TRIATHLON DE QUÉBEC

Guide de l'Athlète

Triathlon de Québec

Édition 2023

Triathlon certifié

ÉCO TQ BRONZE

Horaire des activités

Heure	Activité	Emplacement
6h	Accueil des athlètes	Tente d'inscription
6h30	Ouverture de la zone de transition	Transition
7h30	Triathlon Olympique Hommes	Plage
7h31	Triathlon Olympique Femmes et équipes	Plage
8h	Duathlon Sprint	Ligne de départ
8h05	Triathlon Sprint Hommes	Plage
8h06	Triathlon Sprint Femmes et équipes	Plage
9h15	Finale Régionale 14-17 ans Gars	Plage
9h17	Finale Régionale 14-17 ans Filles	Plage
9h20	Triathlon Initiation	Plage
10h15	Remise des prix	Podium
11h	Fin des activités	

<u>Direction et Stationnement</u>

Adresse : 3180 Rue Laberge, Ville de Québec, QC G1X 4B3

La Base de plein air de Sainte-Foy est accessible en vélo par le réseau de pistes cyclables de la ville de Québec, (accessible depuis la piste cyclable du boulevard du versant nord ainsi que par la portion qui se rend vers l'Ancienne Lorette, par l'accès rue Laberge).

Il est également possible de s'y rendre par le réseau de bus : Ligne Bleue 29 et 88, arrêt Einstein (2237) et Blaise Pascal (2226).

Le stationnement gratuit est situé directement sur le site de la Base de plein air de Sainte-Foy. Des bénévoles seront sur place aux deux accès pour vous guider.

Avant 7 h
Les accès via la rue Laberge et via la rue Einstein seront disponibles.

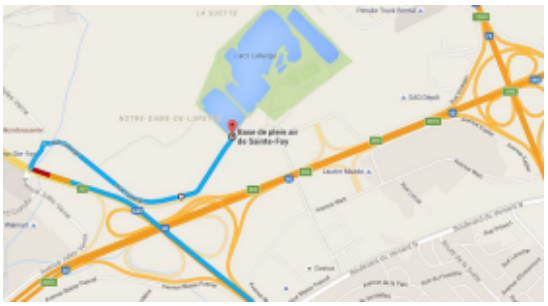
Entre 7 h et 12 h
Seulement l'accès via la rue Laberge sera possible.

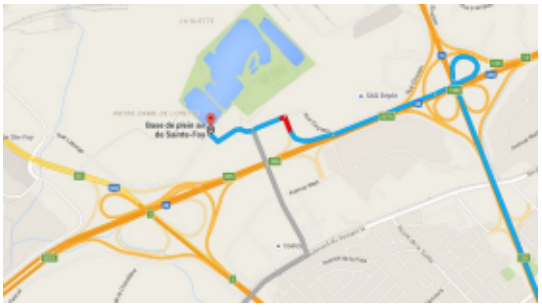
Après 12 h
Tous les accès seront ouverts.

Nous conseillons à tous les athlètes d'arriver par la rue Laberge.

En tout temps, il sera possible de quitter le site. Par contre, les compétitions seront prioritaires, nous vous remercions de respecter les consignes des bénévoles.

Accès Rue Laberge et accès rue Einstein :





Location de combinaisons isothermiques

Des combinaisons isothermiques communément appelées *Wetsuit* seront à louer le jour de l'événement si vous n'avez pas déjà réservé en ligne lors de votre inscription. Nous remercions notre partenaire La Boutique du Lac pour ce service. Contactez-les au 418-841-5194 pour plus d'informations.

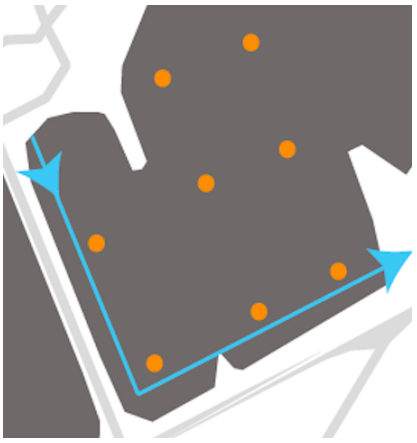
Distances par catégorie

Format	**Natation**	**Vélo**	**Course**
Duathlon Sprint	5km (course)	20km	2.5km
Triathlon Olympique	1500m	40km	10km
Triathlon Sprint	750m	20km	5km
Triathlon Initiation	375m	10km	2,5km
Triathlon U15	375m	10km	2,5km
Triathlon U13	375m	10km	2,5km

Parcours

Finale régionale - Jeux du Québec & Triathlon Initiation

Parcours de Natation 375m - Présenté par La Boutique du Lac



Parcours de Vélo 10km

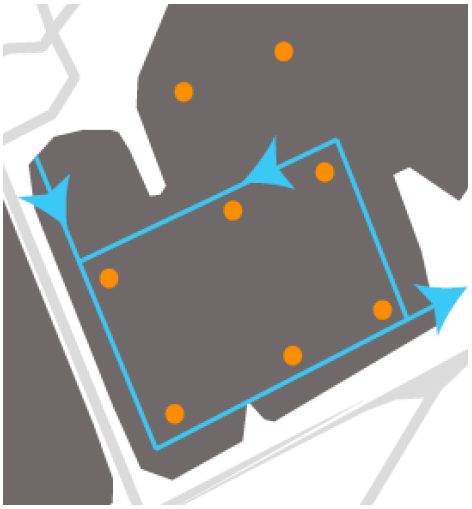
https://www.strava.com/routes/2954400357860258814

Parcours de Course 2,5km

https://www.strava.com/routes/2951935988133024756

Triathlon Sprint (Individuel et Équipe)

Parcours de Natation 750m - Présenté par la Boutique du Lac



Parcours de Vélo 20km (2 tours)

https://www.strava.com/routes/2954400357860258814

Parcours de Course 5km

https://www.strava.com/routes/2951935295705997224

Duathlon Sprint

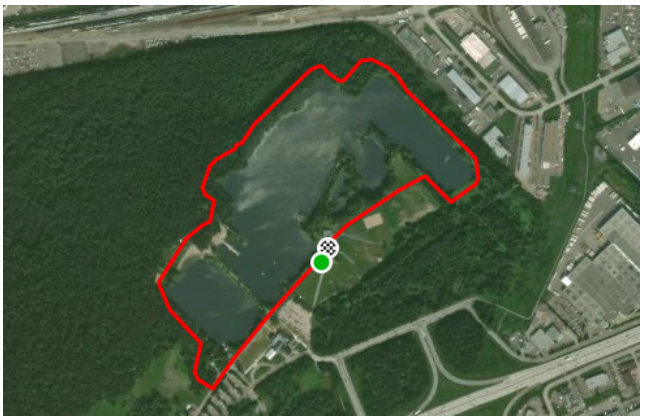
Parcours de Course 5km

https://www.strava.com/routes/2951935295705997224

Parcours de Vélo 20km (2 tours)

https://www.strava.com/routes/2954400357860258814

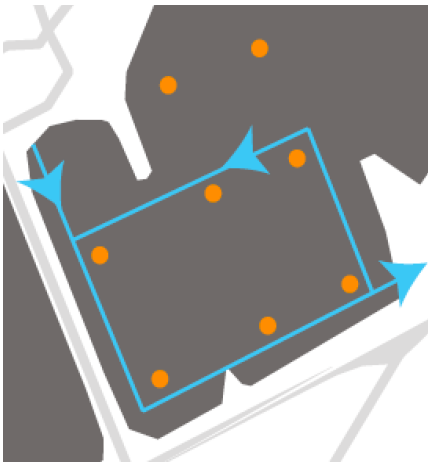
Parcours de Course 2,5km



https://www.strava.com/routes/2951935988133024756

Triathlon Olympique (Individuel et Équipe)

Parcours de Natation 1,5km (2 tours) - Présenté par La Boutique du Lac



LA BOUTIQUE DU LAC

Parcours de Vélo 40km (4 tours)

https://www.strava.com/routes/2954400357860258814

Parcours de Course 10km (2 tours)

https://www.strava.com/routes/2951936558615595126

- **Natation**

Toutes les épreuves de natation se déroulent dans le grand lac. Les départs se feront à partir de la plage de la base de plein air.

La combinaison isothermique (wetsuit) sera **permise** si la température de l'eau mesurée la veille et confirmée le matin de la course se situe en deçà de 22 degrés Celsius. La combinaison isothermique est **obligatoire** pour les températures en deçà de 16 degrés Celsius. Entre ces plages de températures, le nageur choisit de porter ou non la combinaison. Le port du bonnet de bain fourni par l'organisation est **obligatoire**.

Il est interdit de nager à la base de plein de Ste-Foy avant l'événement.

- **Vélo**

Les participants circulent à droite de la chaussée. Le circuit est fermé à la circulation automobile. Il y aura la présence de policiers et de bénévoles aux points stratégiques du parcours. Soyez vigilants car des imprévus peuvent toujours nous surprendre. Certaines portions du circuit sont sur piste cyclable et sont un peu plus étroites, soyez prudents.

- **Course**

La course a lieu sur un sentier de terre battue autour des lacs. Il y aura une station de ravitaillement au début du parcours.

Enregistrement :

Remise des dossards et casque de bain sous le Chapiteau à partir de 6h samedi 3 juin.

Marquage :

Le marquage des athlètes aura lieu devant la zone de transition. Des bénévoles seront sur place. Tous les athlètes doivent se faire marquer.

Puce électronique :

Les puces électroniques sont remises par MS1. En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce après la compétition, à défaut

de quoi son remplacement vous sera facturé 35$. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée.

Transition :

L'accès à la transition commence à 6h30. Un contrôle serré par les bénévoles sera effectué afin de réduire au minimum la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions. Nous comptons sur votre entière collaboration et sur celle de vos supporteurs. Chaque catégorie aura une section attitrée. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels possible. Pour l'épreuve en équipe, la puce électronique devra être transférée entre les membres de l'équipe dans la zone de transition. Il y aura une zone d'échange spécifique à cet effet, laquelle vous sera montrée et expliquée samedi matin.

Réunion d'avant-course :

Une réunion d'avant-course aura lieu 20 minutes avant le début de chaque épreuve à la plage. La réunion du duathlon aura lieu près de la ligne de départ. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. Il est important d'être présent. Prévoyez dix minutes pour marcher jusqu'à la plage.

Service de vestiaire :

Il y aura un service de vestiaire sous le Chapiteau. Vous pourrez y laisser vos affaires d'avant et après-course, ne pas laisser d'objets de valeur.

Services sur le site de compétition :

- Chronométrage professionnel par MS1
- Location de Wetsuit - La Boutique du Lac
- Service Mécanique - La Boutique du Lac
- Spark Nutrition au ravitaillement
- Sécurité nautique et routière
- Soutien médical Clinique du PEPS
- Officiels de Triathlon Québec

- Photographes

Règlement :

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Visitez le lien suivant pour les consulter :

http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organisateurs/reglements/

Toutes infractions à ces règlements peuvent entraîner la disqualification par les officiels de Triathlon Québec et/ou par le directeur de course de l'événement.

Aucune aide extérieure n'est permise durant l'événement.

Une conduite antisportive peut entraîner la disqualification du participant. À cet effet, vous pouvez consulter le code d'éthique de Triathlon Québec figurant dans le lien ci-dessus.

Photos :

Des responsables à la photographie seront sur place pour vous capter en pleine action ! Les photos seront gratuites et disponibles sur la page Facebook de l'événement ou via le site Internet.

Remise des médailles :

Les athlètes ayant terminé sur le podium général se verront remettre une médaille.
10h15 :
-Remise des médailles Triathlon Olympique (Homme et Femme)
-Remise des médailles Triathlon et Duathlon Sprint (Homme et Femme)
-Remise des médailles Finale régionale - Jeu du Québec (U13-U15-U17)
-Remise des médailles Triathlon Initiation (Homme et Femme)

Fermeture de la zone de transition :

La zone de transition ferme à 10h30, alors ne tardez pas trop à aller récupérer

votre vélo. Votre dossard sera obligatoire pour entrer et sortir de la zone de transition afin de limiter les risques d'accident avec les participants et les risques de vol.

Objets perdus :

Tous les objets perdus seront rassemblés à la tente d'inscription sous le chapiteau.

Résultats :

Les résultats seront disponibles sur le site internet de MS-1 dès que possible.

Partenaires

UL TRIATHLON

LA BOUTIQUE DU LAC

SPARK SPORTS NUTRITION

Groupe CLR novicom

ogari SAN

TRIATHLON QUÉBEC