



Triathlon des neiges

8ième édition



Triathlon des Neiges
Catégories
Homme – Femme
Individuel ou en
Équipe de 2 ou 3
(-79 ans ou + 80 ans)



3ième édition

Défi Carl Girard
Catégories
Homme – Femme
Individuel
+ 18 ans seulement
Meilleur temps 2h44min



Le 16 avril 2011
On fait du sport
pour une bonne cause!

Services offerts sur place

Un dîner sera servi aux coureurs.

La remise des médailles et des certificats se fera vers 14h30.

Des douches et toilettes sont disponibles sur place.

Inscription sur place

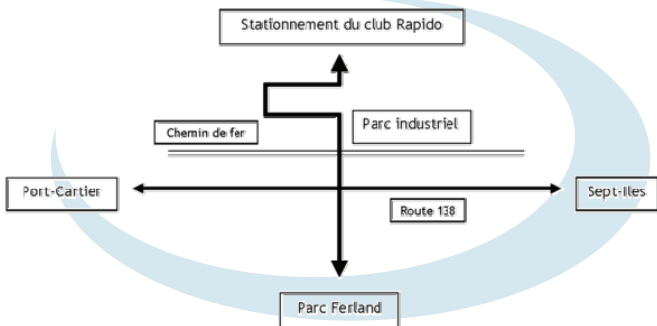
***Départ à 10h00**

Inscription de 8h00 à 9h30

****Départ Marche & course 10h30**

Inscription de 8h00 à 10h00

Rendez-vous au
www.cardionet.qc.ca
pour de plus amples
informations ou pour voir
les résultats des
autres éditions.



Pour information
Mario Simard: 418-968-3810

Triathlon* *Rieux Vélos Plein-air*

8 km de ski de fond libre (2 boucles de 4 km)
15 km de vélo de montagne (3 boucles de 5 km)
5 km de course à pied (2 boucles de 2.5 km)

Triathlon* *Vêtements des Îles*

4 km de ski de fond libre (1 boucle de 4 km)
5 km de vélo de montagne (1 boucle de 5 km)
2.5 km de course à pied (1 boucle de 2.5 km)

Nouveau

Duathlon* *Marché 7 jours*

5 km de course à pied (2 boucles de 2.5 km)
20 km de vélo de montagne (4 boucles de 5 km)
5 km de course à pied (2 boucles de 2.5 km)

Course 10 km** *Sports Experts*

10 km de course à pied (4 boucles de 2.5 km)

Marche 5 km** *Rieux Vélos Plein-Air*

5 km de marche à pied (2 boucles de 2.5 km)

Défi* *Carl Girard*

16 km de ski de fond libre (4 boucles de 4 km)
20 km de vélo de montagne (4 boucles de 5 km)
10 km de course à pied (4 boucles de 2.5 km)
2.1 km de raquette (3 boucles de 700m)

Note: Les parcours seront ajustés selon les conditions de neige et de glace

Les parcours de vélo de montagne et de course à pied se feront sur un fond de terre battue (chemin d'accès)

Coûts	individuel	équipe (max 30\$)
18 ans et +	20\$	15\$
17 ans et -	10\$	5\$

Gratuit pour tous les jeunes de l'école de ski de fond Rapido.

École de ski - Rapido

L'école a débuté en 2001 grâce à l'implication de plusieurs parents. Avec près d'une dizaine de jeunes, l'école de ski a ainsi vu le jour à l'ancien chalet.

Par la suite, plusieurs membres du Club se sont joints au groupe pour former une équipe d'entraîneurs dédiés et dynamiques. De plus, plusieurs parents se sont impliqués de diverses façons au fil des ans en offrant leur aide afin de garder l'esprit de participation et d'amusement depuis maintenant 10 ans! Grâce à cette école, le Club de ski de fond Rapido a su garder son dynamisme tout en renouvelant ainsi sa clientèle.

Les jeunes fondeurs (4 à 17 ans) ont ainsi la chance de bénéficier du service de bons entraîneurs tout en ayant la possibilité de participer à des activités amusantes, différentes, récréatives et/ou compétitives.

Le comité organisateur de la 8^e édition **Triathlon des Neiges de Sept-Îles** vous invite à participer individuellement ou en équipe à l'une des six différentes épreuves du triathlon afin d'aider l'école de ski de fond à promouvoir la pratique de ce sport.



Tous les profits seront versés à l'école de ski de fond Rapido

