

RÈGLEMENTS POUR LES COUREURS

- 1 – Lors d'un contrôle du matériel obligatoire, chaque élément manquant entraînera une pénalité de 30 minutes au temps final ;
- 2 – Plus de deux éléments manquants du matériel obligatoire entraînera une disqualification immédiate ;
- 3 – Le dossard doit être porté à l'avant et visible en tout temps ;
- 4 – Aucun déchet jeté au sol ne sera toléré sous peine de disqualification ;
- 5 – Le coureur doit avoir son matériel obligatoire en tout temps ;
- 6 – Le coureur doit avoir le minimum d'eau et de nourriture exigé selon l'épreuve ;
- 7 – Le coureur qui porte des écouteurs doit être en mesure d'entendre les coureurs en arrière de lui afin de leur laisser le passage si demandé ;
- 8 – Il est interdit de courir pied nu lors de l'événement ;
- 9 – Aucune aide extérieure n'est permise à l'extérieur des zones ravitaillements désignés sous peine de disqualification ;
- 10 – Un coureur qui perd son chemin, doit faire demi tour et reprendre le parcours là où il s'est perdu sous peine de disqualification ;
- 11 – Un coureur qui rencontre un blessé se doit de lui porter assistance jusqu'à ce que l'organisation gère la situation ;
- 12 – Les bâtons de randonnée sont autorisés mais ne doivent pas nuire aux autres coureurs ;
- 13 – Un coureur qui choisit de prendre des bâtons, doit les conserver pour toute la durée de la course. Il est interdit de partir sans bâtons et d'en récupérer en cours de route ;
- 13 A (**Bâtons** pour l'épreuve du *QMT 50*) – Il est interdit pour les participants du *QMT 50* d'utiliser des bâtons dans la section *Mestachibo* (km 0 au km 20). Vous pourrez utiliser des bâtons à partir du poste de ravitaillement *MSA*.
- 14 – Le coureur doit respecter les temps de coupures et renoncer à sa course si il atteint un poste de ravitaillement au-delà de l'heure limite. Son dossard lui sera alors retiré. Continuer à courir sans dossard ne sera pas autorisé ;
- 15 – Un coureur qui abandonne doit informer un officiel de la course le plus rapidement possible ;
- 16 – Le coureur doit respecter l'heure du départ. Il ne peut prendre le départ avant ou après l'heure officielle du début de la course ;

17 – Le coureur doit être courtois avec les autres utilisateurs du sentier ;

18 – La direction de course a le droit de retirer tout coureur du parcours si cela est jugé approprié et / ou nécessaire ;

19 – La direction de course a le droit de modifier le parcours à tout moment, même durant la course ;

20 – La direction de course a le droit d'annuler ou reporter la course pour des raisons de sécurité ou pour un cas de force majeure.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

POUR TOUTE LES ÉPREUVES :

- Un verre ou contenant pour boire.

N.B. : Aucun verre ne sera distribué aux ravitaillements ou sur le site de course.

QMT 100 MILES

- La capacité de pouvoir traîner au minimum 1 litre d'eau ;
 - Suppléments énergétiques et nourritures ;
 - Coupe vent imperméable ;
 - Couverture de survie 1.4 m x 2 m (4.6 ft. x 6.6 ft.) ;
 - Casquette ou foulard pour se protéger du soleil ;
 - Lampe frontale ;
 - Batterie de rechange pour lampe frontale ;
 - Téléphone cellulaire ;
 - Bandage de compression auto-adhésif (3 pouces X 48 pouces);
 - Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires).
-

QMT 110

- La capacité de pouvoir traîner au minimum 1 litre d'eau;
 - Supplément énergétique et nourriture;
 - Couverture de survie 1.4 m x 2 m (4.6 ft. x 6.6 ft.);
 - Téléphone cellulaire;
 - Casquette ou foulard pour se protéger du soleil;
 - Lampe frontale (À partir du ravito Mont-Sainte-Anne);
 - Bandage de compression auto-adhésif (3 pouces X 48 pouces);
 - Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires).
-

QMT 80

- La capacité de pouvoir traîner au minimum 1 litre d'eau;
 - Supplément énergétique et nourriture;
 - Couverture de survie 1.4 m x 2 m (4.6 ft. x 6.6 ft.);
 - Téléphone cellulaire;
 - Casquette ou foulard pour se protéger du soleil;
 - Bandage de compression auto-adhésif (3 pouces X 48 pouces);
 - Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires).
-

QMT 50

- La capacité de pouvoir traîner au minimum 1 litre d'eau;
 - Supplément énergétique et nourriture;
 - Couverture de survie 1.4 m x 2 m (4.6 ft. x 6.6 ft.);
 - Téléphone cellulaire;
 - Casquette ou foulard pour se protéger du soleil;
 - Bandage de compression auto-adhésif (3 pouces X 48 pouces);
 - Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires).
-

QMT 25

- La capacité de trainer au minimum 500 ml d'eau;
 - Supplément énergétique et nourriture;
 - Casquette ou foulard pour se protéger du soleil;
 - Bandage de compression auto-adhésif (3 pouces X 48 pouces);
 - Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires).
-

QMT 15

- La capacité de trainer au minimum 500 ml d'eau;
 - Supplément énergétique et nourriture;
 - Casquette ou foulard pour se protéger du soleil;
 - Bandage de compression auto-adhésif (3 pouces X 48 pouces);
 - Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires).
-

QMT 6

- Contenant pour boire puisqu'il n'y a pas de verres disponibles aux ravitaillements;
 - Épipen (pour les coureurs ayant des allergies aux piqûres de guêpes ou alimentaires).
-

MATÉRIEL FORTEMENT RECOMMANDÉ POUR TOUTES LES ÉPREUVES

- Téléphone;
 - Huile à mouche;
 - Crème solaire.
-

POLITIQUE ANTIDOPAGE

Le Québec Mega Trail (QMT) a une politique de tolérance zéro concernant l'utilisation de drogues améliorant la performance (PED). Tout athlète qui a été reconnu comme ayant violé les règles ou les politiques antidopage, qu'elle soit appliquée par l'association internationale des fédérations d'athlétismes (IAAF), l'agence mondiale antidopage (AMA), le programme canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) ou tout autre fédération sportive nationale n'est pas admissible à participer au QMT.

Le QMT se réserve le droit de procéder à des tests postérieurs à la compétition pour toutes les drogues améliorant la performance et figurant sur la liste actuelle de l'agence mondiale antidopage (AMA). Tout athlète sélectionné pour le dépistage de drogue qui refuse de se soumettre à un test pourra être disqualifié et soumis à une interdiction à vie de participer au QMT.

RÈGLEMENTS POUR LES ACCOMPAGNATEURS (PACER)

Il est obligatoire d'inscrire officiellement l'accompagnateur. Pour ce faire, il faudra donner son nom lors de la remise des dossards. Un dossard spécial d'accompagnateur accrédité sera émis au nom de ce dernier au coût de 10\$ (argent comptant seulement). Ce dossard devra être porté en tout temps.

L'accompagnateur attendra le passage de son coureur dans la zone de transition où il pourra lui offrir soins, matériel et nourriture.

1. Il est strictement défendu d'aider physiquement le coureur sauf en cas d'urgence ;
 2. L'accompagnateur doit rester en tout temps avec son coureur sauf en cas d'urgence ;
 3. En cas d'abandon du coureur, l'accompagnateur ne peut continuer la course ;
 4. Un seul accompagnateur est permis et doit rester le même tout au long du segment ;
 5. L'accompagnateur peut assister son coureur aux stations de ravitaillement, mais ne peut arriver avant lui dans la station pour commencer son ravitaillement ;
 6. L'accompagnateur ne peut en aucun cas porter l'équipement, la nourriture et le liquide.
-

RÈGLEMENTS POUR LES SUPPORTEURS

Il est obligatoire d'inscrire officiellement votre équipe de soutien. Pour ce faire, il faudra demander une accréditation lors de la remise des dossards.

Un supporteur est défini comme toute personne qui fournit un soutien matériel, médical ou alimentaire à un coureur.

1. Les supporteurs peuvent assister un coureur uniquement aux postes de ravitaillements et dans les zones désignées par l'organisation : Halte de l'Arche, Massif, Saint-Tite des Caps, Mont-Sainte-Anne, Chalet du Sommet Mont-Sainte-Anne (aucun accès en véhicule), Auberge du Fondateur ;
2. Les tentes d'équipes sont acceptées seulement à l'Auberge du fondateur ;
3. Les supporteurs doivent attendre la prise en note du passage au ravitaillement par les membres de l'organisation avant d'assister leurs coureurs et après l'évaluation médicale (le cas échéant) ;
4. Les supporteurs doivent se conformer aux instructions des responsables du ravitaillement, notamment de dégager la zone de contrôle des coureurs ;
5. Les supporteurs doivent rester dans un rayon de 200 mètres du ravitaillement pour aider leurs coureurs ;
6. Aucun supporteur n'est autorisé aux points de contrôle suivants : Cap du Salut, Cap Gribane, Mestachibo ;
7. Aucun animal de compagnie ou chien sans laisse ne sera autorisé aux points de contrôle des coureurs, à la ligne d'arrivée ou le long du parcours ;
8. Il est interdit de fumer aux points de contrôle ou le long du sentier ;
9. Il est formellement interdit de jeter des déchets au sol, aux points de contrôle, le long du sentier ou à l'arrivée.