

Dates importantes à retenir

1^{er} mars : Début des inscriptions aux Tours de Pont-Rouge

19 septembre : Date limite pour s'inscrire en ligne

20 septembre : Remise des trousse des coureurs

22 septembre : Remise des trousse des coureurs

23 septembre : 7^e édition des Tours de Pont-Rouge

Déroulement de la journée de la course

6 h	Fermeture des rues et aménagement des parcours
7 h 30	Début de la remise des trousse aux coureurs
8 h 30	Ouverture du vestiaire
8 h 45	Départ du 21.1 km
9 h 15	Départ du 10 km
9 h 30	Départ du 5 km
9 h 45	Début de la remise des collations
11 h 30	Départ du 1 km
11 h 45	Départ du 2 km
12 h	Début de la remise des prix

Les participants devront arriver au moins 30 minutes avant l'heure du premier départ pour la présentation des consignes de dernières minutes concernant le départ et la sécurité, prendre possession de la trousse du coureur.

Règles de sécurité et règles sur le parcours

- Pas d'animaux sur le parcours;
- Si vous avez une poussette, soyez prudent et donnez priorité aux personnes qui n'en ont pas. Il est recommandé de se placer à la fin du peloton;
- Si vous devez ralentir, placez-vous à la droite du parcours. Les coureurs qui désirent dépasser le feront par la gauche;
- Soyez courtois sur le parcours. Par exemple, si vous devez attacher vos lacets, placez-vous sur le côté du parcours;
- Si vous voyez un participant dans le besoin, aidez-le et avertissez un responsable de l'organisation;
- Si vous n'êtes pas certain (e) de votre vitesse, vaut mieux vous placer vers l'arrière du peloton, quitte à dépasser plus de gens;
- Nous ne tolérons aucun déchet jeté par terre sous peine de disqualification;
- Un coureur qui dévient du parcours balisé sera automatiquement disqualifié;
- Votre dossard doit être mis à l'avant visible en tout temps;
- Éviter de passer sur les tapis de chronométrage avant votre départ;
- Vous êtes responsable de votre parcours. Vous devez suivre les indications et non suivre les autres coureurs;

- Si vous avez un malaise ou que vous ne vous sentez pas bien, marchez lentement et informez un participant autour de vous;
- Si vous constatez un incident, contactez le bénévole le plus près, identifié par un chandail orange;
- Les coureurs doivent en tout temps suivre le corridor de course indiqué, suivre la signalisation de la course au sol et être à l'écoute des directives et indications données par les bénévoles de l'événement tout au long de la course;
- Les coureurs doivent en tout temps suivre les règlements de sécurité routière;
- Le cours Pont-Rouge se réserve le droit d'ajouter, d'enlever ou de modifier tout règlement;

Bourses 2018

Pour la 2^e année des bourses seront versées aux gagnants (es), femmes et hommes, pour chacune des trois épreuves suivantes :

	1^{ère} place	2^e place	3^e place
5 KM	100.00 \$	50.00 \$	25.00 \$
10 KM	200.00 \$	100.00 \$	50.00 \$
21 KM	200.00 \$	100.00 \$	50.00 \$

Préparation à la course

Enregistrement et remise des dossards

Nous vous invitons à récupérer votre trousse du coureur avant la course pour éviter la congestion le jour de la course. Si l'évènement est incomplet, il y aura des inscriptions le jeudi et le samedi seulement.

DATE	LIEU	HEURE	SERVICES OFFERTS
Jeudi 20 septembre	Hôtel de Ville 189, rue Dupont Pont-Rouge G3H 1N4	18 h à 20h	<ul style="list-style-type: none"> • Remise des troussees • Changement de course • Informations
Samedi 22 septembre	Parc Lions 6, rue du Jardin Pont-Rouge G3H 0B4	9 h à 14 h	<ul style="list-style-type: none"> • Remise des troussees • Changement de course • Informations
Dimanche 23 septembre	Parc Lions 6, rue du Jardin Pont-Rouge G3H 0B4	7h à 11h30	<ul style="list-style-type: none"> • Remise des troussees • Informations

Changement de mon inscription pour une autre course

Il est possible de faire une demande de changement de course. Les demandes doivent être adressées au comité organisateur via le formulaire « Demande de changement de course ». Les demandes doivent être faites avant le 23 septembre. Il n'y a pas de changement de parcours le jour de l'événement. Aucun remboursement ne sera effectué et des frais seront applicables le cas échéant.

Le jour de la course

Circulation routière

Afin que vous puissiez planifier vos déplacements **entre 8 h 30 et 13 h**, le 23 septembre, voici les changements apportés à la circulation routière :

Secteur du Jardin

- La rue du Jardin sera fermée entre le stationnement du Korvette et la rue du Géranium;
- La rue du Bégonia sera fermée complètement
- La rue de l'Ancolie sera fermée entre 11 h et 12 h pour la course du 1 km.
- Tous les services : restaurants, magasins et épiceries demeureront accessibles.

Secteur 365

- Les feux de signalisation sur la 365 seront tous clignotants.
- Aménagement d'un corridor pour les coureurs à gauche de la 365 entre la rue de la Fabrique et la rue Bussières

Secteur Déry

- Fermeture complète de la côte Déry
- Fermeture du chemin du Roy entre la route des Commissaires et la côte Déry

Voie de contournement automobile

Pour l'occasion, la circulation à l'entrée sud de la Ville (route 365) sera déviée à la hauteur de la route du Petit Capsa. Les automobilistes sont invitées à éviter le centre-ville en prenant le Petit Capsa suivi du Grand Capsa.

À quel endroit puis-je me stationner?

Voici les endroits où le stationnement est suggéré.



Prendre note que :

- Le stationnement du CHSLD est fermé pour la journée.
- Le stationnement de la Caisses Desjardins est réservé aux bénévoles de l'événement et aux usagers de la caisse.

Site de rassemblement

Le site de rassemblement officiel de l'événement sera au **parc Lions de Pont-Rouge**, situé au 6, rue du Jardin. Vous y trouverez les services et activités suivantes :

- Animation;
- Bureau des inscriptions pour récupération des trousseaux d'inscriptions;
- Cartes des parcours;
- Kiosque d'alimentation pour les coureurs;
- Kiosque des premiers soins;
- Kiosques de professionnel de la santé et partenaires;
- L'aire d'arrivée;
- Podium et scène;
- Remise des médailles;
- Vente du « Buff » à l'image de « Je Cours PR »;
- Vestiaire;

Vestiaire

Il y aura un service de vestiaire sur place. Pour en profiter, aller porter ce sac au kiosque de remise des dossards. La bénévole en charge du vestiaire vous remettra un coupon que vous devrez remettre lorsque vous reprendrez vos effets.

Spectateurs

Bienvenue aux spectateurs, vous pourrez vous installer partout sur le long du parcours pour encourager les coureurs! Nous vous demandons de respecter les propriétés privées aux abords du Parc. Aussi, il vous est interdit d'utiliser les corridors de départ et d'arrivés des coureurs ou d'obstrué les parcours des coureurs.

Vous pouvez aussi aider sur les ravitaillements le long du parcours. Chaque bénévole recevra le t-shirt de l'évènement et un repas du midi. Contactez-nous à info@jecourspontrouge.com

Avant les départs

Point d'eau sur le site et parcours

Une fontaine est présente sur le site. Il est recommandé de remplir vos bouteilles d'eau à l'avance pour ne pas obstruer la fontaine. Il n'y a pas de cantine sur le site, mais des dépanneurs sont accessibles près du site de rassemblement. À la fin de votre course, chaque coureur recevra une bouteille d'eau.

Vente du « Buff »

Vous pourrez acheter notre « buff » à l'image de « Je cours PR » aux mêmes heures que la remise des trousseaux.

Lieu de départ

Le départ des courses se fera sur la rue du Jardin vous devez attendre l'appel avant de vous y présenter. Une arche gonflable identifie la ligne. Nous vous invitons à porter une attention aux corridors aménagés afin de bien vous diriger à votre arrivée.

Il n'est pas recommandé de passer sous l'arche de départ et d'arrivée avant la course. Pour les coureurs du 21,1 km, un corridor sera réservé pour le passage de mi-parcours. Il vous est également permis de franchir la ligne lors de votre passage de mi-parcours. Si vous franchissez la ligne de départ avant la course, celui-ci sera réinitialisé avant le départ officiel.

Pendant la course

Quels sont les repères sur le parcours ?

Les parcours sont tous identifiés au sol avec des flèches. Des cônes de couleur indiquent le nombre de kilomètres restants à parcourir et une équipe de 35 bénévoles sont présents pour vous signaler les intersections routières et contrôler la circulation automobile.

Courir sans dossard ?

Votre dossard est votre identification et une puce y est attachée. Vous devez porter votre dossard en tout temps sur le devant. Le dossard est requis pour récupérer votre médaille et accéder à la tente des collations des coureurs.

Blessures et premiers soins

En tout temps, sur les parcours de l'événement, des bénévoles veilleront au bon déroulement de l'événement et seront en mesure de rejoindre les organisateurs.

En cas de blessure, les premiers répondants seront localisés sur le site du Parc Lions, dans le secteur de la côte Déry et une équipe mobile sillonneront les rues des parcours.

Point d'eau sur le site et parcours

Une fontaine est présente sur le site. Il est recommandé de remplir vos bouteilles d'eau à l'avance pour ne pas obstruer la fontaine. Il n'y a pas de cantine sur le site, mais des dépanneurs sont accessibles près du site de rassemblement. À la fin de votre course, chaque coureur recevra une bouteille d'eau.

Des points d'eau sont présents sur les parcours

- 5km : accessible au km 2.5
- 10 km : accessible au km 2.1, km 4 et km 7.7,
- 21 km : accessible au km 3.2, km 5, km 8.8, km 10.6, km 12.7 et km 15.1 et km 18.8

Après la course

Collation des coureurs

Une collation vous sera offerte après votre course. Un chapiteau sera aménagé sur le site exclusivement pour les coureurs. Celui-ci sera accessible après le départ du 5 km, soit à 10 h et jusqu'à 13 h 30. Les coureurs doivent se présenter avec leurs dossards pour récupérer leur collation.

Résultat des courses

Un écran indicateur à l'entrée principale du site indiquera les résultats. Les résultats seront ensuite disponibles sur internet sur le site de Sportstat via le lien suivant : <https://east.sportstats.ca/index.xhtml> dans la section Résultats.

Douches

Des douches seront disponibles au Complexe Hugues Lavallée (41, rue du Collège, Pont-Rouge) entre 10 h 30 et 13 h.

Médailles

Chaque coureur recevra une médaille en souvenir de sa participation à l'édition 2018. La médaille est remise à la fin du parcours.

Il est possible de personnaliser sa médaille suite à l'évènement. Au coût de 5 \$, le coureur recevra dans les deux semaines suivant la course une plaque indiquant son nom et son temps lors de l'évènement. Vous devez remplir le formulaire de « Personnalisation de la médaille » et nous **l'apporter sur le site le jour de l'évènement** pour utiliser ce service. Pour les coureurs du 1 km récréatif, le temps à inscrire doit être fourni lors de la remise du formulaire.

Objets perdus

En cas de perte d'équipement ou d'objets, durant l'évènement, veuillez vous référer au kiosque d'information sur le site du Parc Lions ou au Service des loisirs et de la culture de Pont-Rouge (418 873-2817). Ils seront conservés jusqu'au 30 Octobre 2018. Tél. : 418 873-2817 poste 1.

Nous joindre

Siège social – Je cours Pont-Rouge

189, rue Dupont
Pont-Rouge (Québec)
G3H 1N4
Téléphone : 418 873-2817
info@jecourspontrouge.com

Merci pour votre participation et bonne course !
Le comité organisateur

Jacynthe, Laurie, Martin, Daniel, Michel, Marc,
Louis, Claude, Jacynthe, Guylaine, Valérie, Jocelyn et Ariane