



GUIDE DE L'ATHLÈTE

2023



BIENVENUE

Nous sommes très heureux de vous accueillir à la 2^{ième} édition du triathlon du Lac William, organisé par Bionick Événement Sportif. À cheval sur le Centre-du-Québec et Chaudière-Appalaches, traversant de majestueuses érablières, d'immenses exploitations minières et de magnifiques lacs, découvrez ce parcours diversifié et étonnant entouré d'une solide organisation dans un environnement spectaculaire et accueillant.

À LIRE ATTENTIVEMENT POUR BIEN PRENDRE CONNAISSANCES DES
DIFFÉRENTS POINTS CONCERNANT LE TRIATHLON DU LAC WILLIAM



HORAIRE

Samedi, 8 juillet 2023

- 13h00 à 17h00 : Récupération des trousseaux au belvédère de la marina (617 rue Principale, St-Ferdinand)

Dimanche, 9 juillet 2023

- 5h30 à 6h00 : Arrivée des athlètes et récupération des trousseaux
- 6h00 : Ouverture de la zone de transition et remise des puces
- 7h00 : Départ départ demi-longue distance
- 8h00 : Départ olympique
- 9h00 : Départ sprint
- 9h30 : Départ 21,1km
- 9h40 : Départ 10km
- 9h50 : Départ 5km

PUCE ÉLECTRONIQUE

La remise des puces se fera au belvédère dimanche matin avant votre entrée en transition ou avant de vous diriger vers la ligne de départ pour votre course.

En récupérant la puce qui vous est prêtée, vous vous engagez à remettre la puce à votre arrivée, à défaut de quoi son remplacement vous sera facturé. Si vous perdez votre puce durant l'événement, vous devez en aviser un bénévole ou un officiel rapidement afin qu'une puce de remplacement vous soit prêtée.

RÉUNION D'AVANT COURSE

Les réunions d'avant course se feront sur la plage pour le triathlon 20 minutes avant chaque départ. Pour les courses à pied, les réunions se feront à la ligne de départ 10 minutes avant chaque départ.

TRANSITION

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. Les bénévoles guideront les athlètes dans le secteur assigné selon leur épreuve. Pour les athlètes inscrits au volet équipe, le changement de puce se fera à votre vélo. Nous vous encourageons à apporter le moins d'effets personnels dans la zone de transition. Nous désirons vous rappeler que les bacs en tout genre pour y mettre vos effets personnels ne sont pas permis dans la zone de transition.



ACCÈS AU SITE ET STATIONNEMENT

Nous vous recommandons fortement d'arriver sur le site avant 6h00 le matin de l'événement. Ceci facilitera la circulation et la coordination de la zone de transition. Vous devez passer par la rue Principale en passant devant le Camping Plage de la Baie, puisque l'accès de l'autre côté sera bloqué à la circulation. Des bénévoles seront sur place pour faciliter le stationnement. Si possible de préconiser le co-voiturage. **Veillez noter que des jeux pour enfants, un sentier pédestre, et une exposition se retrouvent sur le site du stationnement pour occuper la famille pendant la compétition.**





Le stationnement principal sera à l'ancien Hôpital St-Julien situé au 196 rue Principale. Ce stationnement sera encadré par des bénévoles et il se situe à quelques mètres de la zone de transition.

NOURRITURE SUR LE SITE

Chaque athlète pourra récupérer un repas complet, qui lui sera fourni après la course. Il sera possible pour les supporteurs de se procurer de la nourriture au Restaurant la Marinière, situé sur le site de la marina autant pour le déjeuner que pour le dîner.

PENDANT LA COMPÉTITION

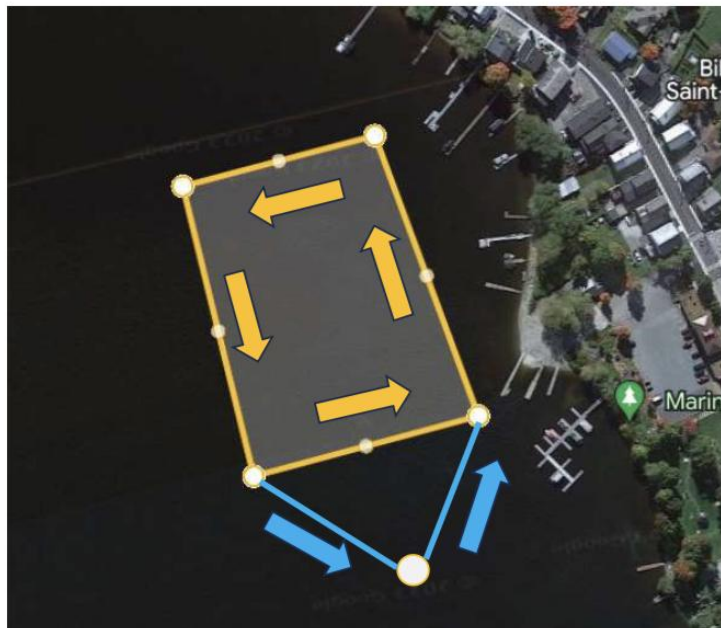
SÉCURITÉ SUR LES PARCOURS

PARCOURS DE NATATION

- Vous devez nager en tout temps à gauche des bouées.
- Le port du wetsuit sera déterminé selon les règlements de Triathlon Québec le matin de l'événement en fonction de la température de l'eau et de la température de l'air, il faut donc être prêt à toute éventualité
- Si vous souhaitez faire la location de wetsuit, vous pouvez communiquer avec notre partenaire La Boutique du Lac (418-841-5194), faire votre réservation et votre paiement et mentionner que c'est pour le Triathlon Lac William. Pour toute location faite avant le 4 juillet 2023, nous en assurons le transport vers le site de la course et vous pourrez le récupérer avec votre trousse d'athlète.
- Le temps pour effectuer le parcours de natation est de 1 h 10 min pour le demi-longue distance



Chemin entre la zone de transition et la natation



70.3 ajout uniquement

Sprint et Olympique

Parcours demi-longue distance : 2x carré orange incluant la pointe bleue (5 bouées)

Parcours olympique : 2x carré orange 750m

Parcours sprint : 1x carré orange 750m



PARCOURS DE VÉLO

- **Les 2 traversées de la route 165 se font par des signaleurs professionnels. S'ils jugent que trop de véhicules sont en attente et que la sécurité des automobilistes ou des cyclistes pourrait être compromise, ils se réservent le droit de faire patienter des athlètes à l'intersection. Bien vouloir respecter les consignes du bénévole et du signaleur.**
- La traversée de la 165 se fait à l'aller, ensuite toutes les boucles de vélo se font sur la Route Vianney (sprint et olympique) et sur le Rang 6 et la Route Vianney (demi-longue distance) sans retraverser la route 165 avant d'avoir terminé toutes les boucles et être prêt à entrer en transition.
- Les bénévoles feront ralentir TOUS LES CYCLISTES avant le demi tour et le virage à la jonction de les Route Vianney et du Rang 6 pour permettre une circulation sécuritaire et une intégration de tous dans les différents parcours, merci de respecter leurs consignes qui vous seront données
- Le parcours de vélo comprend plusieurs côtes et vous risquez d'atteindre des vitesses très rapides. Assurez-vous que votre vélo soit en bon état et que les freins soient bien fonctionnels avant la course. La prudence sera de mise.
- Le sillonnage d'un autre athlète ou d'un véhicule motorisé est interdit.
- Le casque de vélo est obligatoire. Les écouteurs ou casque d'écoute insérés dans, ou qui couvrent les oreilles, casque intelligent activé et écouteurs à conduction osseuses sont interdits.
- Il y aura un ravito au coin de la route Vianney et du Rang 6 et vous pourrez y retrouver NTL NovaCarbz, NTL BCAA/électrolytes, de l'eau, des fruits et une toilette.
- Le temps pour effectuer le parcours de vélo est de 5h00 pour le demi-longue distance

Parcours Strava - Demi longue distance (3 boucles 30 km) :

<https://www.strava.com/routes/3099025113432318158>

Triathlon Lac

William_Vélo_Demi_90k

Itinéraire de sortie à vélo

Enregistrer

Partager

Détails

91,11 km

1790 m

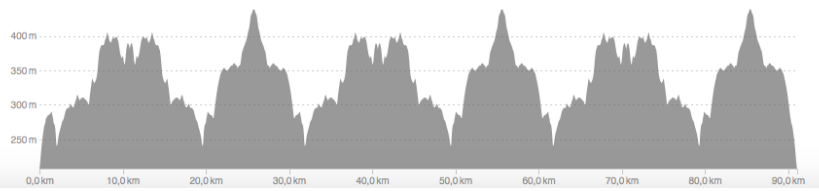
CRÉÉE PAR

Katia Drouin

31 mai 2023 · Public



Itinéraire et dénivelé



Parcours Strava - Olympique (4 boucles 10 km):
<https://www.strava.com/routes/3099022642086208718>

Triathlon Lac William_Vélo_Olympique

Itinéraire de sortie à vélo

Enregistrer Partager

Détails

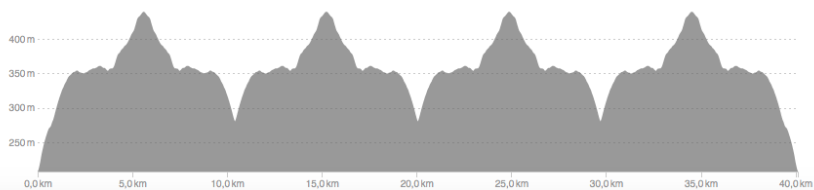
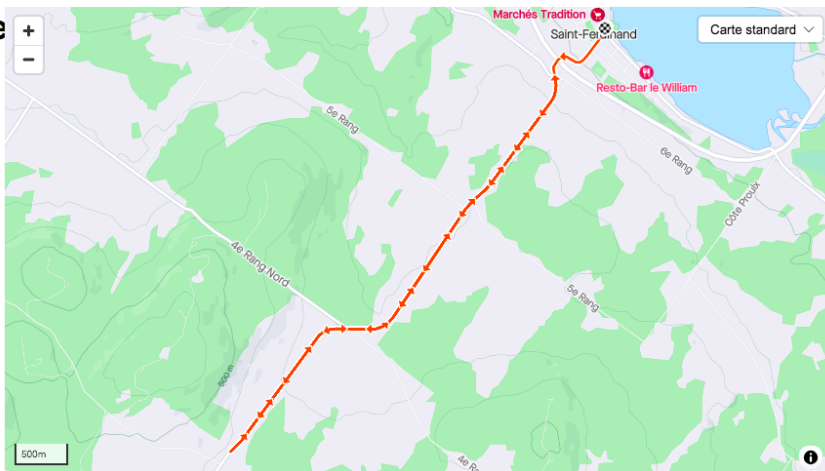
40,12 km 797 m

CRÉÉE PAR

Katia Drouin
31 mai 2023 · Public



Itinéraire et dénivélé



Parcours Strava - Sprint (2 boucles 10 km):

<https://www.strava.com/routes/3099022178960472270>

Triathlon Lac William_Vélo_Sprint 20km

Itinéraire de sortie à vélo

Enregistrer Partager

Détails

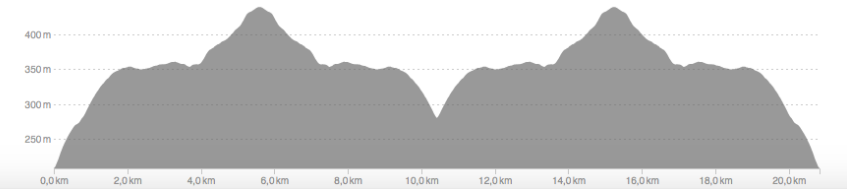
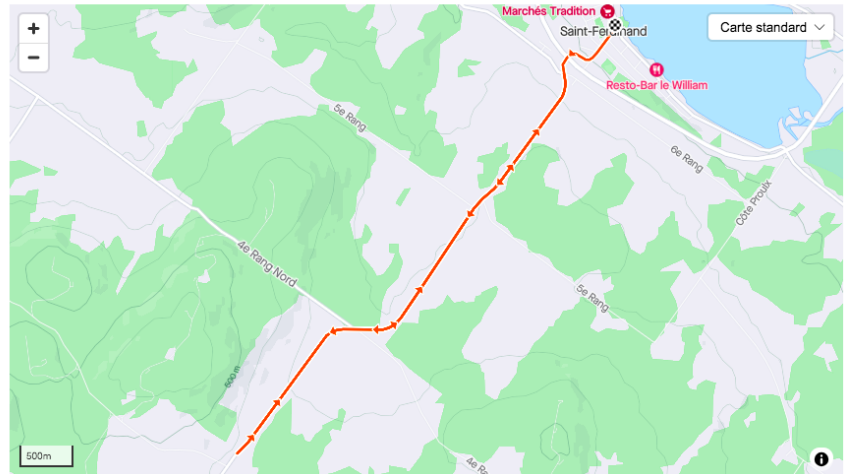
20,83 km 434 m

CRÉÉE PAR

Katia Drouin
31 mai 2023 · Public



Itinéraire et dénivelé



PARCOURS DE COURSE (Triathlon et course à pied)

- Il sera ouvert à la circulation automobile. Nous vous demandons donc d'être prudents et de toujours courir vers la gauche (sauf sur la route 165 sur le parcours du 10km)
- Une entrave à la circulation routière est présente sur la route 165 qui influence le parcours du 21,1km. La sécurité de tous sera la priorité. Merci de respecter les consignes des bénévoles ou signaleurs en place s'il y a lieu
- Les écouteurs ou casque d'écoute insérés dans, ou qui couvrent les oreilles, casque intelligent activé et écouteurs à conduction osseuses sont interdits.
- Le temps pour effectuer le parcours de course est de 3h45 pour le demi-longue distance

Parcours Strava - 21,1 km :

<https://www.strava.com/routes/3099020782348261582>

Triathlon Lac William_Course à pied_21,1km

Itinéraire de course à pied

Enregistrer

Partager

Détails

📍 21,12 km

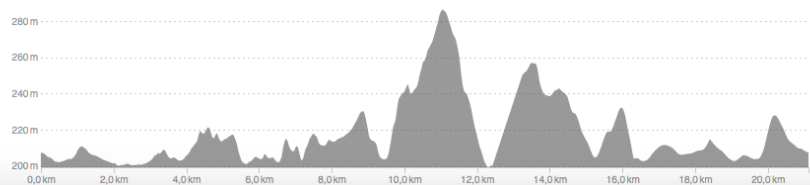
📏 320 m

CRÉÉE PAR

Katia Drouin
31 mai 2023 · Public



Itinéraire et dénivelé



Ravitos:

KM 3,2 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz, fruits

KM 5,2 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz

KM 7,9 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz, fruits

KM 10,7 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz

KM 13,3 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz, fruits, toilette

KM 16,4 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz,

KM 18,6 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz, fruits, toilette

Parcours Strava - 10km : NOUVEAU

<https://www.strava.com/routes/3111330304329260946>

Triathlon Lac William_Course à pied_10km_V2

Itinéraire de course à pied

★ Enregistré

Modifier

Détails

📍 9,62 km

📏 105 m

🕒 1:00:53

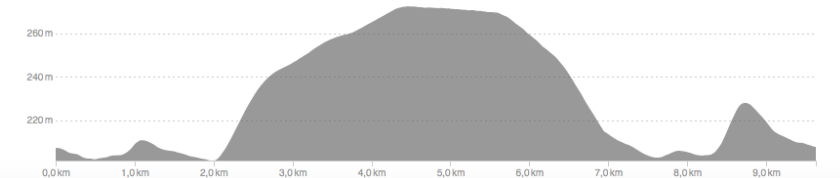
CRÉÉE PAR

Katia Drouin

4 juillet 2023 · Public



Itinéraire et dénivelé



Ravitos :

KM 4,2 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz

KM 7,7 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz, fruits, toilette

Parcours Strava - 5km :

<https://www.strava.com/routes/3099021310313699870>

Triathlon Lac William_Course à pied_5km

Itinéraire de course à pied

Enregistrer

Partager

Facile

5,09 km

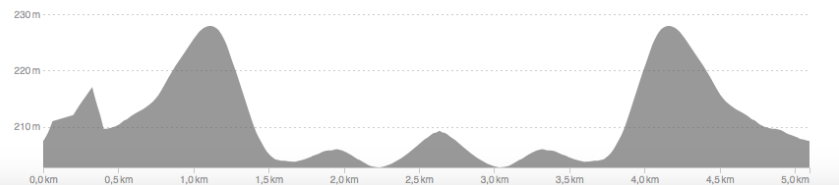
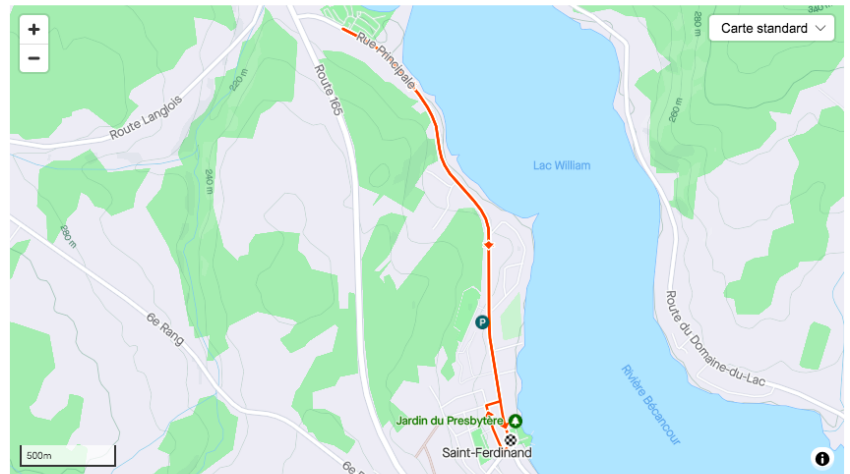
63 m

CRÉÉE PAR

Katia Drouin
31 mai 2023 · Public



Itinéraire et dénivélé



Ravito :

KM 2,6 - eau, NTL BCAA/électrolytes et Carbz, fruits, toilette



APRÈS LA COMPÉTITION

À votre arrivée

- Vous aurez accès à de l'eau, des produits NTL, des fruits et votre repas d'après-course.
- Vous devez déposer votre puce dans le bac prévu à cet effet.
- Vous pourrez récupérer vous-même votre repas d'après course.

Remise des prix et des médailles

Il n'y aura pas de cérémonie de remise de médailles pour les gagnants ou de prix.

Objets perdus

- Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

- Les objets perdus et retrouvés seront disponibles au belvédère de la marina.

Résultats

Les résultats seront disponibles sur le site de MS1 results.



RÈGLEMENTS

Tous les règlements de Triathlon Québec s'appliquent. Pour les consulter, visitez le site suivant : <http://www.triathlonquebec.org>

Toute infraction à ces règlements peut entraîner une pénalité ou la disqualification de l'athlète par les officiels.

Une conduite antisportive entraîne également la disqualification du participant.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION ET PARTICIPATION

L'équipe du triathlon du Lac William vous souhaite une bonne course!

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES!



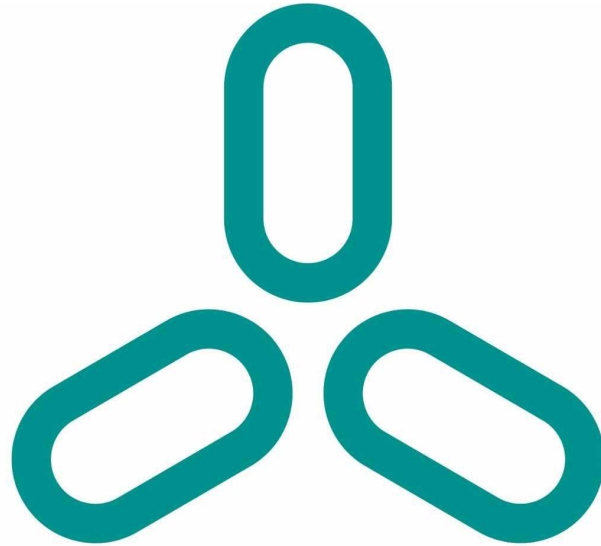
Triathlon Lac
William

Partenaires





ERIC LEFEBVRE
Député d'Arthabaska
Whip en chef du gouvernement



desserc.com

S'ENGAGER | SOIGNER | ACCOMPAGNER



everest



TRIATHLON
QUÉBEC

