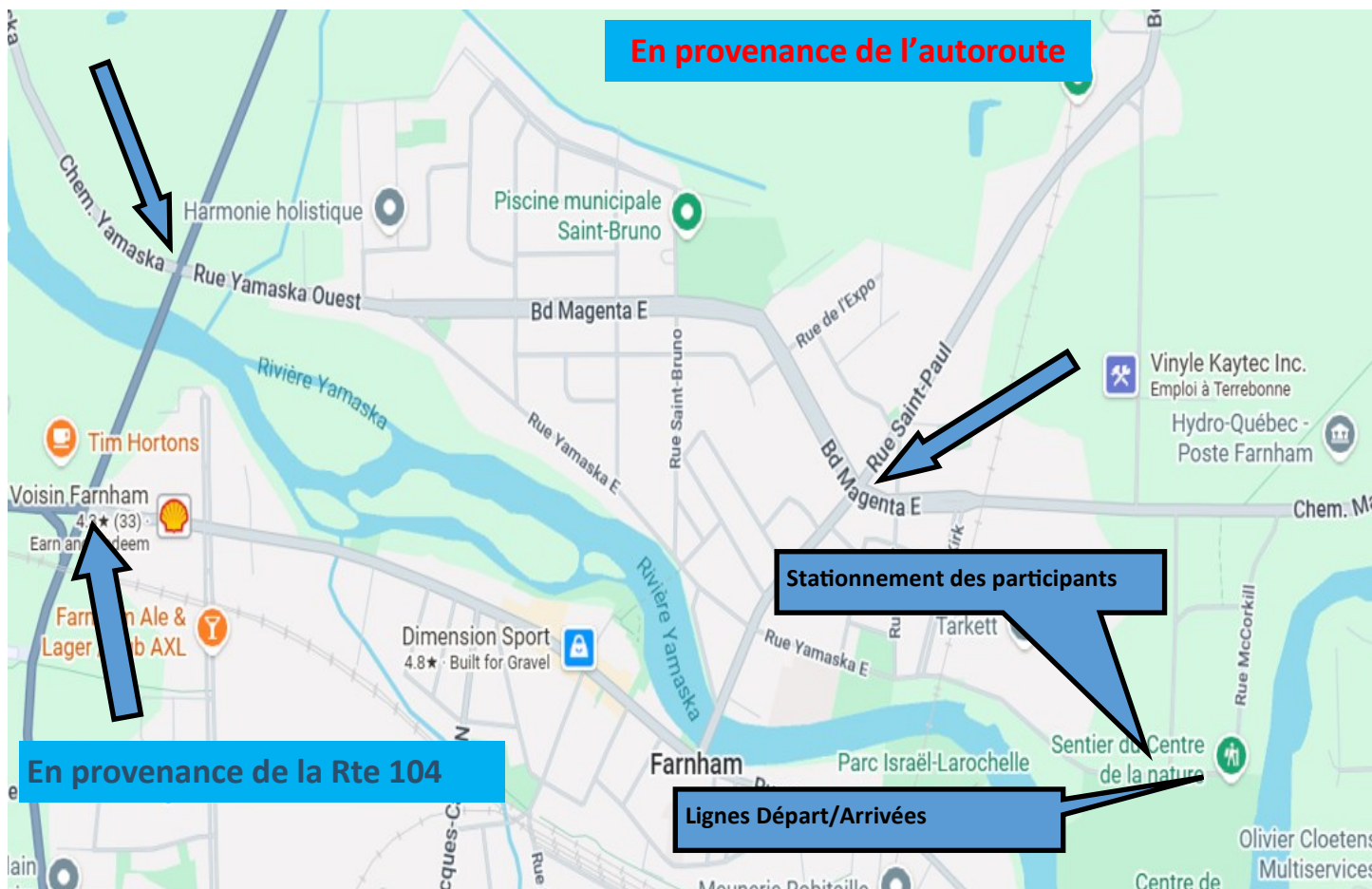


Trousse du coureur
Demi-Marathon Optimiste de Farnham
26 septembre 2026



Nous sommes très heureux de tenir notre événement, pour
une 8e édition

Point de services et rassemblement : Centre de la nature de
Farnham 1400 rue Yamaska Est, J2N 2P8.



1. En provenance de **l'autoroute 10**, prenez la sortie 55 (Ange-Gardien) et à l'intersection, tournez à droite pour prendre la Rte 235 Sud sur 8km.

Au carrefour giratoire, prenez la 2e sortie et roulez jusqu'au boulevard Magenta Est, sur votre gauche. Continuez ensuite jusqu'à la rue John Bowker où vous allez vous stationner.

2. En provenance de la **Rte 104**, dû à de la construction, à la lumière de la rue Principale et de la Route 235, virez à gauche prenez la rue Yamaska E. à votre droite. À l'arrêt, tenez votre gauche, sur le boulevard Magenta continuez sur jusqu'à la rue John-Bowker, où vous allez vous stationner. Les stationnements sont sur John-Bowker & Yamaska Est. Vous pouvez aussi vous stationner sur le boulevard Industriel qui est à environ 750m du Départ/

Tous les services se feront au point de départs/arrivées: remise des dossards, dépôt des sacs (service gratuit), station d'eau, goûter après course et podium.

Récupération des dossards : Jeudi 24 & vendredi 25 sept.

Pour les coureurs de Farnham et Région, nous vous encourageons fortement à récupérer votre dossard entre 16h et 19h au 502 St-Hilaire, suite 101 (2e étage). Veuillez porter votre dossard à l'avant.

Récupération des dossards : la matin de la course

Les dossards seront distribués à partir de 08h00.

Veuillez porter votre dossard à l'avant.

Déroulement de la journée du 26 septembre

07h00 arrivée des bénévoles

08h00 début de la remise des dossards

09h00 Départ du 21.1km course et cani-course (le coureur est responsable de son réchauffement)

09h20 Réchauffement du 1km

09h30 Départ du 1km

09h50 Réchauffement des 3, et 10 km

10h00 Départ 10km, course et marche, cani-course et cani-marche

10h05 Départ 3km, course/marche, cani-course/cani-marche

10h10 Réchauffement du 5km

10h15 Départ 5km, course/marche/cani-course/cani-marche

11h15 Podium aux trois premiers hommes et femmes du 5km

11h30 Podium aux trois premiers hommes et femmes des 10 et 21.1 km

Goûter après-course

La nourriture après-course est offerte seulement aux participants inscrits. Veuillez conserver votre dossard sur vous afin de bénéficier du goûter. Nos partenaires sont le Verger Kesler, le Métro Plus Marché Plouffe, Amaro et Chico, tous commençants de Farnham.

Il y aura 2 points d'eau sur le trajet du 5km, 3 sur le 10km et 6 sur le 21.1km, ainsi qu'une station de remplissage au départ/arrivée

À tous les points d'eau vous aurez la possibilité de faire remplir votre bouteille personnelle.

Pitou aura aussi de l'eau à sa disposition à chacun des points d'eau.

SVP veuillez jeter les verres de carton dans nos poubelles.

Il y a une toilette sur le parcours des 10km et 21.1km. Le 21.1km repassera à la même toilette une 2e fois.

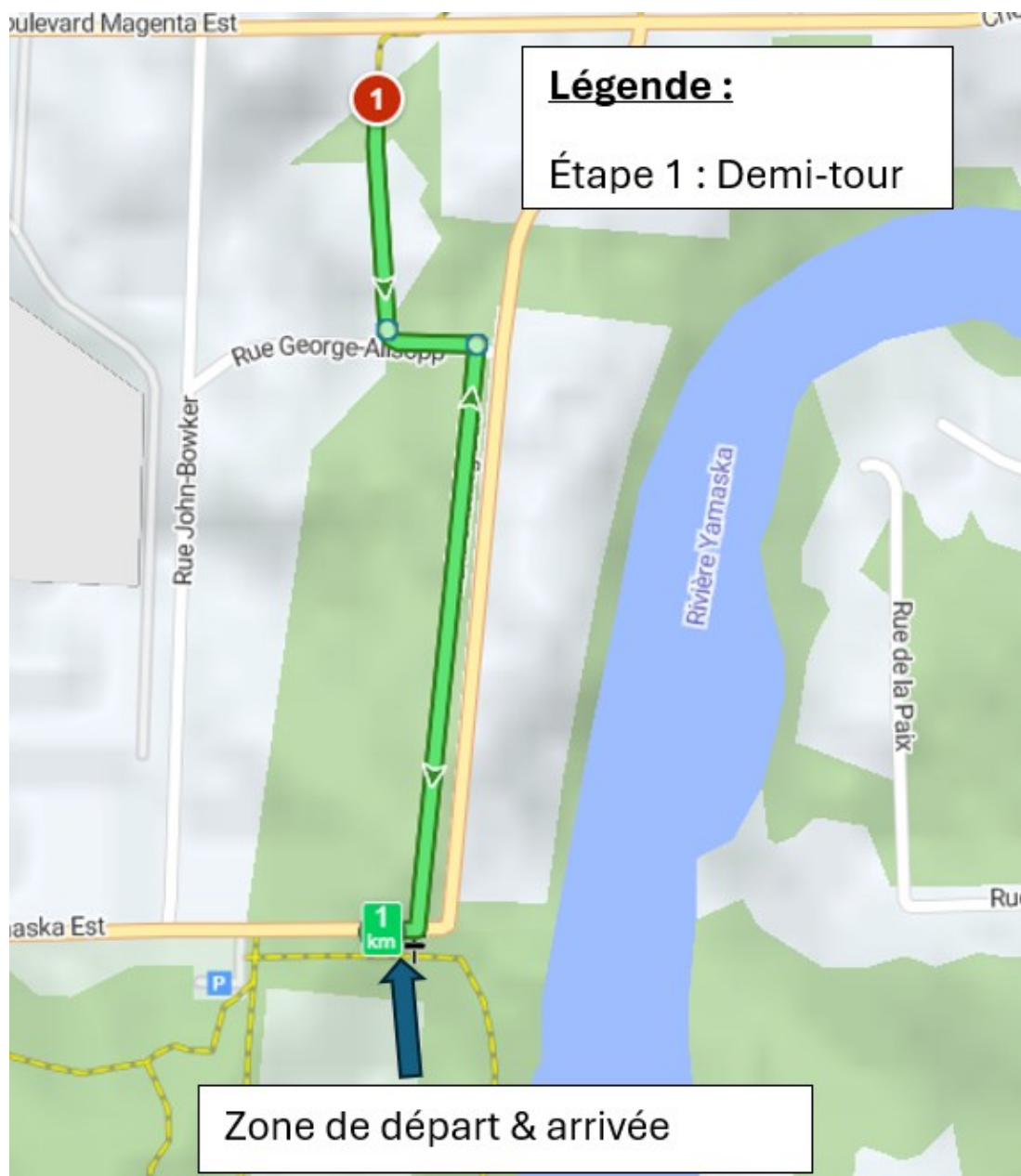
Le Club Opti-jeunesse et les organisateurs de cette course vous remercient infiniment de votre présence. Les fonds amassés servent à organiser une Opti-Course gratuite pour les jeunes jusqu'à 17 ans. Cette Opti-Course se déroulera le 15 mai 2027, en après-midi. Au plaisir de vous revoir l'an prochain.

Points de contact :

courseoptimiste@outlook.com

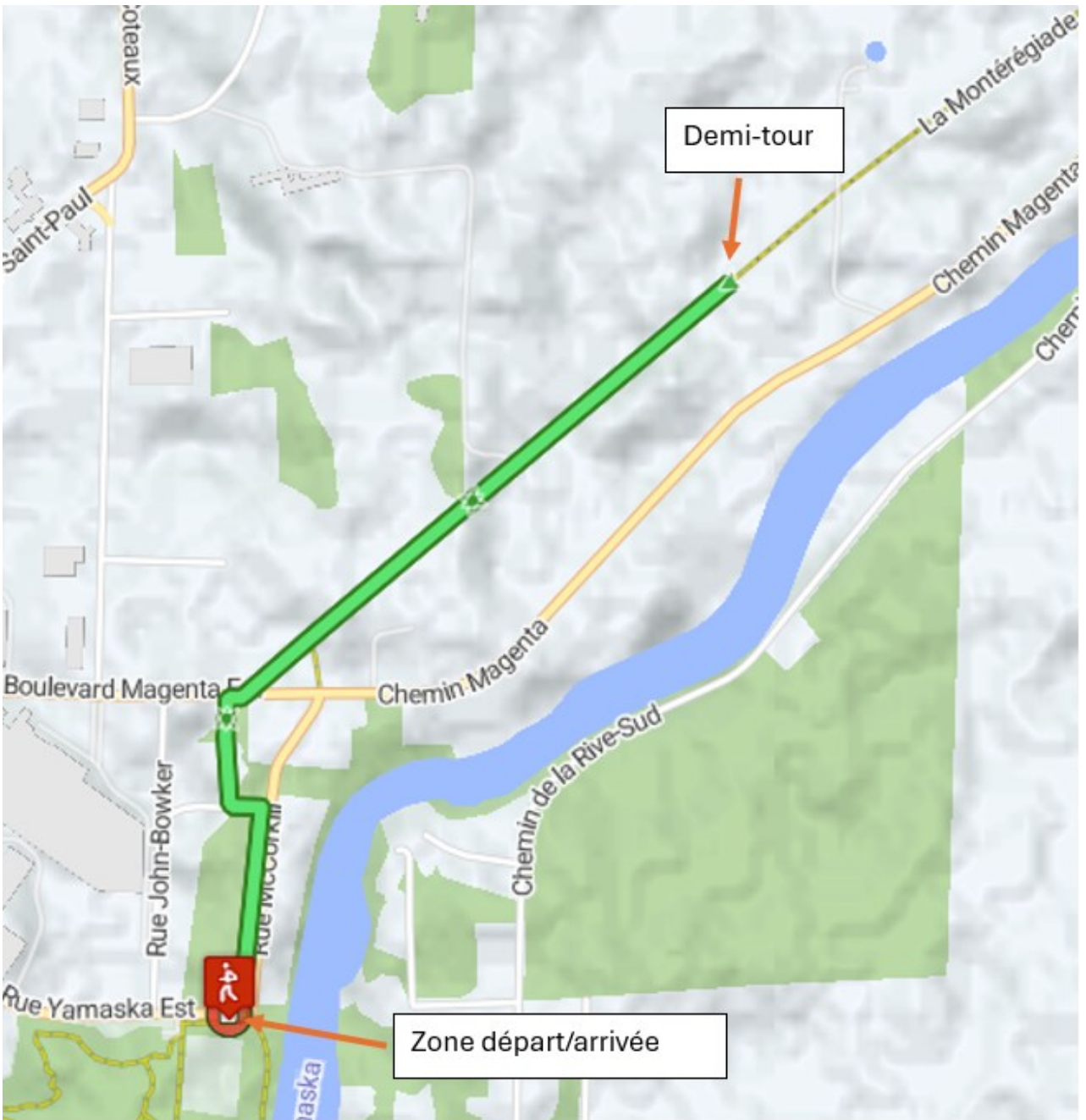
Michel Noel 514-710-7610

1KM



Un aller-retour sur piste cyclable

3 KM



Un trajet aller/retour sur la piste cyclable

5KM



Un trajet aller/retour sur la piste cyclable avec un point d'eau où vous passerez 2 fois.

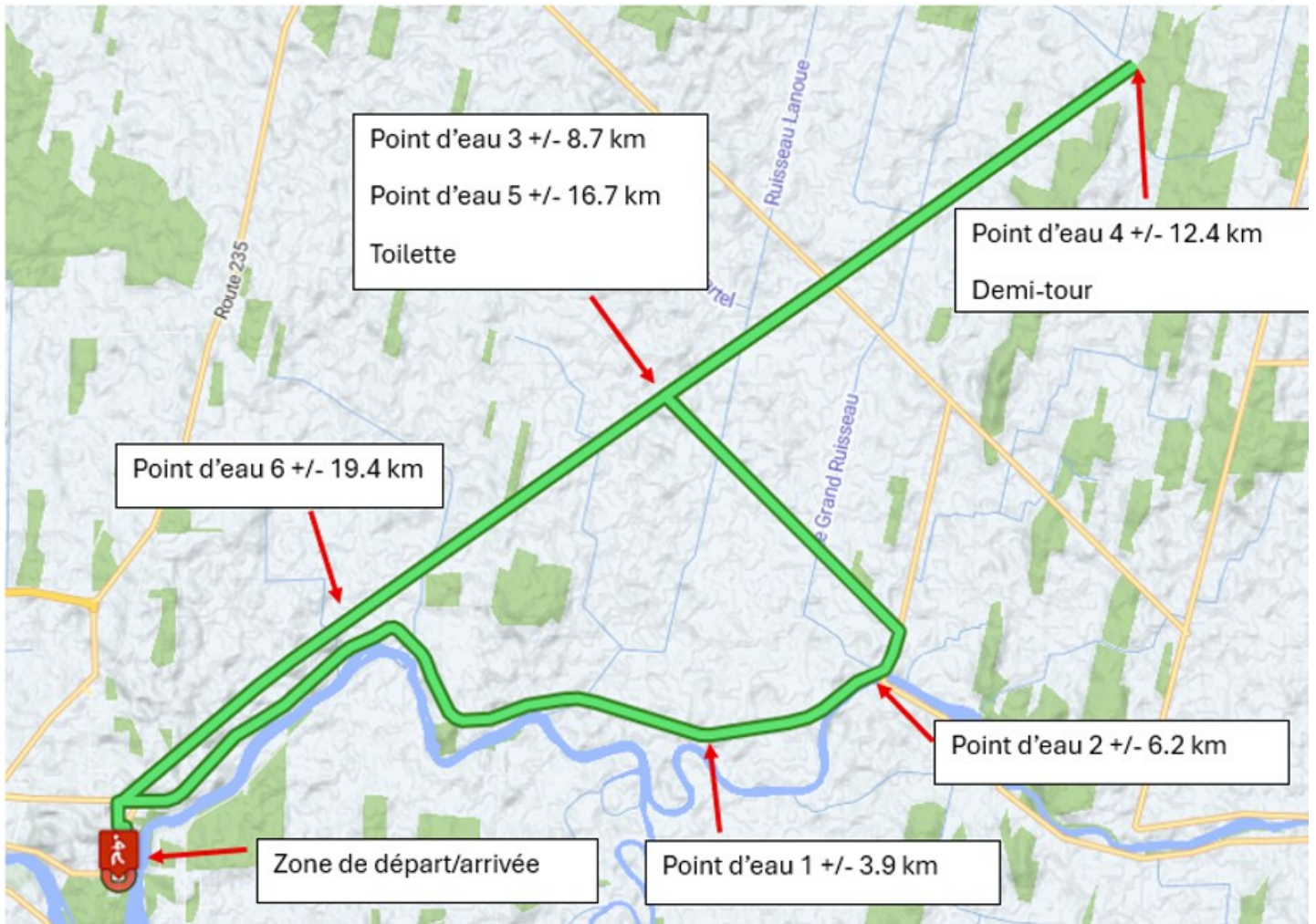
10 KM



Trajet aller-retour sur la piste cyclable. 3 points d'eau.

1 toilette au demi-tour

21.1KM



Trajet sur route et piste cyclable.

6 points d'eau.

Nos précieux partenaires

