



BIENVENUE AU TRIATHLON **TRIMÉGO** 2009

9^e édition
COUPE DU QUÉBEC
DUATHLON-JEUNES-ÉLITES
SAMEDI LE 27 JUIN 2009

« DATE LIMITE D'INSCRIPTION 24 JUIN 2009 »



INSCRIPTION EN LIGNE



http://www.eventsonline.ca/events/triathlon_troisrivieres/





TRIMÉGO T'INVITE...

Cette année encore, le Club TRIMÉGO du grand Trois-Rivières vous invite à un grand évènement... Nous sommes une organisation dynamique, impliquée au maximum dans le développement du triathlon au Québec. Nous voulons vous offrir une journée mémorable... Plaisir et spectacle assurés, toujours sur notre site unique; le parc de la piscine de l'exposition de Trois-Rivières. Sécuritaire et spectaculaire. Deux mots qui caractériseront bien le triathlon 2009. Sécuritaire grâce à notre parcours cycliste de style critérium, fermé à la circulation automobile et spectaculaire avec le format de la toute nouvelle zone de transition. Venez voir...

Inscriptions

Date limite le 24 juin 2008!!!

Pour informations :

Site internet : www.megophias.com

Courriel : benoithugo.st-pierre@UQTR.CA

Téléphone : 819-376-5254 poste #4425

HORAIRE DES ACTIVITÉS

VENDREDI 26 JUIN 2009

- 18h00 : Remise des sacs de l'athlète et informations

SAMEDI 27 JUIN 2008

***** Veuillez noter que les heures de départ peuvent varier de quelques minutes. Pour des raisons de sécurité.**

- **6h** : Ouverture du site; préparation avant course (race kit, marquage, etc.);
- **7h30** : Réunion des athlètes (Duathlon);
- **7h45** : Réunion des athlètes (Triathlon 34 ans et moins, Équipes);
- **8h** : Départ Coupe du Québec Duathlon;
- **8h05** : Départ triathlon GA (34 ans et moins, Équipes) ;
- **8h45** : Réunion des athlètes (Triathlon 35 ans et plus);
- **9h05** : Départ triathlon GA (35 ans et plus),
- **9h30** : Réunions des entraîneurs responsables des jeunes;
- **9h45** : Échauffement de groupe pour les jeunes U7, U9 et U11 (Surprise!!)
- **10h05** : Départ des 7 ans et moins;
- **10h15** : Départ des 8-9 ans;
- **10h30** : Départ des 10-11 ans;
- **10h45** : Réunion des athlètes (U13 et U15)
- **11h00** : Départ des 12-13 ans (Finale régionale des JQ);
- **11h45** : Départ des 14-15 ans (Finale régionale des JQ);
- **12h15** : Réunion des athlètes (U15-Élite)
- **12h30** : Départ des 14-15 ans Élite
- **13h15** : Réunion des athlètes (Élite)
- **13h30** : Départ des Élite

• **PARCOURS**

Natation : Vous aurez la possibilité de nager dans la plus grande piscine extérieure en Amérique du Nord! Si vous débutez dans le sport vous serez ravis de profiter de cet environnement contrôlé. Si vous comptez plus d'expérience, profitez-en pour réaliser votre meilleur temps de natation à vie! Le défi est lancé...

Vélo : Notre parcours de vélo style critérium est unique. Il emprunte (en partie) le parcours du Grand Prix de Trois-Rivières le rendant très rapide et se compose de deux segments très techniques. Nous vous rappelons qu'il est toujours fortement conseillé d'essayer le parcours avant la compétition afin d'éviter tout incident fâcheux...

Course : Le parcours de course est situé au cœur même de l'action. Quoi de mieux pour finir votre épreuve que d'avoir les encouragements de la foule?

Zone de

Transition : En 2007 le triathlon de Trois-Rivières a donné un tout autre sens au mot spectacle avec sa zone de transition située au cœur de l'événement. Cette année encore nous revenons avec la même formule version améliorée. Nous vous offrons une zone de transition plus spacieuse et plus sécuritaire. C'est à voir...

Au menu le 27...

- **TRIATHLON SRPINT**
- **TRIATHLON SPRINT EN ÉQUIPE**
- **DUATHLON (Coupe du Québec)**
 - **DUATHLON EN ÉQUIPE**
 - **JEUNES (coupe du Québec)**
 - **ÉLITES (coupe du Québec)**

CATÉGORIES ET COÛTS

L'organisation du triathlon de Trois-Rivières est fière de vous proposer des coûts abordables. Un triathlon spectaculaire, un coût raisonnable.

Départ/Courses	Catégories	Coût	Coût	Coût	Coût
		Membre TQ (avant 15 juin)	Non-Membre TQ (avant 15 juin)	Membre TQ (après 15 juin)	Non-membre TQ (après 15 juin)
Triathlon	Élites	50\$	65\$	60\$	75\$
Triathlon/Duathlon	GA	50\$	65\$	60\$	75\$
Triathlon en équipe	GA	100\$	125\$	125\$	150\$
Jeunes	U7	20\$	25\$	30\$	35\$
	U9	20\$	25\$	30\$	35\$
	U11	20\$	25\$	30\$	35\$
	U13	20\$	25\$	30\$	35\$
	U15	20\$	25\$	30\$	35\$
	U15-Élite	20\$	25\$	30\$	35\$

**** 10% DE RABAIS POUR LES ATHLÈTES MEMBRES D'UN CLUB AFFILIÉ**

L'inscription se fait uniquement via Internet.

Dans le souci d'assurer un maximum de services aux participants inscrits, aucune inscription ne sera acceptée le jour de l'événement.

HÉBERGEMENT

L'organisation du triathlon de Trois-Rivières vous propose quelques choix pour passer une agréable nuit. Nous vous avons facilité les choses en vous donnant les coordonnées. Pour de plus amples informations visitez le site Internet suivant :

<http://www.tourismetroisrivieres.com/fr/hebergement.php?id=47>

Comfort Inn

6255 rue Corbeil G8Z 4P9
1-800-267-3837 (sans frais)



Delta

1620 rue Notre-Dame Centre G9A 6E5
1-800-268-1133 (sans frais)



Days Inn

3155 boulevard Saint-Jean G9B 2M4
1-800-263-1414 (sans frais)



Gouverneur

975 rue Hart G9A 4S3
1-888-910-1111 (sans frais)



Super 8 Hotel

3185 boulevard Saint-Jean G9B 2M4
1-800-561-7666 (sans frais)



COMMENT SE RENDRE LE 28 JUIN 2008

De Montréal :

Autoroute 40 est

Prendre la sortie 196-Sud en direction de l'autoroute 55 Sud et 40 Est

De Québec :

- Autoroute 40 ouest
- Sortie 199 Boulevard Des Forges, centre-ville
- Attention vous passerez dans un «cédez» pas évident. Nos voulons que vous ayez un séjour parmi nous sans pépins!
- Aux feux de circulation tournez à votre droite, vous serez alors sur le boulevard Des Forges
- Roulez quelques mètres et le stationnement #1 sera à votre droite. Pour accéder au stationnement #2, passez sous la porte Duplessis (grosse arche blanche) et le stationnement sera à votre droite aussi.



Légende :

Site du triathlon





STATIONNEMENT GRATUIT


Le stationnement sera situé de part et d'autre de l'accueil. Pour vous y rendre, suivez les indications vers le site de compétition et des bénévoles vous guideront dans l'un ou l'autre des deux stationnements. Prendre note qu'il est aussi possible de se stationner sur le boulevard Des Forges.



Légende :

Stationnement #1 et #2 

Accueil/toilettes/casiers/douches 

Bénévoles 

SERVICES

⇒ Accueil;

C'est dans cette bâtisse que vous y trouverez votre race kit, marquage, puces etc... Alors beau temps mauvais temps, vous serez à l'abri!

⇒ Stationnement gratuit;

Le stationnement est situé de part et d'autre de l'accueil et/ou de la piscine. Prière de bien vouloir vous stationner de façon à laisser entrer le plus gens possible! Nous comptons sur votre collaboration.

⇒ Points d'eau;

Un point d'eau inépuisable sera à votre disposition dans les vestiaires. Sur le parcours de course à pied vous aurez aussi un point d'eau et de Gatorade à tous les 1,25 km (1 par tour, 4 tours). Finalement, une dernière station vous sera accessible à l'arrivée (eau et Gatorade).

⇒ Sécurité et indications sur le parcours;

⇒ Support médical;

Une équipe de sauveteurs qui ont fait leurs marques depuis les dernières années sera sur place prête à intervenir à tout moment!

⇒ Casse-Croûte;

Si vous avez un petit creux des produits de toutes sortes seront à votre disposition. Venez essayer nos fameux greet cheese!

⇒ Service de Massothérapie (\$);

*Le service de massothérapie sera assuré par Pierre Ouellet (**zone-action massothérapie**)*

⇒ Toilettes;

⇒ Vestiaires et douches disponibles (apportez vos cadenas);

⇒ Goûter après l'épreuve;

Un goûtez gratuit vous sera servi après l'épreuve question de refaire vos forces...

⇒ Le chronométrage et les résultats seront assurés par **SPORTSTATS**
(WWW.SPORTSTATS.CA) ;

⇒ Détaillant sur place

Si le goût vous de faire quelques emplettes vous prend vous ne serez pas mal pris. Le club de triathlon **TRIMÉGO** a accès à une boutique tenant des articles spécialisés au triathlon, Plante Sports. Plantes Sports sera sur place pour vous offrir : chaussures, gourdes, wetsuits, barres, gels, racing suits...

RÈGLEMENTS

*LA COURSE EST OFFICIA LISÉE PAR LES OFFICIELS DE TRIATHLON QUÉBEC QUI FERONT RESPECTER LES RÈGLEMENTS SUIVANTS :

***RÈGLEMENTS TRIATHLON QUÉBEC** www.triathlonquebec.org

***RÈGLEMENTS TRIATHLON DES JEUNES** www.triathlonquebec.org

TRÈS IMPORTANT

DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 24 JUIN 2009 À MINUIT!!!

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE LE JOUR DE LA COMPÉTITION!!!

LES INSCRIPTIONS SE FONT SEULEMENT PAR INTERNET AU

WWW.MEGOPHIAS.COM