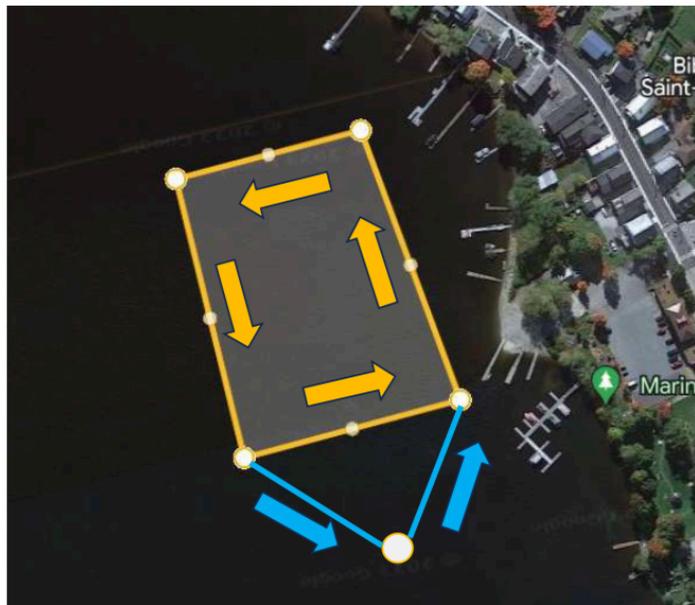


## NATATION



Chemin entre la zone de transition et la natation



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

# VÉLO

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

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

## Triathlon Lac

### William\_Vélo\_Demi\_90k

Itinéraire et dénivelé

Itinéraire de sortie à vélo

Enregistrer

Partager



#### Détails

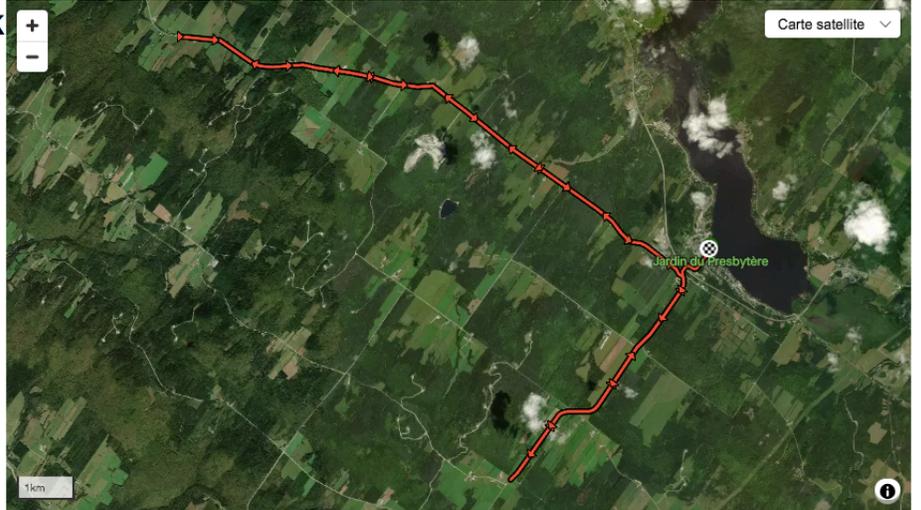
91,11 km

1790 m

CRÉÉE PAR

Katia Drouin

31 mai 2023 · Public



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

# Triathlon Lac William\_Vélo\_Olympique

Itinéraire et dénivelé

Itinéraire de sortie à vélo

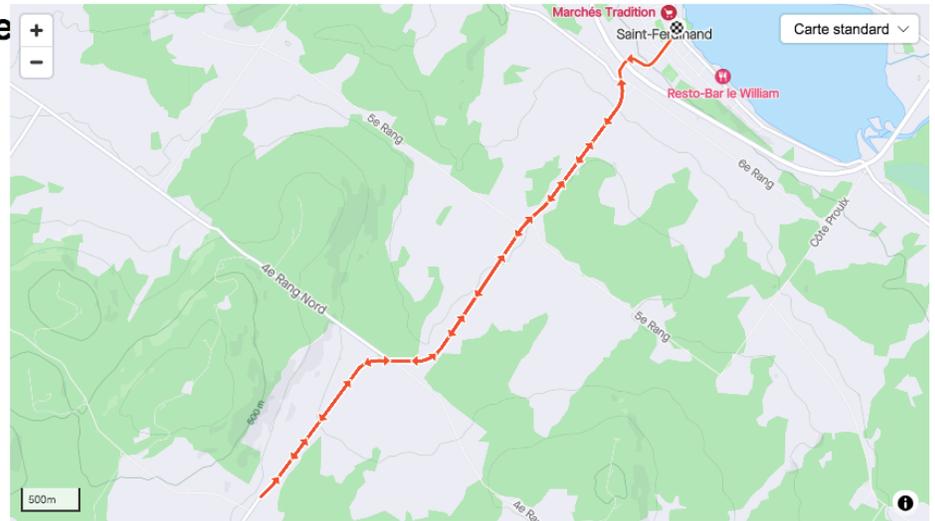
[Enregistrer](#) [Partager](#)

## Détails

📍 40,12 km 📏 797 m

CRÉÉE PAR

**Katia Drouin**  
31 mai 2023 · Public



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

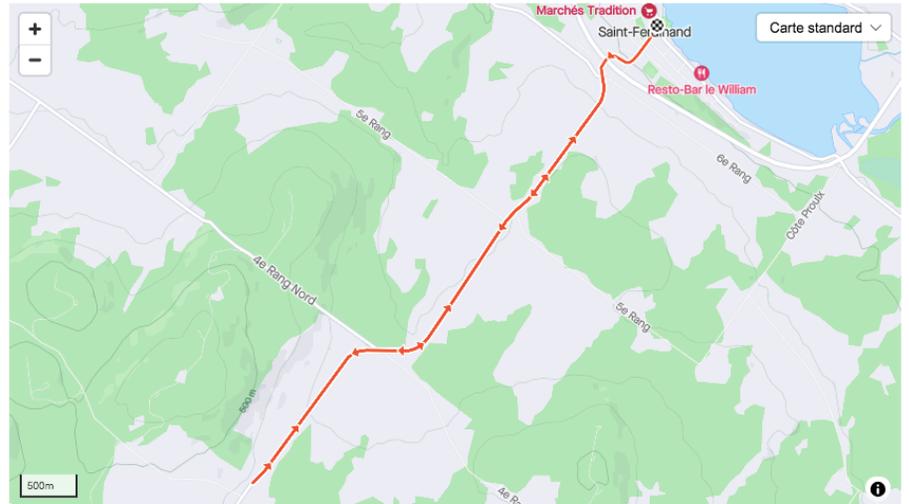
📍 20,83 km    ⚡ 434 m

CRÉÉE PAR

**Katia Drouin**  
31 mai 2023 · Public



### Itinéraire et dénivelé



## COURSE À PIED

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, fruits

KM 5,2 - eau, NTL BCAA/électrolytes

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

KM 10,7 - eau, NTL BCAA/électrolytes

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

KM 16,4 - eau, NTL BCAA/électrolytes, fruits, toilette

KM 18,6 - eau, NTL BCAA/électrolytes

Parcours Strava - 10km :

<https://www.strava.com/routes/3099021674073915934>

## Triathlon Lac William\_Course à pied\_10km

Itinéraire de course à pied

Enregistrer

Partager

### Détails

📍 10,19 km

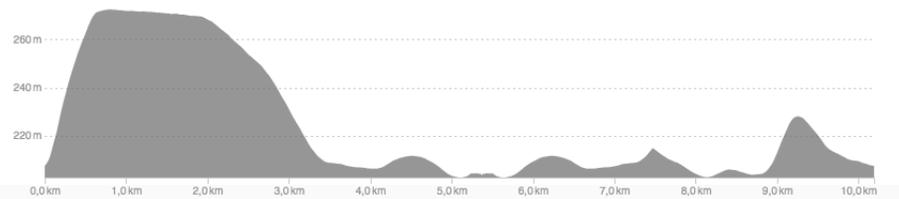
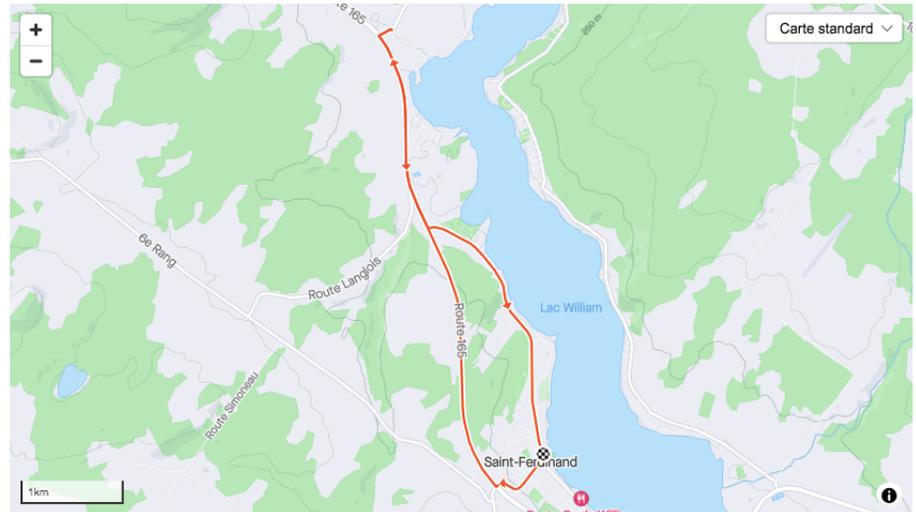
📏 114 m

CRÉÉE PAR

Katia Drouin  
31 mai 2023 · Public



### Itinéraire et dénivelé



Ravitos :

KM 3,3 - eau

KM 5,3 - eau, NTL BCAA/électrolytes, fruits, toilette

KM 7,7 - eau, NTL BCAA/électrolytes

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

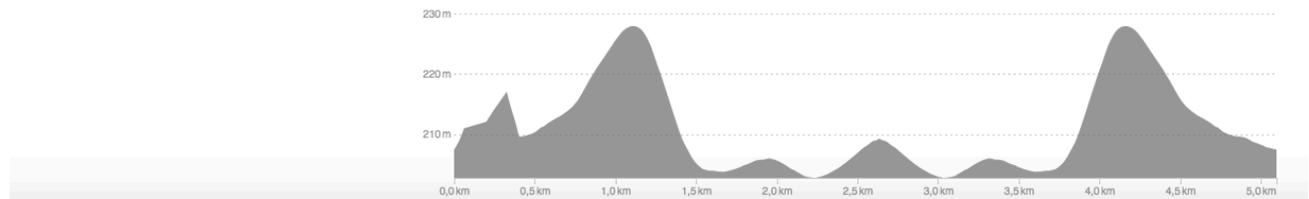
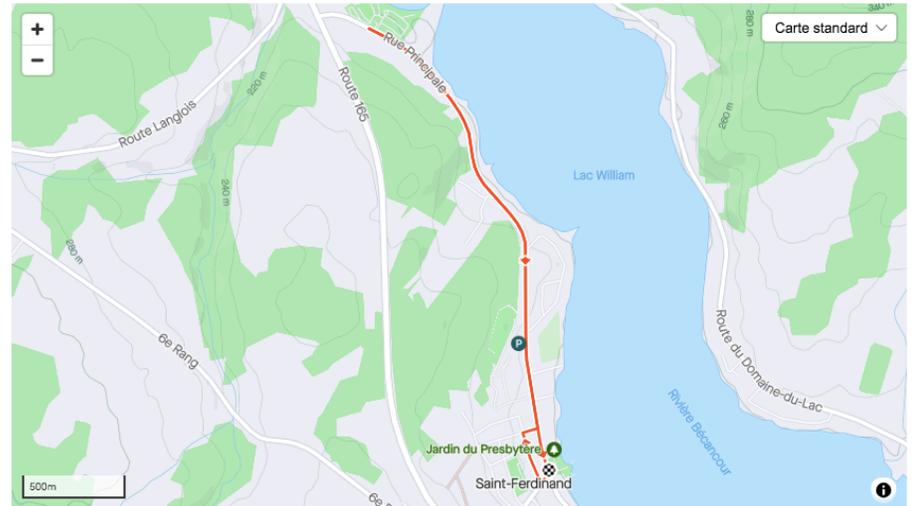
63 m

CRÉÉE PAR

Katia Drouin  
31 mai 2023 · Public



Itinéraire et dénivelé



Ravito :

KM 2,6 - eau, NTL BCAA/électrolytes