

2024 GUIDE DE L'ATHLETE



ULTRA TRAIL

FORILLON



Mot du directeur de course

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons dans le Parc national Forillon pour la deuxième édition de l'Ultra Trail Forillon Desjardins!

Si l'ouragan Fiona nous a volé notre première édition en 2022, nous avons profité de l'année 2023 pour créer une solide première impression!

Encore cette année, vous retrouverez des parcours offrant le meilleur de Forillon et de la Côte-de-Gaspé.

Comme à notre habitude, nous tenterons de vous faire voir la Gaspésie sous de nouvelles coutures tout en vous proposant un défi à votre hauteur.

J'en profite pour souhaiter la bienvenue à tous les nouveaux coureurs de sentiers qui profiteront de notre association avec le **Pace du bonheur** pour réaliser leur première épreuve dans les bois! Ce ne sera certainement pas la dernière!!

Toute notre équipe sera au poste pour vous permettre le meilleur des succès dans la réalisation de votre défi ! Profitez bien de votre visite en Gaspésie...c'est la dernière sortie avant le paradis !

JEAN-FRANCOIS TAPP
FONDATEUR/DIRECTEUR DE COURSE



La Côte-de-Gaspé - Territoire hôte

LÀ OÙ TOUT COMMENCE...

Gespeg, en langue micmaque, désigne la fin des terres. Or, Gaspé marque le début du pays et de l'histoire occidentale en Amérique du Nord avec la croix qu'y planta Jacques Cartier en 1534, justifiant son titre de berceau du Canada. Protégée par les montagnes, la baie de Gaspé abrite bateaux et navires de croisière venant de partout. Gaspé compte trois rivières à saumon (York, Dartmouth et Saint-Jean) mondialement réputées, fréquentées annuellement par plus de 1 500 pêcheurs. Son territoire compte également un Parc national que vous découvrirez, le Parc national Forillon!

Si la Ville de Gaspé occupe une grande partie du territoire de la MRC, c'est surtout le secteur rural du territoire que vous découvrirez entre Petite-Vallée, célèbre Village en chanson, et Cap-Gaspé, en passant par Saint-Yvon, Grand-Étang, Anse-à-Valleau et son phare voyageur, Rivière-aux-Renard et cie!

PARC NATIONAL FORILLON

Le Parc national Forillon propose une foule d'expériences entre mer, falaises et forêt. Marchez tranquillement sur une plage de galets. Pénétrez dans l'histoire en poussant la porte de la jolie maison jaune qui surplombe la mer. Plongez en apnée pour découvrir une faune et une flore colorées. Tendez l'oreille, vous entendrez le chant des oiseaux marins et peut-être même le souffle des baleines. Vous en êtes à votre première visite? Consultez le [Guide du visiteur du Parc](#).

CLIMAT

Le climat de la Gaspésie est plutôt hétérogène, particulièrement en bord de mer. Ainsi, soyez prêts à affronter des variations de températures importantes tout au long de la journée et de la nuit. Nous vous recommandons de prévoir un habillement multi-couches!

Consultez la liste du matériel obligatoire plus loin et soyez aussi rigoureux que le climat...



Tout ce que vous devez savoir!

Accès au Parc Forillon

Les droits d'accès au Parc national Forillon sont inclus dans les frais de dossard. Vous n'aurez qu'à mentionner votre nom et votre date de naissance pour obtenir le laissez passer! ATTENTION, ce droit d'accès est valide que pour la journée de votre course!!

Vos accompagnateurs devront déboursier les droits d'accès!

Stationnements publics

Les athlètes participants à l'Ultra Trail Forillon pourront garer leur voiture tout près du site principal à la Maison Dolbel-Roberts. Il est aussi possible de se stationner au Centre récréatif situé à 3 km du site principal.

Restauration

La Ville de Gaspé compte plusieurs établissements offrant un service de restauration. Il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Notez que le centre-ville est à 25 minutes de route du site de l'Ultra Trail Forillon.

Un marché d'alimentation complet est également situé à Cap-aux-Os, à l'entrée Sud du Parc national Forillon.



Horaire

Consultez notre site Internet gaspesia.org/ultratrailforillon pour connaître l'horaire officiel et ses dernières mises à jour.

Pour éviter toute confusion, il s'agit du seul horaire officiel que nous publierons!

À noter que l'horaire est toujours sujet à changements, nous vous invitons donc à consulter la page régulièrement. Vous serez avisés par courriel des changements majeurs le cas échéant.

Récupération des dossards

Veuillez consulter la section relative à votre distance pour connaître le lieu et le moment de cueillette de votre dossard.

Chaque dossard vous offre un crédit rabais applicable à notre boutique de souvenirs. Prévoyez de l'argent comptant pour compléter vos achats ou un téléphone pour effectuer un virement Interac.

Nos parcours

Consultez les cartes de chacune des courses en cliquant sur les visuels de la page de l'événement pour en savoir plus sur nos différents parcours, l'emplacement des ravitos et télécharger le GPX.

ATTENTION: notre balisage sur le terrain prévaut TOUJOURS sur le fichier GPX qui est publié.

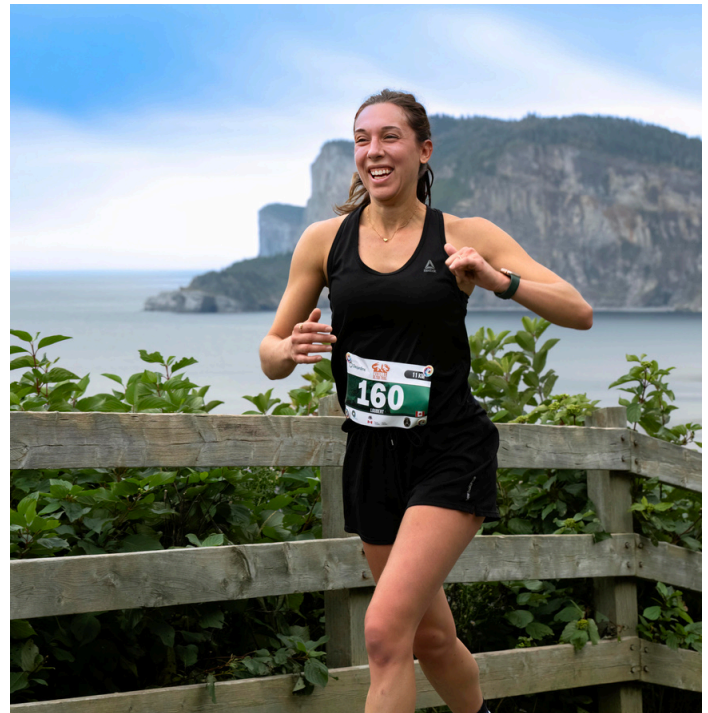


Carte générale des sites

- 1** Site principal, stationnement, site de départ et d'arrivée - Grande Grave
- 2** Stationnement et site de départ - Camping des Appalaches
- 3** Stationnement & site de départ - Pointe-à-la-Renommée
- 4** Site de départ- Petite-Vallée

Distances routières (Km)	Lieux d'intérêt sur les parcours							
	Penouille	Gaspé	Grande-Grave	R-au-R	Fame Point	Grand-Etang	Petite-Vallée	
Lieu d'hébergement:	Rivière-au-Renard	27	30	38	x	26	34	59
	Grande-Grave	18	38	x	38	64	71	96
	Gaspé	21	x	38	30	54	62	87





Matériel obligatoire

Équipement	160	100	TF100	TF50	54	42	24	11	6	2,5	1
Dossard visible à l'avant en tout temps	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Réserve d'eau minimum 1 litre	o	o	o	o	o	o	o				
Pastilles de purification / gourde avec filtre	o	o	o	o	o	o	o				
Verre pliable ou écocup ou gourde	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
Réserve alimentaire	o	o	o	o	o	o	o				
Cuillère ou fourchette	o	o	o	o	o	o					
Kit de premiers soins de base	o	o	o	o	o						
Sifflet	o	o	o	o	o	o	o	o	o	r	r
Veste avec capuchon	o	o	o	o	o	o	o	r	r	r	r
Gants	o	o	o	o	o	o	o	r	r	r	r
Tuque	o	o	o	o	o	o	o	r	r	r	r
Couverture de survie de 1,40m x 2m minimum	o	o	o	o	o	o	o				
Une lampe en bon état de marche avec piles de rechange	o	o		o	o						
Briquet/allumettes	o	o	o	o	o	r					
Telephone portable	o	o	o	o	o	r	r				
Chargeur et cable de chargement pour téléphone portable	o	o	o	o	o	r	r				
Cloche (ours)	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r
Bâtons	r	r	r	r	r	r	r				
<i>o: obligatoire</i>											
<i>r: recommandé</i>											

Interdit

- Écouteurs, iPod, radio, mp3 et autres
- Les animaux de compagnie
- Les lapins de cadence ou pacers
- Équipes de soutien à l'extérieur des zones définies

Balisage et signalisation sur les parcours

Le blanc et le rose sont à l'honneur sur nos parcours. Vous retrouverez des fanions roses ainsi que des flèches roses sur fond blanc vous indiquant les directions. Des «X» sont également installés pour vous éviter de prendre les mauvais chemins.

Suivez les panneaux de distance correspondant à votre couleur de dossard.

Sur les voies publiques et chemins forestiers, vous êtes tenus de garder votre gauche, à moins d'indications contraires. Respectez le Code de la sécurité routière où il s'applique! Vous aurez à traverser la route en certains endroits, soyez prudents.



Sacs d'appoint (drop bags)

Les sacs d'appoint (dropbag) sont un privilège réservé aux coureurs et coureuses du **100 miles et au 100 km**. Vos sacs d'appoint seront déposés aux sites désignés dans le tableau de la page 10 selon l'identification que vous en aurez fait !

Vous êtes également responsable de venir cueillir vos effets personnels sur le site principal à la fin de journée. Aucun envoi ne sera fait par la poste pour les effets non réclamés.

Règle anti «dropcontainers»

Merci de vous limiter à des sacs ou contenant d'un maximum de **38 litres**.

Les athlètes des autres distances doivent prendre le départ avec tout leur matériel.

ITRA NATIONAL LEAGUE

L'ITRA National League est une initiative nouvelle et fascinante, ouverte à TOUTES et TOUS les amateurs de trail running, qui vise à promouvoir le sport au niveau national.

En lançant cette initiative, l'ITRA vise à :

- Promouvoir le développement du trailrunning au niveau national.
- Créer un challenge accessible à tout coureur basé sur des règles simples.
- Encourager les coureurs à réduire leur empreinte carbone en courant localement.
- Développer les services pour les coureurs et les organisateurs.

L'Ultra Trail Forillon est heureux de faire partie du mouvement et de permettre aux athlètes complétant nos épreuves de récolter des points.

Pour apparaître au classement de l'ITRA National League au Canada, vous devez compléter votre épreuve de l'UTF admissible et participer à au moins deux autres épreuves reconnues au Canada avant le 31 décembre 2024.

Tous les détails sur le site de [l'ITRA](https://www.itra.com).



6 k +286 m iTRA 0	11 k +543 m iTRA 0
24 k +895 m iTRA 1	42 k +1460 m iTRA 2
54 k +1919 m iTRA 2	56 k (TF50) +2024 m iTRA 2
96 k (TF100) +3351 m iTRA 3	108 k +3445 m iTRA 4
159 k +5513 m iTRA 6	



Équipe de soutien

Les équipes de soutien sont autorisées pour les distances de 100 miles et de 100 km dans les ravitaillements pré-déterminés pour les visiteurs. Il ne sera pas possible de recevoir de l'assistance en dehors de ces zones.

Chronométrage

Les services de chronométrage de l'événement sont assurés par notre organisation. Vos temps seront affichés sur le site gaspesia100.com/resultats dès que nous aurons accès à du réseau Internet en fin de journée!

Dossard

Assurez-vous d'avoir votre dossard toujours bien en vue à l'avant de votre chandail ou pantalon, c'est votre identité!

Il est interdit d'altérer la taille du dossard pour quelque raison que ce soit. Un athlète aperçu sur les parcours sans dossard visible à l'avant est passible de disqualification!

Abandons

Les athlètes contraints à l'abandon devront se rendre à la station de ravitaillement la plus proche pour confirmer leur retrait au responsable du ravito ou attendre l'arrivée des premiers soins ou du fermier de course pour confirmer leur incapacité à atteindre une station et demander une évacuation.

Quitter la course sans aviser l'organisation est un geste antisportif dangereux pouvant mener à une suspension des courses futures d'Événements Gaspesia.

Prix

Tous les coureurs qui compléteront leur parcours recevront un souvenir de leur participation créé par les ébénistes-artisans Rabot D Bois.

Les premières positions hommes et femmes de chaque distance recevront une oeuvre d'art d'un artiste local.

Toutes les personnes montant sur nos podiums ainsi que les lanterne rouge (dernier(ère) finissant(e) de nos ultras) recevront une invitation pour le prochain Ultra Trail Forillon ou un crédit équivalent à un autre Événements Gaspesia.

Finalement, nous réservons des surprises selon les partenaires qui soutiennent chaque épreuve,

Visiteurs et spectateurs

Vos parents et amis peuvent suivre votre évolution en plusieurs endroits sur les parcours (ravitaillements). Voir le tableau de la page suivante pour connaître les sites accessibles en voiture.



Ravitaillements

Vous trouverez les ravitaillements et services suivants sur nos différents parcours:

Ravito	Point de contrôle	Équipage	Bénévoles	Plats chauds	Premiers Soins	Droppags	Visiteurs	160	100	TF100 #1	TF50 #1	54 km	42 km	24 km	11 km	6 km
Frégate			x		x			13,2		13,2						
Colonie Cloridorme			x		x			21,7		21,7						
Grand-Étang		x	x		x		x	37,2		37,2						
Fame Point*	x	x	x	x	x		x	53,4		53,4						
D'amours			x		x			67,2	13,2		14					
Ébalière			x		x			75,3	21,3		21					
Camping des Appalaches*	x	x	x	x	x	x	x	85,6	32,2		32					
Les Lacs			x		x			100	46,6			14,4				
Portage*	x	x	x	x	x	x	x	105	51,6			17,8	5,8			
Griffon (Self service)	x							114	60,6							
Portage #2*	x	x	x	x	x	x	x	123	69,6							
Laurencelle		x	x		x		x	135	81,6			29,4	17,8			
Cap Bon Ami	x	x	x		x		x	143	89,6			37	25,8	6,7	6,7	2,2
Anse-Blanchette (self service)																5,2
Phare	x		x		x			153	99,6			46,8	35,8	17		
Main Site (Grande-Grave)	x	x	x	x	x		x	160	107			53,9	42,8	24	11	

Les ravitaillements compteront les produits alimentaires suivants :

- Barres Zenit Nutrition
- Eau
- Boisson sportive Spark Nutrition
- Bouchées fruitées Fruit 2 de Xact Nutrition
- Gels énergétiques et gaufres à l'érable Brix Rechargé par la Nature
- Fruits frais (melons, bananes)
- Croustilles
- Grilled Cheese*
- Patates sautées*
- Bouillon de poulet*
- Menu chaud/froid soutenant à confirmer avec option végétal



Photographie et vidéo

Des photographes et vidéastes seront présents un peu partout sur nos parcours et prendront des images de votre participation aux événements. Certains contenus seront disponibles après l'épreuve. Consultez notre site web et nos médias sociaux régulièrement, vous pourriez vous y voir ! Surtout, soyez patients, il y a beaucoup de photo à démêler!!!

Souvenirs

Chaque achat de dossard comprend un crédit cadeau à notre boutique de souvenirs.

Faites vite, les quantités sont limitées.

À noter que les paiements se feront en argent comptant ou par virement Interac!

Posez la question que vous voulez, mais nous répondrons toujours: **gaspesia**

Récompense d'après course

Un goûter d'après course pour tous les athlètes sera servi sur le site principal le dimanche. Parions qu'on y retrouvera des saveurs locales qui font la renommée des tables gaspésiennes ! Et pourquoi pas une bonne bière froide de notre partenaire Pit Caribou ou un fameux Frubb! !

Bénévoles

Un événement comme l'Ultra Trail Forillon nécessite non seulement un nombre impressionnant de bénévoles, mais commande un engagement intensif pour chacun d'eux ! Vous les verrez avec nos dossards bleus se déplacer en camionnette, en quad, à vélo et même à la course à pied pour assurer le succès de l'événement. Nous vous invitons à la plus grande courtoisie avec eux!

Vous souhaitez aussi être un super-héros? [Inscrivez-vous ici!](#)

Sans Traces et écoresponsabilité

Nous souscrivons au plein air sans traces. Vous êtes donc tenus de conserver avec vous vos déchets jusqu'aux stations de ravitaillement, où il vous sera possible de jeter-recycler-composter.

Veillez prendre note qu'aucun contenant jetable ne sera disponible pour vous abreuver dans nos zones de ravitaillement. **Nous vous invitons donc fortement à avoir en votre possession un verre réutilisable de type ÉcoCup.**

L'équipe d'encadrement Gaspesia se réserve le droit de disqualifier tout participant qui sera surpris à manquer de respect à l'environnement exceptionnel de la Gaspésie.

#utforillon

La page Facebook Ultra Trail Forillon et la page Instagram Gaspesia Race Series seront animées pendant l'événement.



Défi des Moussaillons

Le parcours du Défi des Moussaillons est généralement composé par le directeur de course pendant la nuit de samedi à dimanche!

D'une distance de 1 km ou de 2,5 km, le Défi des Moussaillons propose un parcours de pur cross-country, en bordure de la mer et en sentiers!

Inscrivez votre progéniture au <https://www.runreg.com/utf>!

Ils seront tous gagnants!

Météo

Ne perdez pas de temps à étudier les prévisions météo. Investissez votre temps à prévoir toute éventualité! En Gaspésie, c'est la nature qui décide et parfois, elle décide le jour même!

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mauvaises températures, juste des équipements inadéquats!

C'est la base du bonheur gaspésien!

Table des marées

Données intéressantes pour les coureurs du samedi!

2024-09-20 (ven)

Heure HAE	Niveaux (m)	Niveaux (pi)
03:57	1.9	6.1
09:54	0.4	1.2
16:05	2	6.7
22:31	0.2	0.8

2024-09-21 (sam)

Heure HAE	Niveaux (m)	Niveaux (pi)
04:39	1.7	5.6
10:28	0.4	1.2
16:49	2	6.7
23:21	0.3	1

2024-09-22 (dim)

Heure HAE	Niveaux (m)	Niveaux (pi)
05:21	1.6	5.1
11:05	0.4	1.4
17:37	2	6.6

Temps de passages/barrières horaires

Pour votre sécurité et le bon déroulement de l'épreuve, nous avons établi les temps de passages et barrières horaires suivants pour les épreuves de l'Ultra Trail Forillon :

160 km

Quitter le Camping des Appalaches (86e km) avant 00 h dimanche ou la 19e heure de course
Quitter le Ravito Cap Bon-ami (89e km) avant 12 h 30 dimanche ou la 31e heure et demie de course
Atteindre la ligne d'arrivée avant 17 h dimanche ou la 36e heure de course

100 km

Quitter le Camping des Appalaches (32e km) avant 19 h samedi ou la 9e heure de course
Quitter le Ravito Cap Bon-ami (143e km) avant 11 h 30 dimanche ou la 25e heure et demie de course
Atteindre la ligne d'arrivée avant 17 h dimanche ou la 31e heure de course

54 km

Quitter le Ravito Cap-Bon-Ami avant 13 h 00 ou 7 h 30 de course
Atteindre la ligne d'arrivée avant 17 h ou 11 h 30 de course

42 km

Quitter le Ravito Cap-Bon-Ami avant 12 h 30 ou 5 heures et demie de course
Atteindre la ligne d'arrivée avant 17 h dimanche ou 10 heures de course

TF100 #1, TF50 #1, 24km, 11 km, 6 km, 2,5 km et 1 km



Aucune barrière horaire...

Changez votre perception de la performance en pur plaisir. Courez libre, courez pour vous, courez libre d'être vous. Ce qui se passe entre la ligne de départ et le fil d'arrivée vous appartient. L'important est de franchir le fil fier, heureux, en mode BONHEUR!

Tables de simulation des temps

160 km

Samedi		05:00:00		Temps/km		00:07:07		00:09:22		00:11:15		00:13:30	
Lieu		KM	Prochain ravito - KM	Premiers coureurs -		Sous 25h		Sous 30h		Sous 36h			
				Temps	Heure	Under 25h	Under 30h	Heure	Under 36h	Heure	Under 36h	Heure	Heure
DÉPART	Petite-Vallée	0	13,2	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00
1	Frégate	13,2	8,5	01:33:56	06:33:56	02:03:38	07:03:38	02:28:30	07:28:30	02:58:12	07:58:12	02:58:12	07:58:12
2	Colonie Cloridorme	21,7	15,5	02:34:26	07:34:26	03:23:15	08:23:15	04:04:08	09:04:08	04:52:57	09:52:57	04:52:57	09:52:57
3	Grand-Étang	37,2	16,8	04:24:44	09:24:44	05:48:26	10:48:26	06:58:30	11:58:30	08:22:12	13:22:12	08:22:12	13:22:12
4	Fame Point	54	13,2	06:24:18	11:24:18	08:25:48	13:25:48	10:07:30	15:07:30	12:09:00	17:09:00	12:09:00	17:09:00
5	D'amours	67,2	8,1	07:58:14	12:58:14	10:29:26	15:29:26	12:36:00	17:36:00	15:07:12	20:07:12	15:07:12	20:07:12
6	Érablière	75,3	10,3	08:55:53	13:55:53	11:45:19	16:45:19	14:07:07	19:07:08	16:56:33	21:56:33	16:56:33	21:56:33
7	Camping des Appalaches	85,6	14,4	10:09:11	15:09:11	13:21:47	18:21:47	16:03:00	21:03:00	19:15:36	00:15:36	19:15:36	00:15:36
8	Les Lacs	100	5	11:51:40	16:51:40	15:36:40	20:36:40	18:45:00	23:45:00	22:30:00	03:30:00	22:30:00	03:30:00
9	Portage	105	9	12:27:15	17:27:15	16:23:30	21:23:30	19:41:15	00:41:15	23:37:30	04:37:30	23:37:30	04:37:30
10	Griffon Point d'Eau	114	9	13:31:18	18:31:18	17:47:48	22:47:48	21:22:30	02:22:30	01:39:00	06:39:00	01:39:00	06:39:00
11	Portage #2	123	12	14:35:21	19:35:21	19:12:06	00:12:06	23:03:45	04:03:45	03:40:30	08:40:30	03:40:30	08:40:30
12	Laurencelle	135	8	16:00:45	21:00:45	21:04:30	02:04:30	01:18:45	06:18:45	06:22:30	11:22:30	06:22:30	11:22:30
13	Cap Bon Ami	143	10	16:57:41	21:57:41	22:19:26	03:19:26	02:48:45	07:48:45	08:10:30	13:10:30	08:10:30	13:10:30
14	Phare	153	7	18:08:51	23:08:51	23:53:06	04:53:06	04:41:15	09:41:15	10:25:30	15:25:30	10:25:30	15:25:30
Arrivée	Grande-Grave	160	-160	18:58:40	23:58:40	00:58:40	05:58:40	06:00:00	11:00:00	12:00:00	17:00:00	12:00:00	17:00:00

100 km

Samedi		10:00:00		Temps/km		00:07:00		00:10:00		00:17:27	
Lieu		KM	Prochain ravito - KM	Premiers coureurs -		Milieu peloton -		Derniers coureurs -			
				Temps	Heure	Temps	Heure	Temps	Heure	Temps	Heure
DÉPART	Fame Point	0	13,2	00:00:00	10:00:00	00:00:00	10:00:00	00:00:00	10:00:00	00:00:00	10:00:00
	D'amours	13,2	8,1	01:32:24	11:32:24	02:12:00	12:12:00	03:50:20	13:50:20	03:50:20	13:50:20
	Érablière	21,3	10,3	02:29:06	12:29:06	03:33:00	13:33:00	06:11:41	16:11:41	06:11:41	16:11:41
	Camping des Appalaches	31,6	14,4	03:41:12	13:41:12	05:16:00	15:16:00	09:11:25	19:11:25	09:11:25	19:11:25
	Les Lacs	46	5	05:22:00	15:22:00	07:40:00	17:40:00	13:22:42	23:22:42	13:22:42	23:22:42
	Portage	51	9	05:57:00	15:57:00	08:30:00	18:30:00	14:49:57	00:49:57	14:49:57	00:49:57
	Griffon Point d'Eau	60	9	07:00:00	17:00:00	10:00:00	20:00:00	17:27:00	03:27:00	17:27:00	03:27:00
	Portage #2	69	12	08:03:00	18:03:00	11:30:00	21:30:00	20:04:03	06:04:03	20:04:03	06:04:03
	Laurencelle	81	8	09:27:00	19:27:00	13:30:00	23:30:00	23:33:27	09:33:27	23:33:27	09:33:27
	Cap Bon Ami	89	10	10:23:00	20:23:00	14:50:00	00:50:00	01:53:03	11:53:03	01:53:03	11:53:03
	Phare	99	7	11:33:00	21:33:00	16:30:00	02:30:00	04:47:33	14:47:33	04:47:33	14:47:33
Arrivée	Grande-Grave	106	0	12:22:00	22:22:00	17:40:00	03:40:00	06:49:42	16:49:42	06:49:42	16:49:42

54 km

Dimanche		05:30:00		Temps/km		00:06:30		00:10:00		00:12:48	
Lieu		KM	Prochain ravito - KM	Premiers coureurs -		Milieu peloton -		Derniers coureurs -			
				Temps	Heure	Temps	Heure	Temps	Heure	Temps	Heure
DÉPART	Montée Morris	0,0	14,4	00:00:00	05:30:00	00:00:00	05:30:00	00:00:00	05:30:00	00:00:00	05:30:00
	Les Lacs	14,4	5,0	01:33:36	07:03:36	02:24:00	07:54:00	03:04:19	08:34:19	03:04:19	08:34:19
	Du Portage	17,8	11,6	01:55:42	07:25:42	02:58:00	08:28:00	03:47:50	09:17:50	03:47:50	09:17:50
	Montée Laurencelle	29,4	7,6	03:11:06	08:41:06	04:54:00	10:24:00	06:16:19	11:46:19	06:16:19	11:46:19
	Cap Bon Ami	37,0	9,8	04:00:30	09:30:30	06:10:00	11:40:00	07:53:36	13:23:36	07:53:36	13:23:36
	Phare	46,8	7,1	05:04:12	10:34:12	07:48:00	13:18:00	09:59:02	15:29:02	09:59:02	15:29:02
Arrivée	Site Principal	53,9	0,0	05:50:21	11:20:21	08:59:00	14:29:00	11:29:55	16:59:55	11:29:55	16:59:55

42 km

Dimanche		07:00:00		Temps/km		00:06:00		00:09:00		00:14:19	
Lieu		KM	Prochain ravito - KM	Premiers coureurs -		Milieu peloton -		Derniers coureurs -			
				Temps	Heure	Temps	Heure	Temps	Heure	Temps	Heure
DÉPART	Penouille	0,0	5,8	06:18:42	07:00:00	00:00:00	07:00:00	00:00:00	07:00:00	00:00:00	07:00:00
	Du Portage	5,8	11,6	00:34:48	07:34:48	00:52:12	07:52:12	01:23:02	08:23:02	01:23:02	08:23:02
	Montée Laurencelle	17,4	7,6	01:44:24	08:44:24	02:36:36	09:36:36	04:09:07	11:09:07	04:09:07	11:09:07
	Cap Bon Ami	25,0	9,8	02:30:00	09:30:00	03:45:00	10:45:00	05:57:55	12:57:55	05:57:55	12:57:55
	Phare	34,8	7,1	03:28:48	10:28:48	05:13:12	12:13:12	08:18:13	15:18:13	08:18:13	15:18:13
Arrivée	Site Principal	41,9	0,0	04:11:24	11:11:24	06:17:06	13:17:06	09:59:52	16:59:52	09:59:52	16:59:52

Service de transport

Si vous n'avez pas de transport pour vous rendre à nos lignes de départ, nous vous offrons le transport en autobus. Mais attention, il est préférable de suivre nos recommandations pour votre hébergement.

160 km

De **Grande-Grave** à **Petite-Vallée** (site de départ du 100 miles)

- Départ vendredi, le 20 septembre à 16 h du site Grande-Grave (stationnement des athlètes du 100 miles, autos stationnées avant 15 h 45)
- Arrivée à Petite-Vallée vers 18 h

Si vous n'avez pas d'accompagnateur pour vous occuper de votre voiture, nous vous recommandons un choix d'hébergement dans le village de Petite-Vallée ou de prévoir un camping léger. Vos effets de camping seront ramenés à Grande-Grave pour votre arrivée! Nous ne pouvons ramener aucun véhicule à Forillon! L'accueil des athlètes et la remise des troussees d'inscription se fera à Petite-Vallée.

100 km

De **Grande-Grave** jusqu'à **Pointe-à-la-Renommée** (site de départ du 100 km)

- Départ samedi, le 21 septembre à 8 h 00 h du site Grande-Grave (stationnement des athlètes du 100 km)
- Départ samedi, le 21 septembre à 8 h 45 du Camping des Appalaches (stationnement des athlètes TF50 #1 ou dépôt d'athlètes du 100 km accompagnés)
- Arrivée à Pointe-à-la-Renommée vers 9 h 25
-

L'accueil des athlètes et la remise des troussees d'inscription se fera à Pointe-à-la-Renommée.

Trans-Forillon 100 - Étape #1

De **Grande-Grave** à **Pointe-à-la-Renommée** (site d'arrivée de TF100 #1), puis à **Petite-Vallée** (site de départ 100 miles et TF100 #1)

- Départ vendredi, le 20 septembre à 16 h du site Grande-Grave (stationnement des athlètes du 100 miles, autos stationnées avant 15 h 45 ou ou dépôt d'athlètes du TF100 km accompagnés)
- Départ vendredi, le 20 septembre à 17 h de Pointe-à-la-Renommée (stationnement des athlètes TF100, autos stationnées avant 16 h 45)
- Arrivée à Petite-Vallée vers 18 h

Si vous n'avez pas d'accompagnateur pour vous occuper de votre voiture, nous vous recommandons un choix d'hébergement dans le village de Petite-Vallée ou de prévoir un camping léger. Vos effets de camping seront ramenés à Grande-Grave pour votre arrivée! Nous ne pouvons ramener aucun véhicule à Forillon! L'accueil des athlètes et la remise des troussees d'inscription se fera à Petite-Vallée.

Service de transport (suite)

Trans-Forillon 50 - Étape #1

De **Rivière-au-Renard** jusqu'à **Pointe-à-la-Renommée** (site de départ du TF50)

- Départ samedi, le 21 septembre à 8 h 45 du Camping des Appalaches (stationnement des athlètes TF50 #1)
- Arrivée à Pointe-à-la-Renommée vers 9 h 25

L'accueil des athlètes et la remise des troussees d'inscription se fera à Pointe-à-la-Renommée.

54 km

De **Grande-Grave** au **Camping des Appalaches** (site de départ du 54 km)

- Départ de l'autobus de Grande-Grave jusqu'au Camping des Appalaches à 4 h 30 le dimanche 22 septembre

42 km & Trans-Forillon 100 #2

De **Grande-Grave** jusqu'à Penouille (site de départ du 42 km et du TF100 #2)

- Départ de l'autobus de Grande-Grave jusqu'au site de départ du 42 km à Penouille à 6 h le dimanche 22 septembre



Stratégies d'hébergement

L'Ultra Trail Forillon se déroule sur plus de 200 km de voies routières et les départs sont dans différents lieux. Voici nos recommandations d'hébergement pour vous faciliter la vie dans vos déplacements dans notre beau pays!

160 km



Vous avez un accompagnateur pour prendre en charge votre véhicule, vous pouvez séjourner n'importe où sur le territoire!

Nous vous recommandons toutefois les stratégies suivantes pour être le plus près de nos sites:



- Vendredi soir à Petite-Vallée
- Samedi et dimanche à Forillon



- Vendredi soir à Petite-Vallée
- Samedi et dimanche à Forillon ou Rivière-au-Renard



Vous venez seul ou avec un ami coureur et n'avez pas d'accompagnateur pour conduire votre véhicule?

Réservez un hébergement à Petite-Vallée et profitez de notre service de transport en stationnant votre véhicule près du site principal à Grande-Grave vendredi avant 15 h 45. L'autobus part pour Petite-Vallée à 16 h!

Consultez le site de notre partenaire Évasion Nature Petite-Vallée pour connaître les options d'hébergement en Auberge, Chalet ou camping qui vous sont offertes.

Nous rapatrierons vos effets personnels au site principal à temps pour votre arrivée!

Trans-Forillon 100



Vous avez un accompagnateur pour prendre en charge votre véhicule, vous pouvez séjourner n'importe où sur le territoire!



Vous venez seul ou avec un ami coureur et n'avez pas d'accompagnateur pour conduire votre véhicule?

Réservez un hébergement à Petite-Vallée et profitez de notre service de transport en stationnant votre véhicule à Pointe-à-la-Renommée vendredi avant 16 h 45. L'autobus part pour Petite-Vallée à 17 h! Votre seconde nuit pourra être dans le secteur de Forillon.

100 km



Vous avez un accompagnateur pour prendre en charge votre véhicule, vous pouvez séjourner n'importe où sur le territoire!

Nous vous recommandons toutefois les stratégies suivantes pour être le plus près de nos sites:



- Vendredi soir à Rivière-au-Renard
- Samedi et dimanche à Forillon



- Vendredi soir à Rivière-au-Renard
- Samedi et dimanche à Forillon ou Rivière-au-Renard



Vous venez seul ou avec un ami coureur et n'avez pas d'accompagnateur pour conduire votre véhicule?

Réservez un hébergement le plus près de notre site principal de Grande-Grave et profitez de notre service de transport samedi en matinée.

Différents hébergements sont disponibles dans le Parc national Forillon, les villages de Cap-aux-Os et de Cap-des-Rosiers. Rivière-au-Renard et Gaspé sont également des options, mais comptez au moins un déplacement de 45 minutes en voiture pour rejoindre le site principal et le départ de l'autobus.

Trans-Forillon 50



Vous avez un accompagnateur pour prendre en charge votre véhicule, vous pouvez séjourner n'importe où sur le territoire!

Nous vous recommandons toutefois un hébergement à Rivière-au-Renard pour être plus près du site de départ de l'étape 1 de Pointe-à-la-Renommée et de la ligne d'arrivée de cette même étape au Camping des Appalaches.



Vous venez seul ou avec un ami coureur et n'avez pas d'accompagnateur pour conduire votre véhicule?

Réservez un hébergement qui vous permettra de stationner votre véhicule au Camping des Appalaches avant le départ de l'autobus prévu à 8 h 45 samedi matin vers la ligne de départ de Pointe-à-la-Renommée. Votre seconde nuit pourra être dans le secteur de Forillon.

Autres distances

Que vous soyez seuls ou accompagnés, il vous sera possible de rejoindre nos lignes de départ ou notre site de départ en autobus sans problème depuis vos hébergements dans le Grand-Gaspé. Pour connaître les nombreux lieux d'hébergement disponibles sur le territoire, consultez le site [Gaspé Pur Plaisir](#).

Nos partenaires



Parcs Canada
Parks Canada



Le Parc du Bonheur

iTRA
INTERNATIONAL
TRAIL RUNNING
ASSOCIATION



Canada

Ville de Gaspé

MRC
DE LA CÔTE-DE-GASPÉ

TOURISME
GASPÉSIE

Fédération québécoise
d'athlétisme

Construction
Cotton Inc.
Entrepreneur général

zenit

FENIX
LIGHTING FOR EXTREMES

Stéphane Sainte-Croix
Député de Gaspé

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

RONA
— MARCHAND PROPRIÉTAIRE —
ANIMALS DE MARIAGE
MATÉRIEL DE CONSTRUCTION INC.

Marché
IGA
Cronies

BRIX
RECHARGÉ PAR LA NATURE
REFUEL NATURALLY

spark
SPORTS AUTOMOTIFS

xact
nutrition
#fuelyourgoals

PEPSI
LES BREUVAGES GASPÉSIE
STEVIA 0%
STEVIA 0%
STEVIA 0%

O'DWYER
DISTILLERIE
DIDELLEUX
MADE - CANADA
EST. 2009

FOX
Marine
Sport

Hotel
Petit-déjeuner à la carte

AUBERGE
LE CARIBOU
LA REVOLTE

ÉVASION
NATURE
PETITE-VALLÉE

CAMPING
Appalaches

CAMPING
— DE LA FALAISE —



Parc national
Forillon

Forillon
National Park

Planifiez votre automne à Forillon

Goûtez la vraie saison de la randonnée et les grands espaces moins achalandés.
Visitez parcscanada.gc.ca/Forillon pour obtenir des informations à jour sur les services offerts.

Fall into Forillon this autumn - plan ahead!

Enjoy ideal hiking conditions and take in the great outdoors with fewer crowds.
Visit parkscanada.gc.ca/Forillon for up-to-date information on the services offered.





Auberge Le Caribou & Resto-Pub La Révolte
 82 boulevard Renard Ouest
 Rivière-au-Renard, G4X 5P4
 418-269-3344



ÉVASION NATURE
 PETITE-VALLÉE

FORFAITS RANDONNÉE PÉDESTRE

FORFAITS RANDONNÉE À VÉLO

ÉVASION NATURE
 PETITE-VALLÉE

FORFAITS SKI DE FOND ET RAQUETTE

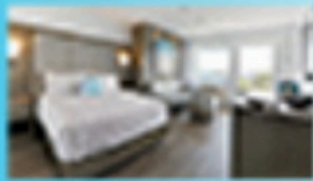
FORFAITS MOTONEIGE DE SENTIER

FORFAITS MOTONEIGE HORS PISTE



TOURISME
GASPÉSIE

HÔTEL  PLANTE.COM



*Au coeur
de Gaspé*

*In the heart
of Gaspé*



Cap des Rosiers

www.motelduhautphare.com





**GASPESIA
ÉVÉNEMENTS**

gaspesia.org