



GUIDE DU
PARTICIPANT
8 OCTOBRE 2023

MARATHON
DESJARDINS
DE LA *VALLÉE DE LA ROUGE*

IMPORTANT
ARRIVEZ A L'AVANCE AFIN
D'AVOIR LE TEMPS DE VOUS
PRÉPARER!!!

HORAIRES

✓ Samedi 7 octobre 2023

- De 13h a 17h: Remise des dossards

Uniquement pour les personnes inscrites avant le 2 octobre 2023

✓ Dimanche 8 octobre 2023

- A partir de 6h30: Accueil des Coureurs
- De 6h30 jusqu'à 1h avant votre course: Remise des dossards
- 8h: Départ du Marathon
- 8h10: Départ 30km
- 8h20: Départ du Demi-Marathon
- 8h30: Départ 15km
- 9h30: Départ 10 km
- 10h15: 5 km
- 11h45: 2,5 km

En cas d'imprévu ou pour des questions de sécurités, les heures de départs peuvent être décalées ou annulées.

CHRONOMETRAGE

Le chronométrage sera exécuté par la compagnie m-s1 timing

Il est assuré pour une durée de 5h00



DOSSARDS & PUCES

La puce étant fixée sur le dossard, celui-ci doit être correctement maintenu sur votre vêtement:

- Ne pas enlever la puce
- Ne pas plier le dossard

AUTOCOLLANTS

Pour l'épreuve du 42 km, un autocollant vous sera remis au point de virée et devra être apposé sur votre dossard, ceci est la preuve de votre passage, attention de ne pas le perdre!

PAS DE DOSSARD = PAS DE TEMPS

RAVITAILLEMENT

Tous les 3 km environ

- Eau
- Gatorade
- Bananes

RÉDUCTION DES DÉCHETS

*Nous nous efforçons de devenir un évènement
zéro déchets!*

*Merci de suivre les indications qui vous seront
données à cet effet*

Merci de votre collaboration!

MERCI A NOS PARTENAIRES

