

## Le Québec Mega Trail promet d'être un festival de course à pied.

Le Gran Canaria World Trail Majors se rend au Canada pour le Québec Mega Trail, la huitième manche de la série. La course se déroule dans les montagnes et les forêts, à moins d'une heure de la ville de Québec, mais la nature sauvage canadienne est très présente tout au long des 160 km et des 6500 m d'altitude de la course, qui suit le fleuve Saint-Laurent de Charlevoix au Mont-Sainte-Anne.

Le Québec Mega Trail est largement reconnu pour sa beauté et sa robustesse et est probablement la course la plus importante du pays. La deuxième course de la série sur le continent nord-américain a suscité l'intérêt de certains coureurs qui veulent compléter leur deuxième course pour le classement général, et on s'attend à ce que ce soit une course intéressante.

### Québec Mega Trail, dix courses pour tous

Les grandes courses sont bien plus qu'une seule course, ce sont des événements qui rassemblent des milliers de coureurs avec une course qui convient à chacun. Le Québec Mega Trail rassemble plus de 3300 coureurs de 30 pays pour des courses de différentes distances et difficultés. Des courses pour enfants - QMT 1, pour les débutants - QMT 6, 6 km, +177 m, une course en descente -





# GranCanaria WORLD TRAIL MAJORS

QMT 10, 10 km, -705 m, une distance qui convient à la plupart des coureurs - QMT 15, QMT 25, QMT 32, puis à la course Ultra avec le QMT 50 (52 km, +2300 m), le QMT 80 (80 km, +3290 m), et le QMT 110 (110 km, +4580 m), enfin la distance maximale du week-end de l'événement QMT et l'une des courses de 100 miles les plus exigeantes en Amérique du Nord, le QMT 100 Mile.

Du vendredi 5 au dimanche 7 juillet, le Québec deviendra temporairement la capitale mondiale du trail running et plus particulièrement le Mont-Sainte-Anne, l'épicentre outdoor de la côte est canadienne, une station de montagne qui accueille les coupes du monde de ski et de snowboard l'hiver et de vélo de montagne l'été.

Plus de 200 km de sentiers sont balisés, des centaines de bénévoles s'occupent des coureurs et, fait nouveau, plus de 4 500 bananes ont été achetées pour les coureurs. Le Québec est prêt à donner le meilleur de lui-même et à émerveiller des milliers de coureurs venus du monde entier.

## QMT 100 Mile, la course de référence

Le Québec Mega Trail se déroule dans les Laurentides, une chaîne de montagnes de 1500 km de long et 600 km de large qui est l'une des plus anciennes chaînes de montagnes sur Terre. La course débute dans la petite ville de Baie-Saint-Paul, dans la région de Charlevoix, un cratère météoritique de 54 kilomètres de diamètre survenu il y a entre 350 et 400 millions d'années.

Le parcours suit une ligne de crête qui longe le fleuve Saint-Laurent, traverse des forêts et des toundras où l'on peut voir des renards, des écureuils, des cerfs, des orignaux et parfois des ours noirs.





Le parcours se dirige vers le Mont-Sainte-Anne où il y a quelques boucles dans une grande zone forestière avec de courtes pentes répétées. Les dernières traces de neige sont encore visibles sur les sommets, mais avec les températures élevées de la fin du mois de juin, il est probable qu'il n'y en aura presque plus le jour de la course.

Le temps limite pour 100 miles est de 40 heures et il y a treize postes de ravitaillement bien approvisionnés. Les organisateurs considèrent qu'il s'agit d'une course technique, très éloignée des parcours nord-américains standard. Les organisateurs considèrent qu'il s'agit d'une course technique, très éloignée des parcours nord-américains habituels. Les coureurs sont autorisés à suivre un rythme dans le dernier tiers des 100 miles et reçoivent une boucle de ceinture traditionnelle à la fin de la course. Les records actuels sont de 24:34:58 pour les femmes, détenus par la Canadienne Kelsey Hogan, et de 19:35:52 pour les hommes, détenus par Sangé Sherpa.

### La lutte des femmes au Mont-Sainte-Anne

Chez les femmes, une poignée de coureuses se disputeront la gloire au Québec. **Claire Bannwarth** (France, Topo Athletic/Brubeck, ITRA 721) est peut-être la coureuse d'ultra la plus prolifique au monde (28 l'année dernière !) et elle relèvera le défi du Québec Mega Trail. En 2024, elle a déjà couru au moins six courses (en gagnant quatre d'entre elles) totalisant plus de 1300 km de compétition, elle n'est pas une coureuse lente, comme en témoigne sa quatrième place au MIUT - Madeira Island Ultra-Trail, donc un bon résultat au Canada lui permettrait de gagner plusieurs places au classement Gran Canaria World Trail Majors, où elle est actuellement 25ème.



Juste derrière, à la 26e place, se trouve **Dominika Stelmach** (Pologne, On/Suunto, 752), quatrième de The North Face Transgrancanaria et détentrice de nombreux records dans les courses d'ultra-distance, dont celui d'avoir parcouru 152 km en 12 heures.

**Alyssa Clark** (USA, 699) sera une autre concurrente, elle a remporté les 100M d'Ouray, le HURT 100 et le San Diego 100, ce dernier au début du mois de juin. Elle a malheureusement abandonné au Portugal à cause d'une chute et d'une hypothermie, l'épreuve canadienne est donc un bon moyen pour elle de réintégrer le circuit.

Enfin, la Québécoise **Mylène Sansoucy** (678) - qui a remporté le QMT 80 l'an dernier et représenté son pays à la Coupe du monde d'Innsbruck - et **Kelsey Hogan** (Norda, 643) - l'actuelle détentrice du record du parcours - défendront leur titre de l'an dernier.

### Viser les honneurs parmi les hommes

Plusieurs hommes reviennent dans la série avec un œil sur le classement général du Gran Canaria World Trail Majors sans oublier l'attrait de l'épreuve canadienne. Parmi eux, **Sangé Sherpa** (Népal, Kailas, ITRA 839), vainqueur du QMT 100 mile en 2022 et actuel détenteur du record, compte également deux résultats dans la série, Hong Kong et Transgrancanaria, qui le placent dans le top 25.

Il ne sera pas facile pour le Népalais de défendre son titre car il a plusieurs coureurs redoutables comme **Abel Carretero** (Espagne, Otso, 886) qui a déjà terminé quatrième dans The North Face Transgrancanaria et a fermé le podium dans le Swiss Canyon Trail où il a été convaincu d'aller au Québec pour essayer d'améliorer sa quatrième place dans la série : étant donné que les deux





## GranCanaria WORLD TRAIL MAJORS

meilleurs résultats comptent dans le classement général et qu'il est derrière les Chinois Meng, Deng et Qin.

Du côté portugais, on retrouvera le phénoménal **Luís Fernandes** (Madeira Ocean & Trails, 867) qui était sixième au MIUT cette année et un deuxième résultat le ferait grimper dans le classement. **Anthony Lee** (USA, Topo, 829) qui a remporté le Big Horn 100 après presque 22 heures d'effort, nous verrons si cela lui fait du bien ou si cela lui a donné la confiance nécessaire pour concourir, car cette course n'a eu lieu qu'il y a trois semaines. La présence de **Ferdinand Airault** (France, T8, 803), actuellement sixième de la Gran Canaria World Trail Majors series avec une douzième place à Black Canyon Ultras et une huitième place à MIUT, est également intéressante ; une amélioration de sa position lui permettrait de remonter dans le classement général.

Deux coureurs originaires de la région et ayant une bonne connaissance du terrain **sont Elliot Cardin** (Norda/Cièle, 804), deuxième du QMT 50 en 2022 et huitième du Black Canyon Ultras en 2023, et **Philippe Poulin** (705), troisième l'an dernier à seulement 20 ans. Enfin, le coureur réunionnais **Robin Coinus** (France, 774) qui a remporté le Grand Raid des Pyrénées en 2022 et a terminé dans le top 15 de la très compétitive Diagonale des Fous.

### QMT 110, QMT 80, QMT 50...

Comme nous l'avons dit, le Québec Mega Trail est bien plus qu'une course de 100 milles. Et nous sommes sûrs que les autres courses seront intéressantes.

Le QMT 110 (110 km, +4580 m) verra **Maria Fatima Buchas** (Portugal, Tailwind, ITRA 680) et **Samantha Stimac** (USA, 677) comme principales prétendantes au titre féminin et **Yannick Bernard** (Canada,





745), **Marvin Foucher** (France, Salomon/XACT, 743), **Benoit Gallard** (Canada, 735) et **David Savard-Gagnon** (Canada, 720) sont les meilleurs hommes en lice pour la gloire.

Dans le QMT 80 (80 km, +3290 m) la course pourrait se jouer entre **Geneviève Asselin-Demers** (Canada, On, ITRA 710), actuellement troisième du Gran Canaria World Trail Majors grâce à sa sixième place au Black Canyon Ultra et sa huitième place au MIUT, mais qui opte pour cette distance, **Alex Castonguay** (Canada, 644) et **Mélanie Beetz** (Canada, 595) devraient être ses rivales. Chez les hommes, on retrouve **Ryan Sullivan** (USA, Aravaipa Running, 781), **Francis Malenfant** (Canada, 729), **Samuel Audet** (Canada, 726) et **Jérôme Bresson** (Canada).

Dans le QMT 50 (52 km, +2300 m), les meilleurs qualifiés ITRA sont **Amélie Simard** (Canada, 672) et **Eric LiPuma** (USA, Terrex, 885), 7e du Black Canyon Ultra 2024.

Enfin, dans la QMT 25, **Maude Mathys** (Suisse, Asics, ITRA 805) se distinguera dans une course qui s'annonce rapide avec ses 25,9 km et ses 950 mètres de dénivelé.

## Comment suivre le Québec Mega Trail

Vous pouvez suivre le Québec Mega Trail sur les réseaux sociaux, le chronométrage en direct, et le streaming en direct de la ligne d'arrivée.

Web: <https://ultratrailcanada.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/QuebecMegaTrail/>

Instagram: <https://www.instagram.com/qcmegatrail/>





GranCanaria  
WORLD  
TRAIL  
MAJORS

YouTube (Français et anglais): <https://www.youtube.com/@quebecmegatrail/streams> and <https://www.youtube.com/@WorldTrailMajors/streams>

Live standings: [Even Outdoor](#)

Classement du Gran Canaria World Trail Majors : Classement provisoire

Veillez consulter l'image ci-jointe pour connaître les horaires en fonction des fuseaux horaires.

## A propos du Gran Canaria World Trail Majors

Gran Canaria World Trail Majors est une association à but non lucratif formée par dix courses de trail running indépendantes dans le but de promouvoir le sport d'une manière diversifiée, durable et respectueuse qui vise à sauvegarder l'esprit original du Trail/Ultra running. L'association est formée par Anta Hong Kong 100, Ultramarathon, Black Canyon Ultras, The North Face Transgran Canaria, Mt. Fuji 100, MIUT - Madeira Island Ultra-Trail, Swiss Canyon Trail, South Downs Way 100, Quebec Mega Trail, Grand Raid des Pyrénées and RMB Ultra-Trail Cape Town. 2024 est l'année inaugurale de cette série de courses.

