

# GUIDE DU COUREUR



# BIG

6.706 meters

# WOLF'S

4.167 miles

# BACKYARD ULTRA<sup>®</sup>



## MOT DU DIRECTEUR DU CIRCUIT

Merci aux athlètes, bénévoles, directeurs de course et partenaires qui font équipe avec nous pour que nous puissions partager, tous ensemble, des courses inoubliables. Les Big Wolf's sont des événements festifs et rassembleurs qui se basent sur des valeurs de partage, d'entraide et de dépassement de soi. Soyons une meute solidaire pour que toutes et tous puissent aller le plus loin possible.

En cette année spéciale où le Québec est l'hôte du championnat Canadien, je vous souhaite de vous dépasser personnellement et collectivement. Nous serons là pour vous aider et vous accompagner !

Yvan L'Heureux |  
Directeur du circuit Big Wolf's Backyard

## PARTENAIRES



**BIG WOLF'S BACKYARD ULTRA**



## HORAIRE

### Récupération des dossards et installation sur le site

- Vendredi soir de 17 h à 19 h
- Samedi matin de 7 h à 8 h (en dernier recours)

### Course

- Réunion d'avant course : 8 h 40
- Départ : 9 h

## GÉNÉRALITÉS

- Les boucles sont les mêmes de jour comme de nuit.
- Les coureurs sont entièrement responsables de leur ravitaillement (collations, boissons énergétiques, repas...). Seule l'eau sera fournie sur place. L'organisation se réserve cependant le droit à des « surprises ».
- Tous les sites ont de l'eau potable et des toilettes.
- Seul le site d'Edmundston donne accès à de l'électricité.
- Le réseau cellulaire est très limité sur le site de Cacouna et Outaouais.

## TENTES – ABRIS 10' X 10'

**Chaque site est différent pour les tentes et les abris. Attention, vous êtes responsables de vos ancrages et n'oubliez pas que la pluie et des vents forts peuvent briser ou déplacer vos structures!**

- Edmundston : plusieurs petites « cabanes » rustiques seront disponibles mais vous serez 2 ou 3 coureurs (donc 4 à 6 avec les crews) par cabane. Vous pouvez donc aussi apporter votre tente – abris personnel.
- Lévis et Outaouais : vous devez apporter votre abri si vous en voulez un qui pourra être installé gratuitement sur le site de départ.
- Cacouna : Il y aura plusieurs grandes tentes communes. Quelques rares espaces « partenaires » sont disponibles pour une tente 10' x 10' sur le site restreint de l'héliport. Si vous voulez en avoir un, bien vouloir communiquer avec nous par courriel.



## MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le matériel obligatoire sera validé lors de votre inscription. Pour toute pièce manquante la course vous sera interdite sans aucun passe-droit.

- Preuve d'inscription.
- Liste de vos médicaments et conditions médicales écrite et imprimée.
- Couverture de survie (min. 160 x 200 cm).
- 4 litres d'eau plein à votre arrivée.
- Nourriture et boisson d'hydratation.
- Lampe frontale avec batterie de rechange pour boucles de nuit (min. 150 lumens).
- Veste coupe pluie.
- Pour Outaouais : Gaia ou autre application de géolocalisation avec cellulaire ou montre chargés en tout temps.

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- Chaise de repos (type « zéro gravité » conseillée).
- Une deuxième paire de souliers et plusieurs paires de bas.
- Matériel pour ampoules et soins des pieds.
- Vêtements de course de rechange pour temps chaud et froid.
- Nourriture diversifiée en quantité suffisante.
- Protection solaire, chasse moustique selon la saison.

## ÉQUIPE DE SOUTIEN

- Chaque coureur pourra être accompagné d'un seul crew (personne de soutien).
- Il sera identifié par un bracelet lors de la remise des dossards et ne pourra pas changer durant la course comme stipulé dans le règlement.
- Le crew pourra aller et venir sur le site mais ne devra pas gêner la course.
- Toute aide prodiguée pendant une boucle amène la disqualification immédiate du coureur.

# RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

Tous les règlements sont disponibles, et à jour, sur notre site web :  
<https://www.bigwolfsbackyardultra.ca/reglements/>



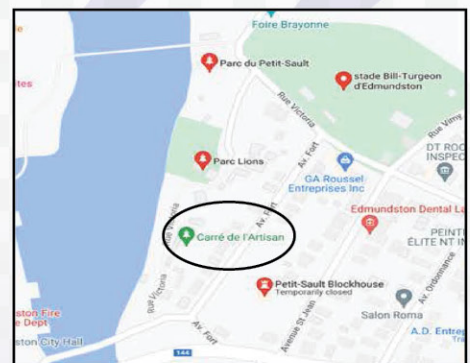
# BIG WOLF'S BACKYARD EDMUNDSTON

## Parc Carré de l'artisan

65 rue Victoria, Edmundston, NB, E3V 2H4  
(Adjacent au parc Lion sur le bord de la rivière)

GPS : N 47°21'56.492" O 68°19'18.316"

**ATTENTION : Heure locale (UTC-3)**



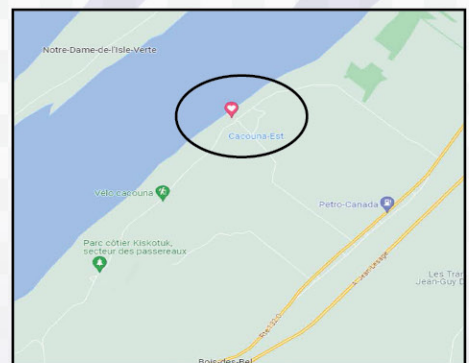
## PARCOURS

Une superbe boucle sur sentier de gravier de 6,7 km avec 62 m de dénivelé total vous attend. Elle emprunte la piste cyclable le Petit-Témis en longeant la rivière Madawaska avant de s'enfoncer doucement au sein de la verdure qui saura procurer de l'ombre une bonne partie du temps. Le tracé paisible avec ses surfaces souples et roulantes offrira aussi la belle brise de la rivière.

# BIG WOLF'S BACKYARD CACOUNA

## Quai de Cacouna - Hélicoptère

Route Grandmaison Est  
Cacouna, QC G0L 1G0



## STATIONNEMENT

**Coureurs :** stationnement sur le site de l'héliport

**Crews et spectateurs :** sur la route Grandmaison Est

## PARCOURS

Magnifique aller-retour de 6,7 km avec 52 m de dénivelé total. Au bord du fleuve, ce parcours avec une vue à couper le souffle est très roulant sur chemin de gravier. Il traverse champs, marais, espace boisé et même une petite rivière. Le tracé est considéré comme du trail non technique (soulier de route ou de trail).



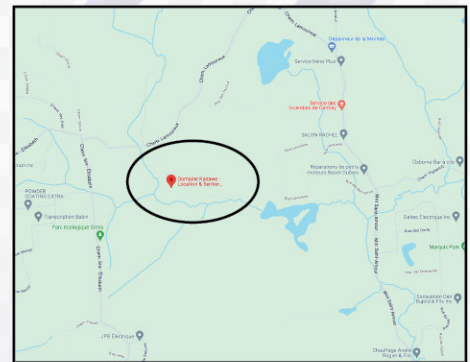


# BIG WOLF'S BACKYARD OUTAOUAIS

## Domaine Kanawe

(centre de vélo de montagne)

40, Chemin Sabourin, Cantley, QC, J8V 3M6



## STATIONNEMENT

Sur le site même.

## PARCOURS

Boucle 100% trail et forestière de 6,7 km dans le magnifique domaine Kanawe avec 115 m de dénivelé total. Ce parcours offre le plus beau de l'Outaouais et de sa forêt. Il est considéré comme du trail (souliers de trail recommandés).