

CANADA MAN WOMAN

Lac-Mégantic  Xtreme Triathlon



MANUEL DE COURSE 2020



Chères Canadawoman, chers Canadaman,

Je suis très fière de vous accueillir dans la région de Mégantic, dans une ville dynamique, innovante et inspirante. Je souhaite que votre passage ici soit mémorable et que bien au-delà du sport, notre région puisse vous inspirer. Vous découvrirez ici une population mobilisée, motivée qui n'a pas peur des défis. Vous constaterez la beauté de nos paysages et une nature sauvage impressionnante.

Sachez que pour nous, vous êtes toutes et tous des héros! Nous sommes conscients de tout le travail que vous avez accompli afin d'arriver fin prêt pour ce défi hors du commun. Soyez assurés que nous serons présents pour vous encourager tout au long de vos exploits, du petit matin lors de votre départ dans les eaux du lac Mégantic jusqu'au sommet du mont Mégantic. Les citoyens de la MRC du Granit seront là tout au long du parcours à vos côtés pour vivre cette journée où toutes les limites seront repoussées.

Au nom de mes collègues du conseil municipal de Lac-Mégantic, je remercie le comité organisateur de l'événement, tous les bénévoles qui y participent et toutes vos familles qui vous soutiennent et vous encouragent. Merci d'avoir choisi notre région, la région de Mégantic, pour vivre cette expérience unique.

Cordialement,

Julie Morin
Mairesse
Ville de Lac-Mégantic

MERCI AUX PARTENAIRES DU CANADA MAN / WOMAN 2020

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES



MERCI À :

Observatoire du Mont-Mégantic, Domaine des Montagnais, Location Bill-Autos, LauzAltitude, Bôsapin, 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	6	Toilettes - localisation	17
Inscription	7	Hébergement et informations touristiques	18
Le parcours	8	Médias	18
Règlements	13	Road book athlète	19
Pénalités	14	> Vélo	19
Temps limites	14	> Course à pied	24
Températures moyennes en juillet	15	Road book assistant	21
Assistance	15	> Vélo	21
Ravitaillement	16	> Course à pied	25
Aide médicale	16	Pan général de la course	27



PRÉSENTATION

Le Canada Man / Canada Woman se veut l'ultime triathlon longue distance! Ce triathlon rend hommage aux bâtisseurs canadiens qui ont su s'adapter aux rudes éléments de la nature et faire de la forêt et des grandes étendues du Québec leur terre de subsistance et d'appartenance.

Le Canada Man / Canada Woman n'est pas le triathlon longue distance classique où des milliers de bénévoles seront là pour vous soutenir à chaque tournant. Comme dans la vie des pionniers, vous ne pourrez compter que sur vous-même dans de nombreuses sections, sur votre petite équipe de support et sur votre meilleur ami, qui devra vous suivre durant le marathon en pleine forêt canadienne.

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

- 3,8 km de nage sur le lac Mégantic avec un départ à l'aurore;
- 180 km de vélo empruntant la route des Sommets avec un parcours de 2500 m de dénivelé positif;
- 42 km de course sur route et sentiers avec une arrivée ultime au sommet à l'observatoire du mont Mégantic et 1200 m de dénivelé positif!

Ce triathlon est un des plus intenses, des plus sauvages et des plus beaux en Amérique du Nord.

Manuel de course

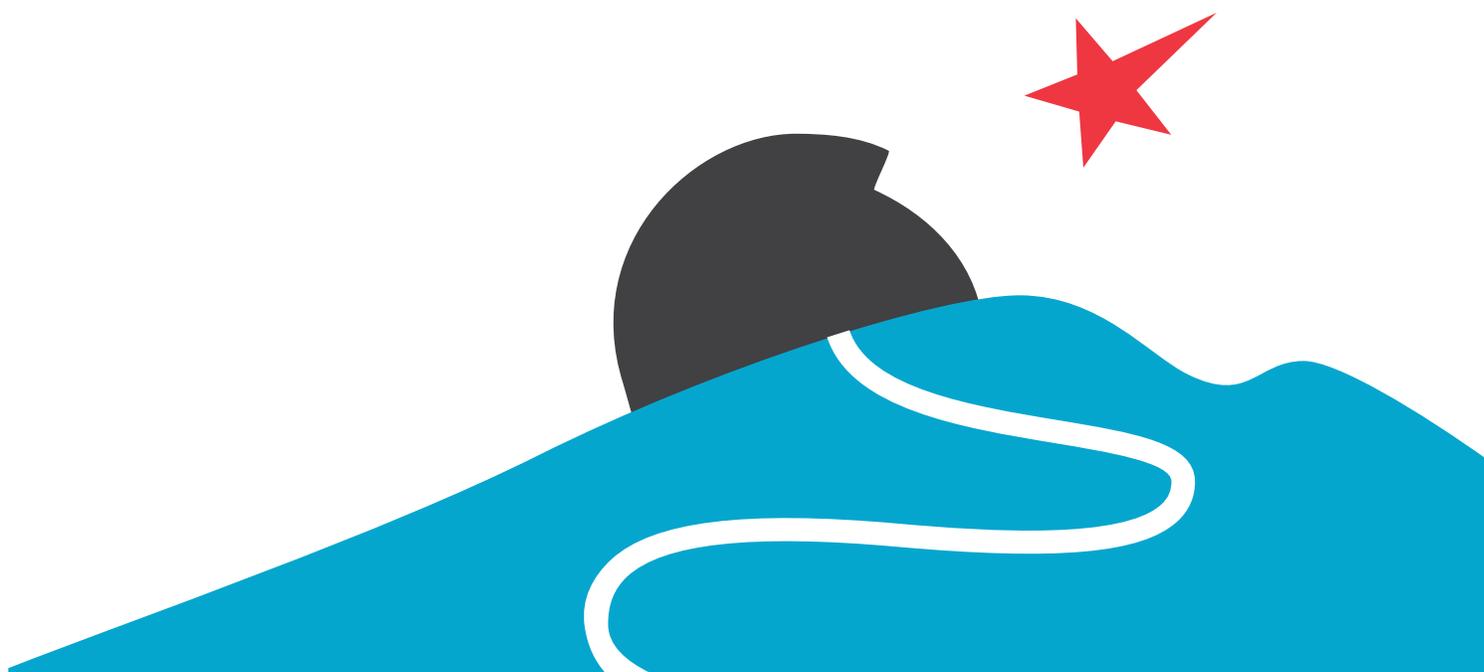
Ce manuel contient des informations très importantes pour le bon déroulement de la course ainsi que pour votre sécurité. **Il est obligatoire de lire et de comprendre ce manuel.** Le manuel de course peut être modifié. Assurez-vous d'avoir lu la dernière version avant la course.

Quartier général

Le quartier général de l'organisation du Canada Man/Woman – Lac-Mégantic se situe à l'adresse suivante :

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

**ATTEIGNEZ LES ÉTOILES
AVANT MINUIT**



INSCRIPTION

DATE	HEURE	QUOI	OÙ
Vendredi	17:00-21:00	Inscriptions (obligatoire)	Centre sportif Mégantic
Samedi	15:00-16:00	Présentation des athlètes (obligatoire)	Centre sportif Mégantic
	16:00-16:30	Réunion pré-course (obligatoire)	Centre sportif Mégantic
	18:00-20:00	Dépôt obligatoire des vélos dans la zone de transition 1	Parc de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
Dimanche	3:30	Rassemblement au gymnase du centre sportif	Centre sportif Mégantic
	3:50	Départ de la marche symbolique vers le départ au parc des Vétérans	Centre sportif Mégantic
	4:30	Départ au parc des Vétérans	Parc des Vétérans
	4:30	Ouverture de la transition 1 pour les assistants	Parc de la Baie-des-Sables
Lundi	11:00	Banquet et remise des prix	Centre sportif Mégantic



LÉGENDE DU PARCOURS du TRIATHLON Xtreme

 TR1	Transition 1 : Baie des sables	 Course à pied sur route /chemins/rangs
 TR2	Transition 2 : Halte routière Chartierville	 Course à pied sur sentier
 TR3	Transition 3 : Parc Mont-Mégantic	 Vélo
-----	Frontière	 Nage
		 Km vélo
		 Route et numéro



Samedi

8 h : DÉPART DU TRIATHLON *SPRINT*
à Baie-des-Sables présenté par 

Dimanche

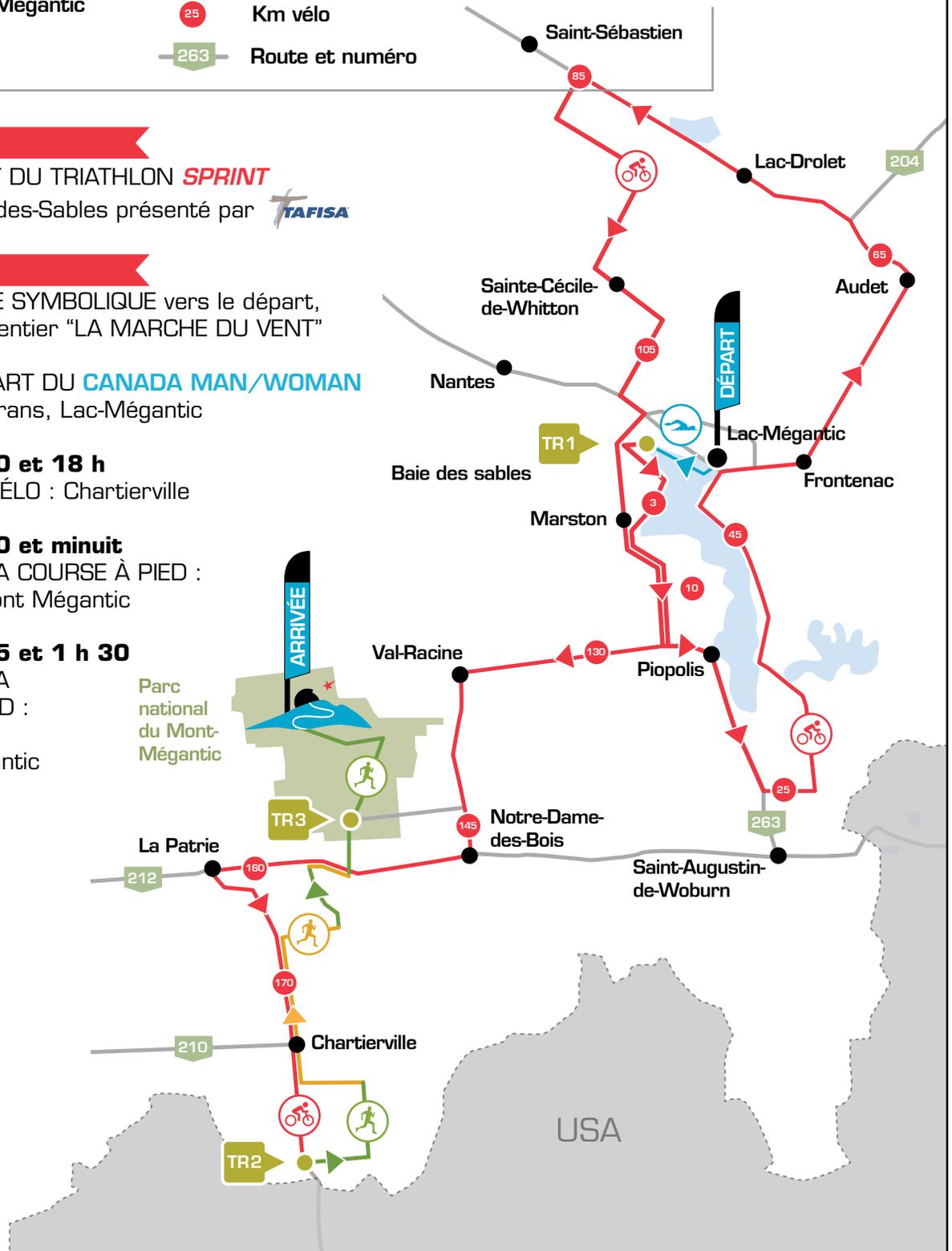
4 h : MARCHÉ SYMBOLIQUE vers le départ,
sur le sentier "LA MARCHÉ DU VENT"

 **4 h 30** : DÉPART DU **CANADA MAN/WOMAN**
Parc des Vétérans, Lac-Mégantic

 **entre 10 h 30 et 18 h**
ARRIVÉE DU VÉLO : Chartierville

 **entre 14 h 00 et minuit**
ARRIVÉE DE LA COURSE À PIED :
au PIED du mont Mégantic

 **entre 14 h 45 et 1 h 30**
ARRIVÉE DE LA
COURSE À PIED :
au SOMMET
du mont Mégantic



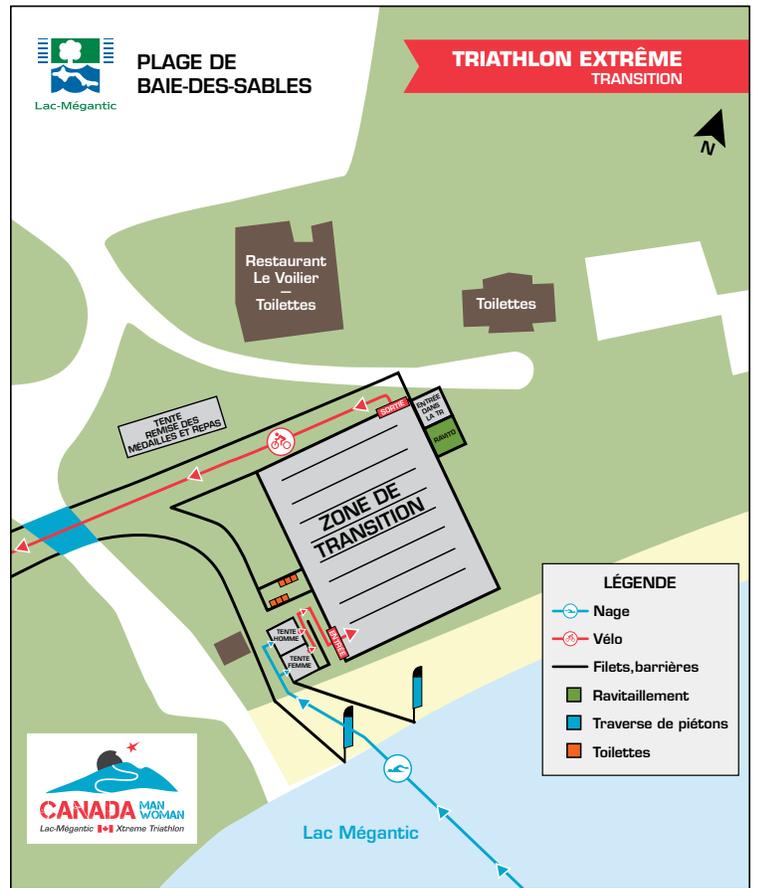
Distance : 3,8 km

Départ de la nage à 4h30. Le parcours de 3,8 km se déroule dans le Lac-Mégantic à partir du Parc des Vétérans jusqu'au Parc de la Baie-des-Sables. **Il est obligatoire de nager avec une torpille gonflable.**



TR1 : Transition 1 (Nage-Vélo)

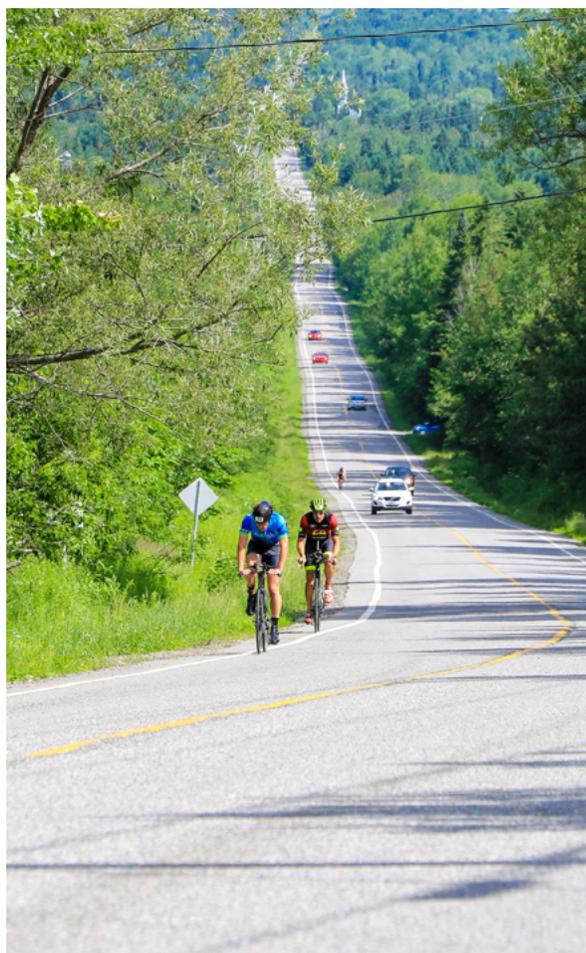
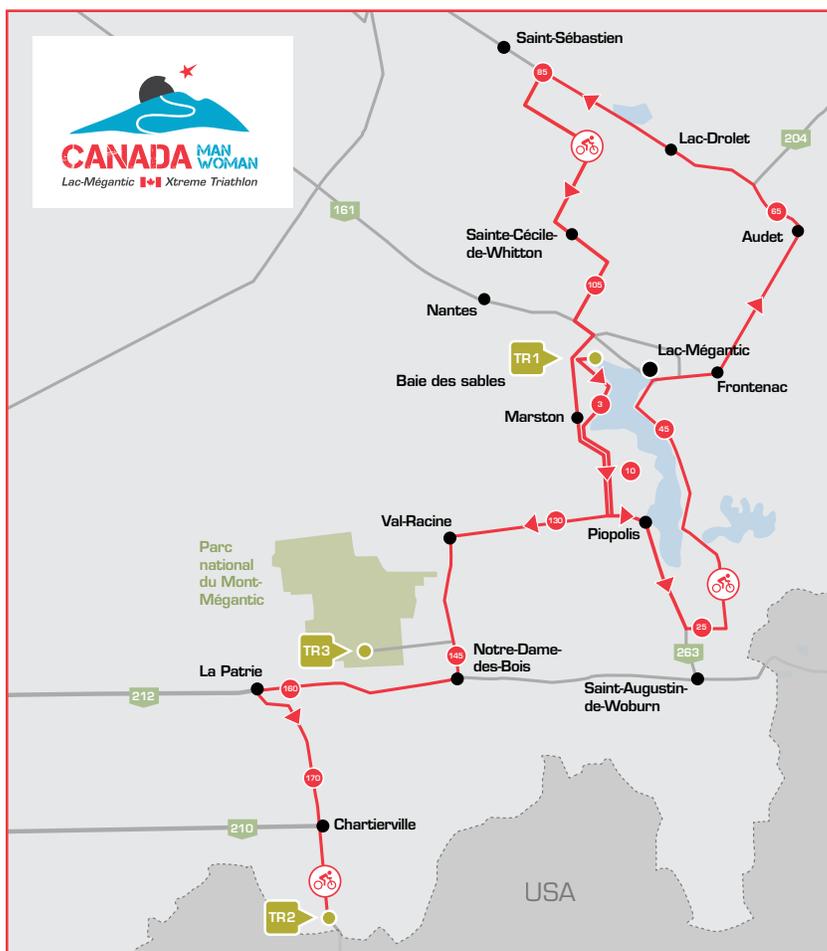
La transition se fera au parc de la Baie-des-Sables. La zone de transition sera ouverte pour y déposer les vélos le samedi de 17 h à 20 h. Il est obligatoire de se changer dans la tente à l'arrivée de la nage : nudité interdite dans la zone de transition à l'extérieur de la tente.



Distance : 180 km

Dénivelé positif : 2565 m

Le parcours de vélo empruntera la magnifique route des Sommets. Il s'agit d'un parcours vallonné qui cumule plus de 2500 mètres de dénivelé positif. La montée abrupte du Morne attend les participants au 81^e km et attention à la montée finale au 179^e km!



ÉLÉVATION (M) - VÉLO



TR2 : Transition 2 (Vélo-Course)

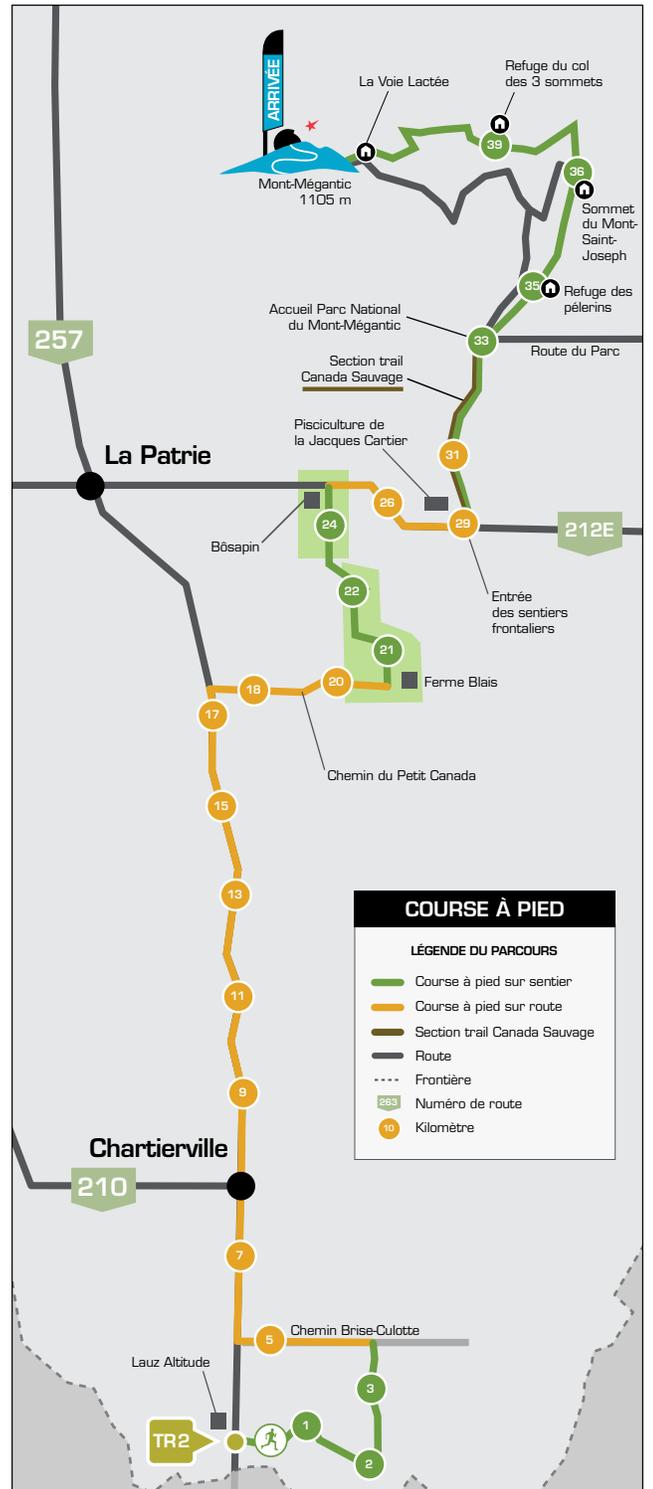
La transition se fera à la halte routière de Chartierville. Les assistants doivent se stationner à l'endroit désigné pour attendre leur coureur.

COURSE À PIED

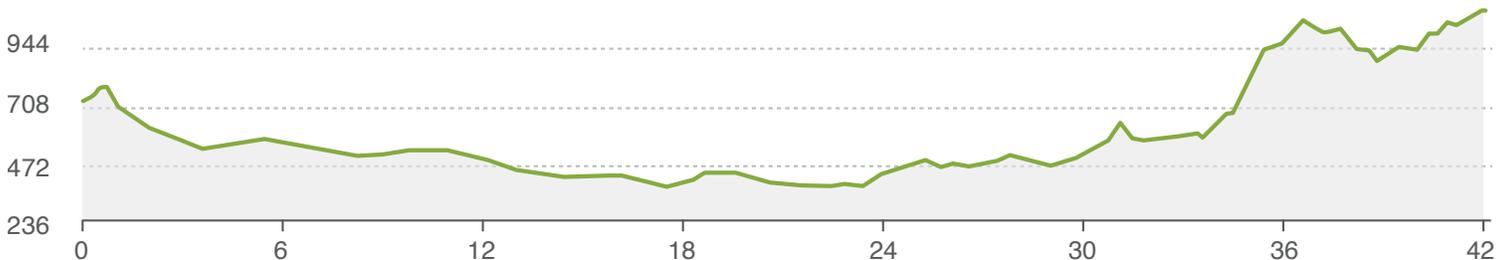
Distance : 42 km

Dénivelé positif : 1300 m

Le parcours de course se déroulera sur des chemins asphaltés, de terre et sur des sentiers. Un parcours vallonné compose environ 75 % du marathon. Le dernier 25 % se déroulera essentiellement en sentier et comportera plus de 1200 mètres de dénivelé positif. Les participants doivent **obligatoirement** être accompagnés par leur assistant (à pied) pour la dernière portion du marathon (les derniers 8,5 km). Le point de rencontre avant la montée se fera à la TR 3 située 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 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.
- Les coureurs doivent obligatoirement avoir au moins un assistant (voir section assistant plus bas) et un véhicule.
- Il est interdit aux assistants de précéder ou de suivre leur coureur en voiture.
- Il est interdit de ravitailler son athlète en vélo avant le 48^e KM. Vous devez passer par la ville de Lac-Mégantic pour rejoindre votre athlète.
- Il est interdit de ravitailler un coureur à partir d'un véhicule en mouvement. L'assistant doit être à l'extérieur du véhicule pour donner de l'aide à son athlète sous peine de disqualification.
- 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.
- Le véhicule d'assistance ne doit jamais gêner la progression d'autres coureurs.
- Le véhicule d'assistance doit respecter les règles de sécurité routière sous peine de disqualification de son athlète.
- Lors du ravitaillement, le véhicule d'assistance doit obligatoirement être complètement à droite de la ligne blanche d'accotement. S'il n'y a pas assez de place pour être dans l'accotement en dégageant complètement la ligne blanche, l'arrêt est interdit. Ne pas suivre ces règles peut entraîner une disqualification.
- 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 15).
- 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 d'assistance à moins d'un abandon.
- Si vous abandonnez la course, VOUS DEVEZ téléphoner à la direction de course pour l'informer au numéro suivant : +1 819 823-2607
- Si elle le juge nécessaire, l'organisation se réserve le droit de retirer un participant de l'épreuve.

NATATION

- Le port de la combinaison thermique (wetsuit) est **obligatoire** pour la section de nage.
- Une lampe stroboscopique blanche est **obligatoire** pour la section de nage afin d'être visibles.
- Il est obligatoire de se changer dans la tente lors de la transition nage-vélo (pas de nudité dans la transition, à l'extérieur de la tente).
- Les bouées torpilles sont **obligatoire** 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 : strob 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.
- Une lampe frontale est obligatoire pour la section de course à pied.

PÉNALITÉS

Les juges de courses 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 Canada Man / Woman, comme tous les autres événements de la série XTTRI, 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 ou comportement dangereux – Disqualification

Les zones de pénalités se trouvent à la TR2 ainsi qu'à la TR3.

TEMPS LIMITES

Pour des raisons de sécurité, l'organisation du Canada Man/Woman appliquera les temps limites suivants :

Natation : **7 h** (2 h 30 après le départ)

Vélo : **16 h** (11 h 30 après le départ)

Course à pied : **21 h** (16 h 30 après le départ) à la TR3.
Parcours alternatif sur route asphaltée.

22 h 30 (18 h après le départ) à la TR3.
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.



TEMPÉRATURES MOYENNES EN JUILLET

En juillet, la région de Lac-Mégantic jouit de conditions climatiques favorables à un triathlon. Les températures moyennes sont les suivantes :

23°C - Juillet – Température moyenne durant la journée

12°C - Juillet – Température moyenne durant la nuit

18°C - Juillet – Température moyenne de l'eau – Lac Mégantic

5°C - Juillet – Température moyenne au sommet du Mont-Mégantic

La température au sommet du Mont Mégantic **est très froide**. Il peut faire 3°C au mois de juillet, au sommet, la nuit.



ASSISTANCE

Le rôle de l'assistant est de soutenir son athlète tout au long du parcours. L'assistant doit aider son athlète pour des ravitaillements (vélo et course) et également pour de l'aide mécanique lors de la section 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. La voiture doit se rendre à des points de rencontre et attendre son coureur sans gêner la circulation.**

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

Lors d'un arrêt sur la route, le véhicule doit obligatoirement être complètement à droite de la ligne blanche d'accotement. S'il n'y a pas assez de place pour être dans l'accotement en dégageant complètement la ligne blanche, l'arrêt est interdit. Ne pas suivre ces règles peut entrainer une disqualification.

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

Comme le parcours de course à pied n'est pas accessible en auto sur sa totalité, il y a des zones où l'assistant ne pourra pas ravitailler son coureur.



Les assistants peuvent accompagner les coureurs en vélo sur certaines sections de course à pied jusqu'au 29^e km (section « Canada sauvage »). Il doit toujours respecter les règles de sécurité routière et rester vigilant aux autres véhicules.

À partir du 29^e km jusqu'à la TR3, il est fortement recommandé d'être accompagné d'un assistant à pied.

Lors de la dernière section du marathon, il est **obligatoire** pour un assistant d'accompagner l'athlète à pied pour la montée du mont Mégantic depuis la zone de transition 3 (TR3) jusqu'à l'arrivée (derniers 8,5 km).

Il ne sera pas possible de rejoindre le sommet avec le véhicule d'assistance. Un service de navette permettra de revenir à la TR3 afin de récupérer le véhicule après la course. L'accès au parc ainsi que le service de navette au sommet est inclus pour le coureur et un (1) assistant. Il est possible de se procurer des billets d'accès et du service de navette pour les assistants supplémentaires à l'accueil du parc du Mont Mégantic.

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 et l'assistant avec son chandail "CREW".

Liste d'équipement obligatoire pour l'assistant :

- Lampe frontale (essentiel en sentier)
- Batteries supplémentaires (essentiel en sentier)
- Couverture de survie (essentiel en sentier)
- Ravitaillement solide et liquide (essentiel en sentier)

- Trousse de premier soin de base (essentiel 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 la nuit

RAVITAILLEMENT

Il n'y aura pas de ravitaillement sur l'ensemble du parcours. L'assistant et le coureur devront prévoir les ravitaillements. Il y a des sections en course à pied où le coureur sera seul sans assistant 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'intérieur du centre	++	-
Départ au parc des Vétérans	Toilettes chimiques	3	-
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 Saint-Augustin-de-Woburn	Toilettes publiques	2	24,5
Halte routière de Frontenac	Toilettes chimiques publiques	2	39
Information Route des Sommets. Ville d'Audet	Toilette chimique. Pas sur le parcours (sur rue Principale)	1	63
Parc du Lac à Lac Drolet	Toilettes publiques sèches		79,5
OTJ de Ste-Cécile-de-Whitton	Toilettes publiques	2	100
Centre des loisirs de Marston	Toilettes bleues publiques dans le Centre des loisirs		118
Intersection de Val-Racine	Toilettes chimiques	1	137
À l'entrée des Sentiers Frontaliers	Toilettes chimiques	1	152
La Patrie, Bonichoix	Toilettes à la station-service Bonichoix	1	162
Chartierville	Toilettes publiques derrière l'hôtel de Ville	2	174
Chartierville	Toilettes chimiques de la ville en bas de la côte	1	178
TR2	Toilettes chimiques	2	180
 PARCOURS COURSE À PIED			
Chartierville	Toilettes chimiques à la sortie du sentier	1	4
Chartierville	Toilettes publiques derrière l'hôtel de Ville	2	8,5
Entrée du sentier du chemin du petit Canada	Toilettes chimiques	1	20,5
Entrée des Sentiers Frontaliers sur route 212	Toilettes chimiques	1	29
AstroLab	Toilettes dans les bâtiments	4	33
Arrivée en haut du Mont Mégantic	Toilettes chimiques	2	42

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 Canada Man/Woman est situé à l'adresse suivante :

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

MÉDIAS

Votre participation au Canada Man/Woman risque fortement d'intéresser vos médias locaux. L'organisation du Canada Man/Woman se fera un plaisir de fournir des photos, vidéos ou des commentaires aux médias. Vous pouvez donner le contact suivant en référence :

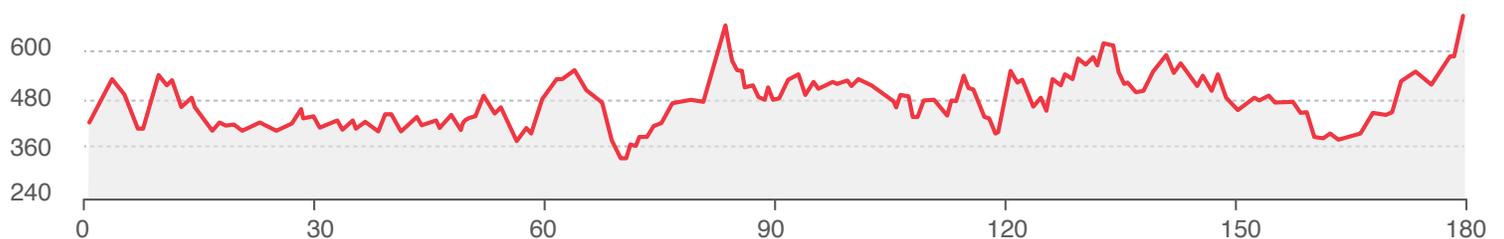
pdesgagne@enduranceaventure.com



 DIRECTIONS	DISTANCE	KM
1 Aller en direction nord sur Rue de la Baie des Sables vers QC-263 N / <i>Go towards North on the Baie des Sables Street towards QC-263 N</i>	800 m	1
2 Tourner à gauche sur QC-263 S / <i>Turn left on the QC-263 S</i>	23,8 km	24
3 Tourner à gauche vers Rang Clinton/QC-161 N / <i>Turn left towards Rang Clinton/QC-161 N</i>	250 m	24
4 Suivre Rang Clinton/QC-161 N / <i>Follow the direction for Rang Clinton/QC-161 N</i>	22,9 km	
5 Tourner à droite sur Rue Salaberry/QC-161 / <i>Turn right on the Salaberry Street/QC-161</i>	2,5 km	47
6 La rue Salaberry/QC-161 devient QC-204 E / <i>The Salaberry Street/QC-161 becomes QC-204 E</i>	18,6 km	
7 Tourner à gauche sur Chemin du Lac-Drolet Soyez très prudents dans ce virage à gauche situé au bas d'une descente. / <i>Turn left on the Lac-Drolet Road</i> <i>Be very careful in this left turn down a hill.</i>	1,1 km	69
8 Continuer sur le Chemin Principal / <i>Continue on the Principal Road</i>	10,5 km	
9 Continuer tout droit sur Route du Morne à la hauteur de la Route de la Station / 7 ^e Rang. <i>Continue straight ahead on the Route du Morne when you get to the intersection with Route de la Station / 7e Rang</i>	4,9 km	
10 Tourner à gauche sur 10e Rang/QC-263 Soyez très prudent, il s'agit d'un virage à gauche au bas d'une longue descente. / <i>Turn left on the 10e Rang/QC-263</i> <i>Be very careful, it is a left turn after a long descent</i>	15,0 km	85
11 Tourner à droite sur Rue Principale / <i>Turn right on the Principale Street</i>	200 m	100
12 Tourner à gauche sur QC-263 S / <i>Turn left on the QC-263 S</i>	3,4 km	100

13	Tourner à droite sur 9e Rang/QC-263 S / <i>Turn right on the 9e Rang/QC-263 S</i>	4,7 km	104
14	Tourner à gauche sur QC-161 S/QC-263 S / <i>Turn left on the QC-161 S/QC-263 S</i>	1,9 km	109
15	Au rond-point, prendre la 1re sortie vers Chemin de Marsboro/QC-263 S / <i>At the roundabout, take the 1st exit towards Chemin de Marsboro/QC-263 S</i>	14,2 km	111
	VOUS PASSEZ DEVANT LA RUE DE LA BAIE DES SABLES / <i>YOU PASS IN FRONT THE BAIE DES SABLES STREET</i>		
16	Tourner à droite sur Chemin de Bury / <i>Turn right on the Chemin de Bury</i>	7,1 km	125
17	Le Chemin de Bury devient Chemin de Piopolis / <i>The Chemin de Bury becomes Chemin de Piopolis</i>	4,6 km	
18	Tourner à gauche sur Route Chesham / <i>Turn left on the Chesham Road</i>	5,6 km	136
19	Tourner à droite pour continuer sur Route Chesham / <i>Turn right in order to continue on the Chesham Road</i>	1,6 km	142
20	La Route Chesham devient la Route du Parc / <i>The Chesham Road becomes the Route du Parc</i>	3,3 km	
21	Tourner à droite sur Rue Principale O/QC-212 O / <i>Turn right on the Principale Street</i>	14,1 km	147
22	Tourner à gauche sur QC-257 S / <i>Turn left on the QC-257 S</i>	18 km	161
23	TR2 à la Halte Routière Chartierville. Les assistants doivent reprendre les vélos à cet endroit / <i>TR2 is at the Rest Area Chartierville. The assistants have to take back the bikes there.</i>		180

ÉLÉVATION (m) - VÉLO

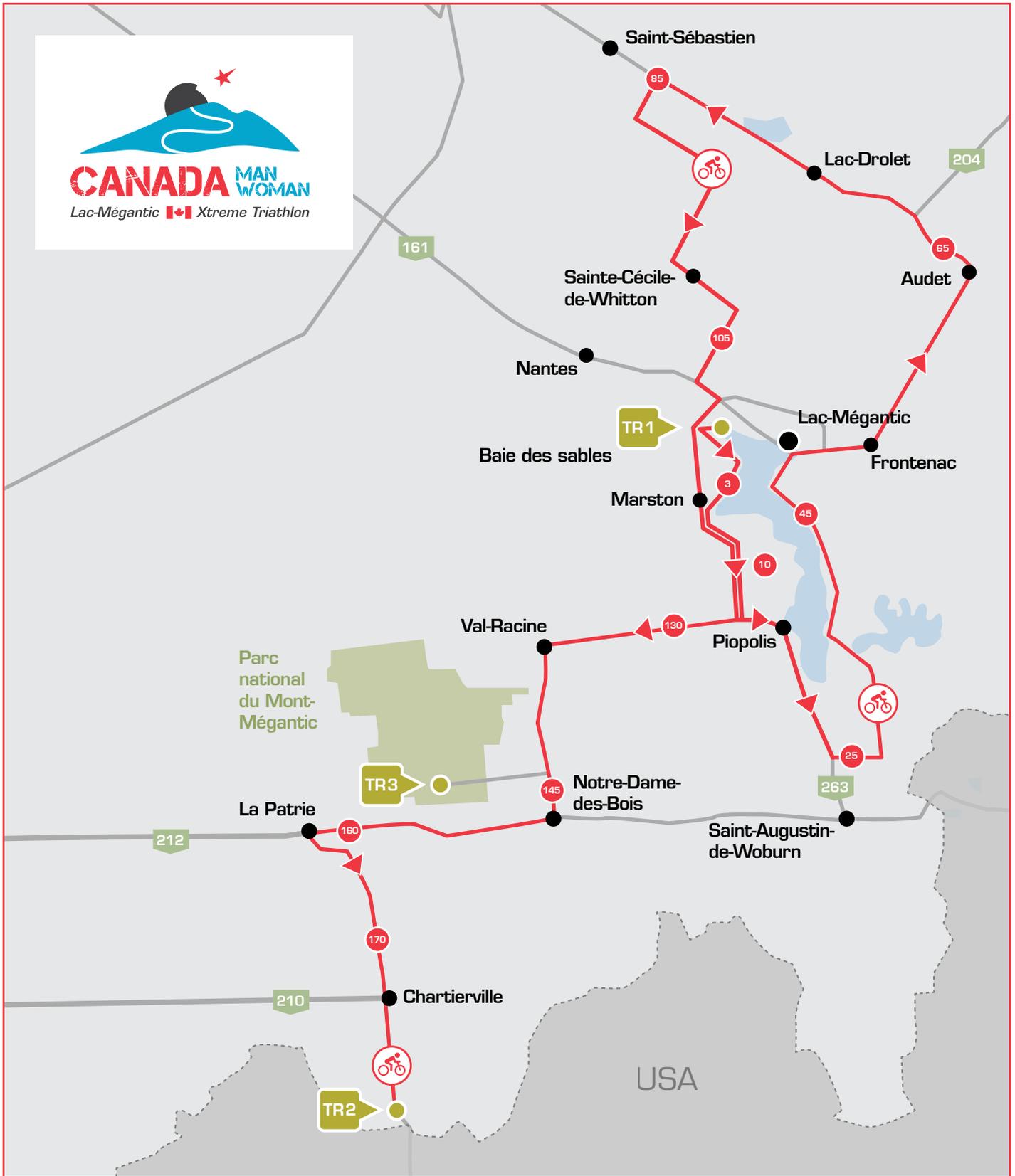


	DIRECTIONS	DISTANCE	KM
1	Aller en direction nord sur Rue de la Baie des Sables vers QC-263 N et tourner à droite sur QC-263 / <i>Go towards North on the Baie des Sables Street towards QC-263 N and turn right on QC-263</i>	1 km	1
2	Au rond point tourner à droite sur rue Laval / <i>Turn right on Laval Street</i>	1,3 km	
3	Roulez en direction de Lac-Mégantic sur 4,9 km, tounez à droite vers QC-161 puis en direction du cinéma pour attendre votre coureur OU tournez à gauche vers la rue Salaberry pour stationner le long de la rue et attendre votre coureur. <i>Ride in the direction of Lac-Mégantic for 4.9 km, turn right towards QC-161 then towards the cinema to wait for your runner OR turn left towards Salaberry street to park along the street and wait for your runner</i>	14,9 m	
4	Prendre la rue Salaberry / QC-161 qui devient QC-204 E / <i>Take the Salaberry Street / QC-161, which becomes QC-204 E</i>	18,6 km	
5	Tourner à droite sur Rue Salaberry / QC-161 / <i>Turn right on the Salaberry Street / QC-161</i>	2,5 km	47
6	La rue Salaberry / QC-161 devient QC-204 E / <i>The Salaberry Street / QC-161 becomes QC-204 E</i>	18,6 km	
7	Tourner à gauche sur Chemin du Lac-Drolet. Soyez très prudents dans ce virage à gauche situé au bas d'une descente. <i>Turn left on the Lac-Drolet Road. Be very careful in this left turn down a hill.</i>	1,1 km	69
8	Continuer sur le Chemin Principal / <i>Continue on the Principal Road</i>	10,5 km	
9	Continuer tout droit sur Route du Morne à la hauteur de la Route de la Station / 7 ^e Rang. <i>Continue straight ahead on the Route du Morne when you get to the intersection with Route de la Station / 7e Rang</i>	4,9 km	
10	Tourner à gauche sur 10 ^e Rang/QC-263. Soyez très prudent, il s'agit d'un virage à gauche au bas d'une longue descente. <i>Turn left on the 10e Rang/QC-263. Be very careful, it is a left turn after a long descent</i>	15,0 km	85
11	Tourner à droite sur Rue Principale / <i>Turn right on the Principale Street</i>	200 m	100
12	Tourner à gauche sur QC-263 S / <i>Turn left on the QC-263 S</i>	3,4 km	100

13	Tourner à droite sur 9e Rang/QC-263 S / <i>Turn right on the 9e Rang/QC-263 S</i>	4,7 km	104
14	Tourner à gauche sur QC-161 S/QC-263 S / <i>Turn left on the QC-161 S/QC-263 S</i>	1,9 km	109
15	Au rond-point, prendre la 1re sortie vers Chemin de Marsboro/QC-263 S / <i>At the roundabout, take the 1st exit towards Chemin de Marsboro/QC-263 S</i>	14,2 km	111
VOUS PASSEZ DEVANT LA RUE DE LA BAIE DES SABLES / <i>YOU PASS IN FRONT THE BAIE DES SABLES STREET</i>			
16	Tourner à droite sur Chemin de Bury / <i>Turn right on the Chemin de Bury</i>	7,1 km	125
17	Le Chemin de Bury devient Chemin de Piopolis / <i>The Chemin de Bury becomes Chemin de Piopolis</i>	4,6 km	
18	Tourner à gauche sur Route Chesham / <i>Turn left on the Chesham Road</i>	5,6 km	136
19	Tourner à droite pour continuer sur Route Chesham / <i>Turn right in order to continue on the Chesham Road</i>	1,6 km	142
20	La Route Chesham devient la Route du Parc / <i>The Chesham Road becomes the Route du Parc</i>	3,3 km	
21	Tourner à droite sur Rue Principale O/QC-212 O / <i>Turn right on the Principale Street</i>	14,1 km	147
22	Tourner à gauche sur QC-257 S / <i>Turn left on the QC-257 S</i>	18 km	161
23	TR2 à la Halte Routière Chartierville. Les assistants doivent reprendre les vélos à cet endroit / <i>TR2 is at the Rest Area Chartierville. The assistants have to take back the bikes there.</i>		180

Chemin que doivent emprunter les assistants vers le 48^e km du parcours vélo





Directives générales :

1. Suivre les petits drapeaux.
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 une ou 2 frontales pour le soir. Elles doivent être de bonne qualité avec des piles chargées (obligatoire).
4. Prévoir des chaussures de rechange, car vous allez vous mouiller les pieds.
5. Des bâtons de marche sont utiles pour les 2 dernières sections de sentier.

 DIRECTIONS	DISTANCE	KM	
	TR2 à la Halte Routière Chartierville		
1	Section de piste de quad et sentier en forêt. Vous aurez à courir sur une longue descente abrupte lors de cette section.	3.6 km	3.6
2	Tourner à gauche sur Chemin Brise Culotte qui est un rang de terre.	1.6 km	5.2
3	Tourner à droite sur Route 257, route asphaltée.	12 km	17.2
4	Tourner à droite sur Chemin du Petit-Canada Est (rang de terre vallonné)	3.3 km	20.5
5	Tourner à gauche sur un sentier près d'une ferme. Vous courez dans le grand champ de M. Blais, longeant la rivière pour la première moitié de cette section. Ensuite, une bonne montée vous attend pour rejoindre la plantation Bôsapin.	4.3 km	24.8
6	À la sortie du sentier, tourner à droite sur la route 212. Route asphaltée avec beaucoup de circulation.	4,1 km	28.9
7	Section "Canada sauvage". Tourner à gauche dans le sentier Frontalier 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 km	32.9
TR 3 "CUT OFF"			
8 a	AVANT 21 h Course en sentier jusqu'au sommet du mont Mégantic. Bâtons de marche recommandés. Prévoyez nourriture, eau, vêtements chauds et frontale pour cette section exigeante. ACCOMPAGNEMENT OBLIGATOIRE.	8,3 km	41.2
8 b	APRÈS 21 h Montée par la route jusqu'au sommet du Mont Mégantic. Prévoyez nourriture, eau, vêtements et frontale pour cette section exigeante. Prévoyez du temps froid (5°C) et venteux au sommet. ACCOMPAGNEMENT OBLIGATOIRE.	8,3 km	41.2
	APRÈS 22 h 30 Fin de la course. Arrêt à TR3		

Directives générales :

Les athlètes doivent arriver avant 16h pour pouvoir débiter le marathon.

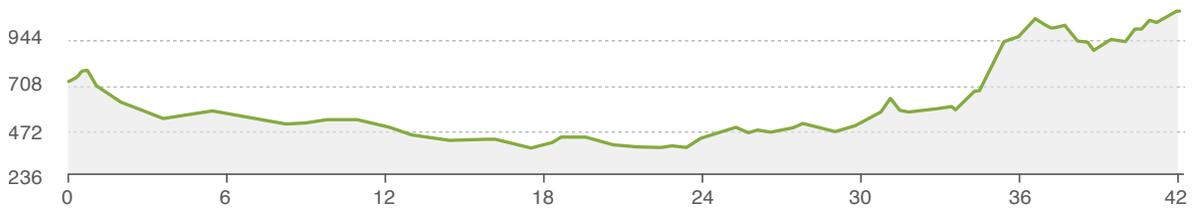
Vous pouvez rejoindre votre athlète en voiture pour le ravitailler, dans les sections de route, chemins et rangs. **Dans les sections de sentiers, l'assistance est permise à pied ou en vélo, si l'équipe est assez nombreuse pour faire suivre la voiture.**

 DIRECTIONS	DISTANCE	KM (FIN DE SECTION)
TR2 à la Halte Routière Chartierville		
1 Descendez la côte sur la route 257 (1.1 km) et prenez à droite sur le chemin Brise-Culotte pour 1.6 km. Attendez votre coureur à la sortie de la section sentier, ou allez à sa rencontre à pied.		3.6
2 Revenez sur vos pas sur chemin Brise-Culotte vers l'ouest.	1.6 km	5.2
3 Tourner à droite sur Route 257.	12 km	17.2
4 Tourner à droite sur Chemin du Petit-Canada Est.	3.3 km	20.5
5 Revenez sur vos pas sur ch. Petit-Canada Est (3.3 km), prenez à droite sur route 257 (4.8 km) jusqu'à La Patrie, puis à droite sur la route 212 pour 5.4 km. Vous pouvez aller à la rencontre de votre coureur dans la plantation Bê-sapin à l'adresse : 115 Route 212.		24.8
6 Route 212 vers l'est jusqu'à l'entrée des sentiers Frontaliers. Attention, assurez-vous que votre athlète ait en sa possession du ravitaillement et une bonne lampe frontale, cette section est TRÈS sauvage!	4,1 km	28.9
7 Route 212 vers l'est (4.6 km) jusqu'à Notre-dame-des-bois, prenez à gauche sur 3.3 km et encore à gauche sur la route du parc sur 4.1 km jusqu'à l'accueil du parc du mont Mégantic. Vous pouvez aller à la rencontre de votre coureur dans la section "Canada sauvage" à partir de la TR3 (accueil du parc).		32.9
TR 3 "CUT OFF"		
8 a AVANT 21 h Course en sentier jusqu'au sommet du Mont Mégantic. Prévoyez nourriture, eau, vêtements et frontale pour cette section exigeante. Prévoyez du temps froid (5°C) et venteux au sommet. ACCOMPAGNEMENT OBLIGATOIRE.	8,3 km	41.2
8 b APRÈS 21 h Montée par la route jusqu'au sommet du Mont Mégantic. Prévoyez nourriture, eau, vêtements et frontale pour cette section exigeante. Prévoyez du temps froid (5°C) et venteux au sommet. ACCOMPAGNEMENT OBLIGATOIRE.	8,3 km	41.2
APRÈS 22 h 30 Fin de la course. Arrêt à TR3		

PLAN ASSISTANT ET ATHLÈTE - COURSE



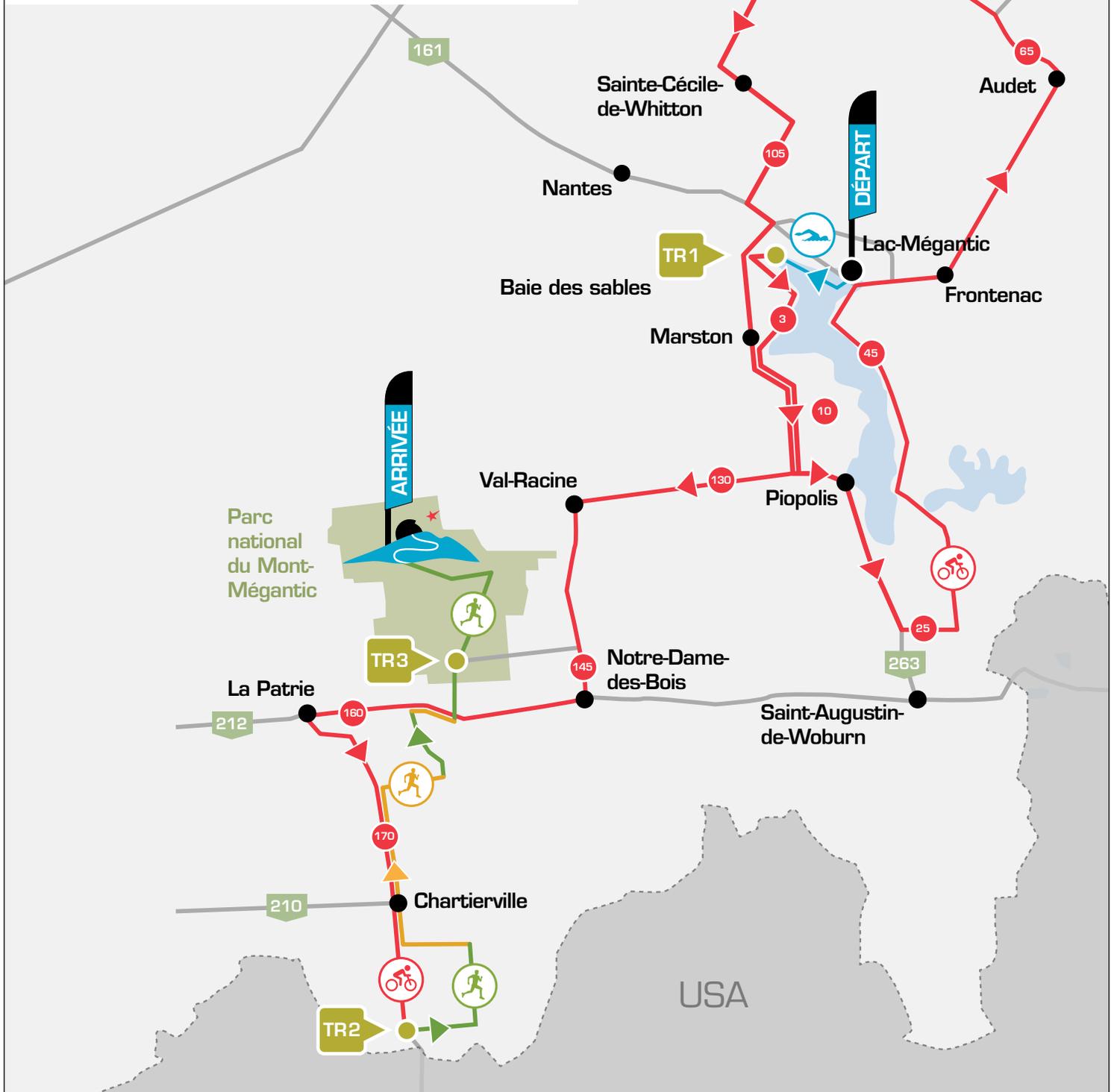
ÉLÉVATION (m) - COURSE À PIED



PLAN GÉNÉRAL DE LA COURSE

LÉGENDE DU PARCOURS du TRIATHLON Xtreme

- | | | | |
|------------|--|---|---------------------------|
| TR1 | Transition 1 :
Baie des sables |  | Course à pied sur route |
| TR2 | Transition 2 :
Halte routière Chartierville |  | Course à pied sur sentier |
| TR3 | Transition 3 :
Parc Mont-Mégantic |  | Vélo |
| | |  | Nage |
| | |  | Km vélo |
| | |  | Route et numéro |
| | - - - - - | | Frontière |





**ATTEIGNEZ LES ÉTOILES
AVANT MINUIT**



ENDURANCE AVENTURE

1690 chemin de la Rivière-aux-Cerises,
Magog, Québec, J1X 3W3 CANADA

T : +1.819.847.2197