



# ***COURSE CARAQUET***

## ***Programmation 2023***

### **Samedi 5 août 2023** (au Club Plein Air de Caraquet)

**6h00 pm à 8h00 pm – Remise des dossards (toutes les courses).**

*Évite d'être pris dans une file à la dernière minute, viens chercher ton dossard la veille!*

### **Dimanche 6 août 2023** (au Club Plein Air de Caraquet)

#### **Horaire du 50 km:**

4h00 am – Remise de dossards

4h30 am – Cueillette de "drop bags" pour station de ravitaillement en forêt

4h45 am – Instructions (ligne de départ)

**5h00 am – Départ**

#### **Horaire du 25 km:**

7h00 am à 7h30 am – Remise de dossards

7h45 am – Instructions (ligne de départ)

**8h00 am – Départ**

#### **Horaire du 100m et du 1 km (enfants):**

7h00 am à 8h15 am – Remise de dossards

8h20 am – Réchauffement guidé et Instructions 100m

**8h30 am – Départ 100m**

8h35 am – Réchauffement guidé et Instructions 1km

**8h45 am - Départ 1km**

#### **Horaire du 10 km:**

7h00 am à 9h00 am – Remise de dossards

9h15 am – Instructions (ligne de départ)

**9h30 am – Départ**

#### **Horaire du 5 km:**

7h00 am à 9h30 am – Remise de dossards

9h45 am – Instructions (ligne de départ)

**10h00 am – Départ**

#### **Courses de 5, 10, 25 et 50 km:**

**11h00 am – Remise des médailles** (3 premiers hommes et 3 premières femmes)

3h00 pm – Fermeture du parcours (limite de temps pour les participants des 25 km et 50 km)\*

\*Le temps limite pourra être étendu sur demande. Veuillez rejoindre le directeur de course au préalable pour en faire la demande.

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- La course aura lieu dans les sentiers du **CLUB PLEIN AIR DE CARAQUET**, 52 rue du Colisée.
- Les poussettes et les animaux sont interdits (règlement de Course NB).
- Les participants sont encouragés à emmener leurs gourdes ou sacs d'hydratation pour réduire l'empreinte environnementale de la course. Des verres réutilisables seront aussi disponibles aux stations d'eau.
- Les marcheurs/marcheuses et enfants sont invités à participer au 5 km Familial, qui aura lieu dans les sentiers larges de ski de fonds. Une station d'eau sera disponible à 2.5 km.
- Les 10 km, 25 km et 50 km s'adressent aux participants expérimentés. Les sentiers sont étroits et présentent un bon défi en raison des roches, racines, virages serrés, montées et descentes abruptes, etc.
- Les courses de 10 km, 25 km et 50 km se feront sur une boucle de 5 km et il y aura une station d'aide à tous les 2.5 km qui aura de l'eau et des collations. Les participants du 50km pourront aussi y laisser des sacs avec leurs effets personnels (*drop bags*).
- Les écouteurs sont interdits dans les courses de 10, 25, et 50 km puisque les sentiers sont étroits et les coureurs/coureuses qui dépassent ont besoin de se faire entendre. Écoutez les sons de la nature! ☺
- Des médailles seront données à tous les participant(e)s des différentes épreuves.
- Les trois premiers hommes et les trois premières femmes des 5, 10, 25 et 50 km recevront des médailles spécialement marquées pour signaler leur exploit.
- Les courses pour enfants sont gratuites. Le coût d'inscription est de 25\$ pour les 5 et 10 km, 45\$ pour le 25 km et 75\$ pour le 50 km.
- Course Caraquet est un organisme bénévole à but non-lucratif. Tout profit sera réinvesti dans des équipements et initiatives qui serviront à assurer la survie de l'organisme et/ou à promouvoir la course à pied dans la région de Caraquet.

### Pour infos supplémentaires:

Mathieu Fortin - [coursecaraquet@gmail.com](mailto:coursecaraquet@gmail.com) (506) 724-3508