



Guide de l'athlète Raid/Marathon

ÉDITION 2016

VERSION 1

BIENVENUE DANS NOTRE BOUT DU MONDE



Il nous fait plaisir de vous accueillir encore cette année en Gaspésie pour la seule épreuve de 100 milles en vélo de montagne au Canada. Notre parcours partiellement revampé offre toujours ce que notre terrain de jeux a de mieux à offrir ; des terrains variés, des paysages exceptionnels, de grands bols d'air frais et beaucoup de

grimpette !

Nous avons pris bonne note des recommandations que vous nous avez faites l'an dernier et souhaitons que l'édition 2016 du Gaspesia 100 se voudra le tremplin que nous souhaitons pour l'ultra-cyclisme de montagne, mais également pour la renommée de notre

région comme terrain de jeux de sport d'endurance !

Vous souhaitant le meilleur des succès pour votre défi, nous espérons que vous passerez un séjour inoubliable de sport et de plein air en Gaspésie!

Jean-François Tapp
Fondateur

HORAIRE

Vendredi 2 septembre 2016

Lieu : Espace Suzanne Guité, 9 rue du Quai, Percé

17h 00 à 18 h 30 – Cueillette des troussees d'inscription (obligatoire pour le G100 et le G75)

19 h 00 – Réunion d'avant-course (obligatoire G100 et G75)

Samedi 3 septembre 2016

Lieu: site principal rue du Quai de Percé

5 h 00 – Départ du G100 et du G75

6 h 00 – Cueillette des troussees G25 et G50

9 h 00 – Départ du G50 et du G25

9 h 00 à 16 h 00 – Activités pour enfants (maquillage, bricolage, parcours d'habileté, etc.)

9 h 30 – Défi des Moussaillons (catégorie sans pédales/5 ans et moins)

9 h 45 – Défi des Moussaillons (catégorie avec pédales/7 ans et moins)

10 h 00 – Défi des Moussaillons (XCO 8 à 12 ans)

11 h 00 à 19 h 00 – Arrivée des coureurs

14 h 00 – Après G100 sur la plage

15 h 00 – 5 à 7 et cérémonie de remise des prix (Espace Suzanne-Guité)

20 h 00 – À l'an prochain !

Ville hôte

Bienvenue à Percé

Percé jouit d'un environnement naturel démesuré et d'un patrimoine bâti et historique unique qui en font une source inépuisable d'émerveillement pour les visiteurs comme les résidents et une muse fidèle pour les artistes malgré le passage des époques. Percé, c'est plus qu'une incontournable destination touristique. C'est un milieu de vie exceptionnel, ouvert sur la mer et sur le monde. Sa côte, sculptée par la mer et le temps, propose mille et une fenêtres sur le célèbre Rocher Percé qui a inspiré plus d'une légende !

Stationnement public

Les athlètes séjournant au centre-ville de Percé pourront rejoindre le site principal de la rue du Quai sur deux roues ou à pied !

Pour ceux séjournant hors du centre-ville, le Parc de l'Île-Bonaventure et du Rocher Percé met un stationnement payant à la disposition du public, tout près de notre site principal. Consultez la [grille des tarifs](#) pour la saison 2016.

Différents autres stationnements payants sont proposés par des commerçants au centre-ville. Prenez note que peu d'espaces gratuits sont disponibles au centre-ville !



Hébergement

Le Gaspesia 100 compte Riôtel – Hôtels sur Mer et le Camping Baie-de-Percé à titre d'hébergements officiels. Pour connaître les autres lieux d'hébergement, consultez le site [Percé Destination Vacances](#).

Restauration

La Ville de Percé compte une trentaine d'établissements offrant un service de restauration. Il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Consultez [Percé Destination Vacances](#) pour les détails.

Culture

Percé jouit d'une vie culturelle florissante en été. Ne quittez pas sans avoir visité les boutiques des multiples artistes et artisans qui font la renommée de la région ! Différents établissements proposent également une programmation variée de spectacles pendant toute la période estivale. Consultez [Percé Destination Vacances](#) pour les détails.

Météo

Le climat de la Gaspésie est plutôt hétérogène, particulièrement en août et septembre ! Ainsi, soyez prêts à affronter des variations de température importantes entre le moment de votre départ en matinée, le moment le plus chaud de la journée vers les 13 h et votre retour en après-midi ou début de soirée. Nous vous recommandons de prévoir un habillement automnal.

Utilisez notre service de ravitaillement personnel pour ne pas être mal pris, d'autant plus que vous risquez de vous mouiller les pieds à un moment ou un autre de votre chevauchée gaspésienne !



Nos parcours

Quatre parcours entre mer et montagne

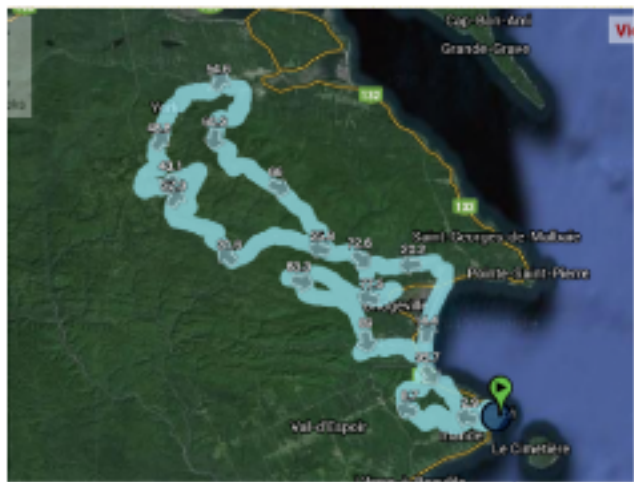
Consultez le www.gaspesia100.com/raidmarathon/ pour en savoir plus sur nos différents parcours.

Cliquez sur les cartes qui vous permettront d'accéder à la plate-forme **MTB Project** pour télécharger votre fichier de course en GPX.

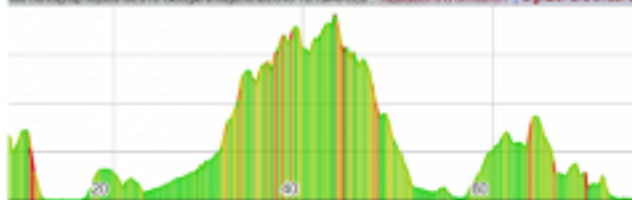
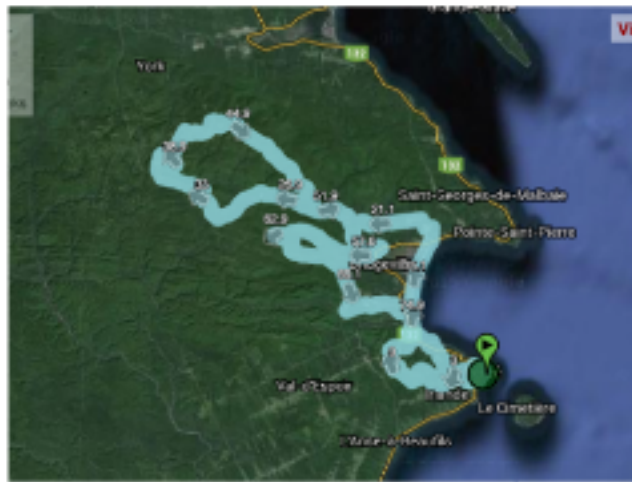


Nos parcours

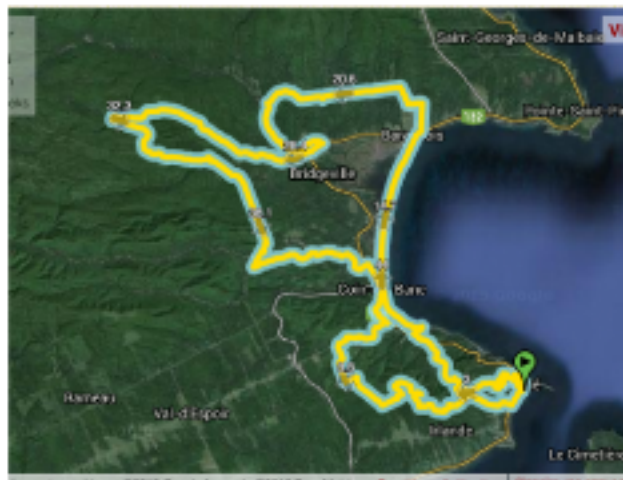
Gaspesia 100 - 160 km



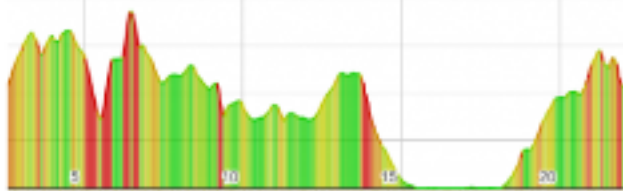
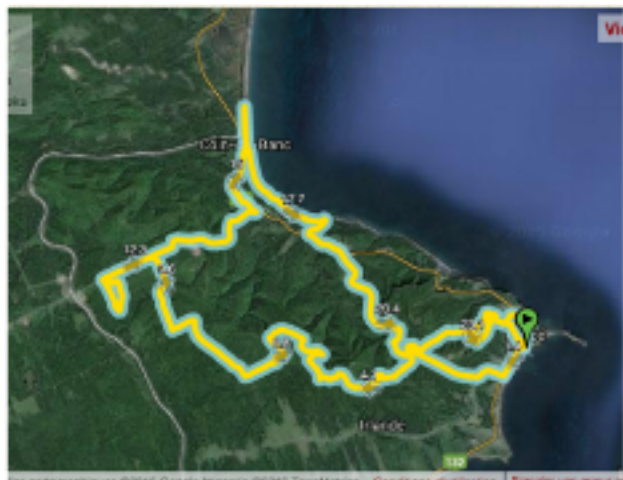
Gaspesia 75 - 120 km



Gaspesia 50 - 80 km



Gaspesia 25 - 40 km



Cutoffs et temps de passages

- G100
14 heures
ou passage à «Grande-Fourche» avant 10 h
ou passage à «Coin-du-Banc 2» avant 16 h 45
- G75 - aucun
- G50 - aucun
- G25 - aucun

Tableaux de simulation des temps

G100- SAMEDI 5h			Temps/km		00:03:00		00:04:00		00:06:00		
DÉPART	Lieu	KM	Prochain ravito	Premiers coureurs	Milieu peloton		Derniers coureurs				
	Quai de Percé	0,0	12,1	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00
	Coin du Banc - Contrôle 1	12,1	14,7	00:36:18	05:36:18	00:48:24	05:48:24	01:12:36	06:12:36		
	Vauquelin - Contrôle 2	26,8	23,2	01:20:24	06:20:24	01:47:12	06:47:12	02:40:48	07:40:48		
	Grande Fourche	50,0	20,0	02:30:00	07:30:00	03:20:00	08:20:00	05:00:00	10:00:00		
	Rivière St-Jean	70,0	16,0	03:30:00	08:30:00	04:40:00	09:40:00	07:00:00	12:00:00		
	Pudding Stone - Contrôle 3	86,0	16,0	04:18:00	09:18:00	05:44:00	10:44:00	08:36:00	13:36:00		
	Vauquelin - Contrôle 4	102,0	20,0	05:06:00	10:06:00	06:48:00	11:48:00	10:12:00	15:12:00		
	Power line	122,0	13,0	06:06:00	11:06:00	08:08:00	13:08:00	12:12:00	17:12:00		
	Coin du Banc - Contrôle 5	135,0	10,0	06:45:00	11:45:00	09:00:00	14:00:00	13:30:00	18:30:00		
	Behvédère	145,0	16,0	07:15:00	12:15:00	09:40:00	14:40:00	14:30:00	19:30:00		
	Arrivée	161,0	0,0	08:03:00	13:03:00	10:44:00	15:44:00	16:06:00	21:06:00		
				temps total	08:03:00	10:44:00	15:44:00	16:06:00	21:06:00		

G75- SAMEDI 5h			Temps/km		00:03:00		00:04:00		00:06:00		
DÉPART	Lieu	KM	Prochain ravito	Premiers coureurs	Milieu peloton		Derniers coureurs				
	Quai de Percé	0,0	12,1	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00	00:00:00	05:00:00
	Coin du Banc - Contrôle 1	12,1	14,7	00:36:18	05:36:18	00:48:24	05:48:24	01:12:36	06:12:36		
	Vauquelin - Contrôle 2	26,8	23,2	01:20:24	06:20:24	01:47:12	06:47:12	02:40:48	07:40:48		
	Grande Fourche	50,0	4,0	02:30:00	07:30:00	03:20:00	08:20:00	05:00:00	10:00:00		
	Pudding Stone - Contrôle 3	54,0	16,0	02:42:00	07:42:00	03:36:00	08:36:00	05:24:00	10:24:00		
	Vauquelin - Contrôle 4	70,0	20,0	03:30:00	08:30:00	04:40:00	09:40:00	07:00:00	12:00:00		
	Power line	90,0	13,0	04:30:00	09:30:00	06:00:00	11:00:00	09:00:00	14:00:00		
	Coin du Banc - Contrôle 5	103,0	10,0	05:09:00	10:09:00	06:52:00	11:52:00	10:18:00	15:18:00		
	Behvédère	113,0	16,0	05:39:00	10:39:00	07:32:00	12:32:00	11:18:00	16:18:00		
	Arrivée	129,0	0,0	06:27:00	11:27:00	08:36:00	13:36:00	12:54:00	17:54:00		
				temps total	06:27:00	08:36:00	13:36:00	12:54:00	17:54:00		

G50-Samedi 9h			Temps/km		00:03:00		00:04:00		00:06:00		
DÉPART	Lieu	KM	Prochain ravito	Premiers coureurs	Milieu peloton		Derniers coureurs				
	Quai de Percé	0,0	12,1	00:00:00	09:00:00	00:00:00	09:00:00	00:00:00	09:00:00	00:00:00	09:00:00
	Coin du Banc - Contrôle 1	12,1	14,7	00:36:18	09:36:18	00:48:24	09:48:24	01:12:36	10:12:36		
	Vauquelin - Contrôle 2	26,8	20,0	01:20:24	10:20:24	01:47:12	10:47:12	02:40:48	11:40:48		
	Power line	46,8	13,0	02:20:24	11:20:24	03:07:12	12:07:12	04:40:48	13:40:48		
	Coin du Banc - Contrôle 5	59,8	10,0	02:59:24	11:59:24	03:59:12	12:59:12	05:58:48	14:58:48		
	Behvédère	69,8	16,0	03:29:24	12:29:24	04:39:12	13:39:12	06:58:48	15:58:48		
	Arrivée	85,8	0,0	04:17:24	13:17:24	05:43:12	14:43:12	08:34:48	17:34:48		
				temps total	04:17:24	05:43:12	14:43:12	08:34:48	17:34:48		

Hors course

Ravitaillements

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

Ravitaillement	Point de contrôle	Libre service	Bénévoles	Premiers soins	Ravitaillement personnel	G100	G75	G50	G25
Coin du Banc - Contrôle 1	x		x	x	x		12,1	12,1	12,1
Vauquelin - Contrôle 2	x		x	x	x		26,8	26,8	
Grande Fourche		x					50,0		
Rivière St-Jean	x		x	x	x	70,0			
Pudding Stone - Contrôle 3	x		x	x	x	86,0	54,0		
Vauquelin - Contrôle 4	x		x			102,0	70,0		
Power line	x		x	x		122,0	90,0	46,8	
Coin du Banc - Contrôle 5	x		x	x	x	135,0	103,0	59,8	
Belvédère	x		x			145,0	113,0	69,8	22,0

Les ravitaillements compteront les produits alimentaires suivants :

- Eau de source naturelle gaspésienne **Gasp'eau**
- Boisson sportive québécoise avec électrolytes **ProCircuit**
- Boisson sportive **Gatorade**
- Bouchées fruitées **Fruit 2** (abricots, fraises ou oranges) de **Xact Nutrition**
- Gels énergétiques à l'érable de **ReKarb**
- Fruits frais (Melons, Bananes)
- Barres granola
- Barres énergétiques **Clif Bar**
- Pretzels
- Boisson gazeuses Pepsi et 7up

Ravitaillements personnels (dropbags)

Vous pouvez prévoir vos ravitaillements personnels pour les sites désignés dans le tableau. Veuillez prévoir votre propre réfrigération s'il y a lieu. Vous êtes également responsables 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.

En plus des services de premiers soins sur les parcours, un service de chiropratique et de physiothérapie sera offert sur le site principal à Percé.

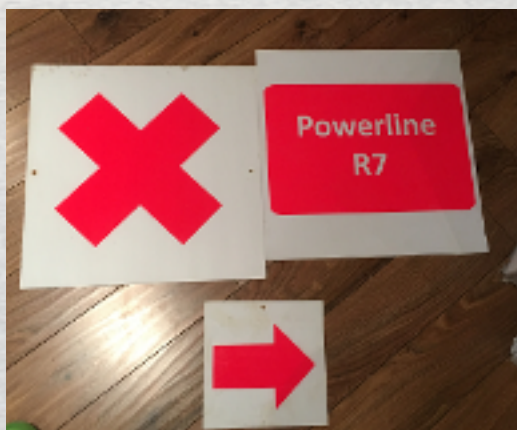
Tout ce que vous devez savoir!

Balisage et signalisation sur les parcours

Le blanc et le rose sont à l'honneur sur nos parcours. Vous retrouverez des flèches roses sur fond blanc vous indiquant les directions ainsi que des «X» pour vous éviter de prendre les mauvais chemins. Suivez les carrés roses comportant le chiffre de votre parcours (25, 50, 75 ou 100) à chacune des entrées dans de nouvelles boucles !

Sur les voies publiques et chemins forestiers, vous êtes tenus de garder votre droite, 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!



Visiteurs et spectateurs

Vos parents et amis peuvent suivre votre évolution en plusieurs endroits sur les parcours.

Ils pourront se procurer une carte d'accès aux endroits stratégiques du parcours sur le site principal.

Équipe de soutien

Vous pouvez être soutenus par une équipe de soutien à Coin du Banc, Vauquelin, Rivière-St-Jean et Pudding Stone. Chacun de ses points de contrôle sont accessible en voiture à l'exception de Pudding Stone qui nécessite 4 roues motrices.

Dossard

Votre plaque de coureur doit être bien visible à l'avant de votre guidon et doit demeurer fixée pendant toute l'épreuve. Assurez-vous qu'elle est bien attachée et qu'elle ne nuit pas à votre pilotage !

Chronométrage

Les services de chronométrage de l'événement sont assurés par l'entreprise québécoise QuidChrono. Votre puce à usage multiple sera installée sur votre chaussure. Veuillez nous la rendre après votre épreuve. Vos résultats seront disponibles en temps réel dès votre arrivée sur le site www.quidchrono.com.

Assistance technique

Les participants doivent s'assurer d'être autosuffisants tout au long de leur parcours. Il est donc strictement défendu de changer de vélo ou de bénéficier de l'assistance technique d'une équipe externe. Les ravitaillements de Coin du Banc, Pudding Stone et de Rivière-St-Jean comporteront quelques outils de base, ducktape, pompe et tubes en libre service pour vous aider à compléter votre parcours. Un petit cadeau que nous vous souhaitons de ne pas avoir besoin !

Abandons

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

Vous pourrez choisir de poursuivre votre épreuve ou de compléter une épreuve de moindre distance à l'entrée chacune des boucles vous permettant d'ajouter à votre épreuve. Assurez-vous d'obtenir votre confirmation de passage au ravitaillement pour pouvoir obtenir votre temps officiel, même si vous ne complétez pas la distance initialement souhaitée.

Il est toutefois strictement interdit d'effectuer une distance plus grande que celle pour laquelle vous vous êtes inscrits pour d'évidentes raisons d'encadrement de l'épreuve.

Prix

Tous les coureurs qui compléteront leur parcours recevront un souvenir de leur participation créé par [David-Yan Auclair](#), un artisan du bois gaspésien.

La première femme et le premier homme complétant chacune des distances recevront également une œuvre d'art de l'artiste céramiste percéenne [Marie-Josée Tommi](#).

Finalement, nous réservons des surprises pour celles et ceux qui accéderont au podium de chacune des distances.

Photographie et vidéo

Des photographes et vidéastes seront présents un peu partout sur nos parcours et prendront des images de cette première édition historique. Certains contenus seront disponibles après l'épreuve. Consultez notre site web et nos médias sociaux régulièrement, vous pourriez vous y voir !

Médias sociaux

La page [Facebook](#) ainsi que le compte [Twitter](#) du Gaspesia 100 seront animés pendant l'événement. Utilisez le mot-clic **#g100** pour que nous puissions retracer et partager vos publications.

Goûter d'après course

Un goûter d'après course gratuit pour tous les athlètes sera servi sur la plage du site principal dès 11 h dimanche. Parions qu'on y retrouvera des saveurs locales qui font la renommée des tables gaspésiennes !

Bénévoles

Un événement comme le Gaspesia 100 nécessite non seulement un nombre impressionnant de bénévoles, mais commande un engagement intensif pour chacun d'eux ! Vous les verrez 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 et pourquoi pas lancer un petit merci pour masquer votre effort de temps à autre ?

Sans Traces

Nous souscrivons au plein air sans traces. Vous êtes donc tenus de conserver avec vous vos déchets jusqu'aux stations de ravitaillement

L'équipe d'encadrement du Gaspesia 100 se réserve le droit de disqualifier tout participant qui sera surpris à manquer de respect à l'environnement exceptionnel de la Gaspésie.

Partenaires



La Série de Courses Gaspesia est une initiative de





GASPESIA 100



www.gaspesia100.com