



### Mot de bienvenue

Gaspé se prépare pour vous présenter ses plus beaux atouts : paysages côtiers, air salin et eau salée pour vous accueillir chaleureusement. Un beau mélange de gens de la place et de touristes se côtoieront sur les parcours enchanteurs de la région.

Toutes les épreuves auront lieu aux abords de la Baie de Gaspé. Le lieu de rassemblement et la zone de transition seront à la Halte routière du côté de la Baie. Le comité organisateur travaille depuis plusieurs mois pour offrir un événement de qualité. Nous vous rappelons que le parcours vélo est ouvert à la circulation, il faudra donc être vigilant.

Certains participants en seront à leur première expérience tandis que d'autres auront déjà croisé le fil d'arrivée à plusieurs reprises. La camaraderie et l'entraide seront au rendez-vous, c'est comme ça que ça se passe ici à Gaspé.

Bonne préparation et bon triathlon à tous.

Le comité organisateur  
Julie, Geneviève, Christine, Elise, Caroline, Simon et Jen-René

## Samedi 23 juillet

17 h à 18 h : Reconnaissance des lieux, visite du site pour toutes les catégories  
 Récupération du sac du participant (facultatif)  
 Nage libre (sans surveillance) sur le site de l'épreuve

## Dimanche 24 juillet

6 h 30 Ouverture du site  
 6 h 45 Récupération du sac des participants

Épreuve	Sprint Individuel et équipe	Olympique Individuel et équipe
Accès Zone de Transition	7h00	7h00
Réunion pré-course	7h45	7h45
Premier départ*	8h00	8h00

\* HORAIRE PROVISOIRE : Ajustable selon le nombre final de participants.

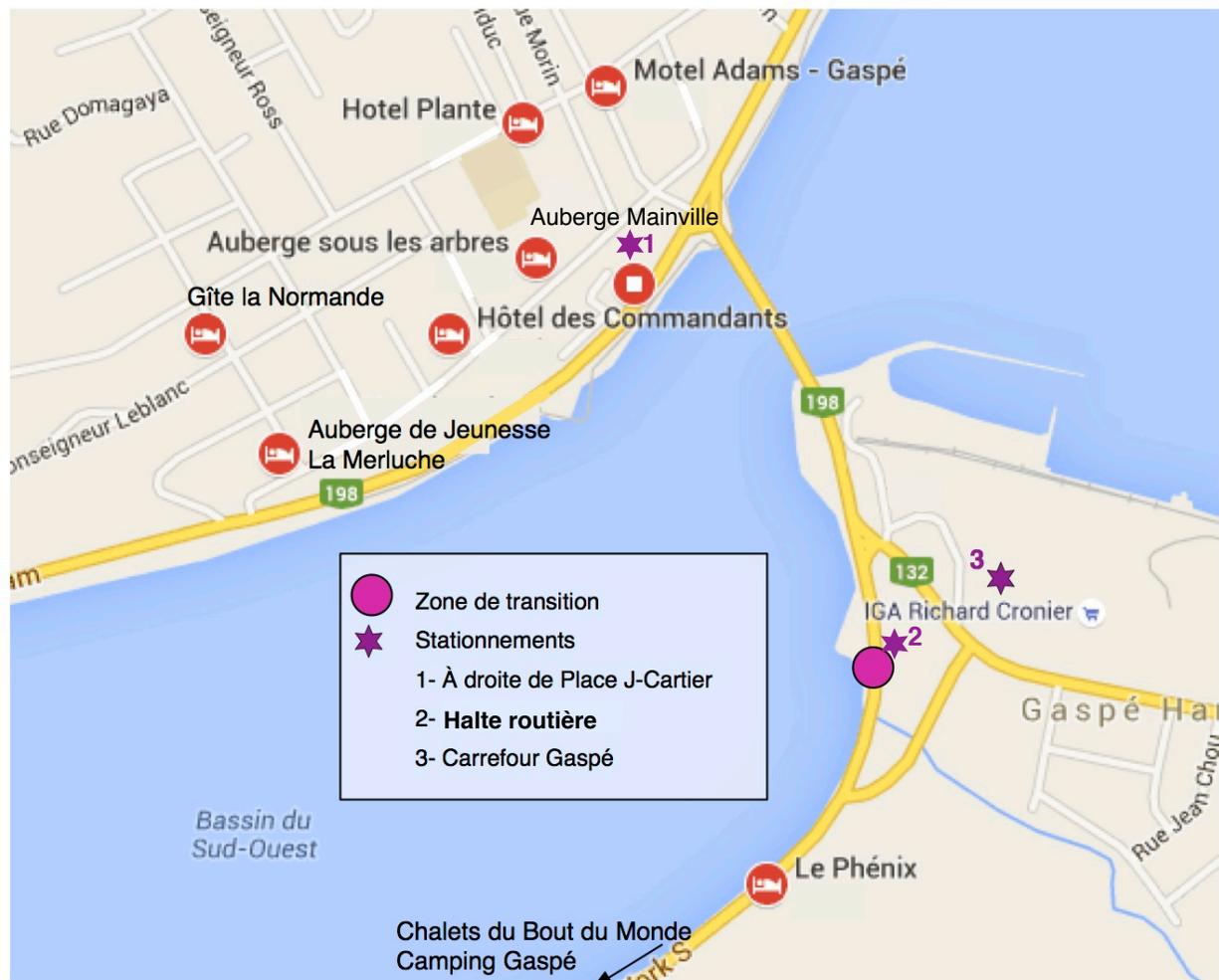


## Informations générales

### Emplacement des événements et stationnements

Halte routière de Gaspé : 23 Boulevard de York Est, Gaspé, QC G4X 2K9

Vous pouvez utiliser le stationnement de la Halte routière. S'il est complet vous pourrez vous diriger vers les Carrefour Gaspé ou Place Jacques-Cartier (stationnement de droite en arrivant). Vous pourrez ensuite marcher vers la halte routière du côté de la Baie, où se dérouleront les activités.



### Hébergements

Plusieurs hôtels, motels et gîtes sont peut-être encore disponibles (site web tourisme Gaspésie). Nous vous suggérons de faire votre réservation rapidement, c'est une période très achalandée.

## Reconnaissance du parcours

Le site sera accessible le **SAMEDI de 17 h à 18 h**. Profitez-en pour y faire une petite reconnaissance et vous familiariser avec les lieux. Des bénévoles seront sur place pour répondre à vos questions. Vous pourrez y récupérer votre sac du participant si vous le souhaitez (si non, récupération à l'entrée de la zone de transition samedi).

## Parcours

Vous trouvez les plans des trajets en visitant notre site internet au [www.triathlondegaspe.com](http://www.triathlondegaspe.com)

## Natation

L'épreuve de natation se déroule dans la Baie de Gaspé.

La combinaison isothermique (wetsuit) est recommandée peu importe la température de l'eau.

## Vélo

**Soyez alerte, la circulation automobile est permise sur l'ensemble du parcours vélo.**

Les parcours sont supervisés, des contrôleurs seront présents aux intersections majeures.

## Course

Le parcours est majoritairement sur la piste cyclable donc fermé à la circulation automobile sauf pour un endroit qui sera balisé et sous surveillance. La piste cyclable doit rester ouverte aux cyclistes et aux piétons mais ils seront avisés de la tenue de l'événement à l'avance et une surveillance sera assurée.

## Équipes

Le déroulement du "relais" entre chaque participant d'une équipe vous sera précisé lors de la réunion d'avant course.

# Le matin de la compétition

## Accueil et Zone de transition

- Arrivez environ 1h00 avant le début de votre épreuve.
- Allez chercher votre sac du participant si pas déjà récupéré
- Consultez l'horaire final affiché à l'accueil pour la rencontre pré-course et le départ.

## Utilisation des autocollants casque/vélo :

Le petit autocollant va sur le DEVANT du casque (Helmet sticker) et l'autre sur la tige de selle ou sur le cadre en dessous.

Le dossard doit se porter DEVANT pour la course.



## Réunion pré-course

Rendez-vous à la rencontre d'information.

## Pendant la compétition

### Règlements

Vous êtes invités à consulter les règlements de Triathlon Québec sur leur site sous l'onglet « fédé », puis « les règles de compétition » ou en utilisant le lien suivant :

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

- Notez que les écouteurs sont interdits.
- Il est interdit de courir ou de faire le vélo torse nu.

### Ravitaillements et services gratuits pour les athlètes

- L'hydratation sur le parcours course vous est offert par SPARK NUTRITION
- Collation à l'arrivée pour tous, offerte par Provigo et remise à la sortie de la zone de transition à la fin.

### Médailles, résultats et photos

- Une médaille sera remise à tous les participants qui franchiront la ligne d'arrivée. (Cette médaille est en fait un sous-verre)
- Nous soulignerons au micro les 3 premières positions
- Les résultats seront affichés pour toutes les catégories sur notre site internet au [www.triathlonquebec.com](http://www.triathlonquebec.com)
- Des photos prises par des bénévoles seront disponibles sur la page FB dans les jours suivant l'événement.

### Objets perdus

Tous les objets perdus seront rassemblés sous la tente de l'animatrice.

## Aide mémoire

### Liste des choses utiles et/ou à ne pas oublier pour participer à votre triathlon :

- Une pièce d'identité
- Un petit bac ou un sac pour transporter vos choses. Le bac ne devra pas être laissé dans la zone de transition.
- Une petite serviette pour sécher vos pieds à la transition
- Votre maillot de bain ou trisuit
- Vos lunettes de natation
- Votre wetsuit (conseillé)
- Votre tenue de vélo/course (Attention de choisir des vêtements faciles à enfiler en sortant de l'eau).
- Une paire de bas de course
- Vos chaussures de course
- Une ceinture de triathlon ou un élastique large pour fixer votre dossard mais vous pouvez aussi le fixer avec des petites épingles à votre chandail à l'avance. Les épingles sont disponibles à la table d'accueil
- Votre vélo
- Un kit minimum de réparation pour le vélo (une chambre à air, des démonte-pneus, une pompe, clefs Allen) Il n'y aura pas de service mécano sur le parcours vélo.
- Une gourde avec de l'eau et/ou de la boisson isotonique
- Votre casque de vélo
- Vos lunettes de soleil (car il fera beau, c'est certain!)
- Crème solaire
- Une casquette pour la course à pied.
- De l'alimentation pour avant-pendant-après (apporter des noix, fruits, collations faciles à digérer)
- Des vêtements confortables pour après.
- Votre sourire pour une belle journée mémorable!

sports  
experts®

TRIATHLON  
QUÉBEC

RADIO  
GASPÉSIE

Ville de Gaspé

# MERCI À NOS PARTENAIRES

SPARK  
SPORTS NUTRITION

uniprix

Roy NISSAN Gaspé

provigo

BOIS et MATÉRIAUX  
KEGA