



INFOLETTRE 2018

L'enfer est maintenant à vos portes. Afin de vous préparer à y faire votre entrée, le diable vous fait parvenir un condensé d'informations à retenir. Il vous souhaite par le fait même une course infernale dont vous vous rappellerez longtemps!

Site de départ/arrivée :

L'Amphithéâtre au cœur de la forêt de St-Mathieu-du-Parc

Pour vous rendre : <http://lcss.lachutedudiable.ca/se-rendre.html>

Stationnement

Il ne sera pas possible de stationner à l'Amphithéâtre. PENSEZ-Y MÊME PAS! Tous les coureurs et accompagnateurs devront stationner au stationnement officiel situé 1 km au sud de l'Amphithéâtre. Une navette circulera entre le stationnement et l'Amphithéâtre à partir de 3h55 samedi matin et à partir de 7h15 dimanche matin.

Pour vous rendre : <http://lcss.lachutedudiable.ca/se-rendre.html>

*****IMPORTANT :** Compte tenu du temps requis pour vous stationner, prendre la navette et récupérer votre dossard, **veuillez arriver au moins 1h30 avant l'heure prévue de votre départ** (1h00 si vous avez déjà récupéré votre dossard). Vous avez jusqu'à 30 minutes avant votre départ pour récupérer votre dossard!

Remise des dossards

Afin d'éviter l'attente aux portes du purgatoire ... N'ATTENDEZ PAS LE MATIN MÊME SVP***

Jeudi 30 août – Boutique Abaka, 413 avenue Mercier à Shawinigan

12h00-18h00 (toutes les distances)

Vendredi 31 août – Mont SM, 201, chemin du Canton, St-Mathieu-du-Parc

18h00-21h00 (toutes les distances)

Samedi 1er septembre – Amphithéâtre au cœur de la forêt (site principal de l'évènement)

04h00-04h30 (80 km)

04h30-05h05 (50 km)

06h00-07h30 (22 km)

06h00-08h30 (35 km)

11h00-19h00 (1, 3, 6, et 10 km)

Dimanche 2 septembre – Amphithéâtre au cœur de la forêt (site principal de l'évènement)

07h00 à 11h30* (1, 3, 6, et 10 km) *minimum 30 minutes avant votre départ

Initiative Zéro-gobelet

Il n'y aura pas de gobelets aux stations de ravitaillement. Pour prendre le départ, TOUS les coureurs inscrits aux distances de 10km et plus devront avoir une bouteille, une ceinture, un sac d'hydratation ou un gobelet pliable*.

*Des gobelets UltrAspire seront disponibles à la table de remise des dossards au coût de 12\$ (quantité limitée).

Souper des coureurs

Vendredi le 31 août, dès 18h00, les coureurs du 50 et 80 km pourront profiter d'un délicieux repas d'avant course inclus avec leur inscription.

Les coureurs inscrits au 22km et 35 km pourront profiter du repas d'avant course au coût de 5\$.

Les accompagnateurs auront aussi droit au repas pour la somme de 10\$ (12 ans et moins: 5\$).

Prière de confirmer votre présence, ainsi que le nombre d'accompagnateurs, à l'aide du formulaire disponible sur le site web de l'évènement :

<http://lcdd.lachutedudiable.ca/souper-des-coureurs.html>

Lieu du repas :

Mont SM [201, chemin du Canton, St-Mathieu-du-Parc](#)

Matériel obligatoire

Par mesure de sécurité, les coureurs participant aux longues épreuves devront avoir avec eux :

EAU (Bouteille, sac de taille ou sac à dos) contenant au minimum 500ml

Sifflet

Pour le 80km : Lampe frontale (entre le départ et le Lac-en-Croix)

Il est également recommandé d'apporter :

Nourriture (gel, barre énergétique, etc.)

Couverture d'urgence

Carte du parcours

Gobelet pliable*

*Il y aura des boissons gazeuses (Coke) aux stations de ravitaillement. Un gobelet pliable est recommandé si vous désirez boire quelques gorgées de ce délicieux nectar...

Limite de temps

La limite de temps pour terminer le 22km est de 6 heures (14h00). Vous devez quitter le ravitaillement Lac-en-Croix, situé à mi-parcours, avant 11h00 (3 heures de course). Si vous dépassez cette limite de temps, vous devrez accepter un transport jusqu'à l'amphithéâtre.

La limite de temps pour terminer le 35km est de 8 heures (19h00). Il y aura aussi une limite de temps intermédiaire à la station de ravitaillement suivante :

Lac en Croix (25 km) : 6 heures après le départ (17h00)

La limite de temps pour terminer le 50km est de 11 heures (19h00). Il y aura aussi une limite de temps intermédiaire aux deux stations de ravitaillement suivantes :

Pins-Rouges (15 km) : 4 heures après le départ (12h00)

Lac en Croix (40 km) : 9 heures après le départ (17h00)

La limite de temps pour terminer le 80 km est de 14 heures (19h00). Il y aura aussi une limite de temps intermédiaire aux stations de ravitaillement suivantes :

Lac en Croix 1^{er} passage (12km) : **8h30** (3h30 après le départ)

Pins-Rouges 1^{er} passage (37km) : **11h00** (6h00 après le départ)

Pins-Rouges 2^e passage (47 km) : **12h45** (7h45 après le départ)

Lac en Croix 2^e passage (72 km) : **17h00** (12h00 après le départ)

Drop bags 50 km :

Il vous sera possible de préparer 1 sac contenant des effets personnels. Ce sac sera envoyé à la station de ravitaillement Lac en Croix (40 km).

Vous devez inscrire de façon évidente sur chaque sac :

- votre nom;
- la distance (50km);
- la station de ravitaillement.

Les sacs devront être laissés à l'endroit indiqué, avant le départ prévu de l'autobus à 5h30 le samedi matin. Si vous êtes hébergé dans le secteur du Lac Bernard, vous devrez le laisser au site de départ situé au Camping du Lac-St-Bernard dans la réserve Mastigouche.

Les sacs seront retournés à l'Amphithéâtre aussitôt que possible en fin de journée avec le rapatriement des équipes de ravitaillement.

Il sera également possible d'apporter avec vous dans la navette, 1 sac bien identifié avec votre nom, à retourner au vestiaire à l'Amphithéâtre.

Drop bags 80 km :

Il vous sera possible de préparer 2 sacs contenant des effets personnels. Ces sacs seront envoyés à deux stations de ravitaillement : Lac-en-Croix (12 et 72km) et Accueil Pins-Rouges (37 et 47km)

Vous devez inscrire de façon évidente sur chaque sac :

- votre nom;
- la distance (80km);
- la station de ravitaillement.

Une lampe frontale est obligatoire pour prendre le départ du 80km. Elle pourra être déposée dans votre Drop bag qui sera situé à la Station de ravitaillement du Lac-en-Croix (12km).

Les sacs devront être déposés à la tente d'accueil avant 4h45 le matin de votre départ.

Ils seront retournés à l'Amphithéâtre aussitôt que possible en fin de journée avec le rapatriement des équipes de ravitaillement.

Menus des ravitos

Paradis en Enfer

Eau, limonade

Lac-en-croix

Eau, Tailwind, Coke, Surprise, Bananes, Oranges, Melon d'eau, Chips, Pretzel, Patates, Sandwiches beurre d'arachide, nutella ou confiture

Roland-Leclerc

Eau, Tailwind, Coke, Grilled cheese, Bananes, Oranges, Chips, Pretzel, Patates, Sandwiches beurre d'arachide, nutella

Huppé

Eau, Tailwind

Pins-Rouges

Eau, Tailwind, Coke, Bananes, Oranges, Melon d'eau, Chips, Pretzel, Patates, Sandwiches beurre d'arachide, nutella ou confiture, Tartinades à l'humus

Vanneau

Eau, Tailwind

Concours Le RAVITO INFERNAL

Tous les **coureurs du 50 et 80km** seront invités à **voter pour leur station de ravitaillement préférée**. Dans une lutte à finir, les équipes de bénévoles vous préparent une ambiance d'Enfer... Attendez-vous à tout!!!

Puisque le menu de chaque station de ravitaillement est planifié par l'organisation, nous vous demandons de ne pas en tenir compte lors du vote. Allez-y pour l'équipe, l'animation, le service, l'ambiance infernale!

Service de garde (coureurs du 22 km seulement)

Le service de garde est offert pour les coureurs du 22 km seulement. Vous devez avoir réservé la place de vos « Petits Diables » avant le 30 août sur notre site web à <http://lccd.lachutedudiable.ca/service-de-garde.html>.

Le samedi matin, présentez-vous à la tente du service de garde au moins 30 minutes avant le départ de votre course et ayez en votre possession :

- votre dossard
- une pièce d'identité
- une gourde d'eau, collation et crème solaire pour les enfants
- la fiche de renseignements dûment remplie

<http://lcdd.lachutedudiable.ca/service-de-garde.html>

Après votre course, venez chercher votre ou vos enfants **dès que** vous aurez repris votre souffle!

Le service de garde est au coût de 5\$ par enfant.

Vestiaire

Il y aura un vestiaire gratuit mis à la disposition des coureurs à la tente d'accueil, sur le site principal de l'évènement. Vous pourrez y déposer un sac contenant vos effets personnels en prenant soin d'inscrire, de façon évidente, votre nom et numéro de dossard.

Allergies

Si vous êtes allergique aux piqûres de guêpes, veuillez-vous assurer d'avoir votre EPIPEN sur vous en tout temps pendant course.

Bières et exposants

Veuillez **prévoir de l'argent comptant** si vous désirez acheter un repas, une bière (ou deux), un t-shirt, un hoodie ou tout autre article disponible à la tente de La Chute du Diable ou chez un de nos exposants.

Accès au public pour encourager les coureurs

Le **seul accès possible** pour encourager les coureurs du 50km et 80km, ou pour voir le départ du 35km est à **l'Accueil Pins Rouges, réserve faunique Mastigouche**. Nous vous prions de ne pas vous rendre à aucun autre point sur le parcours car il n'y a pas d'espace prévu à cette fin.

Règlements

Veuillez lire une deuxième (ou troisième) fois les règlements :

<http://lcdd.lachutedudiable.ca/reglements.html>



Rappel de l'horaire de la fin de semaine

Jeudi 30 août

12h00-18h00 : Remise des dossards (toutes distances) chez Abaka (boutique)
413 avenue Mercier à Shawinigan

Vendredi 31 août

18h00-21h00 : Remise des dossards (toutes distances) au **Mont SM**, 201, chemin du Canton,
St-Mathieu-du-Parc

Samedi 1er septembre

04h00 : Remise des dossards 80 km (jusqu'à 04h30)

04h45 : Directives de course à la ligne de départ

04h30 : Remise des dossards 50 km (jusqu'à 05h00)

05h00 : DÉPART DU 80 KM

05h05 : Embarquement des coureurs du 50 km dans les navettes

05h30 : Départ des navettes du 50 km vers la réserve Mastigouche

06h00 : Remise des dossards du 22 km (jusqu'à 07h30)

07h45 : Directives de course aux coureurs du 22 km à la ligne de départ

08h00 : DÉPART DU 22 KM

08h00 : DÉPART DU 50 KM (Camping du Lac Saint-Bernard)

06h00 : Remise des dossards du 35 km (jusqu'à 08h30)

08h35 : Embarquement dans les navettes

09h00 : Départ des navettes du 35 km vers le site de départ dans la réserve Mastigouche

11h00 : DÉPART DU 35 KM (Accueil Pins Rouges, réserve faunique Mastigouche)

11h00 : Remise des dossards 1, 3, 6, et 10 km (jusqu'à 19h00)

12h00 : Exposants, repas et bières du Trou du Diable

19h00 : Fin des activités

Dimanche 2 septembre

07h30 : Remise des dossards ***Jusqu'à 11h30 ou 30 minutes avant votre départ

09h00 : Départ du 10 km

09h20 : Départ du 6 km

09h30 : Départ du 3 km

09h45 : Arrivée des premiers coureurs

10h00 : Repas et bière du Trou du Diable

12h00 : Départ du 1km Petit Diable

12h45 : Remise des médailles et mot de la fin...

14h00 : Dernière navette vers le stationnement

Nos partenaires

Partenaires Diaboliques



Partenaires De Satan



Partenaires Démoniaques



Les Anges Terribles



Ils ont vendu leur âme au Diable

