y aura qu'un seul poste de ravitaillement et uniquement avec de l'eau.

28km - 1000m D+, durée 3h à 5h30, départ 10h30

L'épreuve d'endurance la plus longue. Le parcours débute carrément avec l'ascension du mont Grand-Fonds une montée de près de 30 minutes, pourrez-vous la gravir plus vite? Ce parcours est audacieux et varié, des sections seront très rapides et roulantes et d'autres sections assez techniques pour vous faire danser. Il y aura 2 postes de ravitaillement un sommaire et un complet. Le premier sera uniquement avec de l'eau et le 2^e un peu plus loin aura aussi de la nourriture. (Oranges, patates et bretzel). Il y a un



temps de passage (cutoff) à respecter pour ne pas être éliminé. C'est un temps de passage réaliste et réalisable basé sur le peloton de queue. Il n'y aura aucun dépôt de sacs personnels aux postes de ravitaillement.

Le code du coureur responsable

- vous devez être semi-autonome;
- portez sur vous un équipement adéquat. Surtout pour le 28km un parcours sauvage en pleine nature. Sifflet, cloche, couverture thermique, 1.5 litres d'eau, nourriture, électrolytes, ibuprofènes (advil), carte du parcours, crème solaire, vêtements appropriés, crème antifrottement;
- toujours assister un coureur en difficulté;
- l'esprit de camaraderie est obligatoire;
- prenez le temps de rire et d'observer la nature.

Les règlements

- l'utilisation des bâtons est permise uniquement sur l'épreuve du 28km;
- votre dossard doit être visible en tout temps sur votre devant;
- toujours rester sur le chemin balisé;
- tous vos déchets doivent être rapportés avec vous ou jeter aux postes de ravitaillement;
- l'utilisation d'écouteurs à vos oreilles, iPod, radio, mp3 et autres, est interdit;
- les animaux ne sont pas permis.

Le balisage

Il y aura des rubans de couleurs vives et un décompte kilométrique tous les 2km sur l'ensemble des épreuves.

Le lunch et les soins d'après course

Un petit lunch est servi pour les athlètes après la course, il y aura un végétarien et un carnivore, voir le menu plus bas. De plus, il y aura un service de massothérapie sur place opéré par la clinique Masseo. Il y a 2 petites douches extérieures avec un système d'eau chaude au propane (expérimental). Une séance de yoga est prévue pour 14h.

Menu Carnivore

Bœuf braisé au thé & légumes racines

Menu Végétarien

Casserole de lentilles épicées aux patates douces plus autres légumes racines et kale. Délicieux!



Accompagnements

Riz aux herbes;

Salade d'automne aux betteraves & pommes avec Gomasio;

Salade verte & vinaigrette.

Treat

Chocolat noir en morceaux.

Podium et cérémonie à 15h30

Les catégories hommes-femmes sont les suivantes

- 12-19 ans;
- 20-29 ans;
- 30-39 ans;
- 40-49 ans;
- 50-59 ans;
- 60 et plus.

Les 3 meilleurs temps de chaque catégories recevront un chandail The North Face au couleur du XC Harricana.

Le meilleur temps homme et femme **uniquement sur le 28km** reçoit une paire de lunettes de soleil de marque JULBO d'une valeur de 250\$.

Les activités en marge de la compétition

Le XC Harricana The North Face possède une programmation variée, voici les activités en marge de la compétition.

La COURSE PIRATE présentée par LA CLINIQUE DU COUREUR

Une course animée par la clinique du coureur exclusivement pour les jeunes de 12 ans et moins. Le parcours est une boucle de 1km et vous pouvez décider le jour même d'inscrire votre enfant pour un tour de la boucle (1km) ou 2 tours (2km). Le temps sera chronométré par Quidchron. Les parents peuvent participer à la course pour encourager leur enfant à relever le défi. À noter qu'il n'y aura pas de médailles, mais nous soulignerons les gagnants sur le podium.

Le YOGA, samedi 14h et dimanche 10h

Les séances de yoga sont présentées par Love and Balance. **Vous devez apporter votre tapis de sol**, une bouteille d'eau et réserver votre place aux tables d'inscriptions ou par courriel au yoga@xc-harricana.com. Les places sont limitées premier arrivé, premier servi.



Le CAMPING Safari Condo

Ski mont Grand-Fonds et la ville de La Malbaie permettent aux athlètes de camper dans le stationnement du centre de ski. C'est donc un emplacement de camping rustique et sans services. Il y aura une toilette sèche et 2 douches extérieures (expérimentales) avec de l'eau chaude. L'ouverture du camping est prévue à partir de 16h vendredi et le chalet du centre de ski sera ouvert de 8h à minuit le samedi et de 8h à 14h le dimanche.

Le camping est gratuit pour les athlètes participants à la compétition et il y a un coût de 20\$ pour les visiteurs avec campeurs ou roulotte. **ATTENTION! Athlètes et visiteurs vous devez réserver votre place, elles sont limitées! Uniquement par courriel au info@xc-harricana.com premier arrivé, premier servi.**

Le SLACKLINE, samedi 11h30 et 14h30

Le slackline est un sport d'équilibre inspiré des funambules et de l'escalade. Pierre Carrillo est le président de l'association de slackline du Canada. Il présentera un numéro à couper le souffle et animera un atelier pour initier les nouveaux adeptes.

Bien manger au mont Grand-Fonds

Il y aura des sandwiches et pizza santé en vente sur le site le samedi midi, argent comptant seulement. La meilleure option pour le souper du samedi est de visiter le **café Chez-Nous** de La Malbaie qui aura préparé un menu spécial pour les coureurs Harricana. Table d'hôte à 16.95\$ incluant une soupe, ravioli aux champignons sauce aux artichauts, dessert, café et sur présentation de la carte promo qui sera dans votre trousseau du coureur vous recevrez une consommation gratuite. (1075, rue Richelieu, Pointe-au-Pic, 418-665-3080)

Le dimanche matin vous êtes invités au **Pains d'exclamation** pour le petit déjeuner ou un café gratuit, certifié équitable et bio, de votre choix vous attend. (398, rue Saint-Étienne, La Malbaie, 418-665-4000)

Sinon assurez-vous d'être autonome en nourriture et en eau pour votre souper du samedi et le dimanche.

Le CONCERT

Le concert aura lieu dans la salle de spectacle du chalet de ski. Les portes ouvrent à 19h30 et le spectacle débutera à 20h. Un service de bar sera sur place avec en exclusivité une bière réputée produite par la microbrasserie de Charlevoix, une blanche du nom de Grand-Fonds!

Le prix d'entrée pour les athlètes est de 10\$, sur présentation de votre dossard, et de 20\$ pour les visiteurs.

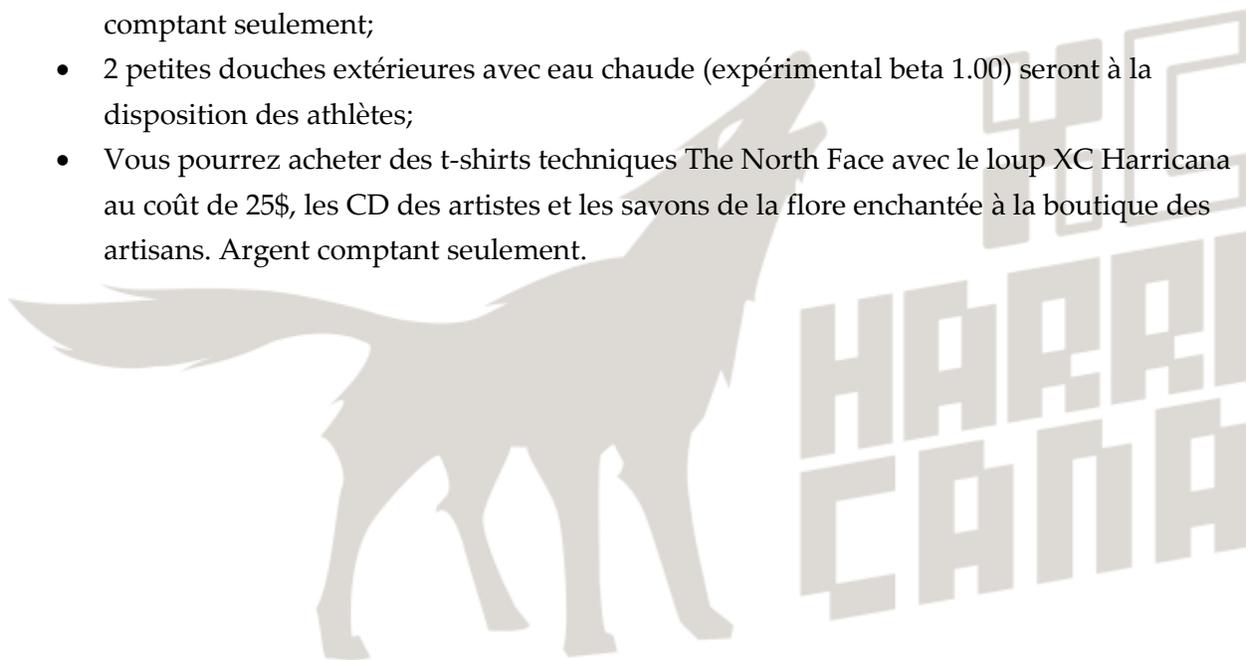


La CONFÉRENCE de Claude Letarte, 13h au chalet de ski

Monsieur Claude Letarte vous offre gratuitement sa conférence. Nous vous donnons rendez-vous à 13h00 au centre de ski.

Les services sur place et autres informations

- Il n'y a pas de signal cellulaire au centre de ski;
- Argent comptant seulement sur le site;
- Le service de garde est offert gratuitement et est uniquement pour les enfants des athlètes et bénévoles. Il y aura une petite course animée pour les enfants, mais nous vous demandons d'apporter un passe-temps pour votre enfant;
- Il y aura des sandwiches et pizza saines en vente sur le site le samedi midi, argent comptant seulement;
- 2 petites douches extérieures avec eau chaude (expérimental beta 1.00) seront à la disposition des athlètes;
- Vous pourrez acheter des t-shirts techniques The North Face avec le loup XC Harricana au coût de 25\$, les CD des artistes et les savons de la flore enchantée à la boutique des artisans. Argent comptant seulement.



Carte et lieux d'intérêts



L'horaire

XC HARRICANA THE NORTH FACE			
VENDREDI			
	16h	ouverture zone camping	Grand-Fonds, stationnement
	17h à 21h	remise des dossards	boulangerie Pains d'exclamation
			398 St Etienne La Malbaie, QC G5A 1S8, Canada (418) 665-4000
SAMEDI			
	8h30	remise des dossards	Grand-Fonds, chalet
	9h à 16h	Visite de la champignonnière	
	10h00	ouverture service de garde	Grand-Fonds, chalet
	10h30	départ 28km	Grand-Fonds, chalet
	10h50	départ 10km	Grand-Fonds, chalet
	11h15	départ 5km	Grand-Fonds, chalet
	11h30	ouverture alimentation	Grand-Fonds, chalet
	11h30	ouverture massothérapie	Grand-Fonds, chalet
	11h30	slackline trial/essais	Grand-Fonds, chalet
	13h00	conférence	Grand-Fonds, chalet
	14h00	départ 1km et 2km Course Pirate présenté par la Clinique du coureur	Grand-Fonds, chalet
	14h00	yoga / slackline show	Grand-Fonds, chalet
	15h00	podium, cérémonie	Grand-Fonds, chalet
	16h00	apéro, repos, douches, souper	
	19h30	ouverture salle spectacle	Grand-Fonds, chalet
	20h00	concert	Grand-Fonds, chalet
DIMANCHE			
	10h00	yoga	Grand-Fonds, chalet
	à l'an prochain, 7 septembre 2013		v.20120824