



SOYEZ LE PARFAIT SUPPORTEUR
BE THE PERFECT SUPERFAN

01 / À l'Expo Je Cours Qc, passez au Kiosque Info et nous vous proposerons l'itinéraire parfait pour suivre votre participant.

At the Je Cours Qc Expo, stop by the Info Booth to pick up your superfan card. We'll be happy to suggest the best places to catch a glimpse of your favourite runners on the course.

02 / Suivez votre coureur à la trace grâce à l'application mobile Sportstats Tracker.

Download the Sportstats Tracker mobile app and track your favourite runners in real time on your smartphone screen.

03 / Immortalisez la fierté de votre coureur tout comme votre soutien inconditionnel avec le #jaccompagne.

Remember to use the hashtag #jaccompagne in your social media posts to show your support and let your favourite runners know how proud you are of them.

04 / Boostez votre coureur en vous prenant en photo à La zone Beneva et accompagnez-les d'un mot d'encouragement. Votre coureur pourra le découvrir sur l'écran géant pendant son parcours.

Want to give your runner a boost? Get a photo of you and your sign in the Beneva zone and add a word of encouragement, and we'll put it up on the big screen on the course for them to see!

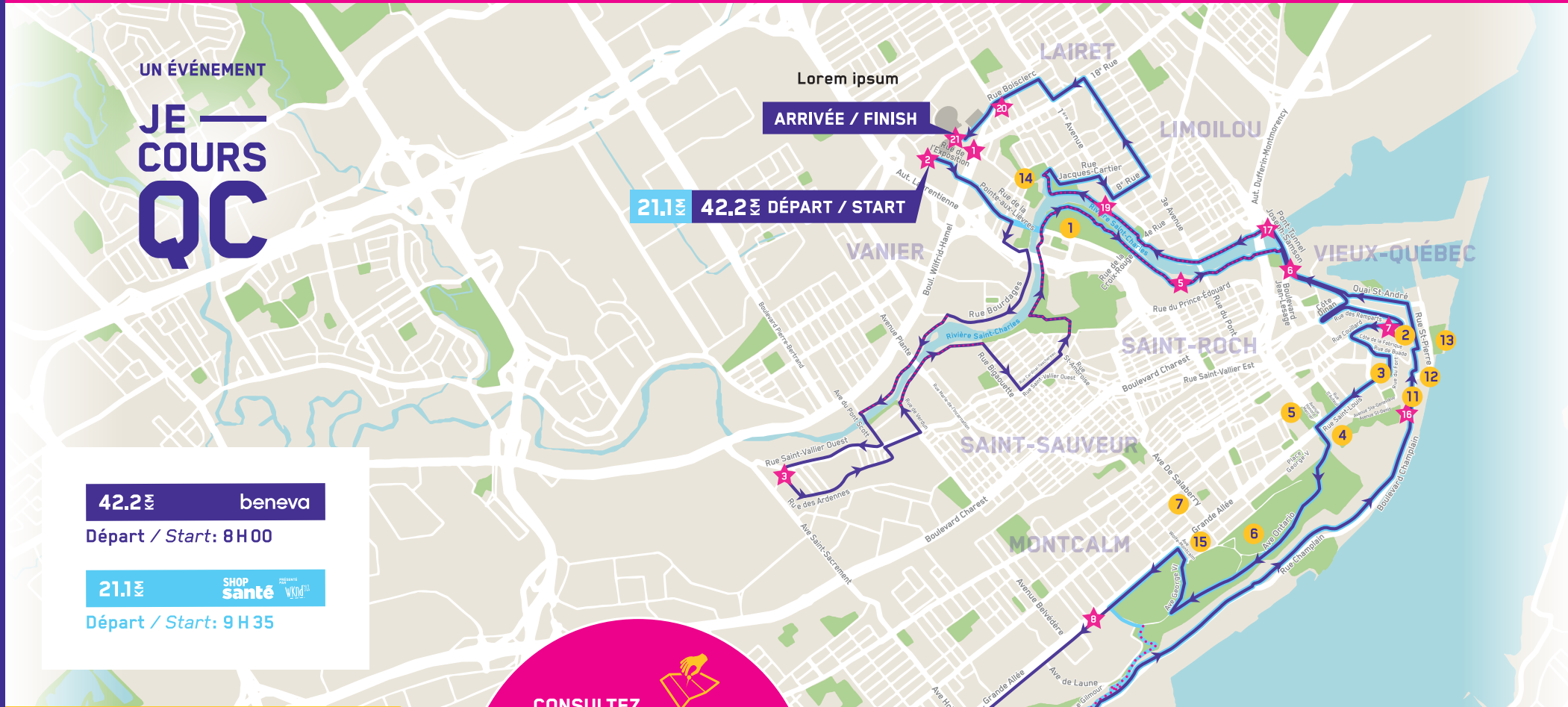
DIMANCHE 6 OCTOBRE / SUNDAY, OCTOBER 6

MARATHON BENEVA QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER



2024
CARTE DU SUPPORTEUR SUPERFAN'S GUIDE



SAMEDI 5 OCTOBRE / SATURDAY, OCTOBER 5



CONSULTEZ LA CARTE INTERACTIVE
CHECK OUT THE INTERACTIVE MAP
Pour une foule d'infos en ligne
for useful info online



SUIVEZ UN COUREUR EN DIRECT
TRACK YOUR RUNNER
via l'application mobile Sportstats Tracker
with the mobile app Sportstats Tracker



ATTRAITES TOURISTIQUES
ICONIC LANDMARKS

- 1 Corridor de la rivière Saint-Charles
- 2 Basilique-cathédrale Notre-Dame de Québec
- 3 Fairmont Le Château Frontenac
- 4 Porte Saint-Louis
- 5 Fontaine de Tourny
- 6 Plaines d'Abraham
- 7 Rue Cartier
- 8 Rue Maguire
- 9 Quai des cageux
- 10 Promenade Samuel-de-Champlain
- 11 Petit Champlain
- 12 Place Royale
- 13 Place des Canotiers
- 14 Parc Cartier-Brébeuf
- 15 Musée national des beaux-arts

ANIMATIONS

- 1 Maquilleuse, Champion et SocioJeux
- 2 DJ Maxe
- 3 Bryan Vigneault
- 4 Les chats de ruelles (samedi)
- 5 Harmonie Val-Bélair
- 6 Tunnel lumineux Solotech
- 7 Tam-tam du Bonheur
- 8 Ensemble Collège Saint-Charles-Garnier
- 9 Phil Gagné
- 10 WKND Radio 91,9
- 11 DelaSalle
- 12 Ollpage
- 13 BlackOut
- 14 Alexandre Cyr
- 15 Djembé Québec
- 16 Quartier Petit-Champlain/ Faux mouvement
- 17 Cheers de Beneva
- 18 Bang! (samedi)
- 19 Les Patriotes
- 20 Les anges Club de course Montcalm
- 21 DJ Dan

LE SITE DE DÉPART Start area

Tout s'articule autour de la place Jean-Béliveau, près du Centre Vidéotron, superbe site de départ et d'arrivée. Soyez-y en grand nombre pour vivre le coup d'envoi au son des platines de nos DJs en résidence!

Place Jean-Béliveau is where it's all at for the start and finish area, right by the Vidéotron Centre. Be there for a taste of all that start line energy, with our DJs pumping out the tunes!



VIEUX-QUÉBEC

Applaudissez les milliers de participants parcourant les rues Saint-Jean et Saint-Louis, tout en déambulant dans ce quartier, joyau du patrimoine mondial de l'UNESCO. Prenez votre coureur en photo devant le majestueux Château Frontenac.

Give a big hand to the thousands of runners as you enjoy a stroll down Saint-Jean or Saint-Louis Street in this historic gem of a neighbourhood that's proud to be a UNESCO World Heritage Site.



SILLERY

L'avenue Maguire est la principale artère commerciale de ce quartier un peu en retrait du centre-ville. Vous pourrez encourager les coureurs lors de leur passage au coin du chemin Saint-Louis.

Maguire Avenue is the main shopping street in this suburb of the city. A sweet spot to cheer on the runners is at the intersection with Chemin Saint-Louis.



LIMOILOU

Les trois derniers kilomètres se déroulent dans le dynamique quartier Limoilou, rempli de petits commerces sympathiques décorés pour l'occasion. Faites du bruit sur la 3^e avenue entre la 8^e et la 18^e ruel!

The last three kilometres take runners through Limoilou, a happening neighbourhood filled with cool small businesses decorated for the occasion. Come out to 3rd Avenue between 8th Rue and 18th Rue and make some noise!



SAINT-SAUVEUR

Rendez-vous dans le vibrant quartier Saint-Sauveur (ou St-Sô pour les résidents!). Les coureurs courent près de la principale artère commerciale, la rue Saint-Vallier Ouest. En tant que supporter, profitez d'un bon café dans les commerces du coin.

Head to the vibrant Saint-Sauveur neighborhood (or St-Sô for the locals!). Runners will be racing near the main shopping street, Saint-Vallier Ouest. As a supporter, enjoy a nice coffee at the local shops.



SAINT-JEAN-BAPTISTE

Le quartier Saint-Jean-Baptiste sert de lien entre le parcours du Marathon en Basse-Ville et en Haute-Ville. Faites une pause au Passage Olympia ou sur le parvis de l'Église Saint-Jean-Baptiste avant de poursuivre votre chemin pour encourager les coureurs.

The Saint-Jean-Baptiste district serve as the link between the marathon route in the lower town and the upper town. Take a break at Passage Olympia or in front of Saint-Jean-Baptiste church before continuing on your way to cheer on the runners.



PETIT-CHAMPLAIN

La rue du Cul-de-Sac et ses dizaines de parapluies est LE spot photo pour immortaliser les efforts de vos amis coureurs. Joignez-vous à la zone d'animation du café-boutique Faux Mouvement!

Trying to find the perfect photo op? Look no further than the pretty Rue du Cul-de-Sac with its canopy of umbrellas! Check out the entertainment zone at the Faux Mouvement running store and coffee shop!



SAINT-ROCH

Niché entre la Haute-Ville et la rivière Saint-Charles, que les coureurs longent, Saint-Roch est le coin prisé des foodies. La rue Saint-Joseph est à retenir pour le repas post-course de votre coureur préféré!

Nestled between the upper town and the Saint-Charles River that runners will be following, Saint-Roch is foodie heaven. Remember rue Saint-Joseph when you're taking your favourite runner out for a meal after the race!



MONTCALM

Ce quartier abrite les fameuses plaines d'Abraham, grand parc urbain d'une valeur inestimable, un véritable poumon au cœur de la ville. La terrasse Grey est un bon emplacement pour motiver les coureurs.

This neighborhood is home to the famous Plains of Abraham, a large urban park of inestimable value, a real lung in the heart of the city. The Grey Terrace is a great place to motivate runners.



VIEUX-PORT

Ancien quartier financier où abondent boutiques d'antiquités et galeries d'art, rendez-vous à la place de la FAO, pour voir passer les coureurs.

Welcome to the former financial district, now home to art galleries and antique emporiums. Head to the Place de la FAO to watch the runners zoom by.



ESTIMATION DES HEURES D'ARRIVÉE DES GAGNANTS

TYPICAL WINNING TIMES

2 KM	14h 35	2:35 P.M.
5 KM	11h 15	11:15 A.M.
10 KM	12h 30	12:30 P.M.
42.2 KM	10h 25	10:25 A.M.
21.1 KM	10h 40	10:40 A.M.

SITE D'ARRIVÉE /Finish area

Retrouve ton coureur, prends des photos sur le podium, profite des animations et viens célébrer à l'Exposition 25 ans du Marathon & Bar Michelob Ultra ou achète un souvenir à la boutique Je Cours Qc! Une fringale? Rendez-vous au Grand Marché, la destination gourmande de la région de Québec!

Meet up with your runner, take photos on the podium, enjoy the activities, and celebrate at the Marathon 25th Anniversary Exhibition & Michelob Ultra Bar, or pick up a souvenir at the Je Cours Qc boutique! Feeling hungry? Head to the Grand Marché, the gourmet destination of the Quebec City area!

PRÉVOYEZ VOS DÉPLACEMENTS! PLAN YOUR TRIP!

EN VÉLO / BY BIKE

Un stationnement à vélos est disponible sur le site de départ et d'arrivée. Pensez à apporter votre cadenas pour verrouiller votre vélo!

Bike parking will be available at the start and finish site. Remember to bring your padlock to lock your bike!

AVEC AVÉLO / WITH AVÉLO

Utilisez la pratique service àVélo. La station ExpoCité est située à proximité du site de départ et d'arrivée. Surveillez l'application àVélo afin de valider la disponibilité des vélos et des ancrages aux stations.

Use the convenient àVélo service. The ExpoCité station is located near the start/finish site. Keep an eye on the àVélo app to check availability of bikes and docks at the stations.

EN AUTOBUS / BY BUS

Téléchargez l'application mobile RTC Nomade temps réel, visitez les sites web et mobiles ainsi que les médias sociaux ou composez le 418 627-2511.

Download the RTC Nomade real time mobile app, visit the web and mobile sites as well as social media or call 418 627-2511.

TAXI UBER / CAB UBER

Téléchargez l'application mobile Taxi Coop ou Uber ou composez le 418 525-5191. / Download the Taxi Coop or Uber mobile app, or call 418 525-5191.

CIRCULATION ET FERMETURE DE RUES / TRAFFIC AND STREET CLOSURES

Consultez Info-Circulation mis en place par la Ville de Québec. / Consult Info-Circulation set up by Ville de Québec.

STATIONNEMENT SUR LE SITE D'EXPOCITÉ (EN AUTO) / PARKING ON THE EXPOCITÉ SITE (BY CAR)

Plusieurs espaces de stationnement sont disponibles sur le site d'ExpoCité, près du Centre Vidéotron. Le vendredi 4 octobre, le stationnement sera gratuit. Le samedi 5 octobre et le dimanche 6 octobre, le stationnement sera payant (15 \$). Aucun stationnement de courte durée ne sera disponible.

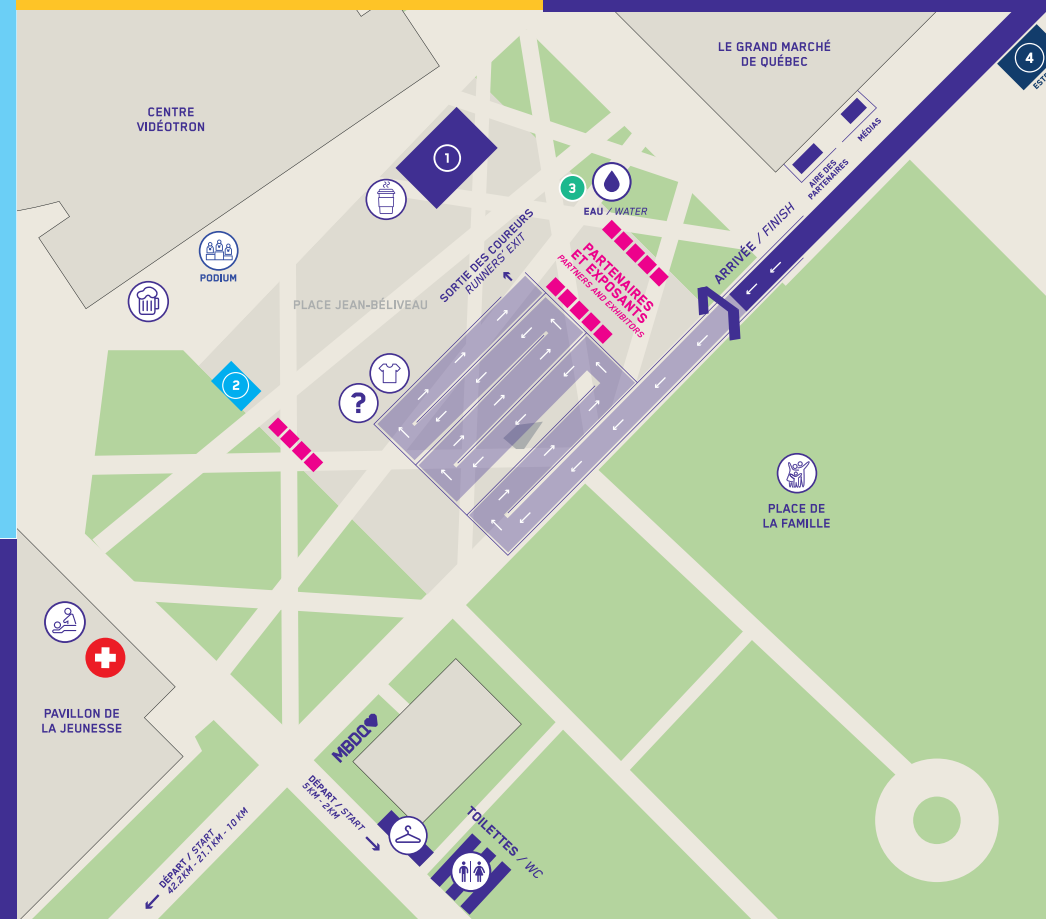
Several parking spaces are available on the ExpoCité site, near the Centre Vidéotron. On Friday, October 4, parking will be free. On Saturday, October 5 and Sunday, October 6, parking will be at a charge (\$15). No short-term parking available.

ENCOURAGEZ VOTRE COUREUR AVEC CHEERS BENEVA! ENCOURAGE YOUR RUNNER WITH CHEERS BENEVA!



Envoyez un message d'encouragement à votre coureur pour lui donner un boost d'énergie pendant sa course!

Send a motivational message to your runner to give him an energy boost during his race!



PROGRAMMATION GRATUITE POUR TOUS FREE PROGRAM FOR ALL

Vivez pleinement la frénésie du 25^e anniversaire avec ces activités gratuites!

Here are a few free activities to help you get the most out of this weekend's frenzy.

POUR LES FERVENTS SUPPORTEURS / FOR SUPERFANS

Rendez-vous à la zone festive sur la place Jean-Béliveau pour être aux premiers rangs de cet événement sportif dans l'estrade Montellier de 400 places.

Join us in the festive zone on Place Jean-Béliveau to get a front-row seat for this sporting event in the 400-seat Montellier stage.

POUR LES MANIAQUES DE SPORT / FOR SPORTS ENTHUSIASTS

Positionnez-vous le long du parcours pour être dans le feu de l'action. Apportez votre pancarte d'encouragement!

Position yourself along the course to be in the heat of the action. Bring your cheering sign!

POUR LES AMATEURS DE BIEN-ÊTRE, DE SPORT ET DE NUTRITION / FOR LOVERS OF WELL-BEING, SPORT AND NUTRITION

Profitez gratuitement de l'Expo Je Cours Qc au Centre de foires de Québec! Conférences, exposants et kiosques-conseils au rendez-vous. C'est ouvert à tous.

Enjoy the Expo Je Cours Qc at the Centre de foires de Québec! Conferences, exhibitors and advice booths. Open to all.

POUR LES PETITS / FOR THE LITTLE ONES

Faites passer un moment mémorable à votre marmaille grâce à l'aire de jeux inspirée de l'imaginaire de Peter Pan, un espace maquillage, la zone SocioJeux et Champion, la mascotte des Remparts de Québec!

Give your little ones a memorable time! There'll be a Peter Pan-inspired play area, a make-up area, SocioJeux zone and Champion, the Québec Remparts mascot!

POUR LES ENTHOUSIASTES D'ANIMATIONS MUSICALES / FOR MUSIC ENTHUSIASTS

Découvrez une atmosphère dynamique avec plus d'une vingtaine d'animations musicales gratuites sur le parcours, tout le weekend!

- Samedi 5 octobre : 6 animations musicales et lumineuses
- Dimanche 6 octobre : 22 animations musicales et lumineuses

Discover a vibrant atmosphere with more than 20 free musical events spread over the entire route, all weekend long!

- Saturday, October 5: 6 cheer zones
- Sunday, October 6: 22 cheer zones

POUR LES PASSIONNÉS D'HISTOIRE / FOR HISTORY LOVERS

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, venez célébrer votre réussite à l'Exposition des 25 ans du Marathon & Bar Michelob Ultra!

After you've crossed the finish line, come and celebrate your success at the Michelob Ultra Marathon & Bar 25th Anniversary Exhibition!