



TRIMEMPHRÉ magog

GUIDE DE L'ATHLÈTE 2016

Vivez l'**ADN**

du triathlète à Magog !



Pickler-Photo, Marco Bergeron

VILLE DE
Magog

VIVRE **FOND**
LA BOUTIQUE

le **Reflet**
du Lac.com

metro
PLUS
PLOUFFE

Desjardins

Coopérative de travailleurs
d'Ambulance de l'Estrie

LA PÂTISSERIE DU
BAGELS
Magog

ASSEMBLÉE NATIONALE
DES CANTONS
DU QUÉBEC

SIGNALISATION
DES CANTONS

B M W
Sherbrooke

CÔTÉ JEAN
et associés
Structure - Civil

vivai

LOCATION
ANGLOIS INC.

JARDIN
Au Gré des Saisons

PRO CIRCUIT
ENCOURAGEMENT

x:act
NUTRITION
FRUIT · FRUIT · FRUIT

le vertendre

LES PRODUITS
D'ÉBABLE DU
QUÉBEC

HOKA ONE ONE

Bienvenue

Bonjour chers triathlètes,

Cette année, pour son 21^e lap, le Trimemphré vous offre une fois de plus une course unique dans les paysages stupéfiants de la région de Magog. Encore une fois cette année, nous avons innové sur le site de l'événement pour vous offrir une expérience exceptionnelle

Tout au long des dernières années, Le TriMemphré s'est différencié par la diversité de ses épreuves proposant des courses aux familles, aux équipes, aux jeunes, aux athlètes récréatifs et aux athlètes élités.

Cette année, la 21^e édition se déroulera sur deux jours, les 30-31 juillet. Au programme cette année :

- Championnat provincial Longue distance;
- Championnat provincial Duathlon olympique;
- Coupe du Québec Sprint GA
- Triathlon Olympique GA
- Aquavélo Olympique et Sprint
- Étape1 de la série CQ – Aquathlon U13-U15
- Étape2 de la série CQ- Aquathlon U13-U15
- Étape 3 de la série CQ- U13-U15
- Course d'initiation jeunes – Moins de 12 ans
- D3couverte – initiation 12 ans et plus
- Course à relais mixte club (2femmes et 2 hommes)

Vous êtes prêts pour atteindre votre objectif ?

Nous sommes également prêts à vous offrir une expérience de course unique !

L'équipe du Trimemphré

Table des matières

Horaire de l'événement p. 2

Avant la compétition p. 4

Pendant la compétition p. 7

Après la compétition p. 8

Plan du site p. 10

Règlements p. 11

HORAIRE

Samedi 30 juillet

ÉPREUVE	CATÉGORIE	DISTANCE	DÉPART
1/2 LONGUE DISTANCE	HOMMES	19/90/21	07:00
1/2 LONGUE DISTANCE	FEMMES	19/90/21	07:05
1/2 LONGUE DISTANCE	ÉQUIPES	19/90/21	07:05
Aquathlon	U15 HOMMES	200/0/1	08:10
Aquathlon	U15 FEMMES	200/0/1	08:12
Aquathlon	U13 HOMMES	200/0/1	08:14
Aquathlon	U13 FEMMES	200/0/1	08:16
Duathlon	ÉQUIPES	10/40/5	08:25
Duathlon	HOMMES + FEMMES	10/40/5	08:25
Olympique	GROUPE 1 HOMMES	1.5/40/10	08:25
Olympique	GROUPE 2 HOMMES	1.5/40/10	08:45
Olympique	GROUPE 1 FEMMES	1.5/40/10	09:05
Olympique	GROUPE 2 FEMMES	1.5/40/10	09:25
Olympique	ÉQUIPES	1.5/40/10	09:25
Aquavélo Olympique		1.5/40/0	09:25
Duathlon	U15 HOMMES	100/5/100	11:40
Duathlon	U15 FEMMES	100/5/100	11:50
Duathlon	U13 HOMMES	100/5/100	12:00
Duathlon	U13 FEMMES	100/5/100	12:10

Remise des médailles

À partir de 13:00

Dimanche 31 juillet

ÉPREUVE	CATÉGORIE	DISTANCE	DÉPART
Initiation jeunes	8-9 ANS GARÇONS	100/3/1	07:30
Initiation jeunes	8-9 ANS FILLES	100/3/1	07:35
Initiation jeunes	10-11 ANS GARÇONS	200/5/1.5	07:45
Initiation jeunes	10-11 ANS FILLES	200/5/1.5	07:50
Triathlon	U15 HOMMES	375/10/2.5	08:05
Triathlon	U15 FEMMES	375/10/2.5	08:10
Triathlon	U13 HOMMES	375/10/2.5	08:20
Triathlon	U13 FEMMES	375/10/2.5	08:25
D3couverte	HOMMES	150/10/2	08:40
D3couverte	FEMMES	150/10/2	08:45
D3couverte	ÉQUIPES	150/10/2	08:45
Sprint	GROUPE 1 HOMMES	750/20/5	09:00
Sprint	GROUPE 2 HOMMES	750/20/5	09:10
Sprint	GROUPE 1 FEMMES	750/20/5	09:20
Sprint	GROUPE 2 FEMMES	750/20/5	09:30
Sprint	ÉQUIPES	750/20/5	09:30
Aquavélo sprint		750/20/0	09:30
Sprint	PARATRIATHLON	750/20/5	09:30
Initiation jeunes	6-7 ANS GARÇONS	50/1/0.5	11:00
Initiation jeunes	6-7 ANS FILLES	50/1/0.5	11:10
Initiation jeunes	4-5 ANS GARÇONS	25/1/0.25	11:25
Initiation jeunes	4-5 ANS FILLES	25/1/0.25	11:25
Équipe relais club	MIXTE 2 HOMMES 2 FEMMES	250/3/1	12:00

Remise des médailles

À partir de 10:30

AVANT LA COMPÉTITION

Inscription

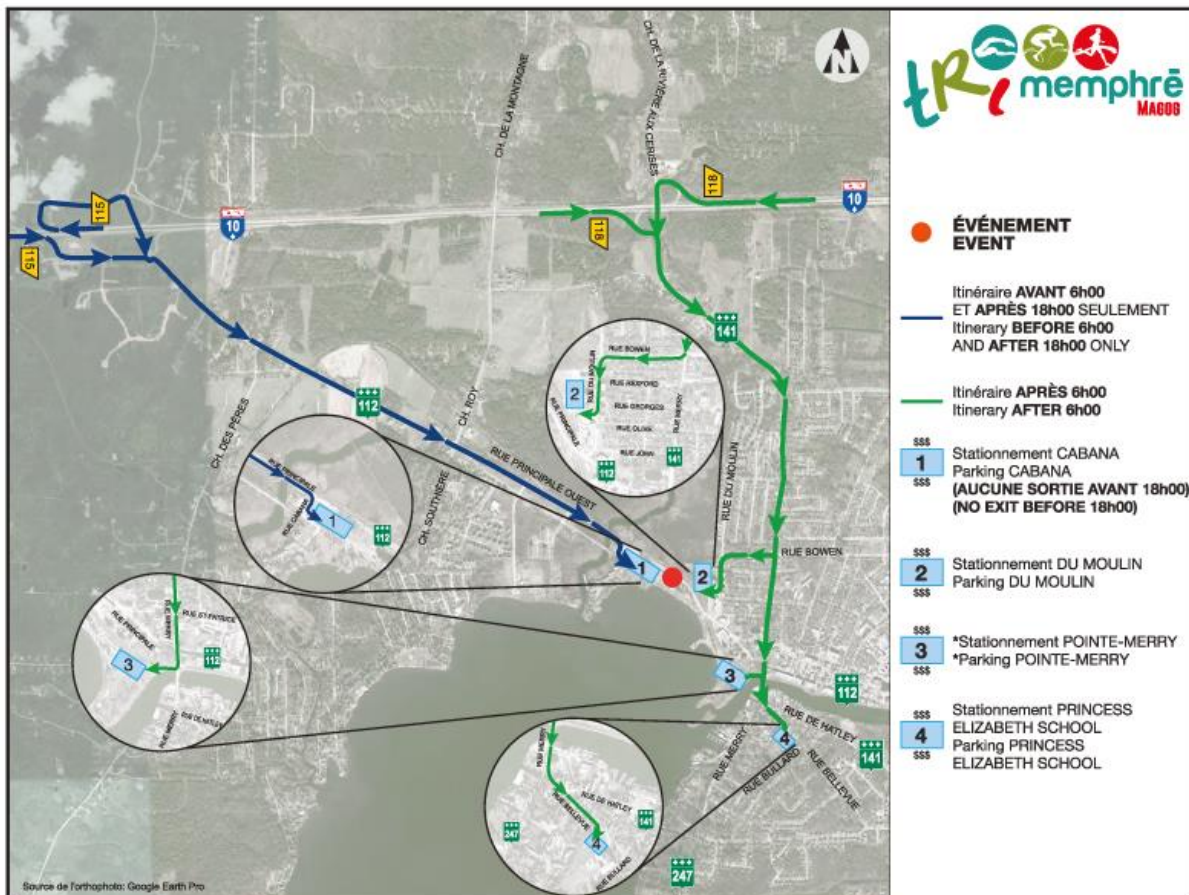
Les inscriptions se terminent le 24 juillet 2016 à minuit ou avant si les courses affichent COMPLET. Il est possible de s'inscrire sur place le 29 juillet entre 16 h et 20 h sous le grand chapiteau.

Le matin de la compétition

Circulation routière

Sortir 115 et 118 / Autoroute 10 direction Sherbrooke / 4 stationnements disponibles

*Stationnement Cabana 5\$ par jour.



ÉTAPES À SUIVRE AVANT LA COURSE

- 1- Allez vous enregistrer et récupérer votre dossard;
- 2- Faites-vous marquer;
- 3- Apposez vos autocollants sur votre vélo et votre casque. Déposez votre matériel dans la zone de transition avec votre casque sur votre tête pour vérification.
- 4- Allez chercher votre puce.
- 5- Rendez-vous sur votre lieu de départ 15 minutes avant pour la réunion d'avant course.

Enregistrement

Horaire des remises des dossards

- 29 juillet : 16 h à 20 h
- 30 juillet : 5 h 30 à 12 h
- 31 juillet : 6 h à 11 h

Endroit : sous le grand chapiteau blanc

Surtout, n'oubliez pas de récupérer votre cadeau « Mécano » 2016

Il est important d'arriver au moins **1 h 30 avant** le début de votre épreuve. Par conséquent, si vous envisagez de ramasser votre trousse de participant le jour de votre course, assurez-vous de disposer assez de temps.

Si vous avez désigné quelqu'un pour aller récupérer votre enveloppe, prenez soin de remettre votre lettre de confirmation à cette personne comme preuve de votre inscription.

Marquage

Le marquage des athlètes aura lieu sous le grand chapiteau à l'endroit indiqué.

Puce électronique

La remise des puces se fera à la tente située sur votre chemin pour vous rendre à votre départ (près des escaliers de sortie de la nage). Attention ! Pas de puce, pas de temps !

Les puces électroniques sont remises par Sportstats. 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. 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

La zone de transition ouvre à 5h30 samedi le 30 juillet et 6 h dimanche le 31 juillet. Le dossard est obligatoire pour entrer dans la zone de transition. Un contrôle serré par les bénévoles sera effectué afin de réduire la circulation dans la zone de transition tout au long des compétitions.

Chaque épreuve aura une place attitrée dans la zone de transition. Veuillez mettre votre vélo au support correspondant à votre départ. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels dans la zone de transition.

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.

Réunion d'avant-course

Une réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le début de chaque épreuve. Elle se trouve à l'endroit du départ. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. Votre présence est requise pour le bon fonctionnement de l'épreuve.

Départ TRIATHLON : Le départ sera donné à la plage de la Baie-de-Magog.

Départ DUATHLON : Le départ sera donné près de l'arche d'arrivée (tel qu'indiqué).

PENDANT LA COMPÉTITION

Parcours

Toutes les cartes sont disponibles sur le site internet de l'événement :

www.trimemphré.com

Cliquez sous l'onglet INFOS ATHLÈTES / LES PARCOURS.

Natation

La combinaison isothermique (wetsuit) sera permise si la température de l'eau mesurée le matin de la course se situe en dessous de 22 degrés Celsius. Elle est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 15.9 degrés Celsius.

Le port du casque de bain fourni par l'organisation est obligatoire.

Vélo

La course Longue distance se déroule sur une route ouverte à la circulation. Tous les autres parcours de vélo se déroulent sur un circuit fermé à la circulation. Dans les circuits fermés, les participants doivent rouler à gauche (donc à contre-sens) et les dépassements se font par la droite.

Course

Le parcours de course se déroule sur une piste cyclable asphaltée. Vous trouverez 5 points d'eau sur une boucle de 5 km.

APRÈS LA COMPÉTITION

Repas d'après-course

Les collations d'après course seront offertes aux participants sous le chapiteau. Les participants doivent présenter leur dossard.

Pour les participants qui font le parcours Longue distance, une bière et une pointe de pizza vous seront offerts en plus des collations d'après-course.

Fermeture de la zone de transition

La zone de transition ferme à 15 h le samedi 30 juillet et à 14 h le dimanche 31 juillet. Alors ne tardez pas trop à aller récupérer votre vélo. Encore une fois, le dossard est obligatoire pour entrer et sortir de la zone de transition.

Remise des médailles

Les remises des médailles se feront sur le belvédère au bord du lac près de l'arche d'arrivée.

Une médaille de participation est remise à tous les participants à l'arche d'arrivée. Il y aura des podiums pour les trois premiers de chaque catégorie. De plus, il y aura également un podium pour les trois premiers par groupe d'âge pour la Coupe du Québec Sprint. Les médailles par catégorie d'âge des autres distances seront distribuées à la table des médailles.

Objets perdus

Les objets perdus attendent leur propriétaire à la table des bénévoles sous le chapiteau.

Résultats

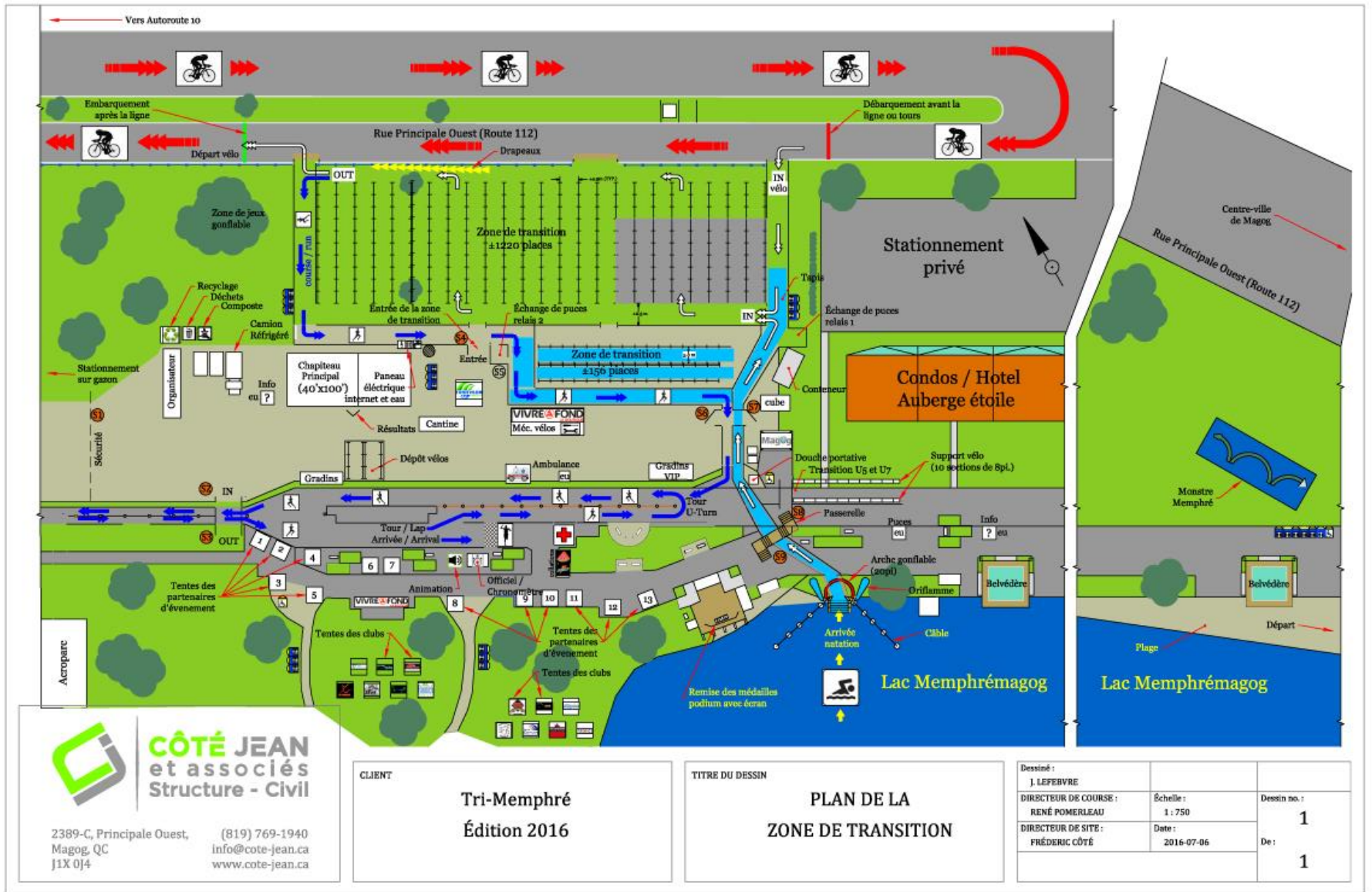
Les résultats seront affichés sur le site à l'entrée du Chapiteau. Ils seront disponibles sur leur site Internet dès que possible : www.sportstats.ca

Chandail de l'événement

Procurez-vous le chandail du Trimemphré 2016 au coût de 20\$ (taxes incluses) au kiosque d'information.



PLAN DU SITE



CÔTÉ JEAN
et associés
Structure - Civil

2389-C, Principale Ouest,
Magog, QC
J1X 0J4

(819) 769-1940
info@cote-jean.ca
www.cote-jean.ca

CLIENT

Tri-Memphré
Édition 2016

TITRE DU DESSIN

PLAN DE LA
ZONE DE TRANSITION

Destiné :

J. LEFEBVRE

DIRECTEUR DE COURSE :

RENÉ POMERLEAU

DIRECTEUR DE SITE :

FRÉDÉRIC CÔTÉ

Échelle :

1 : 750

Date :

2016-07-06

Dessin no. :

1

De :

1

RÈGLEMENTS

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour les consulter, visiter le site suivant :

<http://triathlonquebec.objectif226.ca/sample-page/reglements/>

Toutes infractions à ces règlements peuvent entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels de Triathlon Québec.

Une conduite antisportive entraîne aussi la disqualification du participant. À cet effet, vous pouvez consulter le code d'éthique de Triathlon Québec :

http://triathlonquebec.objectif226.ca/wpcontent/uploads/2012/04/TQ_code_ethique.pdf

Une réunion d'avant-course aura lieu 15 minutes avant le début de chaque épreuve. Durant cette réunion, des précisions quant aux parcours et aux règlements vous seront transmises. Votre présence est requise pour le bon fonctionnement de l'épreuve.