



GUIDE DE L'ATHLÈTE 2018



TRIATHLON
DUCHESNAY



PROGRAMME SANTÉ
EN ENTREPRISE

PRÉSENTÉ PAR

La Capitale 



TRIATHLON
QUÉBEC





C'est avec beaucoup d'enthousiasme que toute l'équipe convie les triathlètes de la province ainsi que les amateurs de défis et de sports d'endurance à la 5e présentation du Triathlon Duchesnay.

Cela dit, les mêmes éléments forts de l'an dernier y seront! Vous avez été nombreux à nous mentionner vos coups de cœur pour le site en général, le bâtiment d'accueil, l'énorme zone de transition, le superbe parcours de course à pied et la prestigieuse zone d'arrivée.

Pour fêter sa 5e année, le Triathlon Duchesnay est très heureux d'être l'hôte d'une Coupe Québec distance sprint. Soucieux de se démarquer par la qualité de l'expérience des athlètes, plusieurs cadeaux, dont le t-shirt unique 5e édition, seront remis aux athlètes.

Pour cette édition nous accueillerons les épreuves suivantes :

- Coupe du Québec Triathlon Sprint
- Triathlon Olympique
- Triathlon D3courverte
- Triathlon U5 à U15
- Duathlon Sprint
- Duathlon Olympique
- Duathlon et Triathlon Sprint et Olympique en équipe
- Course 5km
- Défi Jeunesse 1km

Au nom de toute l'équipe du Triathlon Duchesnay,

Bonne course!



HORAIRE GÉNÉRAL

Vendredi 20 juillet 2018

- 18h00 : Ouverture du site
- 19h15 : Rencontre des athlètes (explication de l'événement FACULTATIF) – devant le pavillon Desjardins
- 18h00 à 21h00 : Récupération des trousse des athlètes – pavillon Desjardins
- 21h00 : Fermeture du site

Samedi 21 juillet 2018

- 6h30 : Ouverture du site
- 6h30 : Ouverture de la zone de transition
- 8h00 : Fermeture du parcours de vélo (échauffement terminé pour tous)
- Remise des trousse des athlètes en continu – pavillon Desjardins
- Distribution des puces en continu – devant le pavillon Desjardins
- Marquage des athlètes en continu – devant le pavillon Desjardins



TRIATHLON DUCHESNAY

HORAIRE COMPÉTITION

Triathlon olympique

- 7h15 : Réunion d'avant-course
- 7h33 : Départ triathlon olympique (hommes)
- 7h35 : Départ triathlon olympique (femmes et équipes)

Ouverture de la route | 10h00 à 10h15

Duathlon olympique - Sprint - Initiation et 5 KM

- 9h45 : Réunion d'avant-course
- 10h00 : Départ duathlon olympique - Sprint -Initiation et 5 KM (hommes femmes et équipes)

Triathlon Sprint

- 9h50 : Marche en groupe vers le départ / rendez-vous à la sortie de l'eau (hommes et équipes)
- 10h00 : Réunion d'avant-course (hommes et équipes)
- 10h15 : Départ triathlon sprint (hommes et équipes)
- 10h20 : Marche en groupe vers le départ / rendez-vous à la sortie de l'eau (femmes)
- 10h30 : Réunion d'avant-course (femmes)
- 10h45 : Départ triathlon sprint (femmes)

Triathlon U15 - U13 - U11

- 11h15 : Réunion d'avant-course
- 11h30 : Départ triathlon U15
- 11h32 : Départ triathlon U13
- 11h34 : Départ triathlon U11

Triathlon découverte

- 11h25 : Réunion d'avant-course
- 11h40 : Départ triathlon découverte



HORAIRE COMPÉTITION (SUITE)

Ouverture complète de la route | 12h45

Triathlon U9

- 12h30 : Réunion d'avant-course
- 12h45 : Départ triathlon U9

Triathlon U7 - U5

- 12h45 : Réunion d'avant-course
- 13h00 : Départ triathlon U7
- 13h00 : Départ triathlon U5

Course 1 KM des enfants

- 13h00 : Départ 1 km des enfants



INFORMATIONS

RÉCUPÉRATION DE VOTRE TROUSSE DE L'ATHLÈTE

Les athlètes pourront récupérer leur trousse dès le vendredi 20 juillet, à 18h00. Rendez-vous au pavillon Desjardins, sur le site du parc du Grand-Héron, au 4, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Québec, G3N 2N6.

Les troussees seront également disponibles le matin de la course au pavillon Desjardins dès 6h30.

REMISE DES PRIX ET MÉDAILLES

Les médailles de participation seront remises directement à l'arrivée. Toutes les catégories d'athlètes en auront une.

10h30 : Remise des médailles du triathlon olympique (trois premiers hommes, femmes et équipes)

12h00 : Remise des médailles par tranches de cinq ans pour la COUPE DU QUÉBEC SPRINT GA

Remise des médailles OVERALL hommes et OVERALL femmes pour les courses suivantes :

- Duathlon sprint individuel et équipes
- Duathlon olympique individuel et équipes
- Triathlon sprint équipes
- Triathlon découverte
- Triathlon U13 et U15
- Course 5 km



INFORMATIONS (SUITE)

SÉCURITÉ SUR LES PARCOURS

PARCOURS DE NATATION

Vous devez nager en tout temps à gauche des bouées. La sécurité sera assurée par GTI.

PARCOURS VÉLO

Bien que le parcours vélo soit entièrement fermé aux automobilistes, les véhicules motorisés et véhicules d'urgence ont priorité. Restez alertes. Vous roulez en tout temps dans la voie de droite. Le parcours se fait donc dans le sens antihoraire. Vous devez dépasser par la gauche.

PARCOURS DE COURSE À PIED

Le parcours de course à pied se fera, lui, dans le sens horaire. Vous devez donc courir dans la voie de gauche.

NOURRITURE SUR LE SITE

Chaque athlète qui a payé pour le repas lors de son inscription aura droit à un dîner complet, une gracieuseté de C'Miam Lucherie. Une cantine sera sur place afin de vendre de la nourriture et des rafraîchissements aux supporteurs. Un rabais de 10 % est aussi offert sur présentation de votre dossard la journée de la course au restaurant C'Miam.

EAU SUR LE SITE

Par souci environnemental, nous vous demandons de bien vouloir apporter une gourde afin de minimiser l'utilisation des bouteilles d'eau. Plusieurs abreuvoirs seront disposés sur le site, dont le bar à eau unique Viva La Capitale.



INFORMATIONS (SUITE)

LOCATION DE WETSUIT

Il est possible de faire la location de wetsuit sur place ou en réservant par courriel au info@triathlo.com

HÉBERGEMENT

La Station touristique Duchesnay offre un rabais de 10 % sur présentation de votre dossard. Les campeurs et les roulettes peuvent demeurer sur le stationnement principal (P1). Aucun service n'est offert... il s'agit d'un stationnement.

ACCÈS AU SITE

Nous vous recommandons fortement d'arriver sur le site avant 7h00 le matin de l'événement. Ceci vous aidera à rester positif, facilitera la circulation et la coordination de la zone de transition.

Par l'autoroute 40, vous devez prendre la sortie 295 afin de prendre la route de Fossambault en direction nord, vers Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Vous entrez dans Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier après environ 14 km.

Soyez attentif, une affiche du Triathlon Duchesnay vous indiquera l'endroit où tourner à gauche afin de vous rendre aux différents stationnements.



TRIATHLON DUCHESNAY

STATIONNEMENT

Les athlètes sont invités à consulter l'horaire **d'ouverture et fermeture des différents stationnements**. Plusieurs sont disponibles et peuvent loger toutes les voitures. Ils se trouvent à moins de 300 mètres du site et sont clairement identifiés. Des bénévoles seront sur place pour vous guider. Soyez courtois et patients avec eux : ils sont là pour faciliter la coordination des véhicules ET des athlètes.



Stationnement	Ouverture	Fermeture	Réouverture
P1	6h00	7h30	Avec signaleur
P2	6h00	7h30	Avec signaleur
P3	6h00	7h30	12h30
P4	6h00	7h30	12h30
P5	6h00	7h30	12h30

TRIATHLON DUCHESNAY

PLAN DU SITE



MERCI À NOS PARTENAIRES



La Capitale

