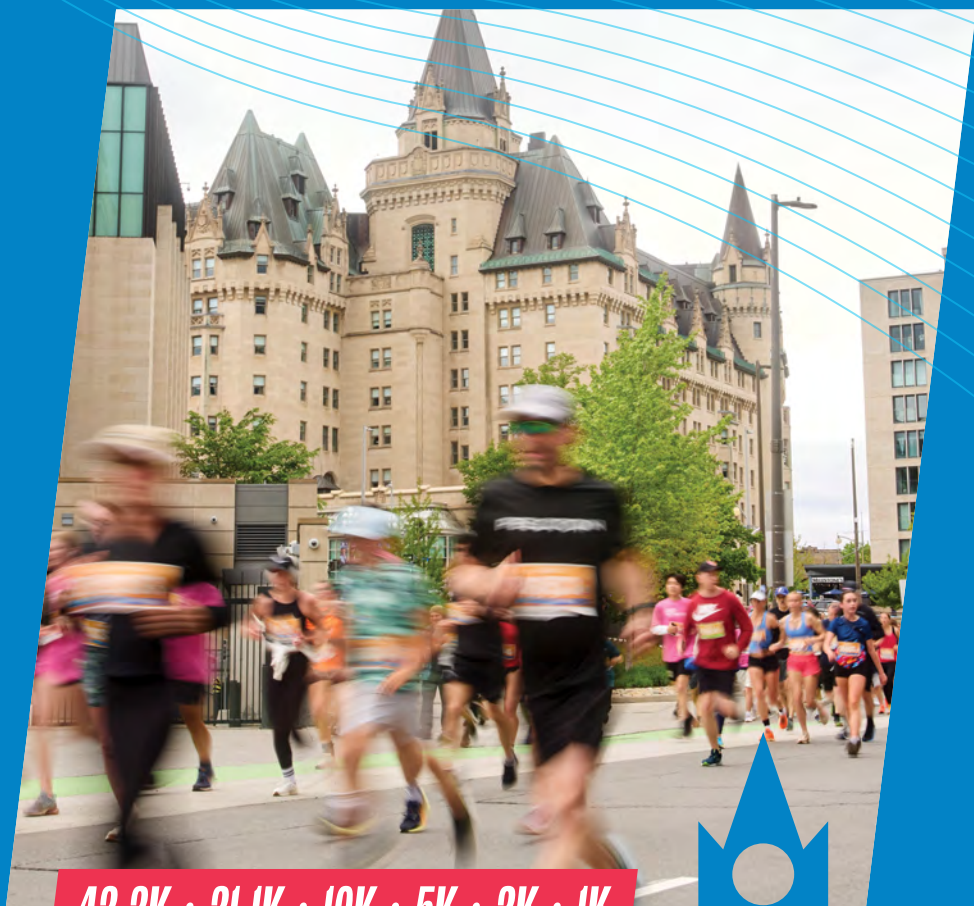




GUIDE DU PARTICIPANT DE 2026



42.2K • 21.1K • 10K • 5K • 2K • 1K





Proud sponsor of Tamarack Ottawa Race
Weekend since 2014.

Whether you're chasing a personal best, running for
a cause, or soaking up the energy of our amazing city,
Tamarack Homes is cheering you on every step of the way.
See you at the finish line!

Fier commanditaire de la Fin de semaine
des courses Tamarack d'Ottawa depuis 2014.

Que vous cherchiez à battre un record personnel, soutenir
une cause ou simplement vous imprégner de l'énergie de
notre incroyable ville, Tamarack Homes vous encourage à
chaque étape. On se voit à la ligne d'arrivée!

tamarackhomes.com



BIENVENUE À LA FIN DE SEMAINE DES COURSES TAMARACK D'OTTAWA DE 2026!

Au nom de Courez Ottawa, je suis heureux de vous accueillir à la plus grande et la plus dynamique célébration de course au Canada. Que vous tentiez votre premier 2K, que vous cherchiez à battre votre record personnel au 10K, ou que vous vous lanciez au marathon, vous faites partie d'une communauté animée qui croit au mouvement, aux liens humains, et au dépassement de soi. Au-delà de la course, cette fin de semaine est synonyme de partage d'expériences, d'inspiration, et de cette ambiance incroyable qui se dégage lorsque des dizaines de milliers de personnes se rassemblent au cœur de la capitale nationale.

Notre thème cette année est **Grande course. Énergie intense.** Vous le constaterez partout, qu'il s'agisse du nombre accru de participants, des stations d'encouragement agrandies, de la musique, des spectateurs, ou de l'ambiance animée qui règne le jour de la course. Préparez-vous à vivre toute une fin de semaine riche en émotions, en solidarité, et en moments inoubliables.

Nous sommes ravis de vous présenter notre nouvelle gamme de produits à l'Expo Course Santé, fruit d'un partenariat avec **Praise**, une marque montréalaise de vêtements de course. Praise est réputée pour ses articles élégants et de grande qualité, spécialement conçus pour les coureurs. Que vous

recherchez des articles indispensables pour le jour de la course ou un souvenir unique de votre fin de semaine, l'Expo comblera tous les goûts.

Cette année, de petits changements ont été apportés à la ligne de départ de plusieurs de nos épreuves sur courte distance. Nous vous invitons donc à prendre le temps de consulter à l'avance les plans de parcours mis à jour afin que vous puissiez profiter pleinement de la journée de course. Les participants au Marathon peuvent également profiter de navettes gratuites pour découvrir le parcours. Le départ se fait depuis l'Expo, et il faut s'inscrire à l'avance.

Les motifs des médailles de cette année rendent hommage à certains des sites et monuments emblématiques d'Ottawa situés le long de nos parcours. Nous invitons tous les participants, qu'ils soient de la région ou d'ailleurs, à prendre le temps de découvrir ces sites et de profiter de tout ce qu'Ottawa a à offrir pendant leur passage au centre-ville.

Ce qui rend la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa vraiment unique, c'est vous : les coureurs, les bénévoles, les spectateurs, et les partisans, qui créez une ambiance sans pareille. Merci de participer à cette incroyable célébration du mouvement et de la communauté.

Bonne chance, applaudissez fort, et amusez-vous bien!

Mike Vieira, directeur général

Courez Ottawa



+

ALL ATHLETICS

ALL ACCESS

ALL YOURS

+

+

+



WORLD
ATHLETICS™

Go all in with the membership made for athletics fans. World Athletics Plus is your personalised, exclusive access pass to the latest news, highlights, livestreams, experiences, results, games, prize draws and more!



JOIN TODAY AT
WORLDATEHLETICS.ORG



TABLE DES MATIÈRES

Marathon International D'Ottawa Tamarack Homes	9
Demi-Marathon D'Ottawa présenté par Desjardins	10
10k D'Ottawa présenté par Otto's Ottawa	10
5K D'Ottawa.....	11
2K D'Ottawa.....	11
Marathon d'Ottawa pour les enfants	12
Défis.....	13
L'expo course santé	15
Endroit	15
Heures	15
Façons de se rendre sur place.....	15
Avant d'arriver	16
Ce que vous pourrez faire à l'expo.....	16
Chandails officiels de l'événement.....	17
Votre dossard de course.....	17
Application courez Ottawa	20
Horaire des courses	22
Se rendre à la ligne de départ	23
Votre expérience à la ligne de départ et sur le parcours	26
Partager le parcours	29
Aide pour garder le rythme sur le parcours.....	29
Xtra mile crew	30
Nutrition et hydratation sur le parcours	30
Après avoir franchi la ligne d'arrivée.....	32
Aire de récupération.....	32
Place des festivals.....	33
Explorez Ottawa 200.....	35
Bénévoles.....	36
Merci.....	37

COUREZ OTTAWA



TORW



COUREZ OTTAWA MEMBRES



COMMANDITAIRES ET PARTENAIRES DE LA FIN DE SEMAINE DES COURSES TAMARACK D'OTTAWA



Make every kilometre matter

Fundraise, support, celebrate!

Donnez un sens à chaque kilomètre

Amassez, aidez, célébrez!



Desjardins is proud to partner with
the Tamarack Ottawa Race Weekend.

Desjardins est fier de s'associer
à la fin de semaine des courses
d'Ottawa Tamarack.

 Desjardins

CHARITY
CHALLENGE • DÉFI
CARITATIF



SURVOL DE LA FIN DE SEMAINE DES COURSES TAMARACK D'OTTAWA

MARATHON INTERNATIONAL D'OTTAWA TAMARACK HOMES

Courez au cœur de la capitale, dans deux provinces, et passez devant certains des monuments les plus emblématiques de la ville.

Du canal Rideau à la Colline du Parlement, et le long de la rivière des Outaouais, cette épreuve certifiée de qualification pour le Marathon de Boston se déroule sur un parcours rapide et pittoresque, en présence de milliers de spectateurs.



> [***Voyez la liste des coureurs professionnels qui seront présents au Marathon international d'Ottawa Tamarack Homes***](#)

L'illustration sur votre médaille renvoie au parcours et aux sites emblématiques tels que la Colline du Parlement et la pointe Kiweki.

> [***Lisez la description complète du parcours.***](#)

DEMI-MARATHON D'OTTAWA PRÉSENTÉ PAR DESJARDINS

Un parcours dynamique qui allie vitesse et découverte de certains des sites les plus emblématiques d'Ottawa.

Passez devant la Colline du Parlement, le Musée canadien de l'histoire, Rideau Hall (résidence du gouverneur général) et Les trois sentinelles, symbole de la protection des environs par les Algonquins.

Votre médaille met en valeur ces moments et relie votre parcours aux lieux qui caractérisent la ville.



10K D'OTTAWA PRÉSENTÉ PAR OTTO'S OTTAWA

Rapide, dynamique et conçu pour les grands moments.

Cette épreuve, qui fait office de Championnat canadien du 10 km d'Athlétisme Canada et de Championnat canadien du 10 km de Vétérans canadiens en athlétisme, rassemble les meilleurs athlètes de tout le pays à Ottawa.

Vous courrez aux côtés de certains des meilleurs athlètes canadiens, tous en quête d'un titre national, sur un parcours rapide et bordé de spectateurs.

Le parcours vous fait passer devant des sites emblématiques tels que le canal Rideau, le pavillon Aberdeen, le monument « Share the Flame » et le pont Pretoria, sous les acclamations de la foule, du départ à l'arrivée.

Votre médaille exprime l'énergie de ce parcours et les sites emblématiques qui le caractérisent.



> Voyez la liste des coureurs professionnels qui participent au Championnat canadien du 10 km.



5K D'OTTAWA

Une épreuve chaleureuse et dynamique à travers le cœur du centre-ville. Vous passerez devant la Colline du Parlement, devant le monument dédié aux Célèbres cinq, qui marque un tournant dans l'histoire du Canada et la lutte pour la reconnaissance des femmes en tant que personnes en vertu de la loi, ainsi que devant le canal Rideau



2K D'OTTAWA

Une épreuve inclusive et dynamique, ouverte aux participants de tous âges et de toutes capacités.

Ce parcours mène à des sites emblématiques tels que le Monument canadien pour les droits de la personne et le canal Rideau, ce que rend l'expérience mémorable du départ à l'arrivée.

Votre médaille symbolise l'expérience que vous vivrez et les lieux marquants que vous découvrirez en chemin.





MARATHON D'OTTAWA POUR LES ENFANTS

Énergie intense, grands sourires et expérience inoubliable pour de jeunes coureurs de 5 à 12 ans.

Plus de 25 écoles et près de 2 000 enfants sont attendus cette année au Marathon d'Ottawa pour les enfants. Les vagues de départ se feront par tranche d'âge afin que les jeunes aient une belle expérience à la ligne d'arrivée et faciliter la réunion avec les enseignants et les familles.

La course de mascottes lancera les festivités à 12 h 45, suivie par la première vague pour le Marathon d'Ottawa pour les enfants à 13 h.

L'heure approximative de départ et l'information sur le corral seront imprimées directement sur le dossard de chaque participant. Nous invitons les familles à arriver tôt, soit de 30 à 40 minutes avant l'heure de départ de l'enfant, afin qu'il ait le temps de se préparer et de s'imprégner de l'atmosphère du jour de la course.

Les parents et les tuteurs ne sont pas admis sur le parcours du Marathon d'Ottawa pour les enfants. Les jeunes coureurs seront dirigés par des bénévoles et le personnel de l'événement du début à la fin, jusqu'au pilier correspondant à la couleur sur leur dossard, dans la zone de récupération.



PRÉSENTATION DES DÉFIS DE LA FIN DE SEMAINE DES COURSES TAMARACK D'OTTAWA

Vous voulez repousser vos limites pendant le weekend de course? Au cours des défis, les coureurs participeront à plusieurs épreuves pendant la fin de semaine. Ils recevront une médaille pour chaque épreuve, en plus d'une médaille pour le défi en question.

DÉFI 59,2K

2K d'Ottawa + 5K d'Ottawa + 10K d'Ottawa présenté par
Otto's Ottawa + Marathon international d'Ottawa
Tamarack Homes

DÉFI 36,1K

5K d'Ottawa + 10K d'Ottawa présenté par Otto's Ottawa
+ Demi-marathon d'Ottawa présenté par Desjardins

DÉFI 17K

2K d'Ottawa + 5K d'Ottawa + 10K d'Ottawa présenté par
Otto's Ottawa

Les médailles des défis peuvent être obtenues après la dernière épreuve.

ÉTUDE POUR AIDER LES FEMMES À CONTINUER DE COURIR

*anatomie
pelvienne
typique de la
femme

Ne laissez pas les fuites urinaires vous empêcher d'être active !

Nous étudions si un tampon et/ou un dispositif de soutien de la vessie peuvent réduire ou éliminer les fuites urinaires en courant.

QUI PEUT PARTICIPER ?

- ✓ Coureuses présentant des fuites urinaires pendant au moins 50% des courses
- ✓ Engagées à courir au moins 2 fois par semaine pendant la durée de l'étude
- ✓ Résidant au Canada ou aux États-Unis

*Critères d'éligibilité supplémentaires à vérifier.
Première arrivée, première servie !*

**CONTRIBUEZ À LA
RECHERCHE TOUT
EN RESTANT FIDÈLE
À VOTRE PLAN
D'ENTRAÎNEMENT**



**Participez à
un tirage
pour gagner
un iPad Air !**

**Recevez un
kit de
démarrage
Uresta de
support de
vessie.
(\$179USD)**

CALENDRIER

Semaines 1-2 : Avant l'intervention

Questionnaires; Visite en laboratoire (facultative)*; Journal de course (2 semaines)

★ Assignée au hasard à un groupe d'étude :

dispositif Uresta, tampon ou aucun

Tous sont invités à utiliser l'application Uresta après avoir rempli les questionnaires de la semaine 16

Semaines 3-12 : Période d'intervention

Course avec l'intervention; Journal de course (semaines 11-12); Questionnaires (semaine 12)

Semaines 13-36 : Après l'intervention

Visite en laboratoire (facultative)*;
Questionnaires (semaines 16, 24 et 36)

*PARTICIPATION VIRTUELLE
pour celles qui ne peuvent pas se
rendre au laboratoire.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Scannez pour remplir notre questionnaire préliminaire !



mfmlab@uottawa.ca



www.mfmlab.ca



(613) 562-5800 ex.4102

Visiter le site de notre étude !



uOttawa

L'étude a été examinée par le Comité d'éthique de la recherche en sciences de la santé et en sciences de l'Université d'Ottawa et a été jugée conforme aux normes nationales en matière d'éthique de la recherche avec des participants humains.

Labo de la Mesure de la Fonction Motrice
Étude des affections et solutions en santé pelvienne



Chercheuse principale : Linda McLean, PhD
Université d'Ottawa



PREMIER ARRÊT : RAMASSAGE DE VOTRE DOSSARD À L'EXPO COURSE SANTÉ

C'est là que ça commence à devenir concret. **Vous avez fait ce qu'il faut.** Il est maintenant temps de venir ramasser votre dossard et le chandail commémoratif que vous avez commandé.

ENDROIT

Complexe sportif de l'Université Carleton

Adresse du campus : 1125, promenade Colonel By, Ottawa (Ontario) K1S 5B6, Canada (utilisez Google Maps ou Waze pour trouver le trajet le plus direct)

> [Google Maps](#)

HEURES

- **Jeudi 21 Mai** : de 16 h à 21 h
- **Vendredi 22 Mai** : de 9 h à 21 h
- **Samedi 23 Mai** : de 8 h à 18 h

FAÇONS DE SE RENDRE SUR PLACE

- **OC Transpo** > [Planificateur de trajet en train léger sur rail](#)

Marchez, courez, ou faites du vélo sur les magnifiques [sentiers polyvalents d'Ottawa](#). Si vous conduisez, faites du covoiturage!

À l'Université Carleton, il y a un stationnement payant, mais les places sont limitées. Il serait donc préférable d'envisager le transport en commun ou le covoiturage.

AVANT D'ARRIVER

Vous recevrez votre numéro de dossard et votre code QR par courriel, une semaine avant l'événement, depuis la plateforme Let's Do This. Pour vous faciliter la tâche à votre arrivée, gardez-les à portée de main sur votre téléphone ou imprimez-les.

Vous ne les trouvez pas?

Cherchez « 2026 bib number and QR code » (« numéro de dossard et code QR pour 2026 ») ou consultez votre dossier de courriels indésirables.

Toujours dans une impasse? Les bénévoles utiliseront votre nom pour les trouver. **On s'occupera de vous.**

CE QUE VOUS POURREZ FAIRE À L'EXPO :

- Ramasser votre dossard (ou faire suivre votre code QR à la personne qui viendra le ramasser pour vous)
- Ramasser votre chandail commandé et tout autre article supplémentaire
- Passer au comptoir pour effectuer un transfert
- Discuter avec des bénévoles des kiosques d'information, des meneurs de cadence, ou des membres du Xtra Mile Crew si vous avez des questions à propos du parcours ou des installations de la course
- Arrêter à la muraille des signatures, laisser votre marque, et publier un « selfie » avec la mention @ottawaracewknd
- Découvrir les fournisseurs, notamment les produits officiels de Praise Endurance

CONSEIL Si vous préférez une ambiance calme, passez le jeudi soir ou le vendredi matin.

INSPIREZ PROFONDÉMENT. REGARDEZ AUTOUR DE VOUS. VOUS Y ÊTES!



CHANDAILS OFFICIELS DE L'ÉVÉNEMENT

Une sélection limitée de chandails officiels de la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa 2026 sera en vente à la boutique officielle Praise lors du Expo Sports Santé. Les quantités et les tailles sont limitées, alors passez nous voir tôt!



VOTRE DOSSARD DE COURSE : QUE SIGNIFIE-T-IL?

Votre dossard permet de vous chronométrer et de vous identifier sur les photos de la course. Portez-le sur le devant de votre chandail et veillez à ce qu'il soit toujours visible.



CORRAL

- La couleur de votre dossard correspond à votre corral de départ.
- Les corrals sont établis en fonction du rythme que vous avez choisi et permettent d'assurer un départ sûr et fluide.
- Les membres de Courez Ottawa inscrits dans les trois premiers corrals peuvent se placer à l'avant de leur corral.

ÉTIQUETTE DE BAGAGE

- Situé au bas de votre dossard.
- Détachez-la et fixez-la solidement à votre sac.
- Veillez à ce que votre sac soit bien fermé et qu'il ne contienne pas d'objets de valeur lorsque vous le déposez.
- La consigne est située sur le terrain Lisgar, juste derrière la Place des Festivals.



BIÈRE, SODA À LA VODKA, OU BOISSON SANS ALCOOL GRATUITE DE BEYOND THE PALE

- Coupon détachable sur votre dossard du 10K, du Demi-marathon ou du Marathon.
- Après votre course, échangez-le à la brasserie en plein air Beyond the Pale, située à la Place des Festivals.

PUCE DE CHRONOMÉTRAGE

- Insérée dans le petit rectangle situé au dos de votre dossard.
- Évitez de la plier, de la tordre, ou de la retirer.
- Évitez de la recouvrir avec des vêtements, une ceinture, ou un sac d'hydratation.
- Si vous cachez votre dossard ou votre puce, vous risquez de compromettre votre chronométrage et vos photos de course.

DOSSARD VERT

Une partie de vos frais d'inscription est versée à l'organisme caritatif de votre choix au lieu de servir à vous offrir une médaille à l'arrivée.

- **Les participants qui ont opté pour le dossard vert ne recevront pas de médaille à la ligne d'arrivée**
- Les bénévoles à la ligne d'arrivée ne peuvent pas remettre de médailles aux participants qui portent un dossard vert
- Veuillez faire preuve de respect envers tous les bénévoles : ils sont là pour vous aider le jour de la course

Résultats : En 2025, les participants qui ont opté pour le dossard vert ont permis de récolter **\$18,510** au profit d'associations caritatives locales.

South African

Street Food, who knew?



Afrique du Sud

Cuisine de rue, qui savait?

▲ Goodluck Runners.
Bonne chance, coureurs.

Nando's Elgin 90 Elgin St. • Nando's Merivale 1461 Merivale Rd.

Nando's®



APPLICATION COUREZ OTTAWA

Téléchargez l'**application Courez Ottawa** afin d'obtenir des informations à jour sur les courses tout au long de la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa.

Invitez vos amis et votre famille à télécharger l'application et à vous suivre en temps réel pendant la course afin qu'ils puissent constater vos progrès et vous encourager.

Vous pouvez également suivre d'autres participants, notamment certains des meilleurs coureurs internationaux et canadiens qui participent à la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa de 2026!

Téléchargez dès aujourd'hui l'application Courez Ottawa, sur [iTunes](#) ou [Google Play](#)





HORAIRE DES COURSES

Toutes les épreuves commencent près de l'hôtel de ville d'Ottawa (110, avenue Laurier Ouest).

Samedi 23 mai

Marathon d'Ottawa pour les enfants – 13 h

2K d'Ottawa – 15 h

5K d'Ottawa – 16 h

10K (coureuses professionnelles) – 17 h 45

10K d'Ottawa présenté par Otto's Ottawa – 18 h

Dimanche 24 mai

Marathon international d'Ottawa Tamarack Homes – 7 h

Demi-marathon d'Ottawa présenté par Desjardins – 9 h

Veillez consulter les cartes interactives ici :

Samedi 23 mai

Dimanche 24 mai



SE RENDRE À LA LIGNE DE DÉPART

Rappelez-vous que le jour de la course est un moment agréable et passionnant! Un peu d'organisation vous permettra d'en profiter pleinement. Prévoyez un peu plus de temps pour les déplacements. Les routes seront fermées, il y aura beaucoup de monde dans le quartier, et tout aura tendance à se dérouler au ralenti.

PRENEZ LE TRAIN!

- Les stations de l'O-Train (train léger sur rail) les plus proches de la ligne de départ sont uOttawa et Parlement.
- **Le service O-Train** commencera tôt dimanche matin pour soutenir les participants du Marathon et du Demi-marathon. **Les trains commenceront à circuler à 5 h.**
- Planifiez votre trajet au moyen de Google Maps ou de Waze. Ces outils tiendront compte des fermetures de routes et vous indiqueront le trajet le plus direct.

STATIONNEMENT :

- Des stationnements municipaux et privés se trouvent un peu partout au centre-ville.
- Il est souvent plus simple de se garer à proximité de la ligne de départ et de s'y rendre à pied, ce qui offre aussi une



COMMUNITY STRONG RACE WEEKEND

A scenic race weekend along the shores of Lake Superior, welcoming runners, families, and visitors of all abilities.

RACE EVENTS

- Full Marathon
(Boston Marathon Qualifier)
- Half Marathon
- 10 KM Run
- 5 KM Colour Run
- 1 KM Kids Fun Run

WHEN

June 20–21, 2026

Saturday: 10 KM • Colour Run

• Kids Fun Run

Sunday: Full & Half Marathon

RUNNING FOR A CAUSE

Proceeds support local youth mental health programs throughout the region.

TRAVEL & ACCOMMODATIONS

Enjoy exclusive discounted rates with our Official Hotel Partner, conveniently located near the start line.

PLAN YOUR WEEKEND

Register • View Routes • Book Your Stay

www.saultstrong.ca





VOTRE EXPÉRIENCE À LA LIGNE DE DÉPART ET SUR LE PARCOURS

Dirigez-vous vers le corral qui vous a été attribué. Trouvez les drapeaux placés le long de la route qui correspondent à la couleur de votre dossard, et suivez le groupe de participants jusqu'à la zone désignée. Les corrals sont établis en fonction du rythme que vous avez choisi et permettent d'assurer un départ sûr et fluide.

Il n'est pas permis de passer dans un corral situé plus en avant (plus rapide).

Pour chaque épreuve, les membres de Courez Ottawa inscrits dans les trois premiers corrals peuvent se placer à l'avant de leur corral.

TAMARACK FIN DE SEMAINE DES COURSES OTTAWA RACE WEEKEND		<i>BIG RACE. BIG ENERGY.</i> <i>GRANDE COURSE. ÉNERGIE INTENSE.</i>		ESTIMATED START TIME HEURE DE DÉPART APPROXIMATIVE			
	ELITE / ÉLITE	BLUE / BLEUE	ORANGE / ORANGE	YELLOW / JAUNE	GREEN / VERTE	PURPLE / VIOLETTE	RED / ROUGE
42.2K	7:00AM 07h00	7:05AM 07h05	7:10AM 07h10	7:20AM 07h20	7:30AM 07h30	7:35AM 07h35	7:40AM 07h40
21.1K		9:00AM 09h00	9:04AM 09h04	9:14AM 09h14	9:24AM 09h24	9:34AM 09h34	9:40AM 09h40
10K	<small>Roadcycles 5:40PM / 17h40 Women / Femmes 5:45PM / 17h45 Men / Hommes 6:00PM / 18h00</small>	6:00PM 18h00	6:05PM 18h05	6:16PM 18h16	6:24PM 18h24	6:32PM 18h32	6:37PM 18h37
5K		4:00PM 16h00	4:03PM 16h03	4:10PM 16h10	4:20PM 16h20	4:30PM 16h30	4:35PM 16h35
KIDS MARATHON		1:00PM 13h00	1:10PM 13h10	1:20PM 13h20	1:35PM 13h35	1:50PM 13h50	

Kids Marathon wave order by age: Ages 9-12 (oldest) first, then Ages 7-8, then Ages 6 and under.

Mascot race at 12:45PM / 12h45

VOTRE EXPÉRIENCE SUR LE PARCOURS :

- Essayez de prendre votre place tôt. Donnez-vous le temps de trouver votre rythme.
- **Ottawa vous guidera.** Dans les rues, dans les quartiers, et près des sites emblématiques de la ville, des spectateurs, de la musique, et des bénévoles sont là pour vous encourager.
- **Hydratez-vous régulièrement,** surtout lorsque la température augmente.
- Restez à droite, sauf si vous dépassez quelqu'un. Dépassez par la gauche, puis revenez dans votre voie lorsque vous pouvez le faire en toute sécurité.
- Les postes d'eau peuvent être très achalandés. Ralentissez lorsque vous approchez, échangez un regard avec les bénévoles, et prenez les boissons prudemment.
- Si vous devez marcher, déplacez-vous d'abord sur le côté. **Évitez de vous arrêter brusquement au milieu du parcours.**
- Tenez compte des coureurs qui vous entourent. Un simple « à votre gauche » aide chaque personne à se déplacer en toute sécurité.
- Suivez toujours les instructions des bénévoles et du personnel du parcours. Ils sont là pour assurer votre sécurité et veiller au bon déroulement de la course.
- Durant le 10K, le Demi-marathon et le Marathon, vous verrez peut-être des membres du **Xtra Mile Crew** sur le parcours, vêtus de chandails aux couleurs vives. Si vous avez besoin d'un coup de pouce ou d'un peu de compagnie, ils sont là pour courir à vos côtés pendant un moment.
- **Les lapins** sont sur le parcours et indiquent le temps qui reste jusqu'à l'arrivée, afin de vous aider à atteindre votre objectif ou à trouver un rythme régulier.

Les illustrations sur les médailles de cette année représentent les sites emblématiques du parcours. Profitez de la course pour admirer les environs.



**On peut
tout emballer
ou presque**

**We can package
anything
or almost**



**Fièremment
canadienne**



**Proudly
Canadian**

carrousel.ca



CARROUSEL

**On vous souhaite une
excellente course !**



**We wish you
an excellent race!**



PARTAGER LE PARCOURS

La Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa accueille des athlètes de toutes capacités, grâce au programme adaptatif pour les athlètes. Certains participants seront accompagnés d'un guide ou utiliseront de l'équipement adapté. Vous remarquerez peut-être certaines personnes qui portent des dossards de guide ou des identifiants sur le dos de leur chandail, ou encore qui sont reliées à leur athlète par une longe.

Si vous croisez un duo guide et athlète :

- Laissez-leur de l'espace.
- Ne passez pas entre le guide et l'athlète.
- Évitez la longe et contournez les deux personnes.
- Encouragez-les.
- Si vous ne savez pas comment aider, commencez par vous présenter.

AIDE POUR GARDER LE RYTHME SUR LE PARCOURS

Les lapins sont sur les parcours du 10K, du Demi-marathon, et du Marathon. Ils indiquent le temps qui reste jusqu'à l'arrivée, afin de vous aider à atteindre votre objectif ou à trouver un rythme régulier.

Courez avec eux, restez juste devant eux, ou prenez-les comme point de repère. **Vous pouvez consulter tous les renseignements à ce sujet.**





XTRA MILE CREW

La **Xtra Mile Crew** est une équipe de bénévoles chargée d'accompagner les participants qui ont besoin d'un coup de pouce sur le parcours.

Si vous avez besoin d'un peu d'encouragement ou de compagnie, n'hésitez pas à leur faire signe. Ils sont là pour courir à vos côtés pendant un moment et vous aider à continuer d'avancer.

NUTRITION ET HYDRATATION SUR LE PARCOURS OFFERTES PAR XACT NUTRITION



Des **boissons aux électrolytes à saveur de citron** et des **barres énergétiques aux fruits** de diverses saveurs seront offertes à certaines stations le long de la plupart des parcours. Les produits offerts varient en fonction de l'épreuve.

Utilisez la **carte interactive du parcours** pour trouver les points de ravitaillement en eau, en boissons aux électrolytes, et en nourriture, ainsi que les toilettes, tout au long de votre parcours.

Commencez à vous hydrater dès le début et continuez dès que vous en avez l'occasion, même si vous n'avez pas soif.



Good Luck Runners!



Farm Boy is proud to be the official sponsor of the Tamarack Ottawa Race Weekend Recovery Zone. Stop by any of our fresh-markets for all the running fuel you need!



Farm Boy Findlay Creek Opening Soon!

We're bringing the Farm Boy experience to Ottawa's Findlay Creek community and surrounding areas with a brand-new store! From fresh produce delivered daily to our expertly curated Private Label products, we think you'll love what we have to offer.



Follow our digital and social pages for the latest updates!

farmboy.ca
f i n p d
@OfficialFarmBoy

APRÈS AVOIR FRANCHI LA LIGNE D'ARRIVÉE

Continuez à avancer dans le couloir de la ligne d'arrivée. Des bénévoles vous indiqueront le chemin.

À votre arrivée, on vous remettra de l'eau, des collations, et votre médaille.

Si vous avez opté pour un dossard vert, vous ne recevrez pas de médaille. Les bénévoles à la ligne d'arrivée ne peuvent pas en fournir.

Avant de vous arrêter ou de rejoindre d'autres personnes, continuez à avancer jusqu'à ce que vous ayez complètement quitté la zone d'arrivée.

AIRE DE RÉCUPÉRATION

Après avoir traversé le couloir, dirigez-vous vers l'**aire de récupération Farm Boy** dans le parc de la Confédération.

C'est l'endroit idéal pour reprendre votre souffle, faire le plein d'énergie, et réaliser ce que vous venez de réussir.

Vous y trouverez de délicieuses collations, de l'eau, des boissons aux électrolytes pour récupérer, ainsi qu'un espace pour vous reposer avant de vous rendre à la Place des Festivals pour célébrer. Les professionnels d'**Anatomy Physiotherapy** seront présents samedi, et ceux de **Lifemark** dimanche, pour offrir des massages et des soins aux participants.

Garmin est le partenaire officiel de chronométrage de la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa. L'entreprise offrira 35 montres intelligentes aux gagnants des divers groupes d'âge du Marathon, dans les catégories hommes, femmes, et personnes non binaires, ainsi qu'à certains des meilleurs coureurs des autres épreuves.





PLACE DES FESTIVALS

Voici l'espace où célébrer l'énergie de votre grande course.

Rendez-vous à la Place des Festivals et à la Brasserie en plein air **Beyond the Pale** pour retrouver vos amis et votre famille et profiter de l'ambiance de la fin de semaine des courses.

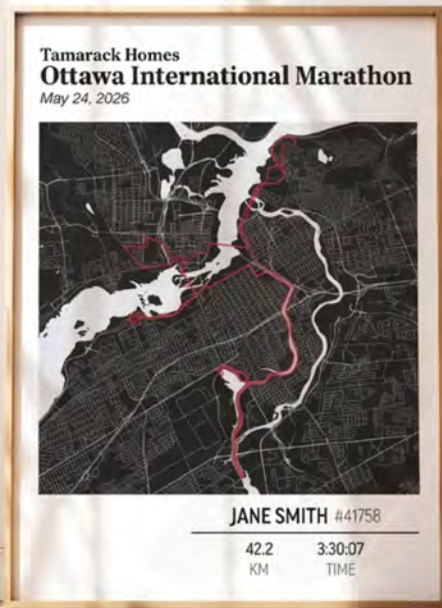
Il y aura un DJ, une cloche pour le record personnel (RP) à sonner, et tout l'espace nécessaire pour fêter votre réussite.

Détachez votre coupon de bière de votre dossard et échangez-le pour une bière, une boisson pétillante, ou une boisson sans alcool de **Beyond The Pale**.

Des restaurateurs (**Domino's Pizza, Sweet Treats**) et des marchands (**MarsQuest, Shokz**) seront sur place, sans oublier le kiosque de **Praise**, où vous pourrez vous procurer des articles officiels de la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa de 2026.

Envie de continuer? Poursuivez la fête à la brasserie **Beyond The Pale City Centre**, avec de délicieux plats, de la bonne bière, et en bonne compagnie!





Tu l'as fait.

La course est terminée. L'histoire ne l'est pas.

Tu t'es entraîné pour ce moment.
Chaque matin tôt. Chaque kilomètre.

Maintenant, garde-en une trace.


Ce n'était pas qu'une course, c'était une étape importante.

*Venez nous voir à la ligne d'arrivée de la Plaza du Festival ou
crée ton impression avant le jour de la course*

Crée ton affiche de course



AtlasHaus
EST. 2024

 [atlashaus.com](https://www.atlashaus.com)

 [@atlas_haus](https://www.instagram.com/atlas_haus)



EXPLOREZ OTTAWA 200

De la Colline du Parlement au canal Rideau en passant par le marché By, bon nombre des sites emblématiques représentés sur votre médaille peuvent être visités. Ottawa célèbre les 200 ans de Bytown et du marché By. Des visites guidées et des activités locales sont proposées tout au long de la fin de semaine.

> *Visites et expériences de découverte*

OTTAWA 200





BÉNÉVOLES DE LA FIN DE SEMAINE DES COURSES TAMARACK D'OTTAWA

Des remerciements ne suffisent pas.

Vous arrivez tôt, vous restez tard, et vous veillez à ce que tout se passe bien du début à la fin. Tout au long de la fin de semaine, les participants ressentent votre énergie, vos encouragements, et votre soutien.

La Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa n'aurait pas lieu sans vous. MERCI!



MERCI

Merci d'avoir participé à la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa.

Vous avez enchaîné les entraînements. Vous avez fait votre inscription. Vous avez été là. Vous avez couru, marché, encouragé, et fêté. C'est justement ce qui rend cette fin de semaine si particulière.

C'est une expérience de course qui reste gravée dans votre mémoire. Si tout est possible, c'est grâce aux participants qui donnent vie à cet événement.

Cette expérience est également rendue possible grâce aux bénévoles, aux équipes médicales, aux partenaires, et aux commanditaires, qui sont là pour vous accompagner du début à la fin.

Si vous avez un moment, remerciez un bénévole. Ça compte.

COUREUSES RECHERCHÉES POUR UNE ÉTUDE EN LIGNE!

Nous menons une étude sur un questionnaire anglais portant sur les symptômes urinaires à l'effort.



Quel est l'engagement?

- 5 questionnaires en ligne (30-35 minutes au total)
- Répéter 2 questionnaires 72 heures plus tard
- Faites progresser la recherche sur la santé pelvienne depuis le confort de votre domicile!

Critères de participation:

- ✓ Femme de 18 ans et plus
- ✓ Coureuses et marcheuses rapides
- ✓ Sachant lire et écrire en anglais
- ✓ Présenter des symptômes urinaires (fuites urinaires ou envie pressante d'uriner avec ou sans fuite) pendant la course à pied ou la marche rapide au moins une fois par mois



Intéressé? Scannez pour participer!

Contactez-Nous!

✉ brutsq.mfmlab@gmail.com

🌐 www.mfmlab.ca

☎ (613) 562-5800 ex.4102



<https://redcap.link/BRUTSQ>



Chercheuse Principale: Linda McLean, PhD | École des sciences de la réadaptation | l'Université d'Ottawa

Première arrivée, première servie! L'étude a été examinée par le comité d'éthique de la recherche, l'Université d'Ottawa