



## 7<sup>e</sup> édition du 25 avril 2009 - Règlements Triathlon des neiges / Défi Carl-Girard / 10 km course à pied / 5 km marche

**Important : vous devez bien lire ces directives; aucune réunion de coureur n'aura lieu avant le départ. S.V.P., soyez vigilants, des règles importantes y sont spécifiées.**

### Général

- Un kiosque d'information sera ouvert, pour vos questions, de 7 h 30 à 9 h 30, le matin du triathlon.
- Pour toutes les disciplines, vous devez circuler à votre droite. Course et marche : extrême droite, vélo : centre droite.
- Vous dépassez par la gauche sécuritairement.
- Les participants les plus lents doivent obligatoirement céder le passage aux plus rapides.
- Interdiction de doubler un concurrent lors d'un virage en « U » aux cônes dans toutes les disciplines.
- En équipe, le relais se donne (toucher de main à main) dans la zone de transition. Aucune poussée n'est permise.
- Le port du dossard est obligatoire. Aucun autre vêtement ne doit être porté par dessus durant la compétition.
- Vous devez remettre vos dossards à l'arrivée et y prendre votre goûté. Une personne sera attitrée pour vous diriger.
- Sortir de cette zone rapidement après votre épreuve.
- La zone de transition et le parcours de ski seront fermés à 9 h 45, soit 15 minutes avant le départ.
- **Séquence des épreuves : Ski de fond / Vélo / Course à pied / Raquette (Défi Carl-Girard)**
- Heure de départ : **10 heures 00 seconde**, le 10 km de course à pied, le 5 km marche et le Défi Carl Girard
- Heure de départ : **10 heures 10 secondes** le Triathlon des neiges Champion Sport.
- Heure de départ : **10 heures 20 secondes** le Triathlon des neiges vêtement des Îles.
- En équipe, vous devez faire vosre épreuve au complet et non en diviser une à deux ou trois athlètes.
- Une équipe peut être composée de deux à trois équipiers.
- Les concurrents qui abandonnent doivent remettre leurs dossards à l'arrivée (chronométrateurs)
- Vous êtes responsable de votre parcours (suivre les indications et compter vos tours)
- Des douches seront disponibles au centre Socio-récréatif (500, rue Joliette) de 13h à 17h.
- **S.V.P. déposer les rebuts : Power-gel, bouteilles d'eau, emballages de toutes sortes etc.... dans les poubelles. Merci**

### Zone de transition

- Les participants doivent utiliser uniquement l'espace qui leur est désigné et **ne doivent en aucun cas nuire aux autres compétiteurs.**
- Déposer tous vos équipements dans la zone de transition (vélo au support à vélos) avant l'épreuve (la zone fermera 20 minutes avant le départ).
- Vous pourrez embarquer sur votre vélo qu'à la sortie de la transition.
- À la fin du vélo, débarquer à l'entrée de la zone de transition et **ranger votre vélo sur le support à vélo** ensuite continuer votre transition pour la course ou donner votre relais pour les équipes.
- Seul les participants seront admis dans la zone de transition.
- En équipe, seul le participant et son successeur peuvent être dans la zone de transition.
- **En aucun temps les skis ne seront tolérés dans la zone de transition, les retirer à l'endroit indiqué et les placer sur le support. (individuel et équipe compris).**

## **Ski de fond** (boucle de 4 km)

- Aucun skieur ne sera toléré de 7 h 30 au départ dans les sections de pistes fermées; 1- zone de départ (6 pistes de classique pleine largeur), 2- montée le long du stationnement, toutes les autres sections pourront être utilisées.
  - Le départ se fera à 10h précisément, donc rendez vous dans la zone de départ qui sera ouverte à partir de 9h30, placez vous sur la ligne respective de votre épreuve.
  - **Les départs se font en double poussé (obligatoire) 6 pistes de large ensuite à 3 pistes de larges et finalement en patin lorsque indiqué.**
  - A chaque tour du parcours (le dernier y compris) vous devez tourner autour du rond point dont quelques arbres sont au centre près du départ de ski (sens anti- horaire)
  - Les deux techniques sont acceptées (classique et patin)
- 

## **Vélo (point B)** (Aller / retour de 5 km)

**Le port du casque est obligatoire**

- En équipe ou individuellement, le « **drafting** » ou « **aspiration** » c'est-à-dire, se mettre à l'abri d'un autre cycliste, **ne sera pas toléré.**
  - La distance entre deux vélos doit être de **7 mètres** ou **21 pieds** ou **4 longueurs de vélo pour adultes.**
  - De côté, de 2 mètres ou 6 pieds
  - Chaque concurrent dépassé doit immédiatement observer une distance de 7 mètres
  - L'athlète à **30 secondes** pour dépasser le concurrent qui le précède, ce dernier est considéré comme ayant été dépassé lorsque l'athlète qui le suivait l'a dépassé avec sa roue avant.
  - **Le non-respect de ces règles entraînera une ou des pénalités en minutes qui seront ajoutées au temps final.**
  - Le parcours est sablonneux et il y aura des sections accidentées donc les vélos de montagne à crampons seront nettement avantagés.
- 

## **Course à pied (point B)** (Aller/ retour de 5 Km)

- Toujours garder l'extrême droite
  - Départ et arrivée, à la ligne Blanche de la zone de transition
  - Pour l'épreuve du 10 km vous devez faire 2 boucles de 5 Km
  - **Seulement pour le petit triathlon vous tournez au point A soit à 1,25 Km pour un total de course de 2,5 Km**
- 

## **Raquette** - Défi Carl Girard seulement (Boucle de 700 mètres 3 fois)

- Les participants doivent mettre les raquettes dans la zone de transition à leur emplacement respectif et finir la course en raquette avec ses raquettes aux pieds même s'il n'y a pas de neige.
- Vous pouvez apporter vos raquettes, et il y aura 15 paires fournies par l'organisation du triathlon.
- Vous devez effectuer trois tours du parcours de raquette.
- Vous pouvez garder vos souliers de course avec vos raquettes.
- Vous pourrez essayer vos raquettes avant le départ bien sur en évitant les sections du parcours fermées et en longeant le parcours pour ne pas abîmer les pistes de ski.
- Lors du Défi en raquette le parcours sera tout à vous, vous serez libre de le faire au centre de la piste. Vous l'effectuerez dans le sens horaire.

**Bon triathlon des neiges 2009!**