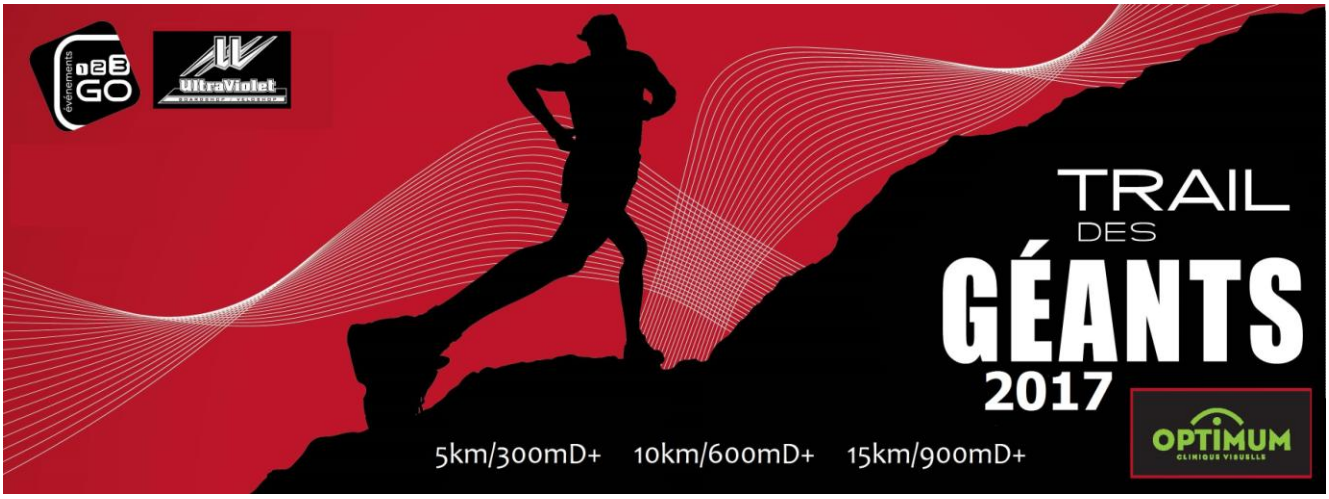
Guide du coureur



15km | 10km | 5km | 1 km

Un événement opéré par

événements 123 GO

TABLE DES MATIERES

BIENVENUE AU TRAIL DES GÉANTS! 3
LA COMPÉTITION 3
PROMOTION SAGUENAY 4
COUREURS DES BOIS SAGUENAY 4
OPTIMUM CLINIQUE VISUELLE 5
LA CHRONIQUE DU PHYSIO 5
EXPO-TRAIL ULTRAVIOLET 5
TRAIL LK 50 *UltraViolet* 6
LE PARCOURS 6
CHEW PODS 7
LUNCH D'APRÈS COURSE 7
LA VOIE MALTÉE 8
PODIUM ET CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE 9
NOS PROCHAINS ÉVÉNEMENTS 9
LE CODE ET RÈGLEMENTS DU COUREUR RESPONSABLE 9
LE CAP DU CÉGEP DE CHICOUTIMI 10
LES SERVICES SUR PLACE ET AUTRES INFORMATIONS 10
RÉMIX SANTÉ 11
CARTES TOPOS 12
MERCI À NOS PARTENAIRES 13

Trail des Géants Optimum clinique visuelle – 4 juin 2017

BIENVENUE AU TRAIL DES GÉANTS!

Il s'agit de la troisième édition du Trail des Géants et la 2e étape du Circuit 123 GO / UltraViolet-Salomon. C'est un parcours accessible à tous avec du dénivelé intéressant pour relever un défi. L'aspect technique du tracé saura en donner plein les yeux et plein les jambes aux participants ce qui pourra satisfaire tous les types de coureurs. Une fois le départ donné, les coureurs auront le point de vue des géants sur l'embouchure du fjord.

Ce guide d'information vous donne les détails des activités au programme de l'événement. Nous vous demandons de suivre les consignes en tant que participant responsable afin d'assurer le bon fonctionnement de la compétition. Le ***Circuit UltraViolet-Salomon*** et ***Événements 123* GO** vous souhaite une bonne course!

LA COMPÉTITION

La compétition est ouverte à tous et peu importe votre niveau athlétique. Son bon déroulement est pris au sérieux. Tout au long de votre compétition, vous serez considéré comme un athlète accompli.

Le site d'accueil est situé au Centre de ski le Mont-Bélu de La Baie. Le site de départ et d'arrivée est devant le chalet de ski. Le parcours compte deux ravitaillements, le premier à 2,3 km (les coureurs croiseront ce ravito une deuxième fois au kilomètre 3,3) et le second à l'arrivée.

Le chronométrage, par puce électronique, sera assuré par ***Chrono Solution***. Le temps de chronométrage sera du type « chip time ». Pour assurer votre chronométrage, une puce électronique vous sera remise le matin de la course et vous en serez responsable jusqu'à la fin de votre course, au fil d'arrivée. IMPORTANT - Si vous la brisée, l'égarée ou omettée de la remettre, des frais de 10$ vous seront facturés.

Prévoyez arriver sur place **au moins 60 minutes à l'avance**! Ainsi, vous pourrez prendre possession de votre trousse de l'athlète entre 8h00 et 9h30 au chalet du Mont-Bélu. Dans votre trousse, vous y trouverez votre dossard, des épingles, une puce de chronométrage électronique et des attaches.

Il sera possible de s'inscrire sur place la journée de l'événement, payable en argent comptant seulement.

PROMOTION SAGUENAY

Promotion Saguenay est fière de s'associer au Circuit des Courses 123 GO / Ultraviolet-Salomon qui produit des événements comme le Trail des Géants. Cette activité permet aux participants de dépasser leurs limites et contribue à la pratique de saines habitudes de vie tout en faisant découvrir notre ville. C'est en se dépassant qu'on arrive à faire de grandes choses…

Bonne course à tous les participants!

COUREURS DES BOIS SAGUENAY

Que vous soyez débutants ou expérimentés, vous avez votre place parmi les ***Coureurs des Bois Saguenay***. Le Club des Coureurs des Bois Saguenay favorise la pratique du sport d'endurance en nature dans une ambiance conviviale. Nos valeurs sont simples :

> Dépassement de soi
> Respect des autres et de la nature
> Amélioration des capacités physique

OPTIMUM CLINIQUE VISUELLE

Optimum Clinique Visuelle vous offre la chance de gagner une magnifique paire de lunette solaire Adidas modèle Raylor L. C'est une monture qui permet d'avoir des lentilles interchangeables d'une valeur de 200$. Pour participer au tirage, simplement être inscrit au Trail des Géants 2017 et remplir un coupon au kiosque d'Optimum clinique visuelle.

LA CHRONIQUE DU PHYSIO

La course en sentier offre beaucoup d'avantages, dont une surface inégale qui développe davantage le travail des muscles stabilisateurs et les mécanismes de l'équilibre. Cette surface diminue également l'aspect très répétitif de la course à pied. En effet, en forêt, les foulées ne sont pas toujours symétriques. Le simple fait de devoir éviter des obstacles ou de compenser pour une inclinaison rend le geste moins répétitif ce qui diminue le risque associé à certaines blessures. Utiliser des espadrilles conçues pour le type de sentier que vous avez l'intention d'emprunter. L'équipement est primordial dans la prévention des blessures. Il est important d'être bien conseillé. Évitez de changer radicalement de type d'espadrilles, ex : passer d'une chaussure conventionnelle à une espadrille minimaliste ou l'inverse. Et si vous le faites, assurez-vous d'avoir été évalué au préalable et faites une lente transition vers vos nouvelles espadrilles.

Michel Rivest, physiothérapeute

EXPO-TRAIL ULTRAVIOLET

Plusieurs exposants seront sur place pour animer l'Expo-Trail Ultraviolet. Sur le site, vous pourrez :

- ✓ Comprendre les bons choix d'équipement pour le TRAIL avec ***UltraViolet;***
- ✓ Rencontrer l'équipe d'***Optimum clinique visuelle***
- ✓ Goûter les délicieuses bières de la ***Voie Maltée*;**
- ✓ Faire des essais de chaussures techniques avec ***Salomon***;
- ✓ Découvrir les gommes à mâcher énergétique de ***Chew Pods*;**
- ✓ Rencontrer les spécialistes de l'entrainement de ***Rémix Santé***;
- ✓ Parler de préparation physique en salle avec la gens du ***CAP***;
- ✓ Rencontrer la gang du club de trail running les ***Coureurs des Bois Saguenay*;**
- ✓ Et profiter d'une activité festive grandeur nature.

TRAIL LK 50 *UltraViolet*

Prochain événement du Circuit, Le trail LK50. Au programme plusieurs distances, 5km, 10km, 20km, 50 km et le 1 km des enfants. Cet événement est intégré au Circuit 123 Go / Ultraviolet-Salomon comme dernière étape de la saison.

-> Profitez de notre promotion Trail des Géants pour vous inscrire au Trail LK. Jusqu'à lundi 5 juin 23h30 bénéficiez d'un rabais de 20% sur votre inscription en ligne avec ce code.

CODE PROMOTIONNEL : geants2017-tlk50-20

***INSCRIPTION EN LIGNE AU* : https://traillk50-2017.eventbrite.ca** ou **www.circuit123go.com**

LE PARCOURS

Il s'agit de la 4e édition du Trail des Géants et la 2e étape du Circuit 123 GO / Ultraviolet-Salomon. Un parcours accessible à tous avec du dénivelé intéressant pour relever un défi.

Les distances au programme :

- 15 km– ***La Voie Maltée*** 900m D+
  Durée entre 1h20 à 2h15 - départ 10h15
- 10 km – ***UltraViolet*** 600m D+
  Durée entre 55min à 1h30 - départ 10h15
- 5 km – ***Promotion Saguenay*** 300m D+
  Durée entre 30 min à 1h - départ 10h15
- 1 km – **Optimum clinique visuelle**
  Durée entre 7 min à 15 min - départ 11h45

Pendant la course, gardez le sourire en profitant du paysage, Quelques photographes arpenteront le parcours pour vous prendre en photo!

CHEW PODS

Samedi le 4 juin, présentez-vous au kiosque de Chew Pods pour goûter leurs produits.

LUNCH D'APRÈS COURSE

Après la course, un dîner hot-dog... un vrai, accompagné d'une collation santé, qui sera servi aux athlètes et aux bénévoles. Conservez votre dossard, il vous donnera droit au lunch et à la conférence d'après course. Il sera possible pour vos accompagnateurs de manger avec vous, au coût de 5$.

LA VOIE MALTÉE

PODIUM ET CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

Les médailles seront remises aux trois premières femmes et trois premiers hommes du 15km ***La Voie Maltée***, du 10km ***UltraViolet***, du 5km ***Promotion Saguenay*** ainsi que les trois premiers garçons et trois premières filles du 1km ***Optimum clinique visuelle***.

NOS PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

- ✓ LK50 – 26 août 2016, 1k | 5k | 10k | 20k | 50k - Hébertville (Mont Lac-Vert)
- ✓ Gala régional de trail – Octobre Chicoutimi (Voie Maltée)

LE CODE ET RÈGLEMENTS DU COUREUR RESPONSABLE

Durant la course, nous vous demandons de bien vouloir respecter et appliquer le code du coureur :

- être semi-autonome et assister, en tout temps, un coureur en difficulté;
- avoir l'esprit de camaraderie;
- profiter de la nature et s'amuser;
- s'assurer de garder, visible en tout temps, votre dossard sur le devant;
- rester toujours sur le chemin balisé;
- ramasser tous vos déchets pour les jeter au poste de ravitaillement;
- les bâtons seront permis sur chacune des épreuves;
- ne pas utiliser d'écouteurs à vos oreilles, iPod, radio, mp3 et autres;
- apporter votre cellulaire, si vous le désirez, le signal est bon partout. En cas d'incident vous pourrez communiquer avec nous 418-817-4108 ;
- rester vigilant quant aux véhicules hors-route (quatre roues, motos, etc.);
- ne pas emmener d'animaux sur les sentiers.

LE CAP DU CÉGEP DE CHICOUTIMI

Ouvert tout l'été : Le Centre d'entraînement estival du Cégep de Chicoutimi

Que ce soit pour les problèmes posturaux, pour l'amélioration de qualités athlétiques ou pour garder la forme et la santé, notre salle saura répondre à vos besoins. Pour ce faire, le grand gymnase sera aménagé pour profiter d'équipement du type libre et fonctionnel. Ex. : cage à squat, bench press, poids libres, kettle belt, plateaux d'haltérophilie, traineau à pousser et à tirer, cordes d'entrainements, corde de 100 pieds pour tirer des charges, Equalizer, ballons médicinaux, etc.

Centre de l'activité physique
CAP CÉGEP DE CHICOUTIMI

Le CAP du Cégep de Chicoutimi offre un amalgame de services pour les passionnés de l'activité physique de 1 à 99 ans. Qu'on parle d'entraînement individuel, de spinning, de fitness, d'arts martiaux et d'activités aquatiques, le personnel du CAP est sur place pour vous orienter vers un mode de vie sein et actif. Maintenez le CAP santé !

418.549.9528 | centreactivitephysique.ca

ACTIVITÉ GRATUITE*

Sur présentation de ce coupon et de votre reçu d'inscription de la course, au Centre de l'activité physique du Cégep de Chicoutimi.
(spinning, danses aérobiques, yoga, entraînement fonctionnel)
**Selon l'horaire en vigueur*

LES SERVICES SUR PLACE ET AUTRES INFORMATIONS

- Une médaille de participation à tous les jeunes qui feront le 1km;
- Des essais d'équipements seront possibles grâce à la collaboration de nos partenaires;
- Animation sur le site avec *l'Expo-TRAIL* ***Ultraviolet***;
- Rinçage extérieure (eau froide) seront à la disposition des athlètes pour vous permettre de rincer votre linge et vos souliers de course, au besoin;
- Vos accompagnateurs pourront avoir accès au repas du midi au montant de 5$.
- Stationnement gratuit sur le site d'accueil du Mont-Bélu;
- Prévoir de l'argent comptant pour les achats sur le site;
- Pour les enfants, nous vous demandons de leur prévoir un passe-temps, nous vous demandons de s'assurer qu'ils soient accompagnés.

HORAIRE

08h00 - Ouverture du site et début de l'***Expo-TRAIL UltraViolet***
08h00 - Collecte des dossards et trousse du participant
09h30 - Fin de l'inscription tardive sur le site
10h00 - Réunion des athlètes
10h15 - Départ des courses 5km, 10km et 15 km
11h45 - Départ du 1 km des jeunes
12h30 - Dîner-conférence et remise des médailles
13h30 - Fin de l'événement

IMPORTANT – Prévoyez arriver sur le site une heure avant votre départ pour récupérer votre dossard et puce de chronométrage, assister à la réunion des athlètes et profitez de l'ambiance de fête sur place!

RÉMIX SANTÉ

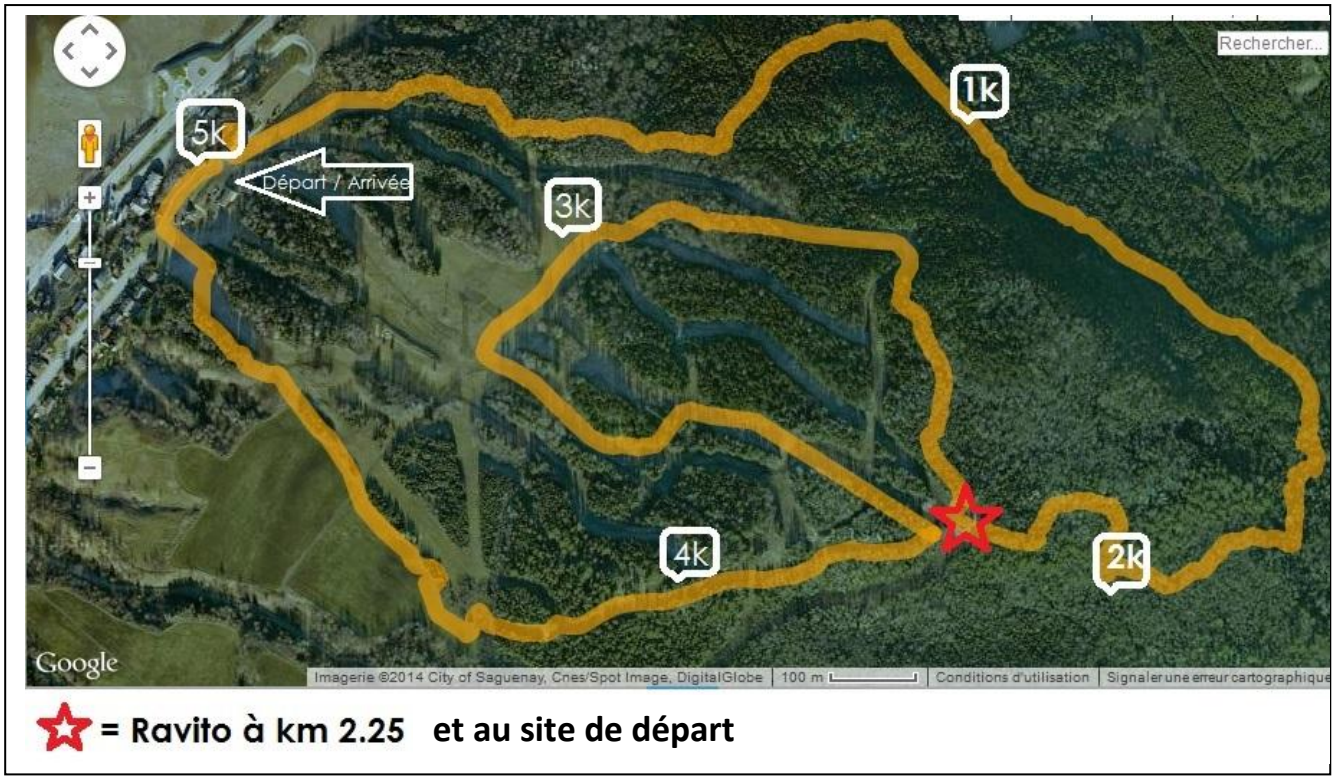
Chez Remix Santé, on ne fait pas seulement que bouger!

Nous offrons également des soins en chiropratique, en ostéopathie, en massothérapie thérapeutique, en psychologie et en nutrition.

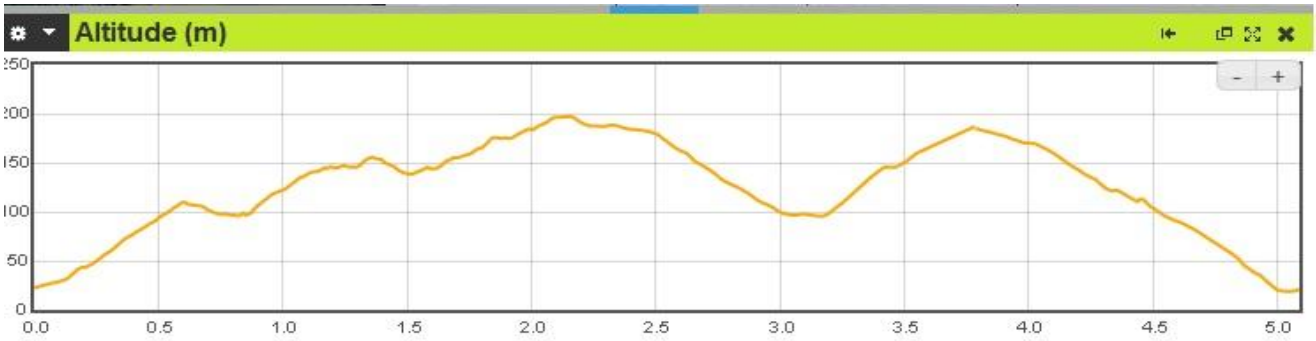
Et en plus des services classiques en kinésiologie comme l'entraînement privé, l'évaluation de la posture et de la condition physique, nous offrons également des cours de groupe en yoga, en entraînement Spinal et en cardio-musculaire.

Venez nous rencontrer : (418) 437-7777

CARTES TOPOS



Dénivelé de 300m sur la boucle de 5km



Le site d'accueil est situé au Mont-Bélu de La Baie. Le site de départ devant le chalet. Tous les départs se feront en même temps. Les 5km, le 10km et le 15km emprunteront le même tracé (5km = 1 boucle, le 10km = 2 boucles et 15km = 3 boucles).

MERCI À NOS PARTENAIRES

Présentateurs

Or

Argent

Bronze

Collaborateurs