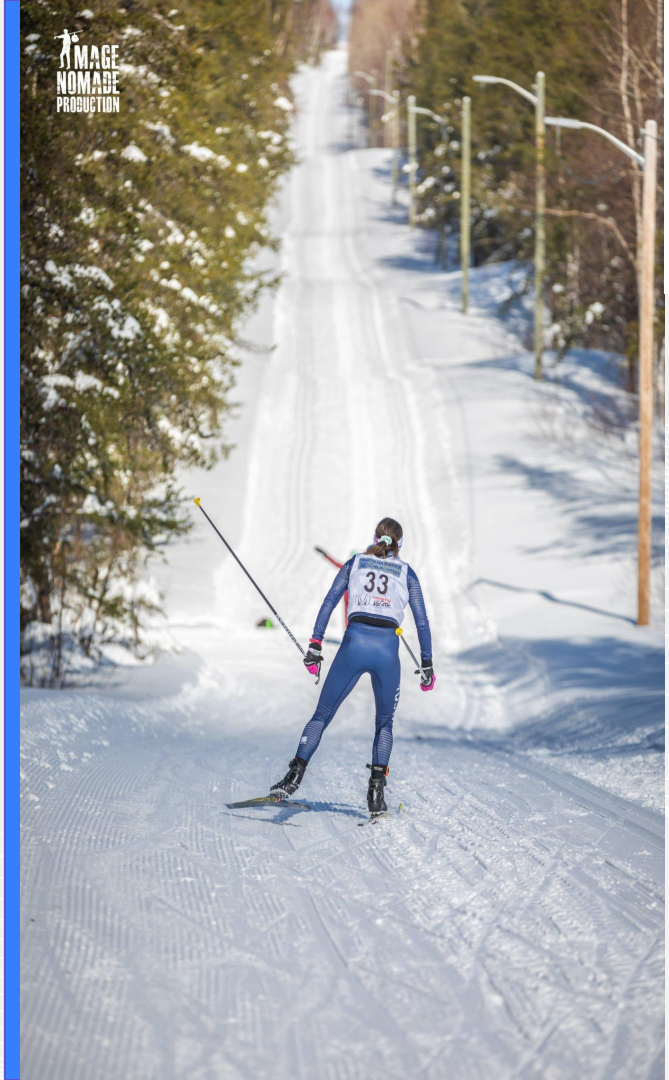


TRIATHLON D'HIVER

CMAC

Guide du participant

Samedi le 25 février 2023

179, ch. de la Forêt-Récréative

Val-d'Or

INSTALLATIONS

Chalet d'accueil de la forêt récréative

- Remise des dossards et puces électroniques
- Informations diverses
- Toilettes et douches
- Salle de fartage
- Location de raquettes et de skis de fond*
- Dîner pour les participants
- Cadeau surprise remis aux 140 premières inscriptions
- Récupération des lames nordiques et raquettes du tirage au sort

*Premier arrivé, premier servi.

Pavillon Kiwanis-Lemieux

- Toilettes
- Halte-garderie
- Location de casques de protection et de patins à glace*
- Bénévoles

Récupération des dossards et des puces électroniques

Samedi 25 février

8 h 30 à 10 h 15

Chalet d’accueil de la forêt récréative

Dîner des athlètes* et prix de présence

12 h 00

Chalet d’accueil de la forêt récréative ou à l’extérieur selon la température

*Coupon-repas obligatoire

HORAIRE DES COURSES

10 h 00

Mini triathlon

10 h 45

Demi-triathlon

Individuel ou en équipe
Défi des entreprises Desjardins

10 h 45

Triathlon complet

Individuel ou en équipe

DISTANCES

Mini triathlon

En solo ou en équipe

- 1 km raquette
- 1 km patin
- 1 km ski de fond

Demi-triathlon

En solo ou en équipe
Défi des entreprises Desjardins

- 2,5 km raquette (1 boucle)
- 5 km patin (3 boucles*)
- 4 km ski de fond (1 boucle)

Triathlon complet

En solo ou en équipe

- 5 km raquette (2 boucles*)
- 10 km patin (6 boucles*)
- 8 km ski de fond (2 boucles*)

*Vous êtes responsable de compter vos boucles.

PARCOURS

13
4
4b
1 boucle
Raquette 2.5km
Patin 1.7km
Ski de fond 4km
CHEMIN DE L'AÉROPORT
CHALET ACCUEIL
FORCE G
MACH 1
SENTIER DE GLACE
TRIATHLON D'HIVER
CMAC

RÈGLEMENTS

- Aucune assistance sur les parcours.
- Port du dossard obligatoire.
- Port de la puce obligatoire.
- Tout votre équipement doit être installé dans la zone de transition avant la course.
- Échange de la puce et du dossard dans la zone équipe pour les équipes.
- Aucun spectateur sur les parcours ni dans les zones de transition ou d'équipe.

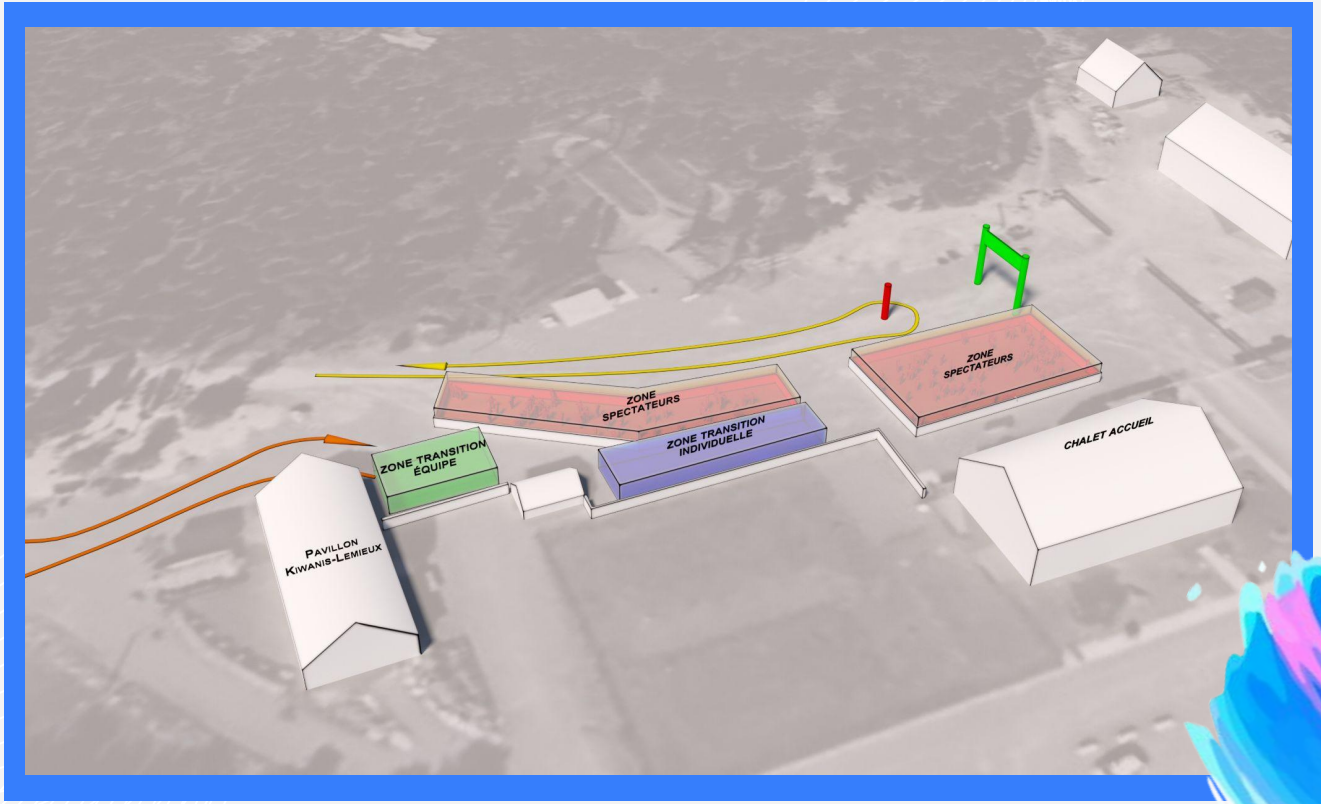
- Port du casque obligatoire pour tous (vélo,hockey,ski alpin,etc).
- Attachez votre casque avant de mettre vos patins.
- Enlevez vos patins avant de retirer votre casque.

- Pour toutes les disciplines, circulez à droite et dépassez par la gauche.
- Énoncez clairement votre intention de dépasser.
- Quelques zones de dépassement sur le parcours de raquette (ruban orange).
- Compétiteur plus lent doit aller à droite.
- Compétiteur plus rapide doit dépasser à gauche.

- Skis, bâtons et dragonnes doivent être installés à la verticale sur le porte-skis.
- Dragonnes ne peuvent être sur vos mains avant de récupérer vos skis.
- Quittez la zone de transition avant de mettre vos skis et vos bâtons.
- Patins et bottes permises dans vos pieds pour les équipes.

Les règlements complets sont disponibles sur le site web du triathlonhiver.ca/reglements

PLAN DU SITE


ZONE SPECTATEURS
ZONE SPECTATEURS
ZONE TRANSITION ÉQUIPE
ZONE TRANSITION INDIVIDUELLE
CHALET ACCUEIL
PAVILLON KIWANIS-LEMIEUX

Aucun ravitaillement sur les parcours

Location des lames nordiques et des raquettes

Un tirage au sort aura lieu le 10 février pour ceux ou celles qui ont transmis leur nom.

Les gagnants seront contactés personnellement.

HALTE-GARDERIE

Horaire 10 h à 12 h

Pour qui? 18 mois et +

Combien? 10$/enfant*

*Inscription obligatoire au triathlonhiver@gmail.com

*Les places sont limitées

PLAISIR, PODIUMS ET PRIX DE PRÉSENCE

Crédit photos Image Nomade Production

Crédit photos Image Nomade Production

MERCI À NOS FIDÈLES PARTENAIRES!

CMAC

GROUPE MINIER CMAC–THYSSEN MINING GROUP

Desjardins

HONDA de Val-d'Or

CYCLO TONUS
CENTRE D'ENTRAINEMENT

Opto-Réseau

La Boutique Ski & Vélo Plein Air

Sylvie Bérubé, députée fédérale
Abitibi-Baie-James-Nunavik-Eeyou