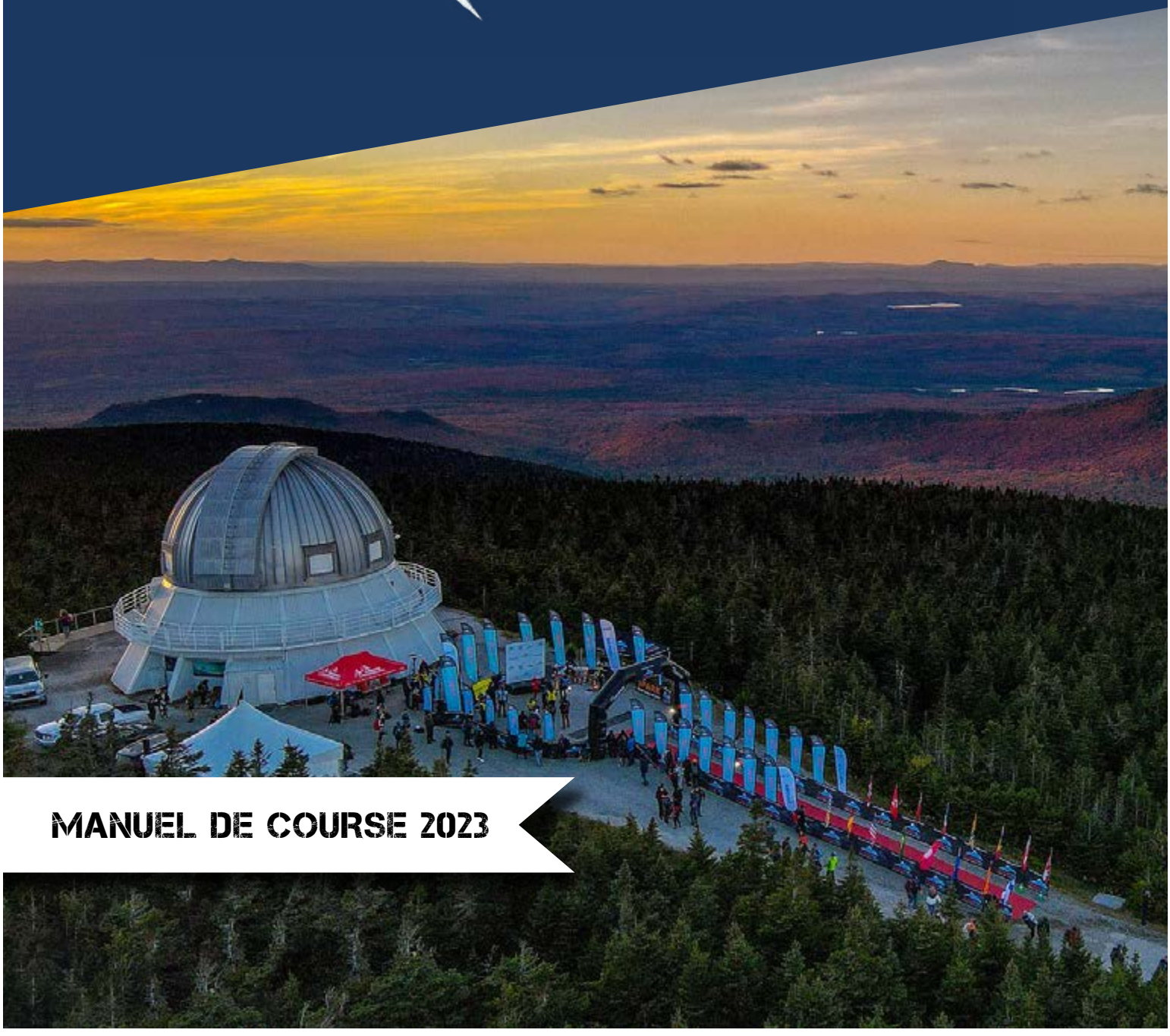
XCANADA

XTRI SOLO POINT FIVE



MANUEL DE COURSE 2023

MERCI AUX PARTENAIRES DU XTRI SOLO POINT FIVE CANADA 2023

PARTENAIRES PRINCIPAUX

Canada

Lac-Mégantic

Endurance Aventure.com
www.enduranceaventure.com

PARTENAIRES

TAFISA®

Desjardins
Caisse de Lac-Mégantic–Le Granit

Sépaq
Parc national
du Mont-Mégantic

vélO Café
endurance aventure
boutique - mécanique vélo - bar espresso

Baie des Sables
Lac-Mégantic

ZOLL

MERCI À :

Observatoire du Mont-Mégantic, Domaine des Montagnais, Location Bill-Autos, Les sentiers frontaliers.

MERCI ÉGALEMENT À TOUTES LES MUNICIPALITÉS PARTENAIRES DE L'ÉVÉNEMENT :

Audet, Chartierville, Frontenac, Lac-Drolet, La Patrie, Marston, Nantes, Notre-Dame-des-Bois, Piopolis, St-Sébastien, Ste-Cécile de Whitton, Val-Racine, Woburn.

TABLE DES MATIÈRES

Présentation 4
Inscription 5
Le parcours 5
Règlements 10
Pénalités 11
Temps limites 11
Assistance 12
Ravitaillement 13
Aide médicale 13
Toilettes - localisation 14
Hébergement et informations touristiques 15
Médias 15
Road book athlète 16
> Vélo 16
> Course à pied 20
Road book assistant
> Vélo 18
> Course à pied 21
Plan Assistant et Athlète Course à pied 22
Pan général de la course 23

PRÉSENTATION

Un triathlon intense, magnifique et sauvage!

Le triathlon XTRI SOLO POINT FIVE CANADA propose un parcours plus court, mais comparable au Canada Man/Woman dans sa beauté et dans son intensité.

Le XTRI SOLO POINT FIVE CANADA n'est pas le triathlon classique où des milliers de bénévoles seront là pour vous soutenir à chaque tournant. Vous ne pourrez compter que sur vous-même pour compléter cette épreuve hors du commun!

Un parcours à couper le souffle au cœur de la forêt et des montagnes canadiennes qui enchaine :

- 1,9 km de nage sur le lac Mégantic avec un départ à l'aurore;
- 90 km de vélo empruntant la route des Sommets avec un parcours de 1100 m de dénivelé positif;
- 20 km de course sur route et sentiers avec une arrivée ultime au sommet à l'observatoire du Mont-Mégantic et 1100 m de dénivelé positif!

Manuel de course

Ce manuel contient des informations très importantes pour le bon déroulement de la course ainsi que pour votre sécurité. **Il est obligatoire de lire et de comprendre ce manuel.**

Quartier général

Le quartier général de l'organisation du XTRI SOLO POINT FIVE CANADA – Lac-Mégantic se situe à l'adresse suivante :

Centre Sportif de Lac-Mégantic
5400 rue Papineau
Lac-Mégantic (Québec)
G6B 0B9

INSCRIPTION

DATE	HEURE	QUOI	OÙ
Vendredi	17 h à 21 h	Remise des dossards aux athlètes	Centre sportif Mégantic 5400 rue Papineau, Lac-Mégantic QC G6B 0B9
Vendredi	17 h à 21 h	Kiosques partenaires	Centre sportif Mégantic 5400 rue Papineau, Lac-Mégantic QC G6B 0B9
Samedi	15 h - 16 h 30	Cérémonie accueil, réunion technique pour athlètes	Centre sportif Mégantic 5400 rue Papineau, Lac-Mégantic QC G6B 0B9
Dimanche	3 h 15	Ouverture de la transition et dépôt de vélo	Plage du camping de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
Dimanche	4 H 45	Départ de Masse Xtri Solo Point Five Canada	Plage du camping de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
Lundi	12 H	Banquet Final et remise des médailles	Centre Sportif Mégantic 5400 Rue Papineau, Lac-Megantic QC G6B 0B9

LE PARCOURS

Le départ du XTRI SOLO POINT FIVE CANADA se fera du Parc de la Baie-des-Sables et l'arrivée au sommet du mont Mégantic sur un parcours total de 112 km. Vous pouvez aussi voir les cartes interactives sur le site Internet de l'événement.

Possibilité de changement de parcours dû aux conditions climatiques

Pour la sécurité des participants, nous avons prévu des parcours alternatifs pour la nage ainsi que pour l'arrivée au sommet du mont Mégantic. Si nous devons annuler la section de nage, le départ se fera de la plage de Baie-des-Sable. Si les conditions climatiques nous empêchent de terminer la course au sommet du mont Mégantic, les coureurs seront dirigés vers une boucle alternative en sentier avec une arrivée au centre d'accueil du Parc du Mont Mégantic.

LÉGENDE DU PARCOURS DU SOLO POINT FIVE

- TR1 — Transition 1 : Baie des sables
- TR2 — Transition 2 : Notre-Dame-des-Bois
- TR3 — Transition 3 : Parc Mont-Mégantic
- R1 — Ravitaillement 1 (organisation)
- 263 — Route et numéro
- Course à pied sur sentier
- Course à pied sur route /chemins/rangs
- Vélo
- Nage
- 25 — Km vélo
- Frontière

SAMEDI

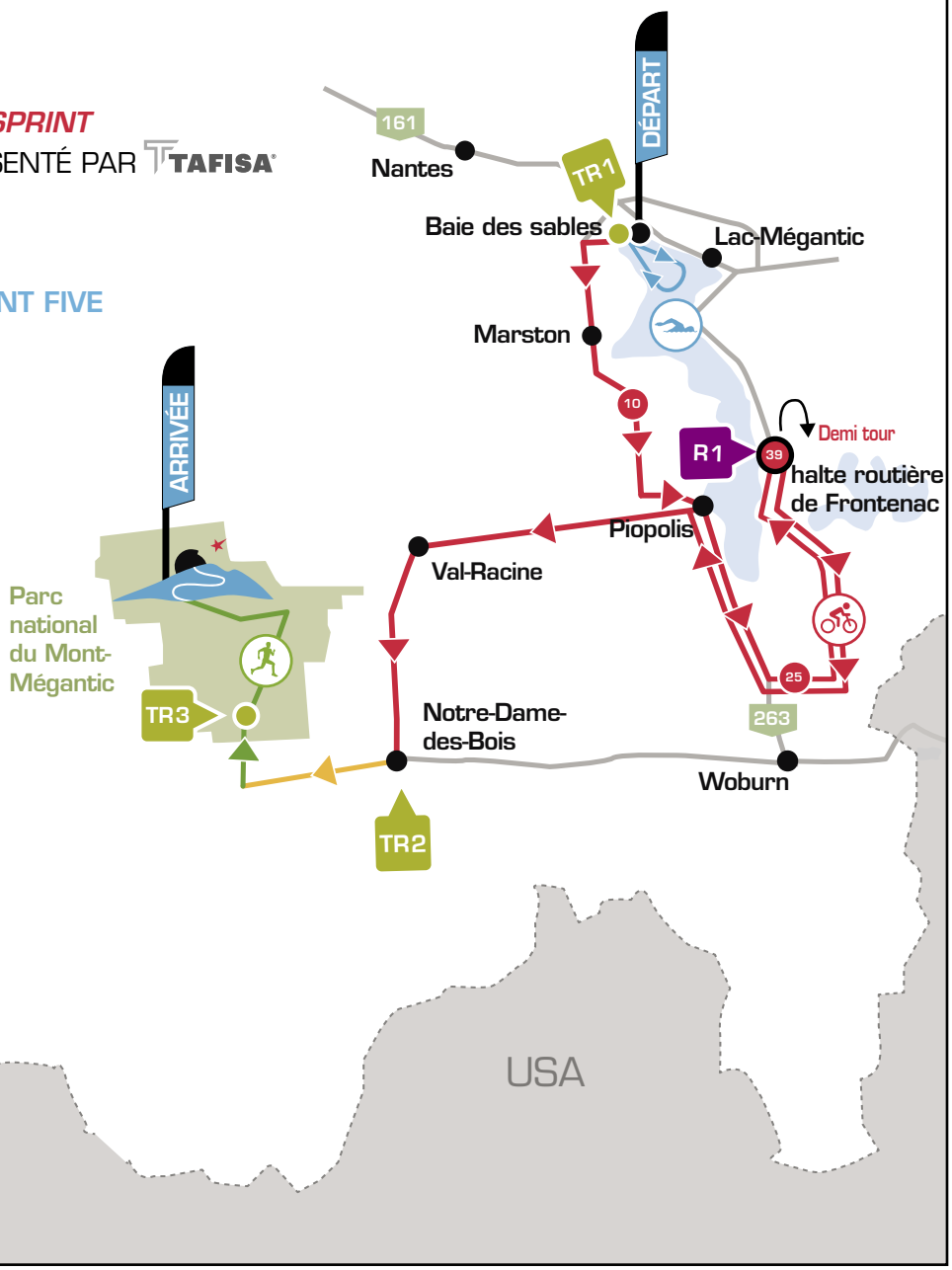
7 H : DÉPART DU TRIATHLON *SPRINT*
À BAIE-DES-SABLES PRÉSENTÉ PAR TAFISA

DIMANCHE

4 H 45 : DÉPART DU SOLO POINT FIVE
PARC DE LA BAIE-DES-SABLES

ENTRE 8 H 00 ET 11 H 30
ARRIVÉE DES VÉLOS À LA TR2
DE NOTRE-DAME-DES-BOIS

ENTRE 9 H 30 ET 15 H 30
ARRIVÉE DE LA
COURSE À PIED :
AU SOMMET
DU MONT-MÉGANTIC



XCANADA XTRI SOLO POINT FIVE

NATATION

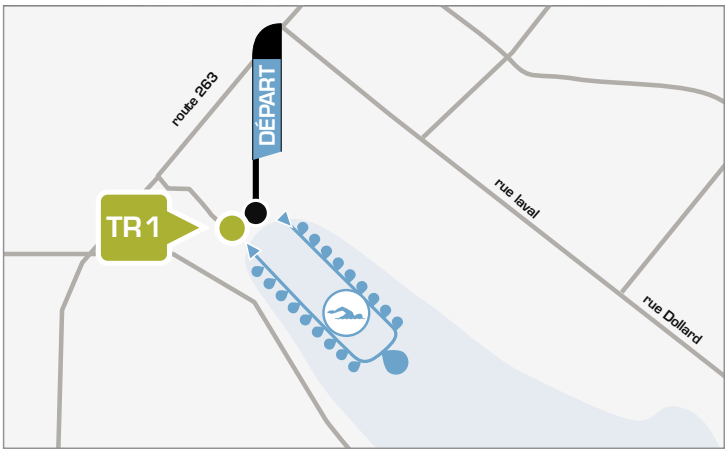
Distance : 1,9 km

Départ de la nage à 4 h 45. Le parcours de 1,8 km se déroule dans le Lac-Mégantic, avec un départ et une arrivée du Parc de la Baie-des-Sables. **Il est obligatoire de nager avec une torpille gonflable et une combinaison thermique (wetsuit).**

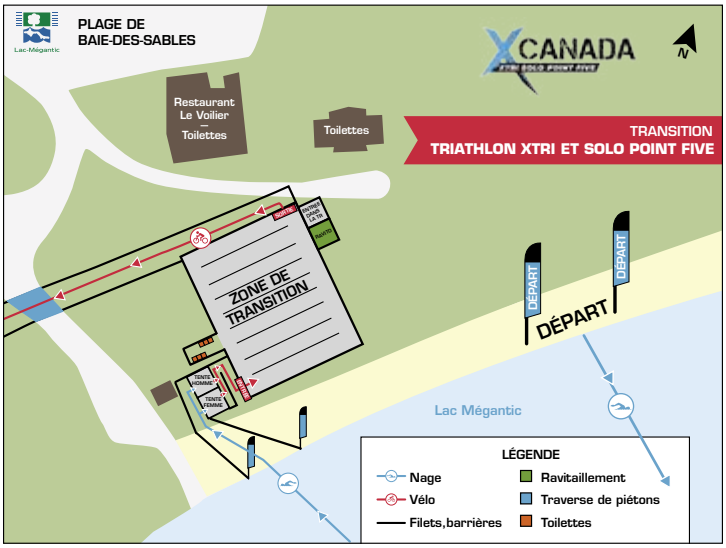
TR1 : Transition 1 (Nage-Vélo)

La transition se fera au parc de la Baie-des-Sables. La zone de transition sera ouverte le samedi à partir de 3 H 15.

L'aide de l'assistant dans la transition après la course est autorisée. L'assistant attend son athlète directement au poste assigné de l'athlète dans la transition. Il ne peut se déplacer dans la transition que pour se rendre au poste pour attendre et pour ressortir avec tout l'équipement.



Parcours de natation



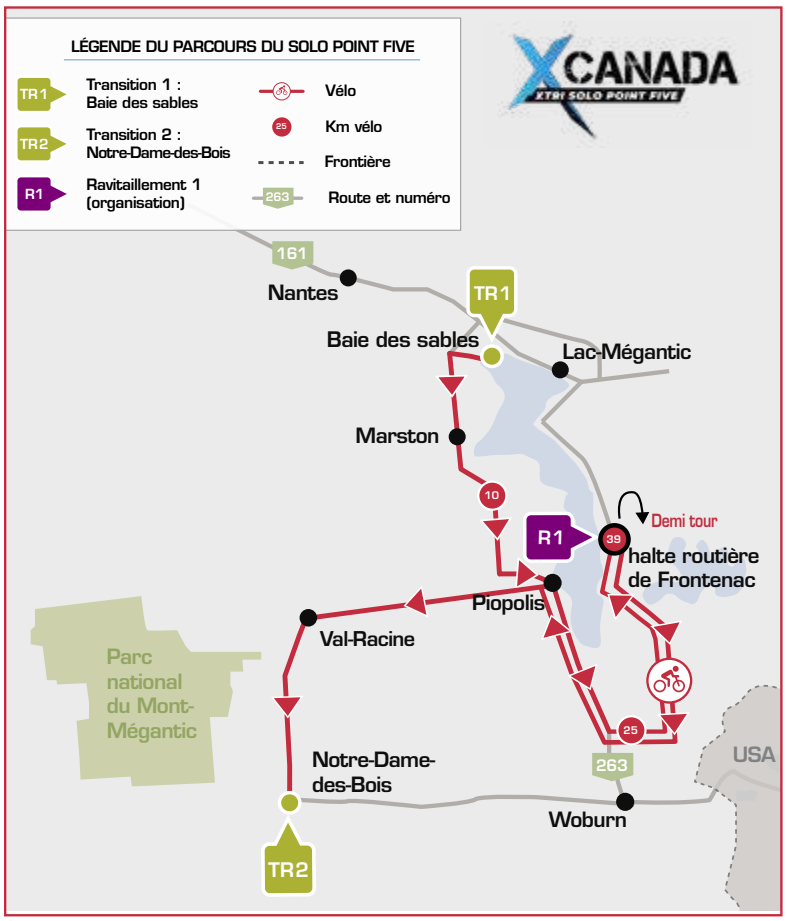
Transition 1: Nage - vélo

VÉLO

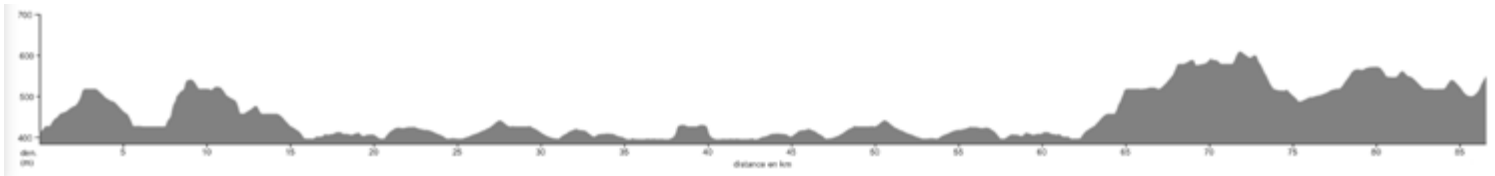
Distance : 90 km

Dénivelé positif : 1100 m

Le parcours de vélo empruntera la magnifique route des Sommets. Il s'agit d'un parcours vallonné qui cumule plus de 1000 mètres de dénivelé positif.



ÉLÉVATION (M) - VÉLO



TR2 : Transition 2 (Vélo-Course)

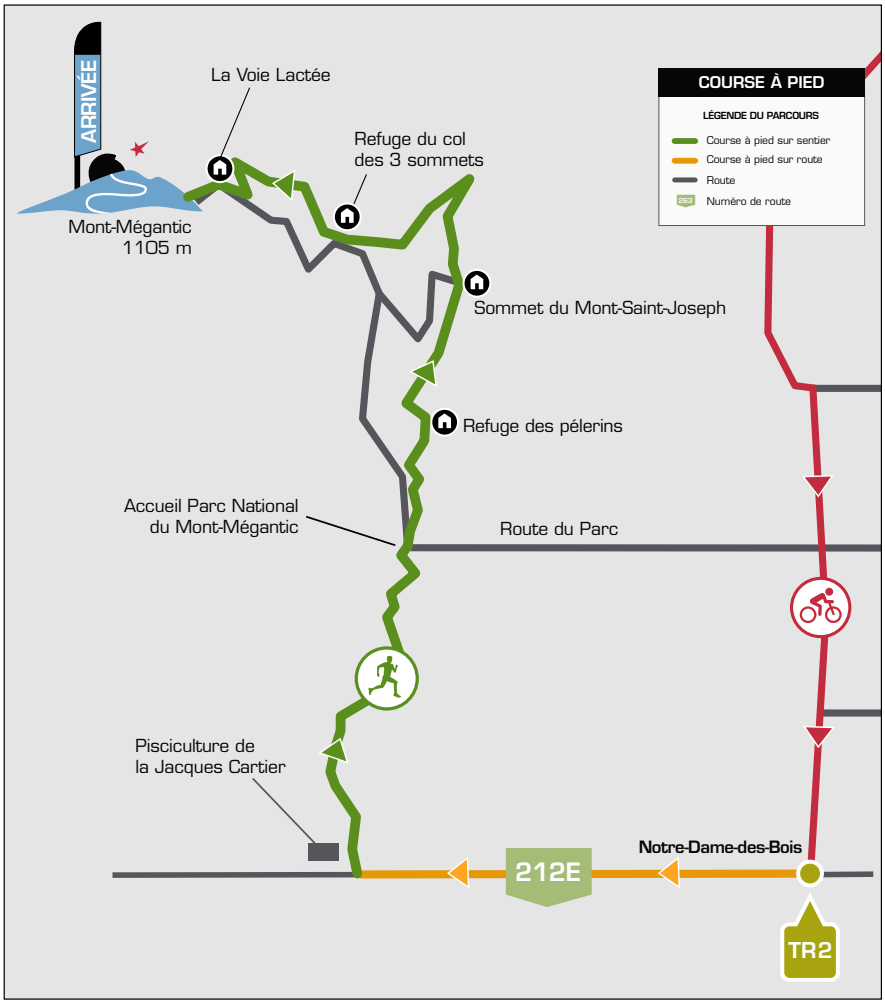
La transition se fera à Notre-Dame-Des-Bois. Les assistants doivent se stationner à l'endroit désigné pour attendre leur coureur.

COURSE À PIED

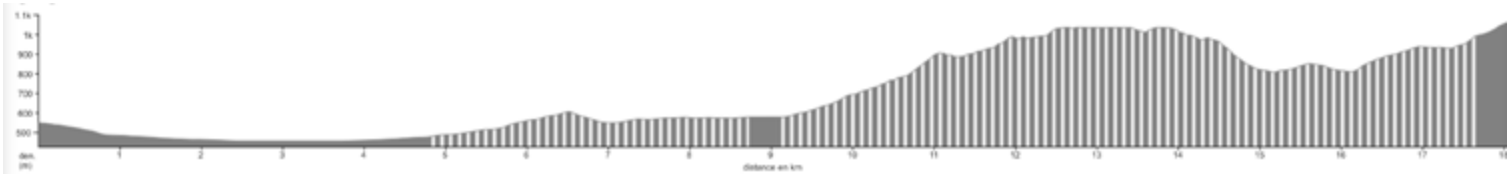
Distance : 18 km

Dénivelé positif : 1100 m

Le parcours de course se déroule sur des chemins asphaltés et sur des sentiers. 75 % du parcours se déroule essentiellement en sentier et comporte plus de 1000 mètres de dénivelé positif. Les participants peuvent être accompagnés par leur assistant (à pied) pour la dernière portion (les derniers 8,5 km). Le point de rencontre avant la montée se fera à l'accueil du Parc du Mont-Mégantic.



ÉLÉVATION (M) - COURSE À PIED



RÈGLEMENTS

Le triathlon Canada Man/Woman est reconnu par la Fédération québécoise de triathlon et se conforme aux règles de base de Triathlon QC.

GÉNÉRAL

- Les coureurs doivent obligatoirement avoir au moins un assistant (voir section assistant plus bas) et un véhicule.
- Les sections de vélo et de course ne sont pas fermées à la circulation. Il est de la responsabilité du participant et de l'assistant de toujours garder la droite et de respecter le code de la sécurité routière en vigueur au Canada.
- Il est interdit aux assistants de précéder ou de suivre leur coureur en voiture.
- Il est interdit de ravitailler son athlète en vélo.
- Le véhicule d'assistance ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs sous peine de disqualification de son athlète.
- Le véhicule d'assistance doit respecter les règles de sécurité routière sous peine de disqualification de son athlète.
- Le véhicule d'assistance doit suivre le chemin établi par l'organisation tel que décrite dans le Road Book Assistant.
- En cas de bris mécanique majeur, un coureur peut appeler son assistance et donnez rendez-vous au lieu précis de l'incident. Dans ce cas, il doit attendre l'arrivée de son assistance. Après l'intervention, l'assistance doit immédiatement retourner à la prochaine zone de ravitaillement officielle.
- La voiture d'assistance doit être clairement identifiée par les autocollants fournis par l'organisation. Un collant en haut à droite dans le pare-brise avant et un collant en haut à droite dans la vitre arrière (côté passager).
- Le participant ne doit jamais entrer dans la voiture l'assistance à moins d'un abandon.
- Tous les participants doivent être membres de leur fédération nationale de triathlon.
- Il est interdit de porter des écouteurs en tout temps pendant le triathlon.
- Il est interdit de rouler avec le participant en vélo sur la section vélo.
- Il est interdit de jeter des déchets par terre.
- Il est interdit de faire ses besoins ailleurs que dans des toilettes. Des toilettes seront disponibles sur le parcours (voir la liste des toilettes disponibles sur le parcours à la page 16).
- Si vous abandonnez la course, VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT téléphoner à la direction de course.
- Si elle le juge nécessaire, l'organisation se réserve le droit de retirer un participant de l'épreuve.

NATATION

- Le port de la combinaison isothermique (wetsuit) est **obligatoire** pour la section de nage.
- Une lampe stroboscopique blanche est **obligatoire** pour la section de nage afin d'être visible.
- Les bouées torpilles sont **obligatoires** pour la nage en eau libre.

VÉLO et COURSE À PIED

- Le sillonnage (drafting) est interdit sur la section de vélo.
- Des feux sont **obligatoires** pour la section de vélo : stroboscopique blanc à l'avant et stroboscopique rouge à l'arrière.
- Le port d'un casque approuvé est **obligatoire** pour la section de vélo.
- Les changements de vélo sont interdits.

PÉNALITÉS

Les juges de course peuvent donner des pénalités de temps ou disqualifier l'athlète si celui-ci ou son équipe d'assistance enfreint les règles. Nous espérons grandement ne pas avoir à utiliser les pénalités. Le XTRI SOLO POINT FIVE CANADA, comme tous les autres événements de la série XTRI, se veut un événement sportif où les valeurs de dépassement de soi, d'entraide et d'esprit sportif doivent être au premier rang des aspirations.

Temps de pénalité

- Pénalité mineure – 5 minutes
- Deuxième pénalité – 15 minutes
- Troisième pénalité, pénalité majeure, conduite anti sportive, comportement dangereux – Disqualification
- Pénalité pour véhicule d'assistance sur le parcours - 30 minutes au coureur

Les zones de pénalités se trouvent à la TR2 à l'accueil du parc du Mont-Mégantic

TEMPS LIMITES

Pour des raisons de sécurité, l'organisation du XTRI SOLO POINT FIVE CANADA appliquera les temps limites suivants :

Natation :	**6 H 15 à la TR1** (1H30 après le départ)
Vélo : Arrivée à TR2	**11 h 15 à la TR2** (6 h 30 après le départ)
Course à pied : L'accueil du parc	**15 h 00** (10 h 15 après le départ). Fin de la course.

Le directeur de course, sous le conseil du médecin, peut décider d'empêcher un participant de faire l'ascension du mont Mégantic pour des raisons médicales, même si ce dernier respecte les temps limites.

ASSISTANCE

Le rôle de l'assistant est de soutenir son athlète tout au long du parcours. L'assistant doit aider son athlète pour récupérer le matériel de natation et de vélo.

Chaque participant doit avoir au moins un (1) assistant dans un (1) véhicule. Attention, un (1) seul véhicule est autorisé par équipe. Les véhicules récréatifs et les remorques sont interdits. L'assistant doit obligatoirement avoir un téléphone cellulaire. Pour des raisons de sécurité, il doit pouvoir communiquer avec l'organisation en tout temps. **Il est interdit aux assistants de précéder ou de suivre leur coureur en voiture. Il y aura uniquement 1 ravitaillement au km 40 géré par l'organisation.**

Nous rappelons que le véhicule ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs. Cette règle sera rigoureusement appliquée et entrainera la disqualification du coureur si non respectée.

L'assistant doit récupérer le matériel de natation à la TR1 dès que son coureur quitte la zone.

L'assistant doit récupérer le vélo à la TR2 dès que son coureur quitte la transition pour entamer la section de course à pied.

Les assistants doivent toujours respecter les règles de sécurité routière et rester vigilants aux autres véhicules.

Pour la section de course à pied, il est possible d'être accompagné d'un assistant à pied.

Il ne sera pas possible de rejoindre le sommet avec le véhicule d'assistance. Un service de navette permettra de revenir afin de récupérer le véhicule après la course. L'accès au parc ainsi que le service de navette pour le retour du sommet est inclus pour le coureur et un (1) assistant.

La voiture et l'assistant doivent être clairement identifiés. La voiture par les autocollants à l'avant et à l'arrière fournis par l'organisation.

LISTE D'ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE POUR L'ASSISTANT :

- Couverture de survie (essentielle en sentier)
- Ravitaillement solide et liquide (essentiel en sentier)
- Trousse de premier soin de base (essentielle en sentier)
- Cellulaire ouvert avec recharge (essentiel en sentier)
- Vêtements de rechange et chauds (coupe-vent, polar, tuque, imperméable)
- Outils et pièces de rechange de base pour vélo

Température moyenne au sommet de 5° C le soir.

RAVITAILLEMENT

Vélo

L'organisation offrira un ravitaillement du KM 39

Course à pied

Il y aura deux ravitaillements sur le parcours de course à pied au km 11 refuge des pèlerins et au km 15 au col des 3 sommets. Il y a des sections en course à pied où le coureur sera seul pour plusieurs kilomètres. Le coureur devra transporter des ressources adéquates (eau, nourriture) pour ces sections.

AIDE MÉDICALE

Une équipe médicale sera présente sur le parcours, aux transitions et à l'arrivée. Un numéro de téléphone d'urgence sera communiqué aux assistants lors de la réunion de course. L'organisation se réserve le droit de retirer un participant de l'épreuve sur jugement du médecin de course.

Attention, étant donné la nature de l'événement, vous devez être autonome au maximum, l'équipe médicale peut prendre beaucoup de temps à se rendre à vous étant donné le type de parcours.

TOILETTES - LOCALISATION

LIEU	DESCRIPTION	NB	KM
Centre Sportif Mégantic	À l'extérieur du centre	++	-
Transition 1 : Baie des Sables	Toilettes chimiques près de la TR1	6	-
	Toilettes publiques dans le bâtiment de la Plage de la Baie des Sables + toilettes chimiques dans la transition	++	-
PARCOURS VÉLO			
Centre des loisirs de Marston	Toilettes bleues publiques dans le Centre des loisirs	1	5,5
Halte des Zouaves, Piopolis	Toilettes publiques	1	15,8
Halte de Woburn	Toilettes publiques	2	24,5
Halte routière de Frontenac	Toilettes chimiques publiques	2	40
Woburn	Toilettes publiques	2	53
Halte des Zouaves, Piopolis	Toilettes publiques	1	62
Intersection de Val-Racine	Toilettes chimiques	1	65
TR2	Toilettes chimiques	2	87
PARCOURS COURSE À PIED			
Entrée des Sentiers Frontaliers sur route 212	Toilettes chimiques à la sortie du sentier	1	5
AstroLab	Toilettes dans les bâtiments	4	17,5
Arrivée en haut du Mont Mégantic	Toilettes chimiques	2	18

HÉBERGEMENT ET INFORMATIONS TOURISTIQUES

Pour vos besoins d'hébergement, n'hésitez pas à communiquer avec le bureau d'accueil touristique de la région de Mégantic.

3295 rue Laval
Lac-Mégantic (Québec) G6B 1A5
Inter. : 001 819 583-5515
National. : 1 800 363-5515
tourisme@sdegranit.ca

Vous pouvez également trouver de l'information directement sur le site Web suivant :
http://www.tourisme-megantic.com/dormir

SÉPAQ Parc national du Mont-Mégantic :
http://www.sepaq.com/pq/mme

Directions routières :
Le quartier général du XTRI SOLO POINT FIVE CANADA est situé à l'adresse suivante :

Centre Sportif de Lac-Mégantic
5400 rue Papineau
Lac-Mégantic (Québec)
G6B 0B9

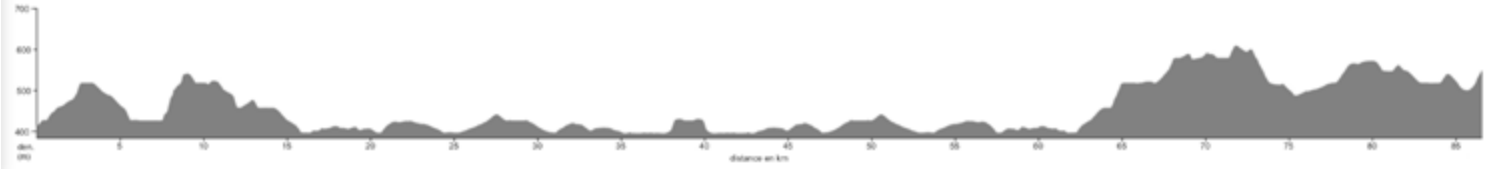
MÉDIAS

Votre participation au XTRI SOLO POINT FIVE CANADA risque fortement d'intéresser vos médias locaux. L'organisation se fera un plaisir de fournir des photos, vidéos ou des commentaires aux médias. Vous pouvez donner le contact suivant en référence : pdesgagne@enduranceaventure.com

ROAD BOOK ATHLETE - VÉLO

	DIRECTIONS	DISTANCE	KM
1	Aller en direction nord sur Rue de la Baie des Sables vers QC-263 N *Go towards North on the Baie des Sables Street towards QC-263 N*	800 m	1
2	Tourner à gauche sur QC-263 S *Turn left on the QC-263 S*	23,8 km	24
3	Tourner à gauche vers Rang Clinton/QC-161 N *Turn left towards Rang Clinton/QC-161 N*	250 m	24
4	Suivre Rang Clinton/QC-161 N *Follow the direction for Rang Clinton/QC-161 N*	15,3 km	
5	Demi-tour au niveau de la Halte routière de Frontenac *U-turn at the Frontenac roadside stop*		39
6	Suivre Rang Clinton/QC-161 S *Follow the direction for Rang Clinton/QC-161 S*	15,3 km	53
7	Tourner à droite sur QC-263 chemin de la Rivière-Bergeron *Turn rigt on the QC-263 chemin de la Rivière-Bergeron.*	9,2 km	
8	Village de Piopolis *Piopolis Village*		62
9	Se diriger vers l'ouest sur QC-263 rue Principale et tourner à gauche sur Chemin de Bury. *Head west on QC-263 rue Principale and turn left on Chemin de Bury.*	2 km	64,5
10	Suivre Chemin de Bury (6,9km) et le suivre sur 4,7 Km *TFollow Chemin de Bury (6.9 km) and follow it for 4.7 km*	11,6 km	
11	Village de Val-Racine *Val-Racine Village*		76
12	Se diriger vers le sud sur route de Chesham puis tourner à droite à l'intersection pour rester sur route de Chesham *Head south on Rte de Chesham then turn right at the intersection to stay on Route de Chesham*	5,6 km	81,5
13	Continuer vers le sud sur 4,9 km pour arriver à Notre Dame-Des-Bois lieu de la TR2 *Continue south for 4.9 km to arrive at Notre Dame-Des-Bois instead of the TR2* **Les assistants doivent reprendre les vélos à cet endroit.**	4,9 km	86,5

ÉLÉVATION (m) - VÉLO



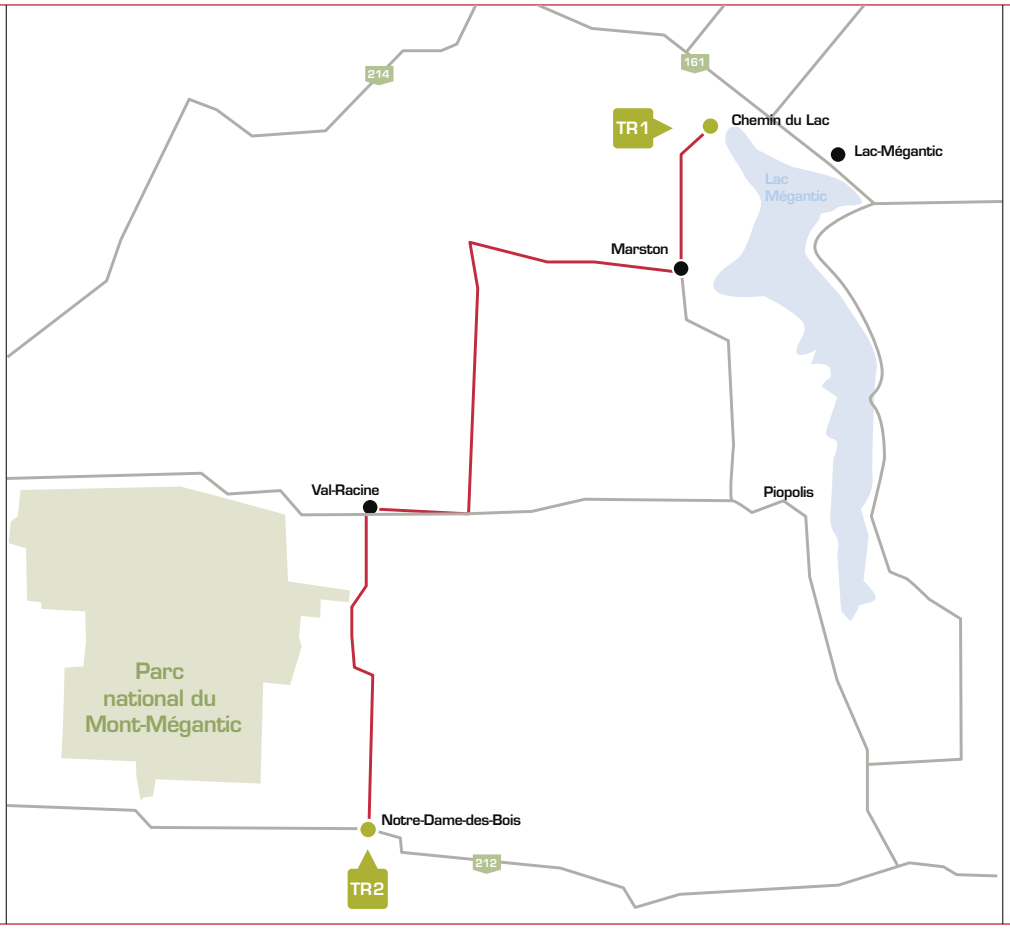
ROAD BOOK ASSISTANT - VÉLO

Vous devez ravitailler votre athlète aux points de rencontre officiels seulement.

DIRECTIONS (ASSISTANT)

Transition 1 à Transition 2

- Aller en direction ouest sur Rue de la Baie des Sables vers QC-263 N
- Tourner à gauche sur QC-263 S
- Continuer sur Chem. de Milan en direction de Chem. de Piopolis
- Tourner à droite sur Chem. de Milan
- Tourner à gauche sur 8e Rang
- Continuer sur Rang de la Colonie
- Prendre Rte Chesham en direction de Rte de l'Église à Notre-Dame-des-Bois
- Tourner à droite sur Chem. de Piopolis
- Tourner à gauche sur Rte Chesham
- Tourner à droite pour continuer sur Rte Chesham
- Continuer sur Rte du Parc
- Continuer sur Rte de l'Église



VÉLO

XCANADA
XTRI SOLO POINT FIVE
LÉGENDE DU PARCOURS DU SOLO POINT FIVE
TR1
Transition 1 :
Baie des sables
TR2
Transition 2 :
Notre-Dame-des-Bois
R1
Ravitaillement 1
(organisation)
Vélo
25
Km vélo
Frontière
263
Route et numéro
161
Nantes
TR1
Baie des sables
Lac-Mégantic
Marston
10
R1
39
Demi tour
halte routière
de Frontenac
Piopolis
Val-Racine
Parc
national
du Mont-
Mégantic
25
263
USA
Notre-Dame-
des-Bois
Woburn
TR2

ROAD BOOK ATHLETE - COURSE

Directives générales :

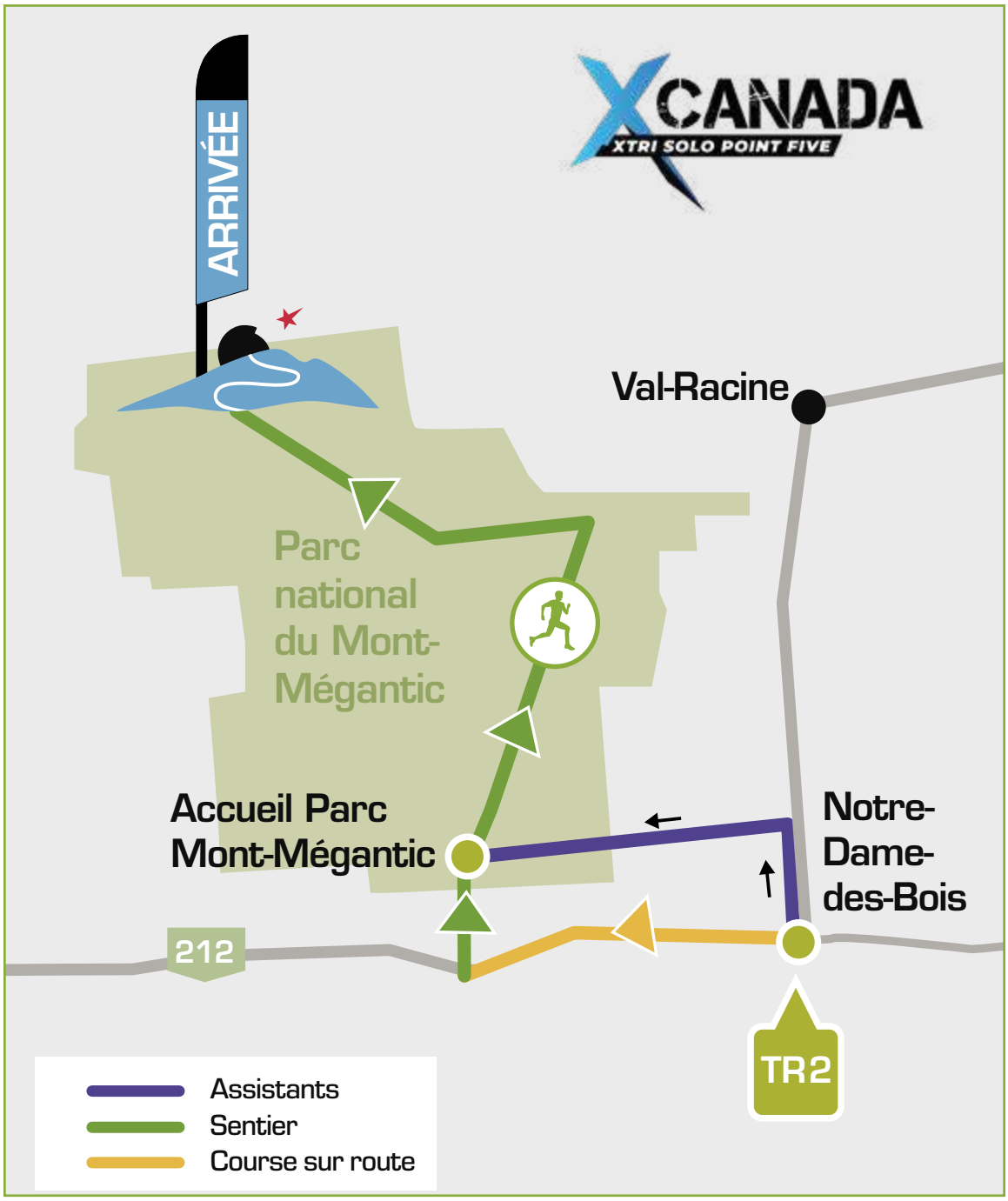
1. Dans les sentiers (hors route) suivez les petits drapeaux en tout temps. Si vous ne voyez plus les petits drapeaux dans les sentiers vous êtes hors du parcours officiel (1 drapeau au dix mètres). Sur les sections de route ou gravelle Il y a des drapeaux aux intersections uniquements.
2. Les sections de sentier peuvent être techniques (rochers, trous, racines, boue). Certaines sections requièrent de marcher (ponts de bois glissants, lits de ruisseau, sections abruptes, etc.)
3. Prévoir des chaussures de rechange, car vous allez vous mouiller les pieds.
4. Des bâtons de marche sont permis.

	DIRECTIONS	DISTANCE	KM
	TR2 à Notre Dame-Des-Bois		
1	Se diriger vers le Nord sur route de l'église en direction de la rue principale et tourner à gauche sur QC-212 Rue principale Ouest	0,3 km	0,3
2	Restez sur la route QC-212 sur 4,5 km et tourner à droite pour entrer dans la section nommée « Canada Sauvage »	4,5 Km	4,8
3	Continuer dans le sentier Frontalier (suivre les drapeaux au sol) et continuez jusqu'à l'accueil du Parc du mont Mégantic. **Attention, section de sentier très technique, rochers, traverses de ruisseaux, etc. SOYEZ PRUDENTS.**	4,1 km	8,9
4	Depuis l'accueil du parc du Mont Mégantic, Course en sentier jusqu'au sommet du mont Mégantic. Bâtons de marche recommandés. Prévoyez nourriture, eau, vêtements chauds pour cette section exigeante. **TEMPÉRATURE AU SOMMET POUVANT BAISSER À 5°C LE SOIR.**	9,1 km	18

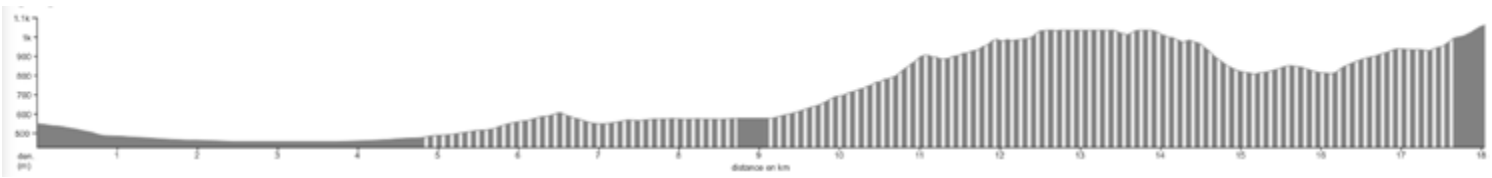
ROAD BOOK ASSISTANT - COURSE

	DIRECTIONS	DISTANCE	KM (FIN DE SECTION)
	De TR2 à l'accueil du Parc du Mont-Mégantic		
1	Se diriger vers le Nord sur Rte de l'église et traverser la route principale vers le Nord en direction de la route du Parc	0,3 km	0,3
2	Roulez sur route du Parc 3,3 km puis tourner à gauche sur la route du parc	3,3 km	3,6
3	Roulez vers vers l.Est sur la route du Parc sur 4,1km pour arriver au stationnement du Parc du Mont-Mégantic	12 km	17.2

PLAN ASSISTANT ET ATHLÈTE - COURSE



ÉLÉVATION (m) - COURSE À PIED



PLAN GÉNÉRAL DE LA COURSE

LÉGENDE DU PARCOURS DU SOLO POINT FIVE

- TR1 — Transition 1 : Baie des sables
- TR2 — Transition 2 : Halte routière Chartierville
- TR3 — Transition 3 : Parc Mont-Mégantic
- R1 — Ravitaillement 1 (organisation)
- 263 — Route et numéro
- Course à pied sur route
- Course à pied sur sentier
- Vélo
- Nage
- 25 — Km vélo
- Frontière

Endurance Aventure.com
www.enduranceaventure.com

ENDURANCE AVENTURE

1686 chemin de la Rivière-aux-Cerises,

Magog, Québec, J1X 3W3 CANADA

T : +1.819.847.2197