

— 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 deuxième 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.

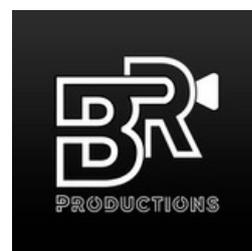
Merci à tous les coureurs, crew, bénévoles et partenaires de nous faire confiance, sans qui cette édition n'aurait pas été possible.

## Nos partenaires

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

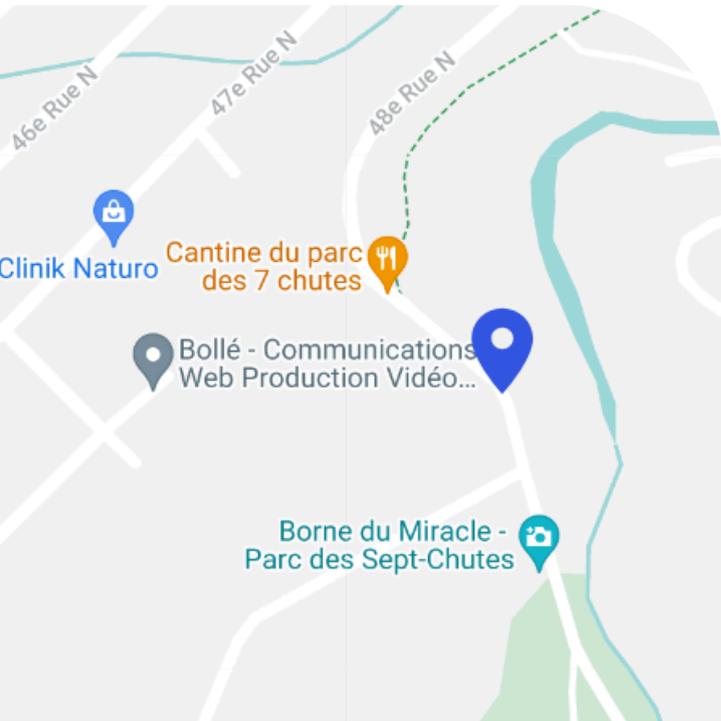


**EvenMüst**



CIDRERIE  
**MILTON**  
VERGERS FAMILIAUX  
D. 1927





## 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 1 novembre 2024

**17h à 20h** - Récupération des dossards

### Samedi 2 novembre 2024

**6h30** - Arrivé et installation sur le site

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

**7h30 à 7h45** - Réunion d'avant course + grosse annonce

**8h à 9h** - Première boucle

**9h à 10h** - Deuxième boucle

### Dimanche 3 novembre 2024

**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.

---

## Traiteur sur place

### Heures d'ouvertures

2 novembre 12h00 à 1h00 Am le 3 novembre



### Menu :

<u>Item</u>	<u>Assiette</u>	<u>Coureur</u>
Spaghetti	13,00	8,00
Smokedmeat	13,00	8,00
Sandwich Porc effiloché	10,00	6,00
Hot dog italien	8,00	5,00
Poutine	13,00	8,00
Frites		5,00
Café		2,50

### Précommandes

Notre plateforme de précommande permet de commander à l'avance les plats de votre choix et de préciser une heure précise pour la récupération de ce plat (Afin qu'il soit prêt et chaud à la fin de votre boucle!)

Lien de la plateforme sur la page facebook du Beaver's Ultra!

---

## Nouveau! 6 boucles cadeaux

### Concept:

Les 6 premières boucles seront thématiques et vous permettront de faire passer le temps plus rapidement pour les 6 premières heures.

Boucle 1) Concours de déguisement (Cadeau pour le/la gagnant(e))

Boucle 2) Cidrerie Milton (Petit cadeau pour chaque coureur)

Boucle 3) Photoboot (Photo de chacun d'entre vous à l'arrivée)

Boucle 4) Portez votre t-shirt POLAR BEAR Ultra 12H (Nous ferons tirer un cadeau)

Boucle 5) Näak (Petit cadeau pour chaque coureur)

Boucle 6) Recherche et trouve (Cadeau pour celui qui ramènera un item caché sur le parcours demandé par l'animateur au début de la boucle)

# BOUCLES CADEAUX

BOUCLE 1

Déguise  
toi!

BOUCLE 2

CIDRERIE  
**MILTON**  
VERGERS FAMILIAUX  
D.1927

BOUCLE 3



BOUCLE 4



BOUCLE 5

**näak**<sup>TM</sup>

BOUCLE 6



**BEAVER'S ULTRA**

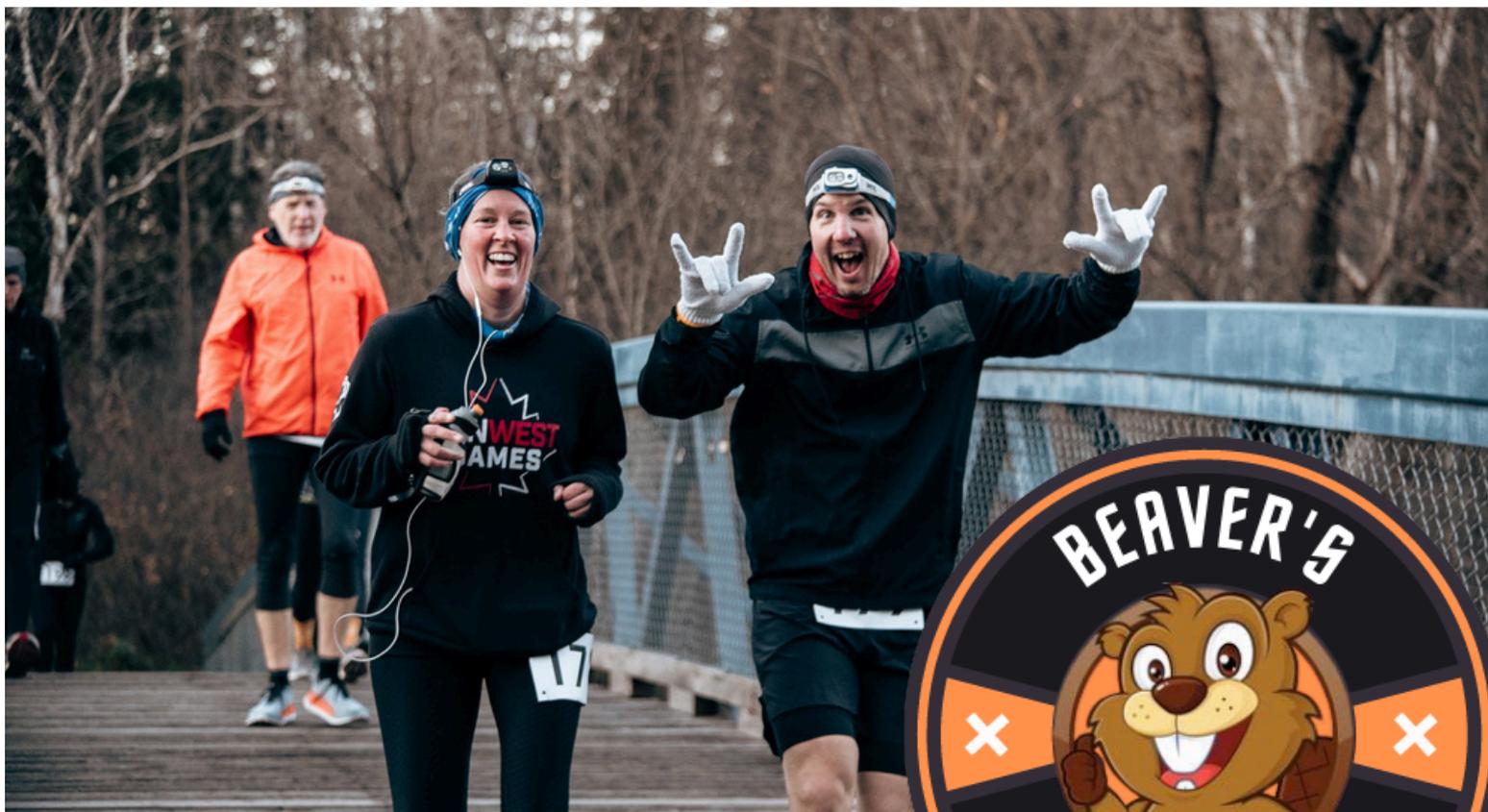


# Facebook Live

## Samedi, 26 octobre 13h00

Questions, réponses et conseils!

Soyez présents!





# NOUS CONTACTER!

Vous avez d'autres questions?  
écrivez-nous:  
[gestion.eventmust@gmail.com](mailto:gestion.eventmust@gmail.com)

## COMITÉ ORGANISATEUR

Samuel Fournier  
Pierre-Luc Aubert  
Jean-Gabriel Gagnon

# À BIENTÔT!