

LE 7^e TRIATHLON DES NEIGES DE SEPT-ÎLES, - le samedi 25 avril 2009

Triathlon Champion Sport

Le 5 km marche Rioux Vélo Plein-Air

Triathlon Vêtement des Îles

Le 10 km course Sport Expert

Le Défi Carl Girard

Le Centre Multisports, (Le Club Rapido de Sept-Îles.)

Un seul départ : 10 h 00 a.m.

Inscription sur place le 25 avril : entre 7 h 30 et 9 h 30 a.m.

Nous offrons : **MÉDAILLE, CERTIFICAT, T-SHIRT, ALIMENTATION, RAVITAILLEMENT, SERVICE DE CHRONOMÉTRAGE, PARCOURS SÉCURITAIRE,**

Coût : \$30,00 + 18 ans

\$15,00 - 17 ans

La Marche \$15,00 Pour tous les marcheurs

Triathlon Champion Sport : HOMME, FEMME, ÉQUIPE HOMME, ÉQUIPE FEMME, ÉQUIPE MIXTE.

Distance 8 kilomètres ski de fond libre (2 X 4 Km)

Distance 15 kilomètres vélo de montagne (sur terre) (3 X 5 Km) détachement obligatoire (pas de drafting)

Distance 5 kilomètres course à pied (sur terre) (1 X 5 Km) (PONT B)

Triathlon Vêtement des Îles : HOMME, FEMME, ÉQUIPE HOMME, ÉQUIPE FEMME, ÉQUIPE MIXTE.

Distance 4 kilomètres ski de fond libre (1 X 4 Km)

Distance 5 kilomètres vélo de montagne (sur terre) (1 X 5 Km) détachement obligatoire (pas de drafting)

Distance 2,5 kilomètres course à pied (sur terre) (1 X 2,5 Km) (POINT A)

Le Défi Carl Girard (individuellement seulement, homme, femme, + 18 ans, durée estimé + 3 heures 30 minutes)

16 km de ski de fond, style libre (4 X 4 Km)

20 km de vélo de montagne (sur terre) (4 X 5 km) détachement obligatoire (pas de drafting)

10 km de course à pied (sur terre) (2 X 5 Km) (POINT B)

2,1 km de raquette (3 X 700 mètres) (il y aura 15 paires de raquette fournis par l'organisation)

* PARCOURS AJUSTÉ SELON LA CONDITION DE LA NEIGE ET DE LA GLACE

Le 10 Km Sport Expert course à pied (sur terre) (2 X 5 Km) (POINT B)

Le 5 Km Rioux Vélo Plein Air Marche à pied (1 X 5 Km)

NOTRE OBJECTIF EN 2009 + 120 PARTICIPANT(ES)	25 AVRIL 2009
108 PARTICIPANT(ES)	26 AVRIL 2008
35 PARTICIPANT(ES)	22 AVRIL 2007
35 PARTICIPANT(ES)	29 AVRIL 2006
35 PARTICIPANT(ES)	23 AVRIL 2005
30 PARTICIPANT(ES)	24 AVRIL 2004
15 PARTICIPANT(ES)	3 MAI 2003

TEMPÉRATURE MOYENNE POUR LE 25 AVRIL; PLUS 4 DEGRÉ CELSIUS.

BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS,

Pour les résultats et les photos 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 consulter : WWW.CARDIONET.QC.CA

INFO : STEVE PLANTE à Sept-Îles 968-1352

STEVE_PLANTE@CGOCABLE.CA

INFO : GAËTAN SIMARD à Sept-Îles 1-888-962-9744 à Baie-Comeau 418-293-9372

GAETANSIMARD@HOTMAIL.COM