COURSES NATURE

TRAIL MONT HAM

GUIDE DU COUREUR

5 km, 10 km, 15 km, 30 km

1er novembre 2026



Mot de bienvenue

Bienvenue au Trail du Mont Ham!

Que vous soyez au départ de votre tout premier trail ou un habitué des sentiers techniques, toute l'équipe d'organisation et les bénévoles sont ravis de vous accueillir pour cette nouvelle édition.

Le mont Ham est un terrain de jeu exceptionnel, réputé pour sa nature sauvage, ses panoramas à couper le souffle à 360 degrés et ses défis sportifs stimulants. Chaque foulée vous rapprochera du sommet, mais c'est avant tout une aventure humaine, de dépassement de soi et de respect de la montagne qui vous attend.

Ce **Guide du coureur** regroupe toutes les informations essentielles pour que votre expérience soit la plus fluide et agréable possible.

Merci à nos précieux partenaires, aux bénévoles dévoués sans qui cet événement ne pourrait avoir lieu, et à vous, athlètes, pour votre énergie et votre passion.

Bonne préparation, bonne course et au plaisir de vous croiser sur les sentiers!

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

Dimanche le 1er novembre 2026

7 h : Ouverture du site et remise des dossards

8 h 45 : Fin de la remise des dossards

8 h 30: 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

Remise des dossards

La remise se fait sur le site de course le **Dimanche 1er novembre dès 7 h.** Elle se termine environ 15 minutes avant le début de chaque épreuve.

Services

Accès au parc

Le droit d'accès de tous les participants est inclus dans l'inscription. Toutefois, les spectateurs qui souhaitent accéder aux sentiers doivent payer leur droit d'accès à l'accueil du Parc régional du Mont Ham.

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.

Stations de ravitaillement

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

Contenu des stations

- Eau
- Boisson sportive
- Pretzels
- Fruits à certaines stations
- Gels à certaines stations.

Malgré la présence de stations de stations de ravitaillements, vous demeurez responsables de votre nutrition et de votre hydratation.

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 roses (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 officielles

Les photos de l'événement seront disponibles 24 à 48 heures après la course.

Inscrivez-vous dès maintenant aux deux galeries pour recevoir un courriel aussitôt que les photos seront publiées.

Photos de circuit

- 1 photo : 12 $
- 2 photos : 8,50 $ / photo
- 3 photos et plus : 7 $ / photo

Une galerie événementielle gratuite sera aussi disponible avec des photos d'ambiance, des départs et des souvenirs de la journée.

Inscription - Galerie photo officielle / circuit : https://meemikphoto.pic-time.com/client/trail-du-mont-ham/register

Inscription - Galerie événementielle gratuite :

https://meemikphoto.pic-time.com/client/event-trail-mont-ham/register

Le lien des photos sera également publié sur la page Facebook Courses Nature à la suite de l'évènement.

Goûter d'après-course

Un goûter sera offert à tous les participants à la fin de leur épreuve.

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

Flasque d'hydratation ou verre réutilisable

Nutrition

Couverture de survie

Sifflet

Recommandé

Téléphone cellulaire

Carte du parcours (sur votre montre ou téléphone cellulaire

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

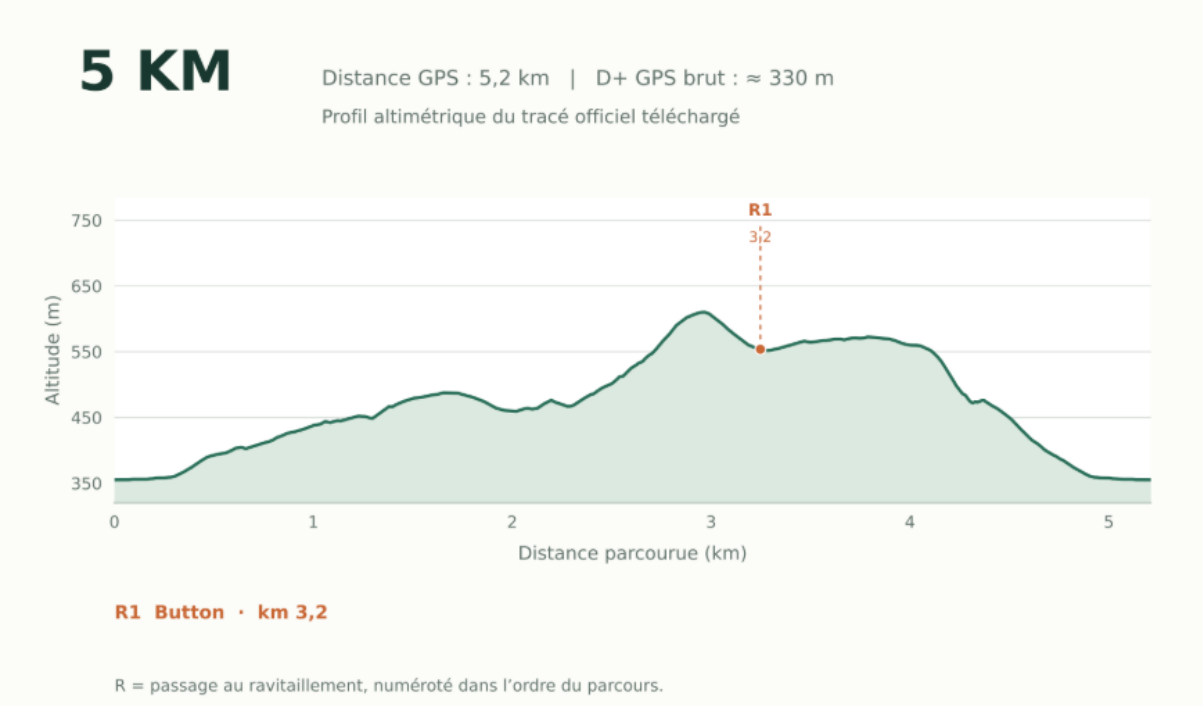
Si vous abandonnez votre épreuve, vous êtes dans l'obligation de le signifier à un membre de l'organisation le plus tôt possible.

Autonomie

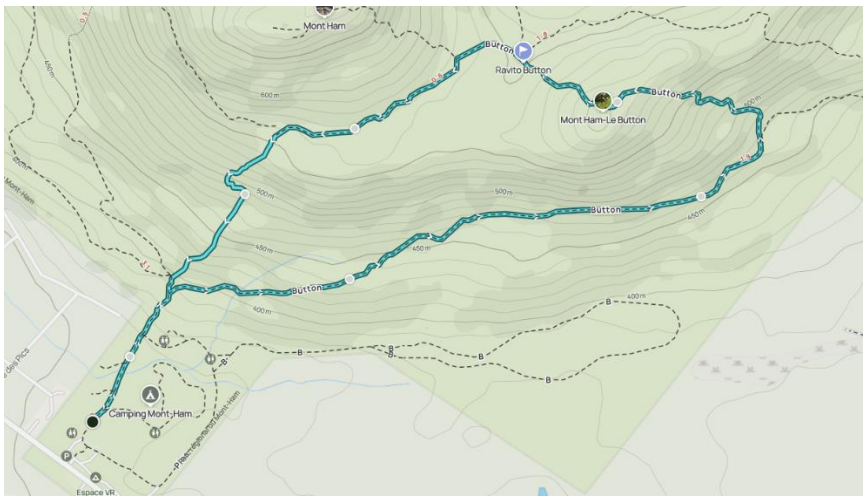
Un coureur doit être autonome autant au niveau de la nutrition que de la connaissance du parcours, malgré la présence de balisage et de stations de ravitaillement.

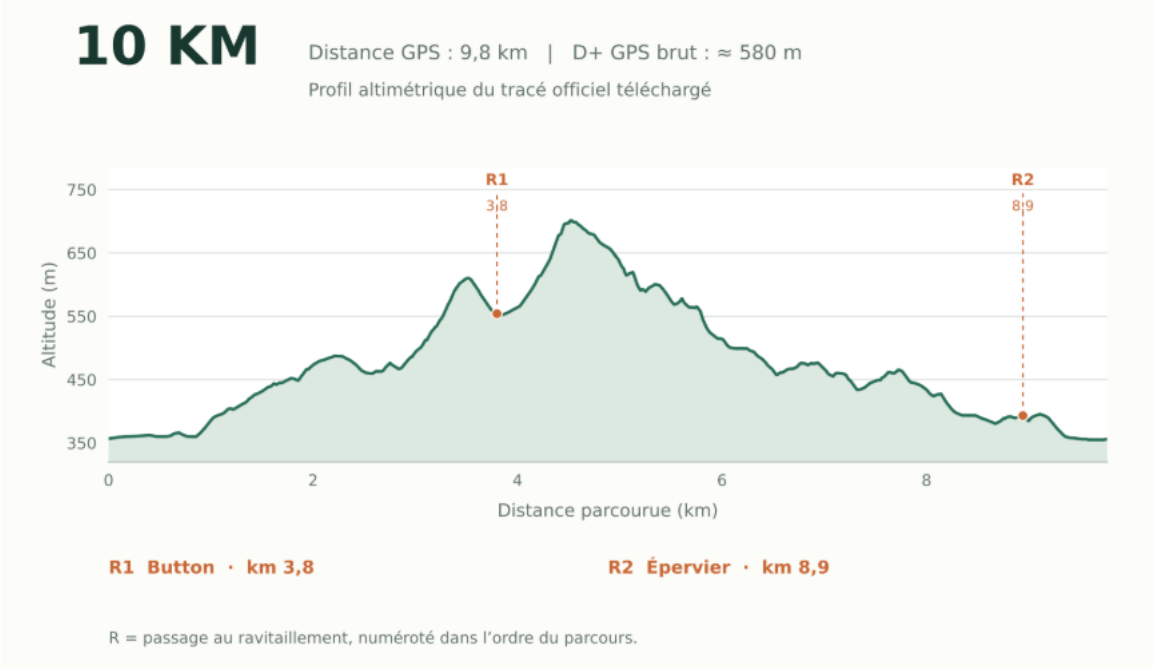
Parcours

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

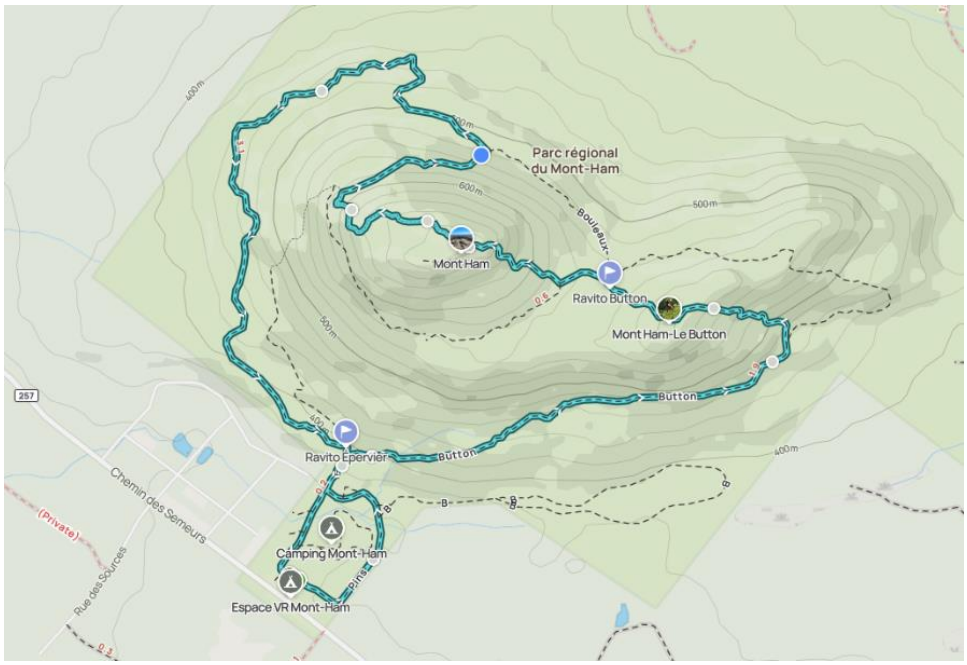


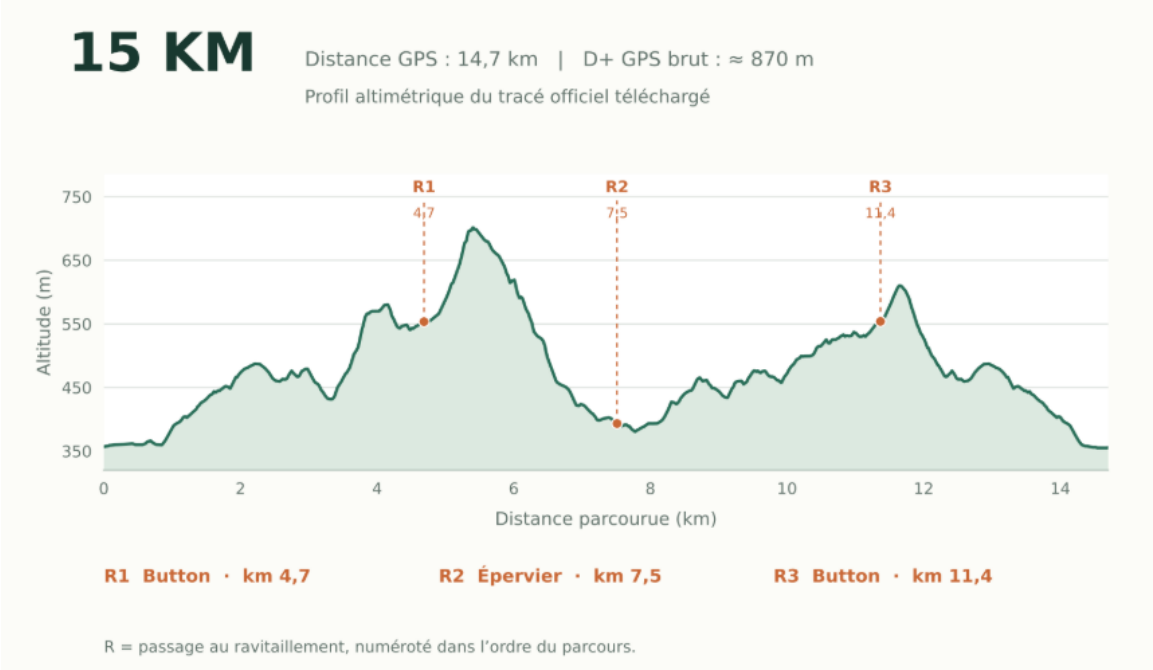
Un parcours varié qui fait le tour du petit Button du Mont Ham. Avec seulement 292 mètres de dénivelé, il s'adresse aux amateurs de courtes distances ou aux débutants. Le parcours comprend une petite section plus technique.



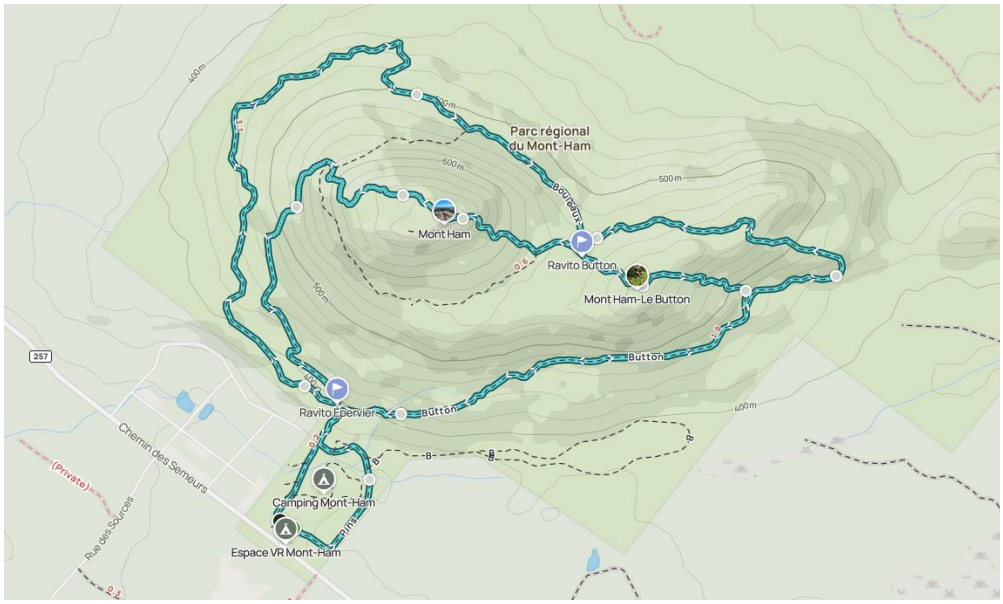


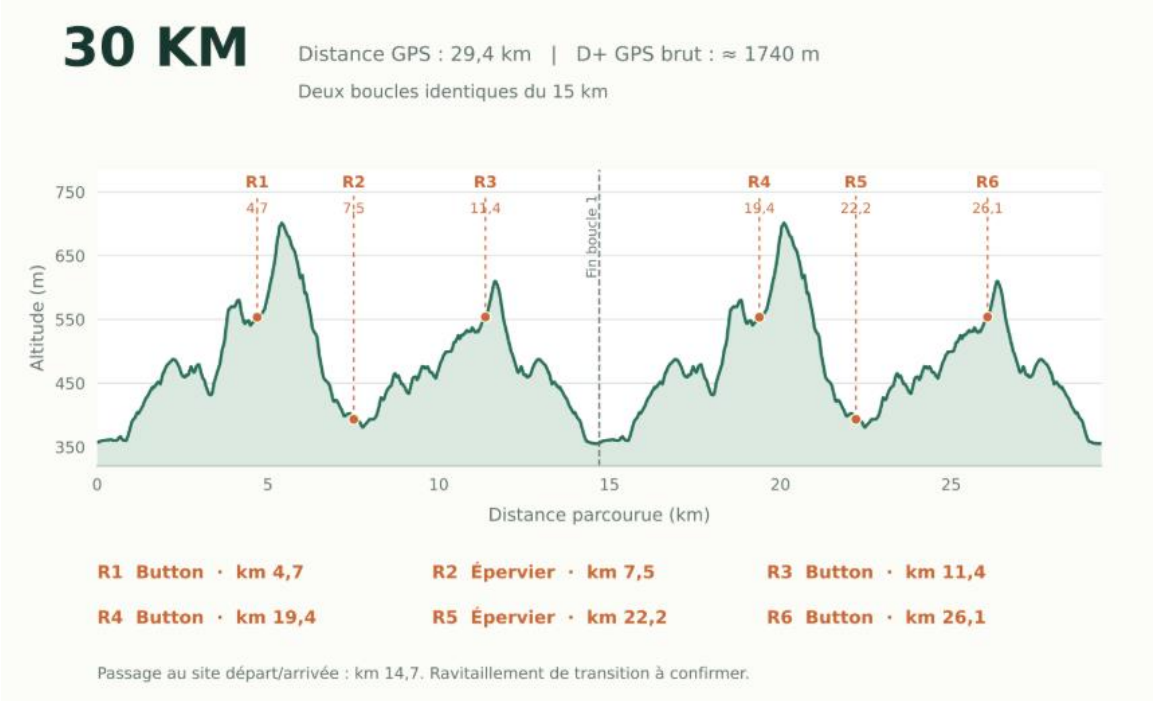
Un parcours riche en belle vues qui vous mènera au sommet du Mont-Ham. Des sentiers variés, parfois techniques et parfois très roulants.





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!





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

Boucles : 2

