

Ride 100% Féminine avec Karol-Ann Canuel

INFORMATION Pré-événement

- >La randonnée 100% Féminin n'est pas une course, mais une journée amusante et amicale pour toutes, afin de profiter des plus belles routes, souvent moins connues, de la région de Gatineau.
- >Techniquement parlant, cette randonnée n'est pas guidée, mais plutôt semi-supportée. Nous aurons des coureuses expérimentées sur le vélo avec vous pour vous encadrer, ainsi que des bénévoles dans les véhicules de soutien, qui seront présents en cas d'urgence. Cependant, il est important de venir préparée et d'être autonome autant que possible.
- >Nous allons former de petits groupes afin de séparer les participantes selon la vitesse à laquelle elles souhaitent rouler. Les groupes seront formés le matin même de la randonnée. Nous pouvons vous aider à choisir le groupe qui vous conviendra.
- >Vous pouvez rouler aussi vite ou aussi lentement que vous le désirez, mais assurez toujours votre sécurité et celle des autres. **Il est important de respecter le code de la route, car les circuits seront ouverts aux voitures.**
- >N'oubliez pas de profiter des paysages tout au long du parcours, tout en gardant à l'esprit d'être respectueuse de la beauté naturelle que nous avons la chance d'avoir dans la région. Gardez vos déchets dans vos poches et utilisez les poubelles mises à votre disposition tout au long de la journée.
- >Nous aimons les routes du Québec, mais parfois elles ne sont pas dans les meilleures conditions. Soyez vigilante et signalez les nids-de-poule lorsque nécessaire, surtout lorsque vous êtes en groupe.

ÉQUIPE DE RÊVE

Un grand merci à nos amis du British, KSL, The Cyclery, Skratch Labs, The Movement Co., Onibi, Sox Footwear, FQSC et Sports Cyclistes Outaouais pour leur soutien à la troisième édition de cette randonnée 100% Féminin. Sans leur appui, nous ne serions pas capables de créer une si belle expérience

LES PARCOURS

>Ces parcours font partie des routes d'entraînement préférées de Karol-Ann lorsqu'elle est dans la région. Comme l'une de ses courses préférées est la Strada Bianche, nous avons décidé d'ajouter des sections de gravier à la randonnée. Les deux parcours ont été choisis dans l'idée d'utiliser un vélo de route, mais vous pouvez utiliser le vélo de votre choix pour maximiser votre plaisir. Les sections de gravier se font bien avec un vélo de route et sont généralement de meilleure qualité que les sections asphaltées.

****Téléchargez les routes via notre site internet: <https://ride100prcntfem.ca>**

65 km : <https://www.strava.com/routes/3248200571392369000>

120 km : <https://www.strava.com/routes/3248200794375345512>

>SVP, téléchargez le parcours dans votre Wahoo/Garmin/ordinateur de votre choix avant dimanche.

>Les leaders de groupe auront le parcours téléchargé dans leur ordinateur et pourront vous guider. Veuillez noter qu'il n'y a pas de "fléchage" pour indiquer le parcours.

ENREGISTREMENT

>L'enregistrement, le départ et les instructions se feront à la tente 100% Féminin dans la cour entre le British et le British Café, le dimanche matin (71 rue Principale, Gatineau, Québec, J9H 3L6). Vous y récupérerez votre carte brevet 100% Féminin pour la journée.

>Café et collations seront disponibles à la tente d'inscription.

>Si vous venez en voiture pour le départ, vous pouvez vous stationner à l'Aréna Frank Robinson (96 Rue du Patrimoine, Gatineau, QC J9H 3P4) ou trouver un stationnement dans les rues voisines.

CARTE BREVET

>Lors de l'enregistrement, nous vous remettons une carte 100% Féminin au format brevet, sur laquelle vous trouverez la liste des points importants pour la journée. Vous devrez garder cette carte avec vous afin de pouvoir réclamer votre café, votre collation à l'arrêt mi-parcours, votre boisson après la randonnée et votre sac surprise à la fin de la journée.

HORAIRE

Dimanche le 20 août 2023

9h-10h : Confirmation de l'inscription pour le parcours de 120km

9h50 : formation des groupes

10h : Départ du parcours de 120km

10h-11h : Confirmation de l'inscription pour le parcours de 65km

10h50 : Formation des groupes

11h : Départ du parcours de 65km.

14h-16h : Arrivée des participantes

17h : Fin des activités

FORMATION DES GROUPES

>Il y aura une rencontre pour toutes les participantes avant le départ de chaque distance 10min avant le départ officiel. Nous vous séparerons ensuite en groupes de 10 cyclistes maximum, incluant les leaders de groupe. Chaque groupe partira à quelques minutes d'intervalle.

>Chaque groupe aura une leader désignée. Cette leader est une athlète féminine qui s'entraîne actuellement pour devenir cycliste professionnelle.

STOP MI-PARCOURS

>Nous avons planifié un arrêt avec de la nourriture et des boissons pour les deux parcours. Profitez de ce moment pour déguster les gâteries que nous avons préparées pour vous. Nous aurons des biscuits, des produits Skratch Labs, de l'eau offerte par notre partenaire Onibi, ainsi que d'autres rafraîchissements à votre disposition.

>L'arrêt se fera au Luskville Dragway. Voici l'adresse : 800 Lamoureux Rd, Luskville, Québec.

>Il y a également un restaurant au Luskville Dragway que vous pouvez visiter si vous souhaitez d'autres options.

- >Pour le parcours de 120 km, le ravitaillement est prévu au km 85 (vous pouvez également vous arrêter dans la descente avant Wakefield à la fontaine d'eau naturelle au km 42 pour remplir vos bouteilles).
- >Pour le parcours de 65 km, le ravitaillement est prévu au km 32.
- >Il y aura de l'eau dans les voitures encadreuses sur le parcours, si nécessaire.

APRÈS LA RIDE

- >Rendez-vous au British pour réclamer les petits cadeaux que nous avons préparés pour vous. Un grand merci à tous nos partenaires qui ont collaboré pour vous offrir ces surprises.
- >N'oubliez pas d'aller chercher votre boisson gratuite au British.
- >Il y aura une pièce sécurisée au British où vous pourrez laisser votre vélo et ainsi profiter de votre boisson gratuite avec les autres participantes.

APRÈS L'ÉVÉNEMENT

Nous partagerons avec vous les photos prises tout au long de la journée. Un grand merci à nos photographes, Hollydays Videography (@hollydays.videography) et Grégoire Crevier (@ontherivetphoto)..

PRÉCAUTIONS COVID

- >SVP, soyez respectueux des autres cyclistes. Utilisez le désinfectant pour les mains tout au long de la journée et évitez de vous approcher trop près les uns des autres.
- >Nous prendrons des précautions supplémentaires et vous encourageons à faire de même avant, pendant et après la sortie.

TEMPÉRATURE ET VÊTEMENTS

- > Nous vous recommandons de vérifier la météo le matin même de la randonnée et de vous habiller en conséquence.
- >Un petit rappel : les maillots sans manches sont interdits.

VÉLOS ET PIÈCES DE RECHANGE

>SVP, assurez-vous que votre vélo est en bon état de fonctionnement avant dimanche et que vous avez tout ce qu'il faut pour pouvoir réparer une crevaison si nécessaire.

NUMÉROS EN CAS D'URGENCE

SVP, gardez ces numéros dans votre téléphone. En cas de situation médicale urgente, appelez immédiatement le 911.

Ride leaders:

Karol-Ann 873-455-7081

Alex (Logistique) 613-800-0180

Graham (Support mécanique) 613-818-3158

Nathalie Marcotte (infirmière): 819-727-9180

Phongsavanh Tchen (infirmière): 819-208-8232

Merci et à dimanche!