

QC MEGA TRAIL

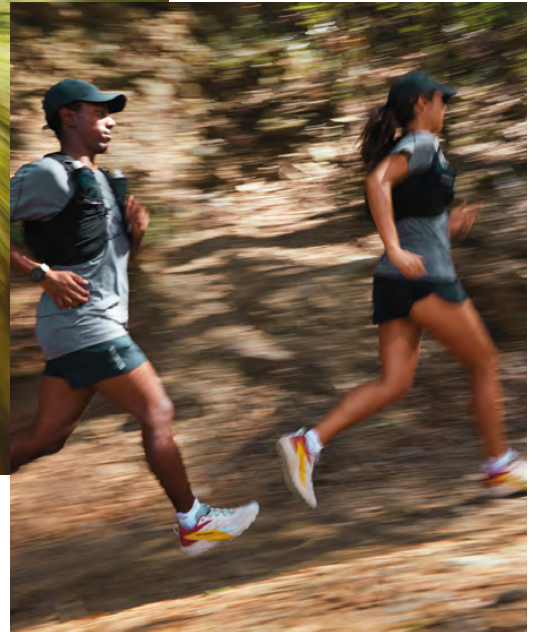
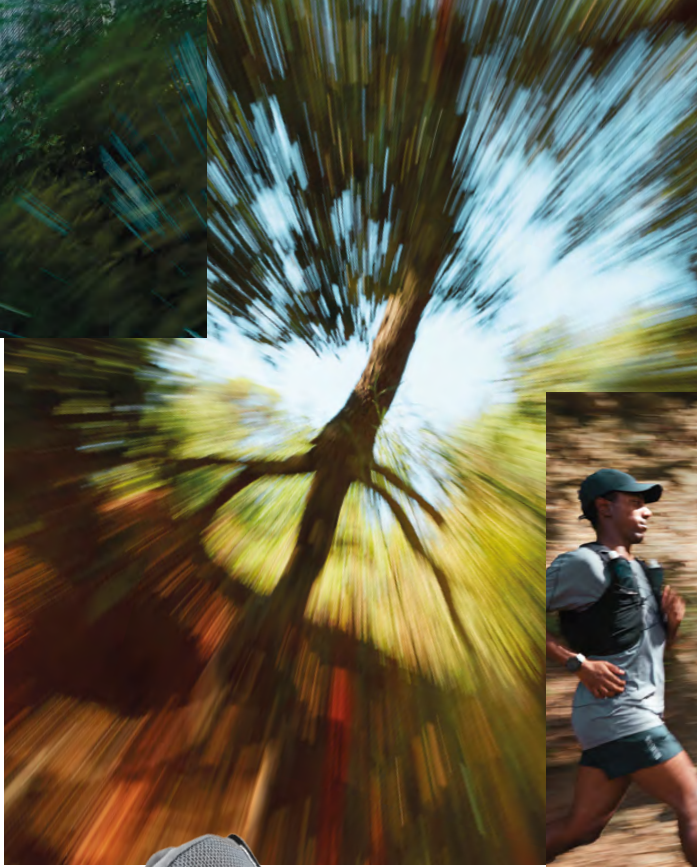


PRÉSENTÉ PAR

Multi-Prets
HYPOTHÈQUES

CABINET EN COURTAGE
HYPOTHÉCAIRE

PROGRAMME OFFICIEL 2023



SENSE RIDE 5

L'appel du trail

SALOMON



TABLE DES MATIÈRES

Mot du comité organisateur	5
Horaire et règlements	7
Programmation	9
Plan de site	13
Infos pratiques pour accompagnateurs	
Québec	15
Beaupré	16
Charlevoix	18
Les conseils PCN	21
Le parfait visiteur éco-responsable	22
Les crinqués du QMT	25
Nos partenaires	30

**CONSULTEZ NOTRE
NOUVEAU SITE WEB**
POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS

ULTRATRILCANADA.COM

Engagés, à vos côtés



**Desjardins, fier présentateur
du parcours de 15 kilomètres.**

Félicitations à tous les participants du Québec
Méga Trail ainsi qu'à tous les bénévoles qui auront
fait de l'édition 2023 un véritable succès.



MOT DU COMITÉ ORGANISATEUR



TOI. NOUS. ENSEMBLE.

Alors que notre communauté d'accueil de Baie-Saint-Paul se relève d'une inondation sans précédent ayant malheureusement été fatale à certains premiers répondants, alors qu'en décembre, les forêts et les sentiers de la capitale nationale ont été affectés par une tempête de vents atteignant des vitesses inégalées, décimant les boisés et privant des milliers de foyers d'électricité pendant plusieurs jours, alors que rien ne protège nos sentiers de feux de forêt plus fréquents ou de la perte d'une biodiversité fragile, mobilisons-nous, coureurs, car, développer durablement ne suffit plus : il nous faut maintenant lutter.

Cette année, le QMT a pris des engagements encore plus importants en termes de résilience et d'éco-responsabilité. Si le Québec Mega Trail est la course qui vous propulse au sommet de l'ultra trail canadien, c'est en grande partie grâce à ses parcours sauvages en forêt et à ses vues sur les berges du majestueux fleuve Saint-Laurent. Mais tout ceci est fragile. Les forêts brûlent, les berges s'érodent. C'est donc sans hésiter que nous devons tous nous engager dans un mouvement actif afin de

modifier nos comportements et de lutter contre les changements climatiques au quotidien, au même titre que nous le ferions lors de nos entraînements de course. Le QMT réitère haut et fort sa volonté de faire partie avec vous de la solution. Chacune des actions de nos équipes, sans exception, est maintenant posée en nourrissant l'objectif d'en réduire les impacts sur notre environnement. Et on compte sur vous pour poursuivre ces efforts! Lors de vos entraînements, vous pouvez poser de nombreux gestes tels qu'acheter localement, cuisiner vos collations, covoiturer pour vous déplacer, réparer ou recycler vos vêtements techniques. Bref, à l'aube de l'événement, nous vous invitons à vous joindre à nous, car l'inaction n'est plus une option. Merci, chers coureurs, de participer à ce grand mouvement. Merci à nos généreux partenaires de nous soutenir si généreusement et merci aux bénévoles qui nous sont fidèles année après année. Vous représentez une grande fierté pour nous et êtes notre facteur de réussite!

Toi, nous, ensemble, mobilisons-nous.



HORAIRE ET RÈGLEMENTS



L'horaire et les règlements sont sujets à changement. Nous vous demandons de le consulter régulièrement sur le site web en cliquant ici :

HORAIRE

RÈGLEMENTS

QC MEGA
TRAIL

FOIRE AUX
QUESTIONS
Édition 2023

Multi-Prêts

HYPOTHÈQUES

CABINET EN COURTAGE
HYPOTHÉCAIRE

Besoin de conseils pour
votre hypothèque ?

Jean-Marc Tremblay

Courtier hypothécaire

418 435-1531

jmtremblay@multi-prets.ca

www.multi-prets.ca/jean-marc-tremblay

979, av. de Bourgogne, bureau 100
Québec QC G1W 2L4



Qui d'autre





MICROBRASSERIE

LA SOUCHE MC

FIER PARTENAIRE



STONEHAM

22, 1^{re} Avenue
Stoneham QC
G3C 0K7

LIMOILOU

801, Ch de la Canardière
Limoilou QC
G1J 2B8

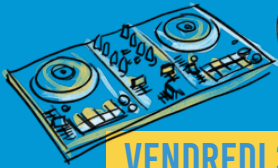
11^E ÉDITION



Q C MEGA TRAIL



AU MONT-SAINT-ANNE



VENDREDI 30 JUIN

Départ du 100 MILES avec DJ Mika à [Baie-Saint-Paul](#)

PCN présente : Conférence sur la nutrition

Friperie du QMT



SAMEDI 1 JUILLET

DJ Buffalo, Kayliox et Adrien Tosti

Spectacle de Picky Pickers et Cassandre Picard

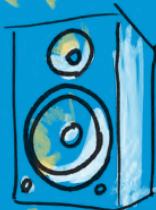
PCN présente : Conférence «Courir au féminin»

Podcast en direct avec Tout.trail

Séance de yoga avec Élodie Déry

Course à obstacles - Les P'tits Bûcherons

Friperie du QMT



DIMANCHE 2 JUILLET

DJ Jimmy Adams, Bruno M et Fred M

Animation pour la famille

Séance de yoga avec Élodie Déry

Podcast en direct avec Tout.trail

Course à obstacles - Les P'tits Bûcherons

Friperie du QMT

MIAM ! :)



Bonne bouffe, bières de La Souche et rafraîchissements !

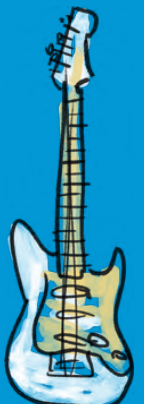
KIOSQUES D'EXPOSANTS !

- Salomon
 - Xact Nutrition
 - PCN
 - Faux Mouvement
 - Planète Nutrition
 - Desjardins
 - Comptoir Espresso
 - La Cordée
 - Coros
 - Fromagerie Bergeron
 - Karibu
 - Icebreaker
- Et plus encore.



SOIRÉE TRAD-BLUEGRASS ET POP AVEC

PICKY PICKERS & CASSANDRE PICARD



ÉVÉNEMENTS GRATUITS

POUR TOUS LES DÉTAILS : ULTRATRAILCANADA.COM

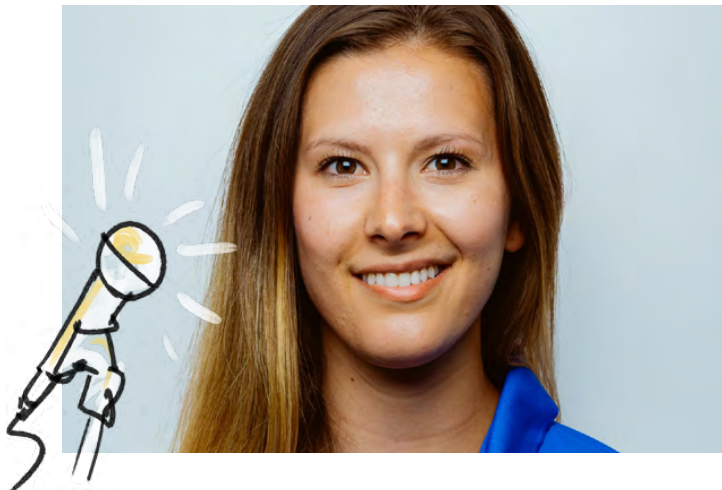
VENDREDI 30 JUIN (18H)

CONFÉRENCE

LIMITER LES DNF RELIÉS À L'ALIMENTATION CHEZ LES COUREURS D'ENDURANCE

Centre des congrès de l'Hôtel Delta Mont-Sainte-Anne

D'une durée d'environ 1h et animé par Catherine Bélanger, nutritionniste sportive chez PCN, il sera question des différentes causes nutritionnelles pouvant être reliées aux DNF chez les coureurs ainsi que les façons de les éviter et de limiter leur impact.



**SAMEDI 1 JUILLET (9H)
DIMANCHE 2 JUILLET (10H)**



SÉANCES DE YOGA AVEC ÉLODIE DÉRY

Au bord de la piscine de l'Hôtel Delta Mont-Sainte-Anne

Réservation obligatoire : Vous êtes invités à participer à une séance de Yoga Vinyasa, accessible. Un message d'Élodie : « Lorsque j'enseigne le yoga, j'aime connecter avec les gens. Je désire leur faire vivre une expérience bienveillante, les faire rire, leur permettre de retrouver leur cœur d'enfant. C'est important que tout le monde se sente bien dans sa pratique. C'est pourquoi j'offre un yoga vinyasa accessible à tous en prenant soin d'y incorporer quelques défis pour les habitués. J'invite les participants à mettre le reste de leur journée sur pause et ensemble, nous créons un moment gratifiant autant pour le physique que pour le mental. J'ai très hâte de vous guider et d'apprendre à vos côtés! »



VENDREDI 30 JUIN (20H)

DÉPART DU 100 MILES À BAIE-SAINT-PAUL

Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix

Faites partie de la cérémonie entourant le départ du classique 100 MILES du QMT en compagnie des coureurs. Vous aurez l'occasion de profiter des installations, prendre un petit verre au resto-bar le Bercaïl, dans une ambiance décontractée. L'animation musicale sera assurée par nul autre que le DJ « Mika » (Québec). Un moment haut en émotion que vous ne voulez absolument pas manquer! Le départ des athlètes se fera sur le coup de 20h.



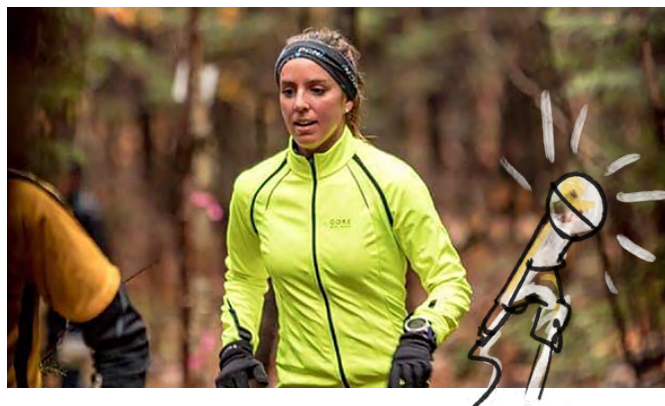
SAMEDI 1 JUILLET (15H)

CONFÉRENCE

COURIR AU FÉMININ

Centre des congrès de l'Hôtel Delta Mont-Sainte-Anne

Est-il normal d'avoir toujours envie quand je cours? Si je bois moins d'eau, est-ce que j'aurai assurément moins envie et donc, moins de fuite? Après une grossesse, est-il vrai que je ne pourrai pas reprendre la course en trail? Tous ces questionnements sont des mythes qui seront explorés et résolus avec l'aide de Sophy lors de sa conférence « La course au féminin ». Son objectif est de vous donner des outils concrets et des explications sur ce qui doit être ou pas pendant notre course! Sans tabous et sans limite, elle abordera différents sujets pour que vous puissiez continuer à courir en faisant confiance à votre corps!



SAMEDI 1 JUILLET (18H)

**SPECTACLE
CASSANDRE PICARD DUO**

Sous le chapiteau QMT

D'humeur pop, folk et soul, Cassandre s'amuse avec les vieux succès comme les plus récents, tout en s'attardant aux chansons un peu plus «B-side». Artiste énergique et authentique, ses reprises le sont autant.



SAMEDI 1 JUILLET (20H)

**SPECTACLE
PICKY PICKERS**

Sous le chapiteau QMT

Spectacle Picky pickers Sous le chapiteau QMT Picky Pickers est un groupe de Blue Grass/Old Time/Trad composé de 5 musicien(ne) s bien établies sur la scène acoustique depuis plusieurs années. Le groupe reprend des classiques traditionnels Nord-Américain et saura vous épater avec leurs compositions originales.



**À NE PAS MANQUER
sur le site d'arrivée**

1 et 2 juillet

**COURSE À OBSTACLES
LES PETITS BÛCHERONS**

L'équipe derrière Le Nordais et le Défi des ancêtres offre à vos petits une expérience de course à obstacles amusante et sécuritaire. Conçue pour les enfants de 4 à 13 ans, les plus jeunes gagneront en confiance lors de l'accomplissement de certains défis physiques comme courir, sauter, grimper et ramper. Les plus grands y trouveront également leur compte dans ce lot d'obstacles variés et impressionnants. L'option de chronométrage sera également disponible sur place pour les enfants qui le désirent afin de comparer leur temps avec d'autres enfants de leur âge.

**DJ SET
DJ BUFFALO, KAYLIOX, ADIEN TOSTI,
JIMMY ADAMS, BRUNO M ET FRED M.**

Notre « dream team » de disc-jockeys est composée de six champions des platines de la région de Québec : DJ Buffalo, Kayliox, Adien Tosti, Jimmy Adams, Bruno M et Fred M. Habités d'animer les planchers de danse des partys les plus capotés en ville, les gars ont cette fois reçu le mandat de vous divertir tout le week-end et vont créer une ambiance estivale de pour tous les visiteurs du Mont-Sainte-Anne!

**PODCAST EN DIRECT
TOUT.TRAIL**

Assistez à l'enregistrement d'un podcast avec nos amis Marc-André Paillé & Marie-Eve Pelland de TOUT.TRAIL et ce, en direct du QMT! Bien installé à la tente Icebreaker, ils vous réservent tout un programme : rencontre d'athlètes et personnalités de la communauté, mise à jour de la course, détails croustillants et plus encore!

KIOSQUES D'EXPOSANTS

Sur le site d'arrivée du Mont-Saint-Anne et plus spécifiquement sous le chapiteau du QMT, vous retrouverez plusieurs options bouffe, d'excellentes bières de la microbrasserie La Souche et autres rafraichissements de même que plusieurs exposants: Salomon, XACT Nutrition, Clinique PCN, Ice breaker, Faux mouvement, Numia juice, La Cordée, Coros, Planète nutrition, Fromagerie Bergeron, Multi-Clinique Parc Santé, Karibu, Diagonale inclusive, Brix et plus encore.

ANIMATION POUR LA FAMILLE

Une foule d'activités sont en place sur le site d'arrivée pour divertir nos petits sportifs en devenir : Jeux gonflables, maquillage et plus encore.

30 juin, 1 et 2 juillet

FRIPERIE DU QMT

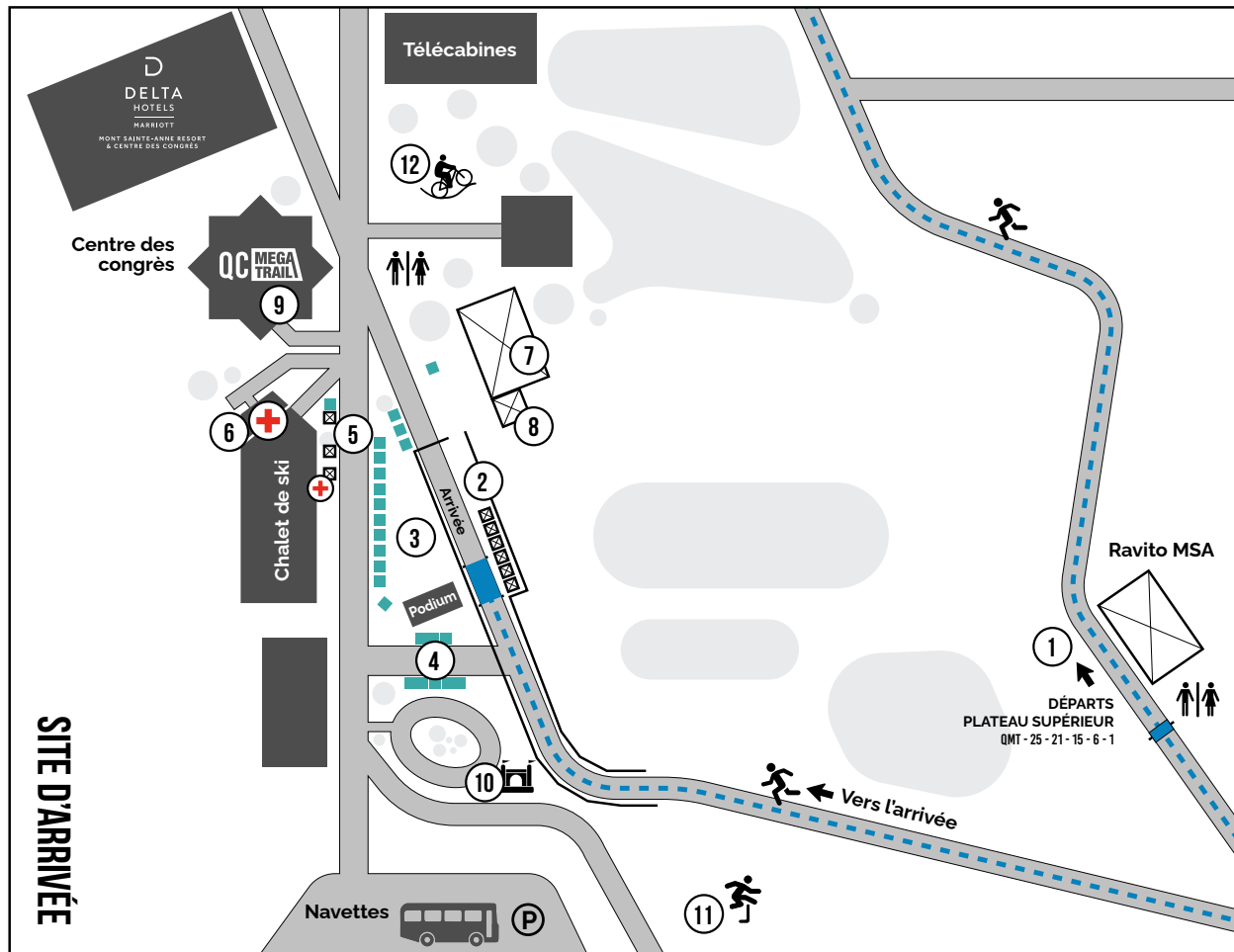
Faites le tri de vos vêtements et accessoires de sport avant l'événement dans le but de leur donner une deuxième vie. Apportez vos sacs à la friperie QMT qui sera installée sur le site en collaboration avec l'entreprise locale La Fripée. Tous les profits de cette initiative seront distribués dans des projets de la communauté liés au développement social et durable.





Jusqu'au 1er juillet, utilisez le code **QMT2023** pour 15% de rabais sur xactnutrition.com

PLAN DU SITE

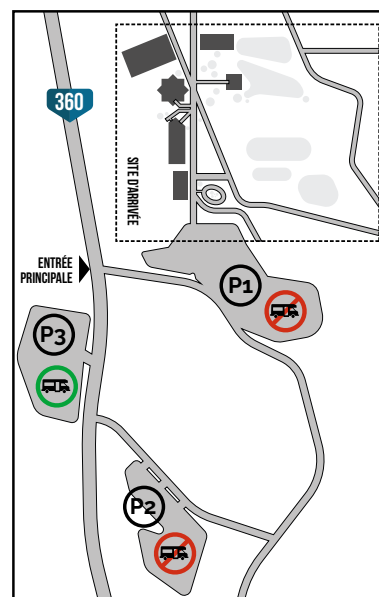


Légende

- 1: DÉPARTS / PLATEAU SUPÉRIEUR
- 2: ZONE D'ARRIVÉE
- 3: KIOSQUES DES EXPOSANTS
- 4: OFFRE ALIMENTAIRE
- 5: PHYSIOTHÉRAPIE ET MASSOTHÉRAPIE
- 6: INFIRMERIE
- 7: CHAPITEAU / BAR ET SPECTACLES
- 8: BOUTIQUE DU QMT, FRIPERIE, INFORMATION TOURISTIQUE
- 9: DOSSARDS, REPAS APRÈS LA COURSE ET QG DES BÉNÉVOLES
- 10: JEUX GONFLABLES
- 11: COURSE À OBSTACLES "P'TITS BÛCHERONS"
- 12: PUMTRACK

Stationnements

- (P1) STATIONNEMENT PRINCIPAL
AUCUNE VAN OU VR
- (P2) STATIONNEMENT SECONDAIRE
AUCUNE VAN OU VR
- (P3) STATIONNEMENT
VAN ET VR





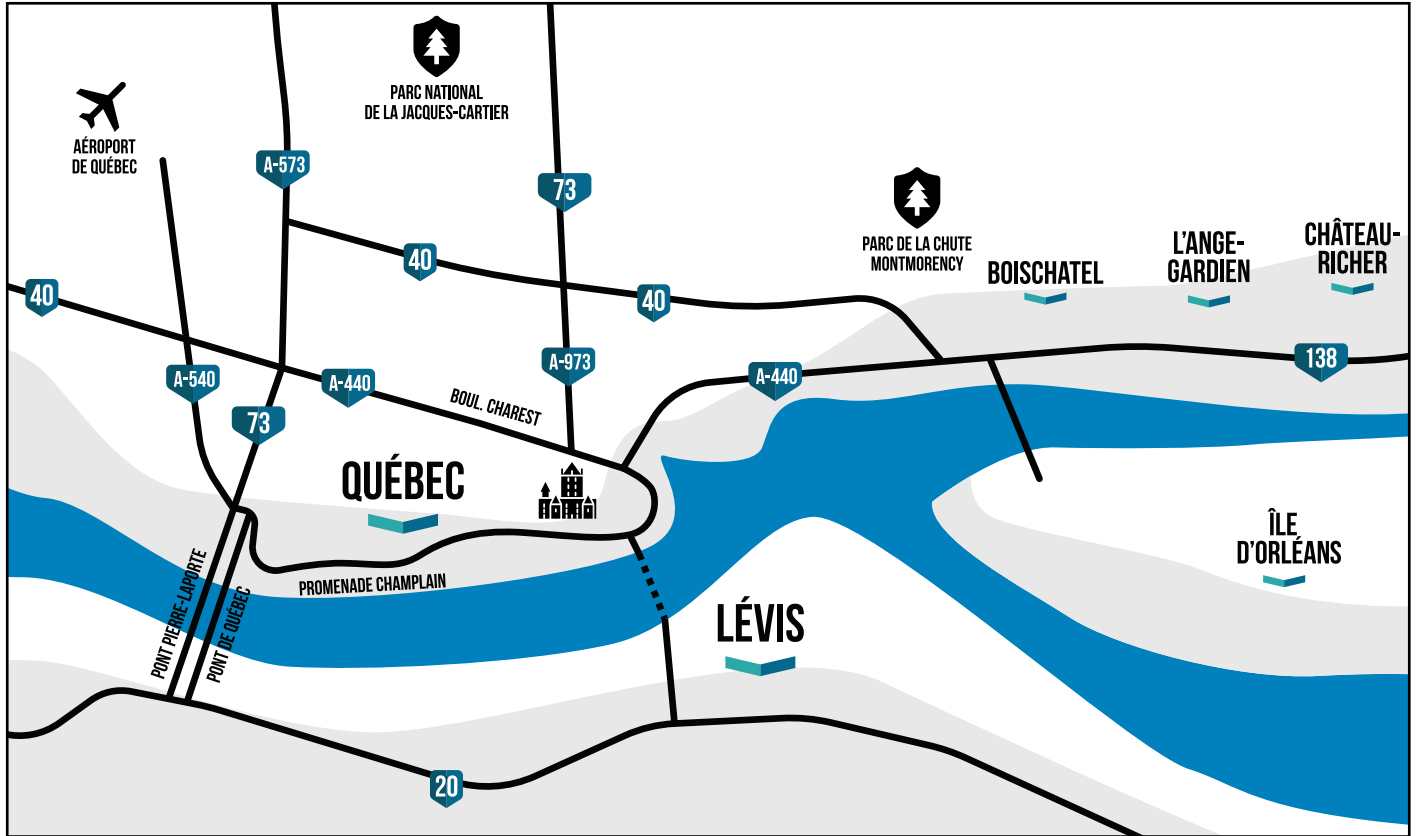
INFOS PRATIQUES POUR ACCOMPAGNATEURS



L'équipe du QMT souhaite que votre séjour parmi nous soit le plus agréable et pratique possible.

Voici quelques adresses à ne pas manquer en plus d'informations pratiques à propos de nos trois destinations : Québec, Beupré et Charlevoix.

QUÉBEC



Située à 45 minutes du site de course, la ville de Québec et ses environs regorge d'activités agréables à faire en famille, en couple ou en solo. Nous vous suggérons fortement de visiter l'Île d'Orléans et de prendre une petite marche dans le Quartier Petit Champlain pour découvrir l'histoire de la ville.

Le centre-ville de Québec est situé à 22 minutes de l'aéroport Jean Lesage.

Voici quelques incontournables classés en 3 catégories.

AGROALIMENTAIRE

- Visite de l'île d'Orléans et tous les incroyables produits du terroir ([Cassis & Monna](#)),
- [Le grand marché](#)
- [Maison smith](#)
- [Microbrasserie La Souche](#)

PLEIN AIR

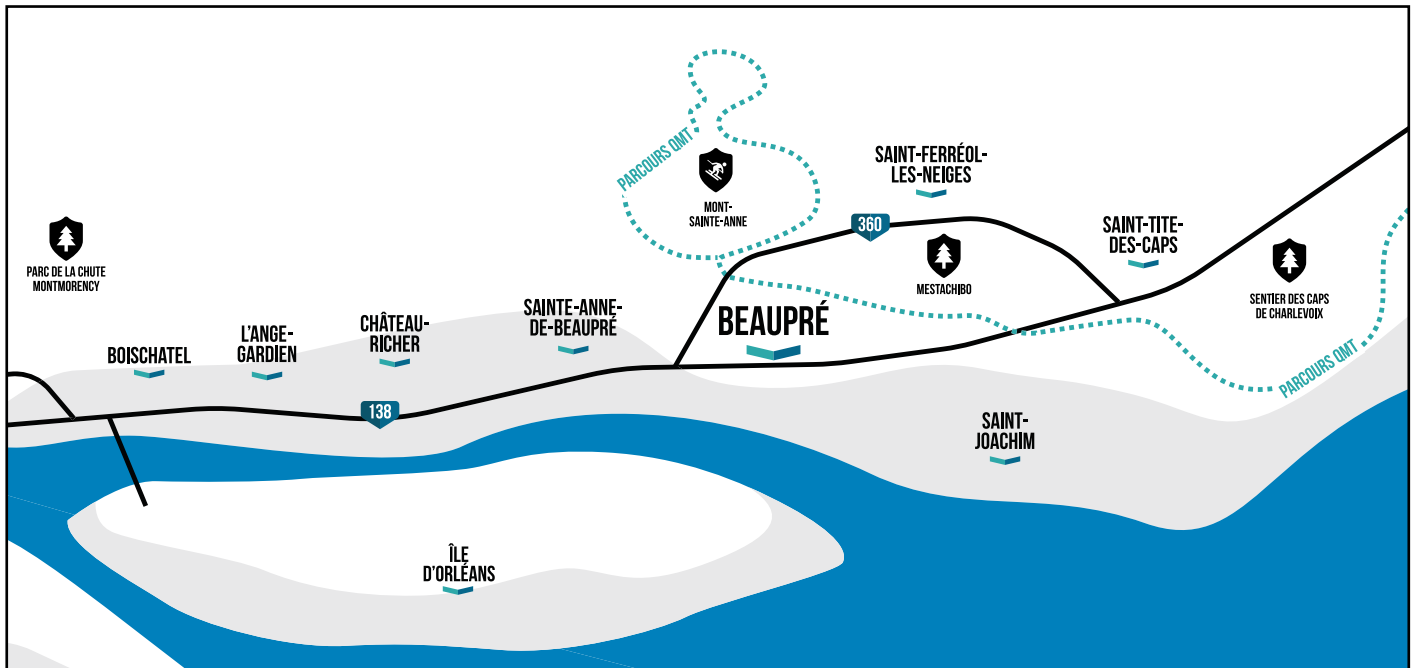
- [Parc National de la Jacques Cartier](#) (le sentier des loups)
- [Visite du Vieux Québec \(Quartier du Petit Champlain\)](#),
- [Baie de Beauport](#)
- [Expédition nouvelle vague](#)
- [Réserve Faunique des Laurentides](#)

FAMILLE

- [Le Village vacance Valcartier](#)
- [Labyrinthe Inukshuk](#)
- [Observatoire de la Capitale](#)
- [Musée de la civilisation](#)
- [Aquarium de Québec](#)

Pour tout savoir sur [la ville de Québec](#)

BEAUPRÉ/ MONT-SAINTE-ANNE



À partir de l'aéroport Jean Lesage, le site de course est situé à 59 minutes. Plusieurs activités et découvertes culturelles s'offrent à vous sur cette route (138 direction est): Le café Apollo près de la Basilique Ste-Anne est un lieu tout indiqué pour prendre un délicieux café et de découvrir les nouvelles boutiques locales. Vous serez également à distance de marche du Quai de Sainte-Anne où vous pourrez contempler le fleuve St-Laurent.

La Côte-de-Beaupré est une région de villégiature où il est possible de découvrir des attraits patrimoniaux et naturels exceptionnels. Entre fleuve et montagnes, vous pourrez pratiquer une multitude d'activités de plein air dans cette magnifique région.

Près du site de course, la station Mont-ste-Anne, vous trouverez une multitude de sentiers de randonnées tout près des magnifiques rivières Jean Larose ou Sainte-Anne. Envie d'une bonne bière de microbrasserie ? Arrêtez-vous chez Brasseurs des Monts ou découvrez les traditionnelles poutines du Shack à patates.

SERVICES À PROXIMITÉ

Marché du Village

(petite épicerie, SAQ et poste d'essence):
3175 Av. Royale, Saint-Ferréol-les-Neiges

IGA Chouinard:

10505 Bd Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré

Station service:

250 Bd du Beau Pré, Beaupré, QC G0A 1E0

Pharmacie:

10974 Bd Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré

Hôpital:

11000 Rue des Montagnards, Beaupré

Guichet automatique:

10974 Bd Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré

Taxi:

581-909-8294

BEAUPRÉ/ MONT-SAINTE-ANNE

Nos incontournables :

AGROALIMENTAIRE

- [Café Apollo](#) et Basilique Sainte-Anne
- [Épicerie en vrac Gramme](#)
- [Ferme Québec'Oies](#)
- [Microbrasserie Brasseur des Monts](#)
- [Microbrasserie des Beaux-prés](#)
- [Bioferme des caps](#)
- [Buvette chez Rita](#)

PLEIN AIR

- [Parc de la Chute-Montmorency](#)
- [Réserve Nationale de la Faune du Cap tourmente](#)
- [Descente en rappel dans les chutes en canyoning](#)
- [Quai de Sainte-Anne-de-Beaupré](#)
- [Boucle des chutes, 5km de sentiers pédestres au pied des pentes du Mont-Ste-Anne et la magnifique chute Jean-Larose, Boucle des chutes](#)
- [Sentiers pédestres Mont-ste-Anne](#)
- [Vélo de montagne Mont-ste-Anne](#)
- [Sentier des Caps](#)

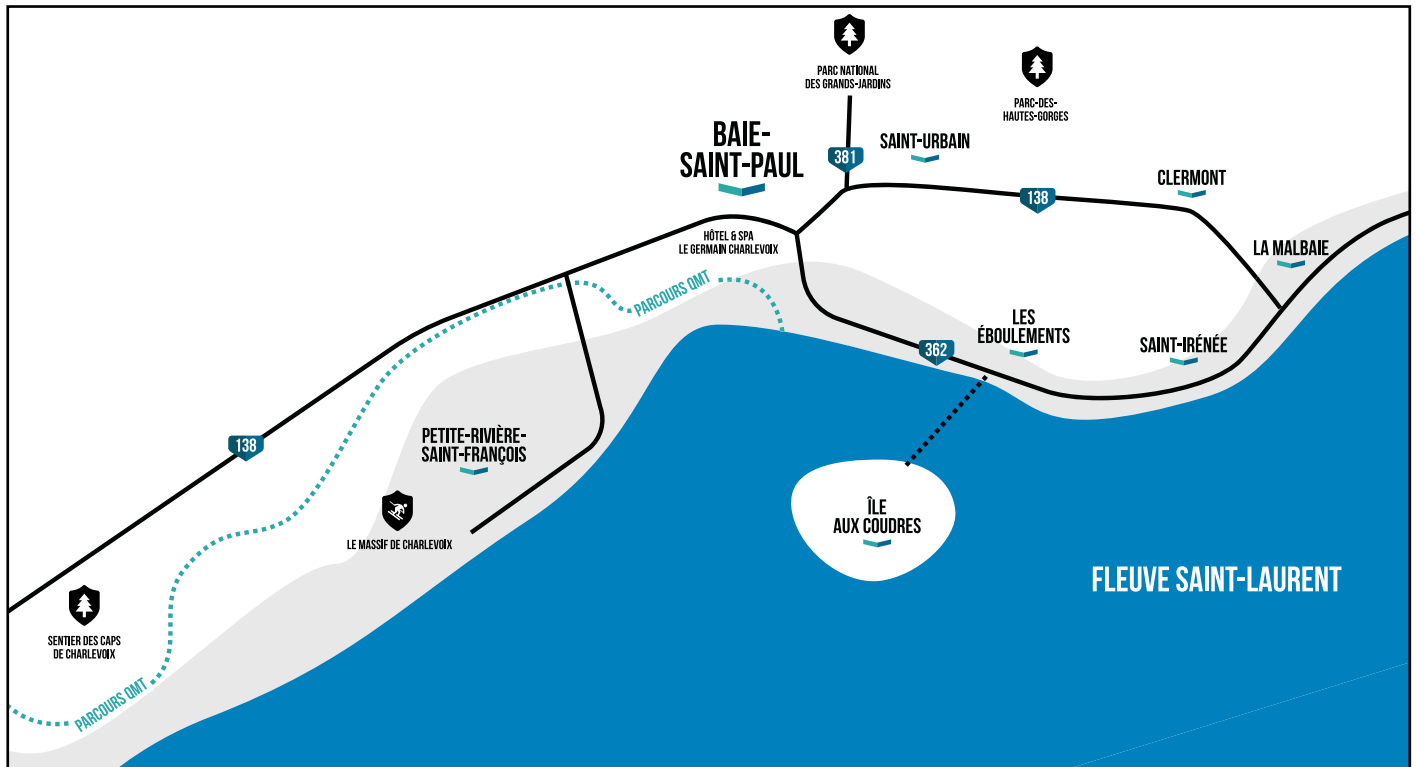
FAMILLE

- [Cheval et campagne](#)
- [Musée de la nature](#)
- [Navette fluviale](#)
- [Route de la Nouvelle-France](#)
- [Auto-cueillette fraises](#)
- [Aqua-Parc Mont-ste-Anne](#)
- [Paintball](#)
- [Canyon Ste-Anne](#)

Pour tout savoir sur [la Côte de Beaupré](#)



CHARLEVOIX / BAIE-ST-PAUL



Charlevoix est une région touristique naturelle et authentique. Elle est partagée en six secteurs, dont quatre font partie de l'Association des plus beaux villages du Québec. Elle se situe à 40 minutes du site de course du Mont-Ste-Anne et à 1h08 minutes de la ville de Québec via l'autoroute 138 direction est.

À quelques pas du site de départ du QMT100, vous pouvez prendre une bouchée au Mousse café, son ambiance décontractée et familiale vous charmera. Le bistro de l'hôtel le Germain vous attend également pour le 5 à 7. Puis, dirigez-vous vers la rue Saint-Jean-Baptiste pour faire les boutiques. Plusieurs artistes locaux y présentent leurs œuvres.

STATION SERVICE

À noter qu'il y a peu de stations d'essence entre le Mont-Ste-Anne et l'Hôtel Germain Charlevoix (site de départ du QMT-100 MILES). Il est donc recommandé de faire le plein avant votre départ. Le premier poste d'essence se trouvera dans le village de Baie-Saint-Paul, sur la route 362.

CHARLEVOIX / BAIE-ST-PAUL

Voici nos incontournables de cette magnifique région. Nous vous suggérons fortement d'y passer quelques jours.

AGROALIMENTAIRE

- [Restaurant les Faux Bergers](#)
- [Bistro de l'Estran à Baie-St-Paul](#)
- [Laiterie Charlevoix](#)
- [Fraîcheur et saveur](#)
- [Auberge le four à pain](#)

PLEIN AIR

- [Parc national des Grands-Jardins](#)
- [ZEC des Martres \(Mont du Lac à l'Empêche\)](#)
- [Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie](#)
- [Massif de Petite-Rivière-St-François](#)
- [Canyoning](#)

FAMILLE

- Quai de la Petite-Rivière-St-François, [Tourisme Charlevoix](#)
- [Domaine Belle Plage à Baie-St-Paul](#)
- [Katabatik](#)
- [Via Ferratta](#)
- [Visiter l'île aux Coudres](#)



CÔTE DE
BEAUPRÉ

L'ÉQUILIBRE NATUREL


La Côte-de-Beaupré,
une destination quatre
saisons pour toutes vos
activités de plein air !



PLANIFIEZ VOTRE
PROCHAIN SÉJOUR :
COTEDEBEAUPRE.COM



MVT
MONT S^{TE} ANNE

 Mont-Sainte-Anne

 Sentier des Caps

PCN x QMT

Nos conseils PCN
pour que votre défi
soit une réussite!



#1 Assurez-vous d'avoir l'équipement adéquat et surtout de l'avoir testé! Une course n'est jamais le bon moment pour essayer de nouvelles chaussures, des bâtons, une nouvelle veste de course ou même une nouvelle paire de bas! Pour le jour J, utilisez le matériel que vous avez utilisé lors de vos entraînements. Votre corps y est déjà adapté!

#2 Avec les kilomètres qui s'accumulent, la fatigue se joint à la course. Prenez le temps d'adapter votre technique au type de terrain et restez vigilant! Parfois, une pause légèrement prolongée est gage d'une traversée du fil d'arrivée!

#3 Ayez du plaisir! Oui, il y a la distance, le dénivelé, la technique, vos objectifs. Mais si le tout est fait dans le plaisir, c'est encore plus facile d'en profiter!

Nous serons sur le parcours avec vous afin de s'assurer que vous complétiez votre épreuve en santé, n'hésitez pas à nous questionner au besoin! Bonne course à tous!

LE PARFAIT VISITEUR ÉCO-RESPONSABLE



L'équipe du Québec Mega Trail met en place à chaque année une série d'actions écoresponsables dont l'objectif principal est de réduire au maximum les impacts de l'événement sur l'environnement et le territoire tout en ayant un impact positif auprès de la communauté locale et d'affaires de la Côte-de-Beaupré ainsi que de Charlevoix.

Vous prévoyez vous déplacer vers le Mont-Sainte-Anne pendant le Québec Mega Trail?

Voici **CINQ** conseils pour planifier ta journée ou ton séjour!

1 PRÉVOIS TES DÉPLACEMENTS

Pour te rendre sur les sites de l'événement, priorise le covoiturage avec famille ou amis le plus possible!

Nouveauté en 2023! Un service de navette est offert pour la journée du dimanche 2 juillet uniquement. À partir des Galeries de la Canardière à Québec, vous pourrez vous laisser conduire jusqu'au Mont-Sainte-Anne sans tracas. Sur réservation. Places limitées!

[*Pour réserver*](#)



2 À METTRE DANS TON SAC À DOS

Depuis plusieurs éditions, le Québec Mega Trail s'engage à réduire drastiquement les items à usage unique. Dans cette lancée, prévois apporter et avoir en ta possession:

- **une bouteille d'eau;** des stations d'eau potable sont disponibles sur les sites.
- **un sac à dos ou sac réutilisable;** si tu fais des achats auprès des exposants, à la boutique QMT ou à la friperie QMT, aucun sac en plastique ne te sera remis pour transporter tes nouvelles acquisitions. Prévois le coup!



3 FRIPERIE QMT Nouveauté 2023!

En collaboration avec [La Fripée](#), jeune entreprise située sur la Côte-de-Beaupré, Québec Mega Trail met en place la friperie QMT, espace pour donner une seconde vie aux vêtements de sport. Avant de te déplacer au QMT, fais un tri des vêtements de sport et de plein air dont tu voudrais te départir. Apporte-les directement à la friperie QMT, située sur le site principal, au Mont-Sainte-Anne. Tous les profits de cette initiative seront distribués aux fins de projets développés dans la communauté et liés au développement social et durable.



4 ESPACE DE TRI

On le sait, le plus facile et le plus rapide, quand on a des déchets entre les mains, c'est de les disposer dans le bac à proximité sans trop regarder. Prendre un moment pour placer tes matières aux bons endroits fera toute la différence et aura un impact sur l'événement.

Des espaces de tri se trouveront sur les sites de l'événement. Pense à composter et recycler avant de jeter! Ta contribution est des plus importantes.



5 SANS TRACES DANS LES SENTIERS

Tu prévois encourager un ou une athlète au long du parcours? Tu prévois aller profiter du terrain de jeu qu'offrent les régions de Côte-de-Beaupré et Charlevoix en allant faire une randonnée en forêt? Excellentes idées!

Marcher ou courir directement dans les sentiers est primordial pour protéger la végétation et conserver notre territoire intact! Assure-toi également de ne rien laisser derrière toi pendant ta randonnée (déchets, bouteilles, mouchoirs, etc.). Pour aller plus loin, si tu vois des déchets dans la nature, même s'il ne s'agit pas des tiens, entreprends cette action supplémentaire : ramasses-les. Merci à l'avance!



Toujours là pour **vous** secourir...

Contenu
varié



ÇA VA OÙ?

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play





LES CRINQUÉS

L'année dernière, à l'occasion de notre 10^e anniversaire, nous avons photographié nos bénévoles afin d'immortaliser la belle énergie de ceux qui ont le QMT tatoué sur le cœur.

QC MEGA TRAIL

FIER PARTENAIRE DES BÉNÉVOLES

 Desjardins

Un projet réalisé grâce à la collaboration de Desjardins (Côte-de-Beaupré), partenaire officiel de nos bénévoles et le photographe portraitiste Francis Fontaine.

QC MEGA TRAIL



COROS



APEX2 Pro



APEX2 Pro



APEX2



APEX2



APEX2



Avec le code **QMTCOROS23**
jusqu'au 30 Juin 2023
recevez un bracelet gratuit
à l'achat de votre montre sur
COROS.ca

COROS.ca



LA CORDÉE

Le spécialiste des sentiers d'ici

BESOIN
D'ÉQUIPEMENT ?

Obtenez 15% de rabais* sur présentation de ce visuel

*Certaines conditions s'appliquent. Détails en magasin. (Code Promo QMT23)

lacordee.com



PROTÉINÉS SAVOUREUX SANS LACTOSE



NOTRE GAMME RÉDUITE EN GRAS*

FROMAGESBERGERON.COM

* Au moins 50% moins de gras que le Classique.



La motivation pour le dépassement ... un terrain connu.

Bonne course à toutes les participantes
et tous les participants.

BEAUPORT
NISSAN

Fier partenaire

QC MEGA
TRAIL

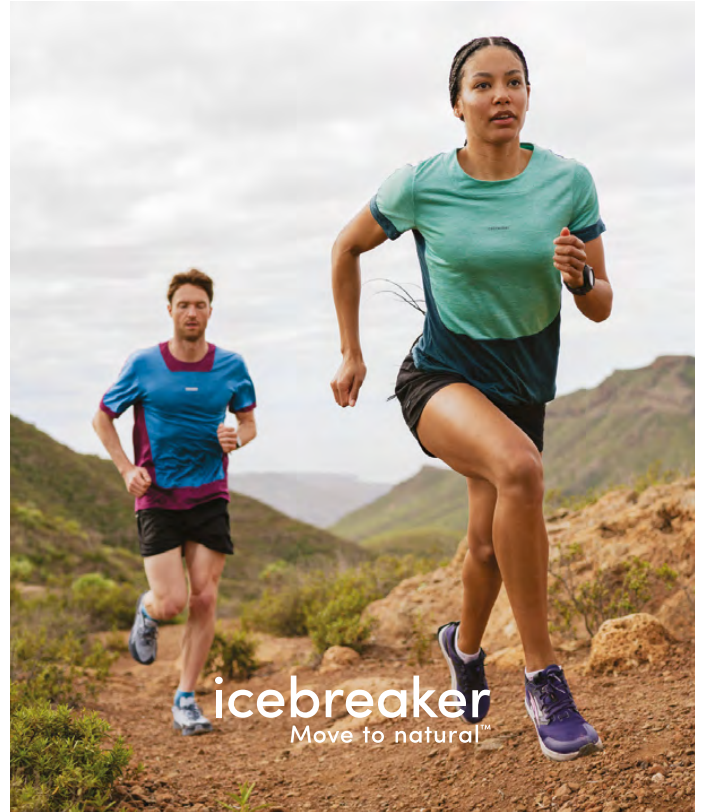


Fred Harvey
Directeur Général

**LA LAINE DE MÉRINOS EST LA FIBRE IDÉALE POUR LA COURSE À PIED.
NATURELLE. LÉGÈRE. RESPIRANTE. RÉSISTANTE AUX ODEURS.**



**DE LA PERFORMANCE NATURELLE.
SOYEZ PLUS MÉRINOS.**



QC MEGA TRAIL

**PRÉ-COMMANDE
NOUVEAUX VÊTEMENTS**

PREORDER – NEW CLOTHES

ULTRATRAILCANADA.COM



DU 19 AU 22 OCTOBRE 2023

www.grandraid-reunion.com

Grand Raid Réunion - Officiel



**DIAGONALE
DES FOUS**

165 KM - 10 000 M. D+

**TRAIL DE
BOURBON**

109 KM - 6 260 M. D+

MASCAREIGNES

71 KM - 4 010 M. D+

ZEMBROCAL TRAIL

147 KM - 7 910 M. D+

**SOMIN
GRAND RAID**

Randonnée 20km



SWISS CANYON TRAIL



2-4
june 2023
IIIK
81K 51K 31K

#CONQUER THE SWISS CANYONS

swisscanyontrail.com

Courses partenaires



MIUT
MADEIRA ISLAND
ULTRA-TRAIL®



PARTENAIRE PRÉSENTATEUR

SALOMON

PARTENAIRES PUBLIQUES MAJEURS



PARTENAIRES MAJEURS



PRÉSENTATEUR
DES RÉSULTATS



COURSES PARTENAIRES



PARTENAIRES PUBLICS ET HÔTES



PARTENAIRES MÉDIAS



PARTENAIRES FOURNISSEURS



COLLABORATEURS

