

GUIDE DE L'ATHLÈTE

Défi populaire Triathlon/Duathlon Fusion

VDR 2018

Samedi le 01 septembre 2018

CAMPING DU DOMAINE ROUVILLE

1925 CHEMIN ROUVILLE

ST-JEAN BAPTISTE, QUÉBEC, J0L 2B0



HORAIRE

Vendredi le 31 août 2018

-18h00 à 20h00 : Inscriptions sur place et remise des dossards: chèque ou cash seulement

-18h00 à 19h00 : Clinique d'Initiation « Mon Premier Triathlon » : Rendez-vous à l'entrée de la zone de transition

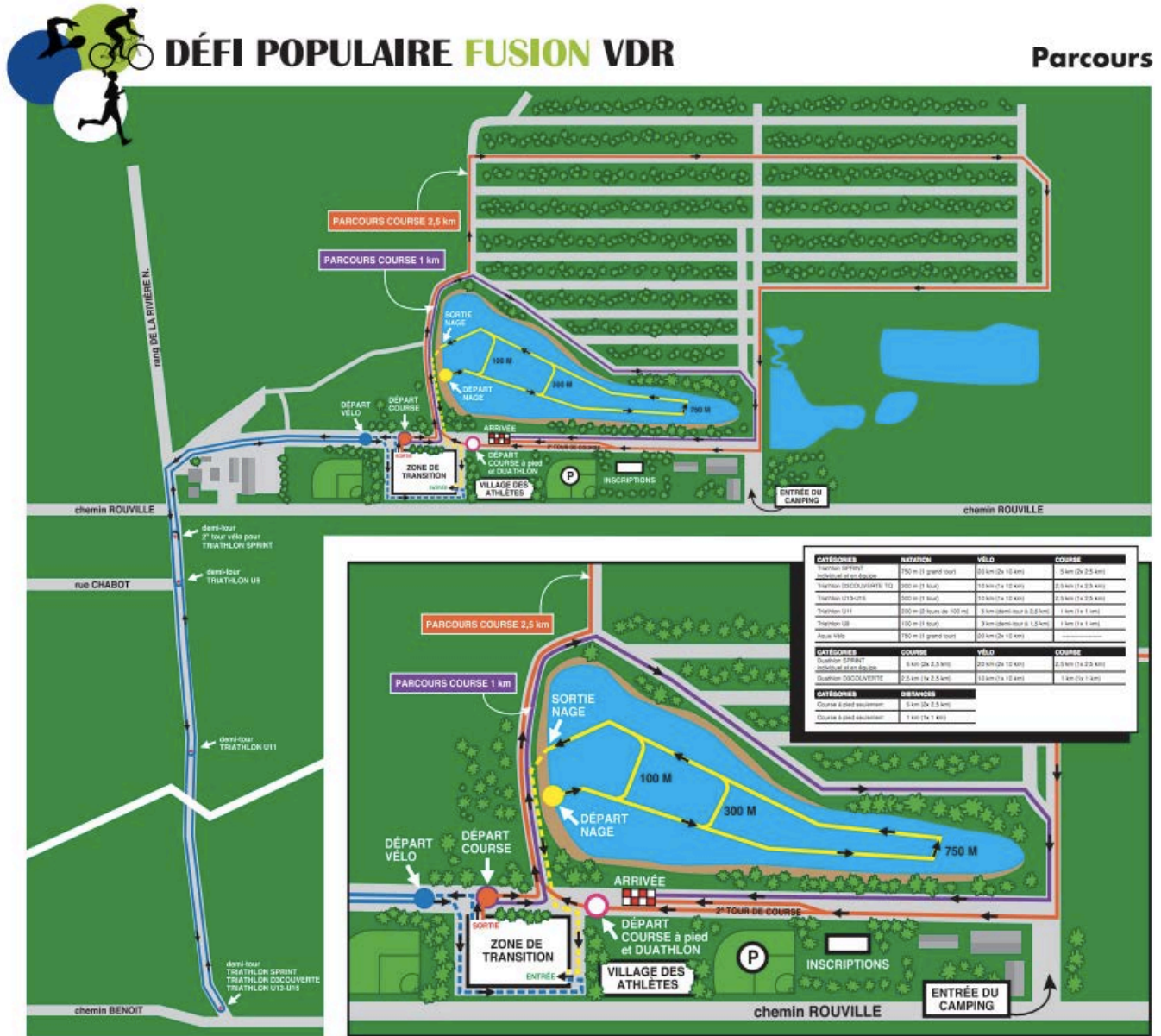
Samedi le 01 septembre 2018

Heure du Départ	Heure de la Réunion pré-course	Catégorie	Natation	Vélo	Course
7:30	Ouverture des inscriptions, du marquage et de la remise des puces				
8:00	Ouverture de la zone de transition				
8:50	8:30	Course à pied 1km			1km (1x1km)
9 :00 AM	8 :40	Triathlon U9	100m (1 tour)	3km (U-Turn à 1.5km)	1km (1x 1km)
9 :20 AM	9 :00	Triathlon U11	200m (2 tour de 100m)	5km (U-Turn à 2.5km)	1km (1x 1km)
9 :40 AM	9 :20	Triathlon U13-U15	300m (1 tour)	10km (1x 10km)	2.5km (1 x 2.5km)
09 :45 AM	9 :20	Triathlon D3COUVERTE (individuel et équipes)	300m (1 tour)	10km (1x 10km)	2.5km (1 x 2.5km)
10 :00 AM	9 :40	Duathlon Sprint individuel et Équipe	Course 1: 5km (2x2.5km)	20km (2x 10km)	2.5km (1x 2.5km)
10 :00 AM	9 :40	Course à pied 5km	5km (2x 2.5km)		
10:05 AM	9:40	Duathlon D3couverte	Course 1- 1.25km (1x1,25)	Vélo 10 km (1x10)	Course 2.5km
10 :30 AM	10 :10	Triathlon Sprint et Aqua-vélo Vague 1 (Hommes)	750m (1 grand tour)	20km (2x 10km)	5km (2x 2.5km)
10 :45 AM	10 :25	Triathlon Sprint et Aqua-vélo Vague 2 (Femmes et Équipe)	750m (1 grand tour)	20km (2x 10km)	5km (2x 2.5km)
11 :15 AM	Remise des Médailles 5km, U13 et U15 et Triathlon D3couverte (TOP 3 seulement)				
12 :45 AM	Remise des Médailles Triathlon Sprint, Duathlon, Triathlon Équipes				

PARCOURS

Voir site web pour plus de précisions :

<http://triathlonfusionvdr.com/defi-populaire/>



DESCRIPTION DES PARCOURS :

Natation : Parcours délimité par des bouées dans un lac artificiel sans algues. Sens anti-horaire.

Le port du wetsuit est interdit si la température de l'eau dépasse **21.9°C**. **La température actuelle de l'eau (mercredi le 29 août) est à 23°C**

Vélo : Parcours plat le long du Rang de la Rivière Nord. Volte-face à 1,5km (U9), 2,5km (U11), et 5km (D3couverte, Sprint et Duathlon).

IMPORTANT la circulation locale pour les résidents du Rang de la Rivière du Nord est permise pour l'épreuve vélo. Il est donc possible qu'un nombre très limité d'automobiles circulent momentanément sur le circuit vélo. Les automobilistes recevront la consigne des policiers de rouler sur l'accotement, à la même vitesse que les cyclistes et de ne pas dépasser les cyclistes. Malgré toutes les précautions, les cyclistes doivent être vigilant et faire preuve d'une grande prudence lorsqu'ils rouleront près de voitures.

Course : Parcours plat dans camping du domaine Rouville. Boucle de 1km pour les U9 et U11, le Duathlon Découverte (course #1) et le défi de course 1km.

Le parcours de 2,5km sera utilisé par les participants du Triathlon et Duathlon D3couverte (individuel et équipe), du Duathlon (individuel et équipe) et du Triathlon Sprint (individuel et équipe).

ÉQUIPES

L'échange de la puce se fait directement au rack à vélo.

STATIONNEMENT

Veillez-vous présenter à la guérite à l'accueil du Camping et nos bénévoles vous guideront vers le stationnement. **L'entrée sur le site de la compétition sera gratuite aux athlètes et aux spectateurs entre 6h30 et 8h30 seulement. Des frais de 10\$ par personne seront appliqués après 8h30.**

CLINIQUE D'INITIATION AU TRIATHLON

Une clinique d'initiation au Triathlon sera offerte le vendredi 31 août de 18h00 à 19h00. Le rendez-vous est à l'entrée de la zone de la transition.

MÉDAILLES «MON PREMIER TRIATHLON»

Passez sous la tente de Triathlon Québec pour récupérer votre médaille «Mon Premier Triathlon»

REPAS D'APRÈS COURSE

Un dîner d'après course vous sera offert gracieusement de Métro Famille Riendeau et de ses partenaires!

HÉBERGEMENT

Sites de camping disponible sur place. Réservez sur :

<http://www.domainederouville.com/fr/camping/accueil-camping.html>

RÈGLEMENTS

Les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour consulter les règlements :

<http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organisateur/reglements/>

PORT DU WETSUIT

La température actuelle de l'eau est à 23.0 (mercredi le 29 août)

Le wetsuit est interdit si la température de l'eau dépasse 21.9°C.



BONNE CHANCE!

Merci à nos généreux partenaires !

Partenaire Platine



Famille Riendeau

Vive la fraîcheur !

Partenaires Or



Partenaires Argent



Partenaires Bronze

Discount Québec

Ville de St-Jean Baptiste

Ville de Mont Saint-Hilaire

Régie intermunicipale de police Richelieu-Saint-Laurent

Lassonde – Oasis