

**SUNSHINE COAST TRAIL TRIP**  
**B.C. Canada. 13-19 Août 2019** (on trail 14-18<sup>th</sup> Aug)  
170km 7700 m+ 5 étapes en auto suffisance

REGISTER on: [www.lifewithoutacar.com](http://www.lifewithoutacar.com) or [www.teamglobetrailers.com](http://www.teamglobetrailers.com)



### La Région

Sur la côte de la Colombie-Britannique bordé par les montagnes et l'océan Pacifique, la Sunshine Coast est accessible que par avion ou bateau même si il est à proximité de Vancouver. Notre base **Powell River** est un district historique, qui est connu pour l'exploitation forestière et la plus grande usine de fabrication de papier et la première micro brasserie du Canada. Maintenant avec ses forêts anciennes, fjords, parcs marins, lacs et montagnes vertes, c'est un endroit à explorer - à pied, en canoë ou en kayak.

C'est dans le territoire de la première nation, les Tla'amin qui continuent à vivre avec leurs traditions et cultures ancestrales.

### Sunshine Coast Trail: 170 km avec 7700 m d'élévation totale

Sentier randonnée la plus longue en Canada qui va de cabane en cabane.

### Terrain

Variété de la végétation. Nous commençons à côté de l'océan, traversons d'épaisses forêts, passons des lacs, remontons de petites montagnes et finissons à l'océan.

**Faune:** ours (noir et grizzli), couguars, cerfs, phoques, baleines, et autres

**Météo:** Août normalement apporte beau temps mais on sur la côte - soyez prêt pour des variations. Une liste d'équipement sera fournie.

### L'Evenement

- 5 jours / 4 nuits sur le sentier, en étapes chronométrés
- Auto-suffisance: portez votre propre équipement /matériel de camping (partager entre coureurs), et votre nourriture. L'eau est tirée de sources naturelles.
- Cabanes utilisées comme espace communal. Couchage en cabane ou tentes partagées (l'organisation s'occupe du transport des tentes)
- \*(vous pouvez vous inscrire seul, pas de problème si vous ne venez pas avec de coéquipier)

### Options 'Half-Trail'

**80km** – 14-16 August. 2 nuits sur le sentier. Départ de Sarah Point- sortie après le Lac Confederation

**90km** – 16-18 August. 2 nuits sur le sentier. Départ à 80km – fini à Saltry Bay

### Program

#### 13 Aout

- Rendez-vous participants à **Powell River**. Transfert au camping (Powell River)
- Occasion (pas obligatoire) pour du bénévolat sur le sentier (2-3 heures aider à maintenir les trails).
- 4pm: Briefing + vérification de l'équipement
- 6pm: Apero & Dîner de bienvenue

#### 14 Aout / Etape 1: Trail Start/Sarah Point to Riveleys Pond

- 32km / 1600m+

- Fin de l'étape / arrive Riveleys Pond hut. Mettre en place le camp. Briefing du soir.



### 15 Août / Etape 2: Riveleys Pond to Confederation Lake Hut

- 38km / 1500m+ (distance from the start = 74km)

- Arriver à la cabane de Confederation Lake. Mettre en place le camp. Briefing du soir.



### 16 Août / Etape 3: Confederation Lake to Elk Lake Hut

- 34km / 2000m+ (distance from start = 110km)

- Le matin /après Confederation Hut a ~80km: : accès a votre nourriture pour la continuation

**- 80KM: Point de sortie pour le 80KM / Point du depart pour le 90km**

- Mettre en place le camp prêt de la cabane Elk Lake (accès au lac). Briefing du soir.



### 17 Août / Etape 4: Elk Lake to Golden Stanley Hut

- 32km / 1050m+ (cumulative = 145km)

- Mettre en place le camp a cabane Golden Stanley. Briefing du soir.



### 18 Août / Etape 5: Golden Stanley Hut to Trail Finish /Saltry Bay

- 28km / 1600m+

- Fin du sentier au port du Saltry Bay. Finishers picnic & boissons, et primes fournies à l'arrivée.



### 18 Août

- Traversier de Saltry Bay au terminal d'Egmont/Earls Cove, et transfert en groupe à Gibsons

- Enregistrement à l'hôtel à Gibsons (pour ceux qui restent). Dinner a votre charge.

- Si vous rester pas a Gibsons, c'est possible de rentrer la nuit du 18 Aout par traversier de Gibsons ou vol de Powell River (le prix sera ajusté si vous indiquez cette option dans votre inscription)

### 19 Août

Traversier de Gibsons (port de Langdale) à Horseshoe Bay. Participants sont responsables de leurs propres plans de voyage à partir de Horseshoe Bay (il y a des bus réguliers ou vous pouvez organiser votre propre transport).

## Prix

### Inscription Avant 31 Mars 2019

Full Trail (incl. hotel 18Aug + transport to Horseshoe Bay): 450EU Internationals. \$550 Canadians.

Full Trail (no hotel 18Aug + providing your own transportation from trail finish): 375EU. \$450CAD.

80km or 90km Trails: contact Canada Trail Trips for prices

### Inscription apres 1<sup>st</sup> April 2019

Full Trail (incl. hotel 18Aug + transport to Horseshoe Bay): 500EU Internationals. \$600 Canadians.

Full Trail (no hotel 18Aug + providing your own transportation from trail finish): 425EU. \$500CAD.

**25CAD or 25EU added to each registration for the local trail building organisation PRPAWS**  
(Powell River Parks and Wilderness Society)

\***Team Globetrailers** Membres Actifs de team ont une réduction de \$50CAD

\*\***Locals rate** – contact us for info /to see if you qualify

## What is Included

Sacs-cadeaux, Primes, célébrations

Transport

- Transfert de l'aéroport de Powell River (August 12/13)
- Transfert au depart du trail (4x4 ou bateau)
- Réapprovisionnement avec votre nourriture vers la moitié du sentier
- Transfer de votre baggagage de Powell River a ligne d'arrivee
- Transfert de la fin du sentier au terminal de Horseshoe Bay (BC Ferries)
- Transport de votre tents pour les nuits sure le sentier

Hébergement

- August 13<sup>th</sup> (camping) and Aug.18<sup>th</sup> (hotel in Gibsons)
- Sure le sentier - cabanes ou tentes (l'organisation vont les transporter si neccesaire)

Repas

- Dîner de bienvenue nutritif, nourriture fraîche du jardin, bière locale et vin, + petit déj (14Aug)
- Pique-nique et boissons 'finisher' à l'arrivée.
- Participants responsables de leurs propres repas et snacks sur le sentier

Staff : Gestion d'événements/ coureurs expérimentés, en collaboration avec des partenaires locaux

Coaching: Conseils pendant le voyage sur la préparation, l'équipement, et courses

## Not included:

- Les participants sont responsables d'avoir une assurance voyage, avec parti rapatriement et médicale adéquate en cas d'urgence, et qui inclut la course à pied.
- Vols ne sont pas compris.

## A noter :

- la veille de la course les participants dorment dans leur tentes. Il y a toilettes et une douche au camping. Sur le sentier on est en cabane ou tente, il n'y a pas de douches.

\* Les tentes sont la responsabilité des participants à apporter a Powell River, mais peuvent etre louer en place. Si vous n'avez pas un «co-équipier» pour partage equipement nous pouvons vous aider à former de equipes.

## Team:

**Tiffany Saibil** - event organiser, global endurance athlete originally from Vancouver

**Christophe Le Saux** : trail runner/adventurer and organiser of international running trips

**Seb Lagors** – Powell River local, event organiser, chef, and ski patroller

