



GUIDE DU COUREUR

5 km, 10 km, 15 km, 30 km

2025
1er novembre



ESTELIO
— SUITES & SPA —

BRIX 



Mot de bienvenue

Chers coureurs,

Nous sommes heureux de vous accueillir à la première édition du trail du Mont-Ham! Cette montagne vous en mettra plein la vue et plein les jambes! Au début novembre, c'est l'évènement idéal pour terminer la saison de trail en beauté. Étant donné la météo changeante à ce moment de l'année, il faut être prêt à toute éventualité, mais surtout à relever un superbe défi et à avoir du plaisir!

L'équipe Courses Nature

Lieu

103, route 257 Ouest, Ham-Sud

Le site d'accueil du Trail du Mont-Ham se trouve à la base de la montagne, derrière le bâtiment d'accueil principal.

Horaire

Samedi le 1er novembre 2025

7 h : Ouverture du site d'accueil et remise des dossards

8 h 45 : Fin de la remise des dossards

9 h : Départ du 30 km

9 h 15 : Départ du 15 km

9 h 30 : Départ du 10 km

9 h 45 : Départ du 5 km

10 h 45 : Début du repas d'après-course

11 h : Départ de la course des enfants

Services

Stationnement

Le stationnement à utiliser est le stationnement officiel de la montagne, qui se trouve à quelques mètres du départ. Impossible à manquer!

Étant donné sa proximité, nous n'offrons pas le service de vestiaire.

Tente BRIX

Notre partenaire nutrition BRIX aura une tente au site d'accueil où vous pourrez vous procurer des gels BRIX sur place. Paiement par carte, argent, virement Interac.

Stations de ravitaillement

Attention : Aucun verre ne sera disponible sur les stations de ravitaillement, pensez à apporter vos flacons ou votre verre réutilisable.

Malgré la présence de stations de ravitaillements, vous demeurez responsables de votre nutrition et de votre hydratation. Vous trouverez à chaque station de l'eau et de la boisson sportive BRIX.

L'emplacement exact des stations de ravitaillement se trouve sur les parcours Alltrails, accessible via la section [Parcours](#).

Balisage

Parcours entièrement balisé à l'aide de drapeaux bleus (environ à chaque 250 mètres ou plus) et de flèches aux intersections.

Service de chronométrage

Toutes les épreuves seront chronométrées par Sportchrono. Les résultats seront sur www.sportchrono.com.

Photos

Une équipe photo sera sur place. Toutes les photos seront mises sur la [page Facebook Courses Nature](#) à la suite de l'évènement.

Goûter d'après-course

Un bouillon chaud sera offert par le Fonds des Millepattes aux participants lors de leur arrivée.

Le café mobile Cotton Café sera aussi sur place pour vendre leur sélection de boissons chaudes.

Toilettes

Des toilettes extérieures seront accessibles en tout temps sur le site d'accueil.

Podiums

Une récompense sera remise aux 3 premiers hommes et aux 3 premières femmes de chaque épreuve, peu après leur arrivée.

Règlements

Départ

Tous les coureurs doivent être dans le corridor de départ 5 minutes avant le départ de leur épreuve.

Équipement demandé

Obligatoire

Flaque d'hydratation ou verre réutilisable (en vente à la tente BRIX)

Nutrition

Couverture de survie

Sifflet

Recommandé

Téléphone cellulaire

Carte du parcours

Bâtons

Les bâtons sont permis, mais ils ne doivent pas nuire aux autres coureurs.

Blessures

Selon l'éthique du trail, si vous rencontrez un coureur gravement blessé, vous devez lui porter assistance. Communiquez avec notre équipe médicale au 819 582-1263.

Abandon

Si vous abandonnez votre épreuve, vous êtes dans l'obligation de le signifier à un membre de l'organisation le plus tôt possible.

Autonomie

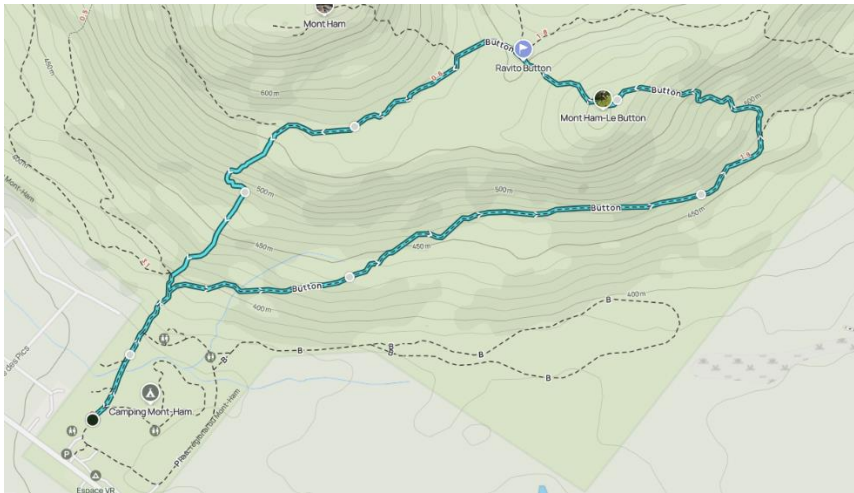
Un coureur doit être autonome autant au niveau de la nutrition que de la connaissance du parcours, malgré la présence de balisage et de stations de ravitaillement.

Parcours

Toutes les informations relatives aux parcours sont disponibles sur Alltrails. Cliquez sur l'image du parcours pour y accéder.

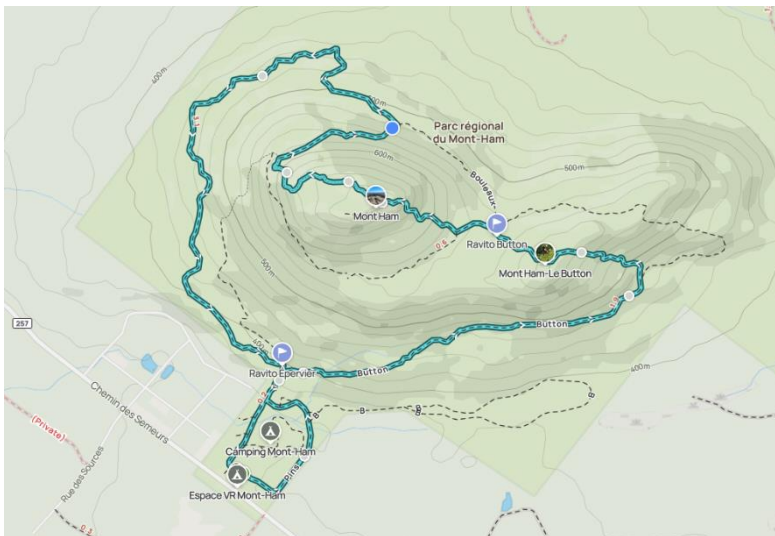
5 km

Un parcours varié qui fait le tour du petit Button du Mont Ham. Avec seulement 292 mètres de dénivelé, il s'adresse aux amateurs de courtes distances ou aux débutants. Le parcours comprend une petite section plus technique.



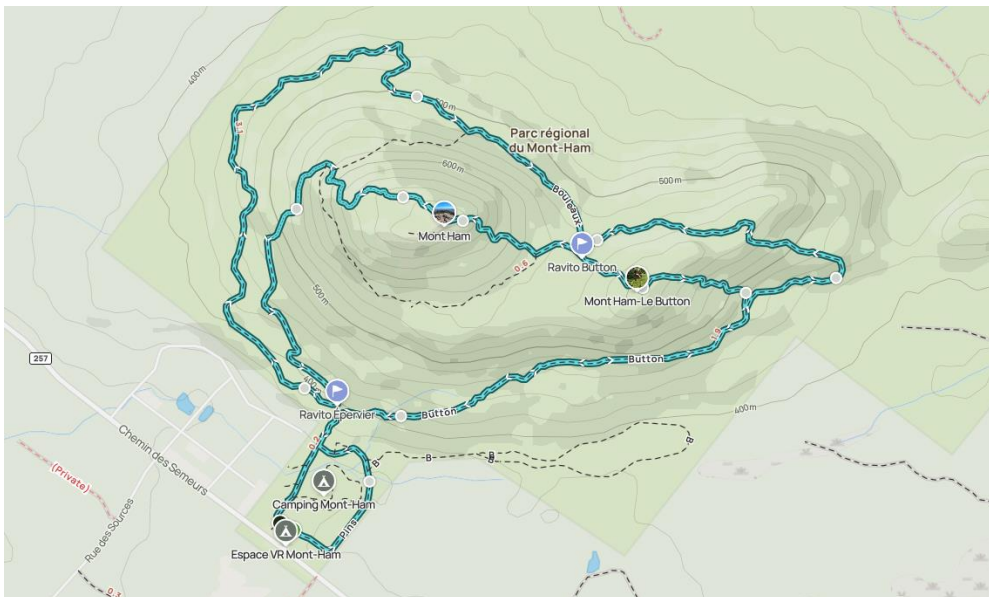
10 km

Un parcours riche en belle vues qui vous mènera au sommet du Mont-Ham. Des sentiers variés, parfois techniques et parfois très roulants.



15 km

Le parcours technique par excellence. Il vous fera visiter l'entièreté du parc et vous permettra de profiter de vues à couper le souffle. Prenez tout de même un temps pour en profiter!



30 km

Un superbe parcours technique qui réalise deux fois la boucle du 15 km. Des points de vue époustouffants et du dénivelé à profusion!

Boucles : 2

