



FICHE TECHNIQUE

4^e TRIATHLON DES ILES – SAMEDI 23 MAI 2009

Inscription obligatoire – Date limite : 21 mai 2009 (20h)

Tarif préférentiel jusqu'au 31 mars 2009

1. ÉPREUVES ET DISTANCES

Triathlon Sprint <i>TRY-A-TRI</i>	Nage [750 m] Vélo [20 km] Course [5 km] Nage [300 m] Vélo [8 km] Course [3,3 km]
Duathlon Olympique <i>DO-A-DU</i>	Course [10 km] Vélo [40 km] Course [5 km] Course [3,3 km] Vélo [8 km] Course [1,6 km]

2. INSCRIPTION

Individuelle ou par équipe (Triathlon/3 – Duathlon/2)
Type : Mixte / Homme / Femme

3. PRIX

Pour les trois premières positions homme, femme, mixte

4. PARCOURS

Plage Jean-Drapeau, Île Notre-Dame

5. HORAIRE DÉTAILLÉ

Samedi 23 mai 2009 (Beau temps ou mauvais temps!)
6h00 Arrivée des participants. Remise du sac des coureurs
7h50 Instructions de la course
8h00 Duathlon Olympique
8h30 Triathlon Sprint
9h20 Équipes
9h30 TRY-A-TRY
9h30 DO-A-DU
11h00 Remise des prix

6. AUTRES

- Remise d'un sac du coureur (sur place)
- Chronométrage à puce (*Sportstats*). Résultats en ligne sur www.triathlondesiles.com
- Collation à l'arrivée
- Le volet nage se déroulera à la plage Jean-Drapeau. Étant donné la température de l'eau le port du « Wetsuit » est fortement recommandé. Il pourrait le devenir

obligatoire si la température de l'eau était inférieure à 14°C. Si tel était le cas une directive serait envoyée par courriel au capitaine de l'équipe.

(location de Wetsuit avec Natation Plus) <http://natationplus.specperformance.ca>

- Vélo sur le circuit Gilles-Villeneuve
- Course sur les sentiers du parc Jean-Drapeau

7. TARIFS D'INSCRIPTION

Toutes taxes incluses.

	TARIF SPÉCIAL (<i>jusqu'au 31 mars 09</i>)	TARIF RÉGULIER
TRIATHLON	<input type="checkbox"/> 70\$ / individuel <input type="checkbox"/> 120\$ / équipe	<input type="checkbox"/> 90\$ / individuel <input type="checkbox"/> 150\$ / équipe
TRY-A-TRI	<input type="checkbox"/> 40\$ / individuel seul. Ajouter les frais de Triathlon Québec / Individuel – Non-membre 1\$	<input type="checkbox"/> 60\$ / individuel seul.
DO-A-DU	<input type="checkbox"/> 40\$ / individuel seul. Ajouter les frais de Triathlon Québec / Individuel – Non-membre 1\$	<input type="checkbox"/> 60\$ / individuel seul.
DUATHLON	<input type="checkbox"/> 50\$ / individuel <input type="checkbox"/> 75\$ / équipe	<input type="checkbox"/> 65\$ / individuel <input type="checkbox"/> 90\$ / équipe

☛ Date limite des inscriptions : 21 mai 2009, à 20h. Aucune inscription sur le site.

Frais de Triathlon Québec

Individuel – Membre de TQ en club	2\$	Numéro de membre : _____
Individuel – Membre de TQ indépendant	7\$	Numéro de membre : _____
Individuel – Non-membre	12\$	
Équipe – par personne membre	1 \$	
Équipe – avec aucun membre	15\$	

8. MATÉRIEL REQUIS

Assurez-vous d'avoir TOUT le matériel requis. Il en va de votre sécurité. Nous vous suggérons d'avoir un œil attentif sur la météo afin d'être le mieux préparé possible.

Pour chaque participant	Suggestions (fortement recommandées!)
<ol style="list-style-type: none">1. Votre vélo2. 1 casque de vélo certifié – obligatoire3. 1 maillot de bain (uniquement triathlon)4. 1 gourde5. 1 «Wetsuit» (fortement recommandé)	<ul style="list-style-type: none">• Vêtements supplémentaires• Nourriture et breuvage en quantité suffisante• Lunettes et crème solaire

9. NOTES IMPORTANTES

- Le stationnement devra être acquitté aux bornes placées à cet effet au coût de 12 \$. Il sera possible de payer par carte de crédit et monnaie exacte. SVP prévoir en conséquence!

INFORMATIONS

WWW.TRIATHLONDESILES.COM

triathlon@espaces.qc.ca

(514) 277-3477 #21
