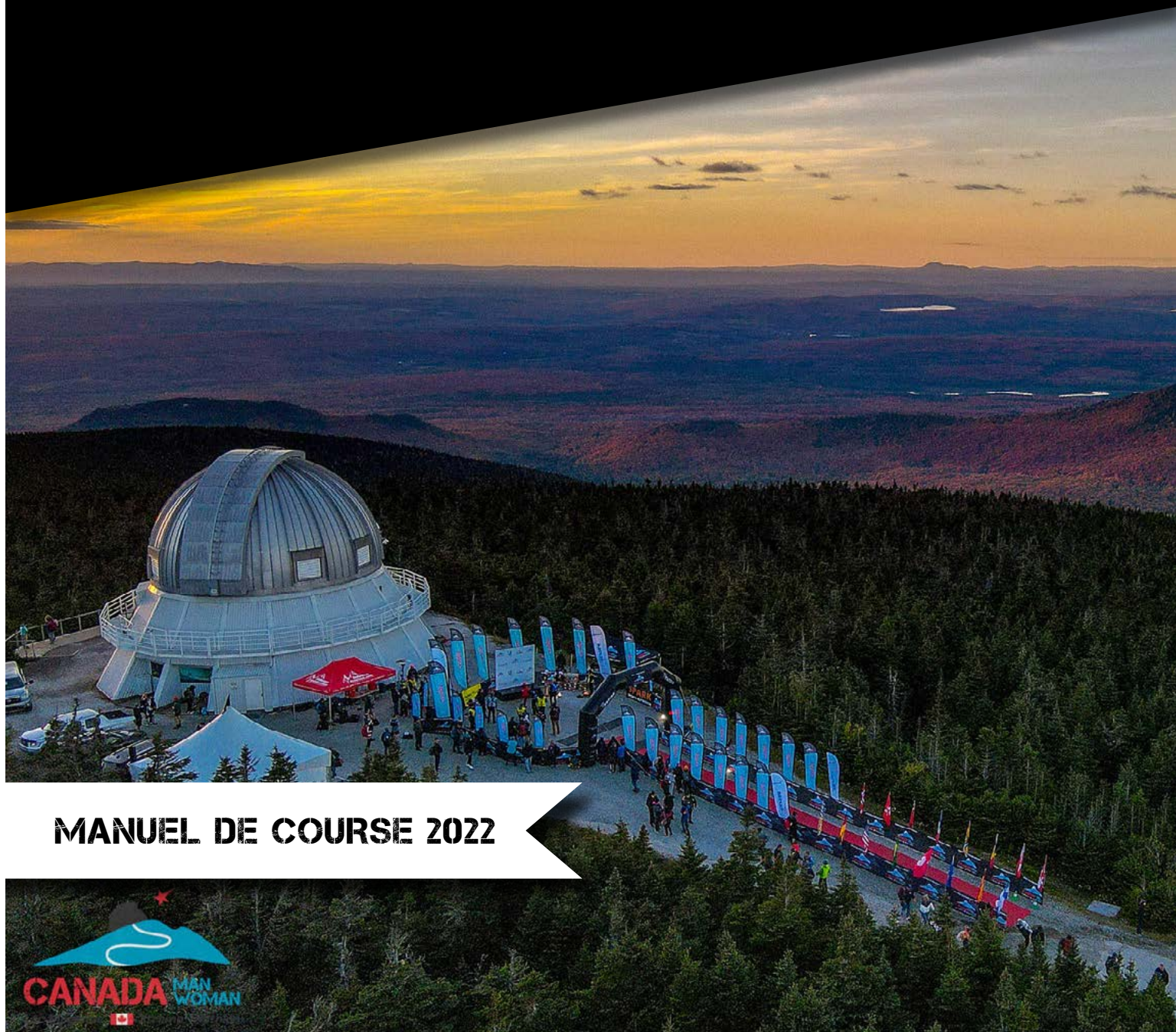




CANADA MAN
WOMAN

Lac-Mégantic  *Xtreme Triathlon*



MANUEL DE COURSE 2022





PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

Du 2 au 3 juillet 2022

Chers amis,

C'est avec grand plaisir que j'adresse mes plus chaleureuses salutations à toutes les personnes qui prennent part au Triathlon Xtrême Canada Man/Woman, à Lac-Mégantic.

Une fois de plus cette année, les magnifiques paysages de Lac-Mégantic permettront de promouvoir un mode de vie sain et actif en servant de scène à cette compétition incontournable. Les trois épreuves présentées constitueront une merveilleuse occasion d'admirer la détermination et la persévérance des triathlètes, qui mettront tout en œuvre pour dépasser leurs limites et atteindre leurs objectifs.

Au nom du gouvernement du Canada, je félicite les organisateurs de leur dynamisme et de leur engagement à l'égard de la tenue de ces compétitions exceptionnelles, et j'offre aux participants mes meilleurs vœux de succès.

Cordialement,

Le très hon. Justin P. J. Trudeau, C.P., député
Premier ministre du Canada



MERCI AUX PARTENAIRES DU CANADA MAN/WOMAN 2022

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES



MERCI À :

Observatoire du Mont-Mégantic, Domaine des Montagnais, LauzAltitude, Location Bill-Autos, 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	4	Médias	17
Inscription	5	Road book athlète	18
Le parcours	5	> Vélo	18
Règlements	10	> Course à pied	22
Mesures COVID-19	11	Road book assistant	27
Pénalités	13	> Vélo	20
Temps limites	13	> Course à pied	23
Assistance	14	Plan Assistant Et Athlète -	
Ravitaillement	15	Course à pied	24
Aide médicale	15	Pan général de la course	25
Toilettes - localisation	16		
Hébergement et			
informations touristiques	17		

PRÉSENTATION

Un triathlon longue distance, intense, magnifique et sauvage

Le Canada Man/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/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 est en constante évolution. C'est particulièrement le cas en cette période de pandémie. Nous avons modifié plusieurs éléments pour être conforme aux normes prescrites par triathlon Québec et par la santé publique. Nous mettrons le document à jour en fonction des normes à respecter si nécessaire.

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
Samedi 25 juin 2022	11 h	Réunion pré course	En ligne : Un lien internet vous sera envoyé quelques jours avant la rencontre.
Vendredi 1 ^{er} juillet	17 h à 21 h	Accueil et inscription des athlètes en extérieur	Centre sportif Mégantic
Samedi 2 juillet 2022	18 h - 20 h	Dépôt obligatoire des vélos dans la zone de transition 1. 1 personne seulement dans la transition (athlète ou assistant). 1 puce de chronométrage sera à votre emplacement désigné. Aucun aller-retour n'est permis dans la zone de transition.	Parc de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
Dimanche 3 juillet 2022	Heure de départ : 4 h 30 Départ en vagues de 4	Arrivée des athlètes dans le stationnement. Ouverture de la transition 1 pour les assistants	Parc de la Baie-des-Sables 2370, chemin du Lac, Lac-Mégantic
		Premier départ du Canada Man/Woman Extreme	

LE PARCOURS

Le parcours du Canada Man/Woman - Lac-Mégantic se fait sur un aller seulement. Le départ se fera du Parc de la Baie-des-Sables et l'arrivée au sommet du mont Mégantic.

Le parcours entier compte 226 km

Plus de détails en annexe dans les road books. 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 à partir de la transition 3 du 36^e km et l'arrivée serait à cette même transition 3

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
R1	Ravitaillement 1		Nage
R2	Ravitaillement 2		Km vélo
R3	Ravitaillement 3		Route et numéro
			Frontière

Samedi

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

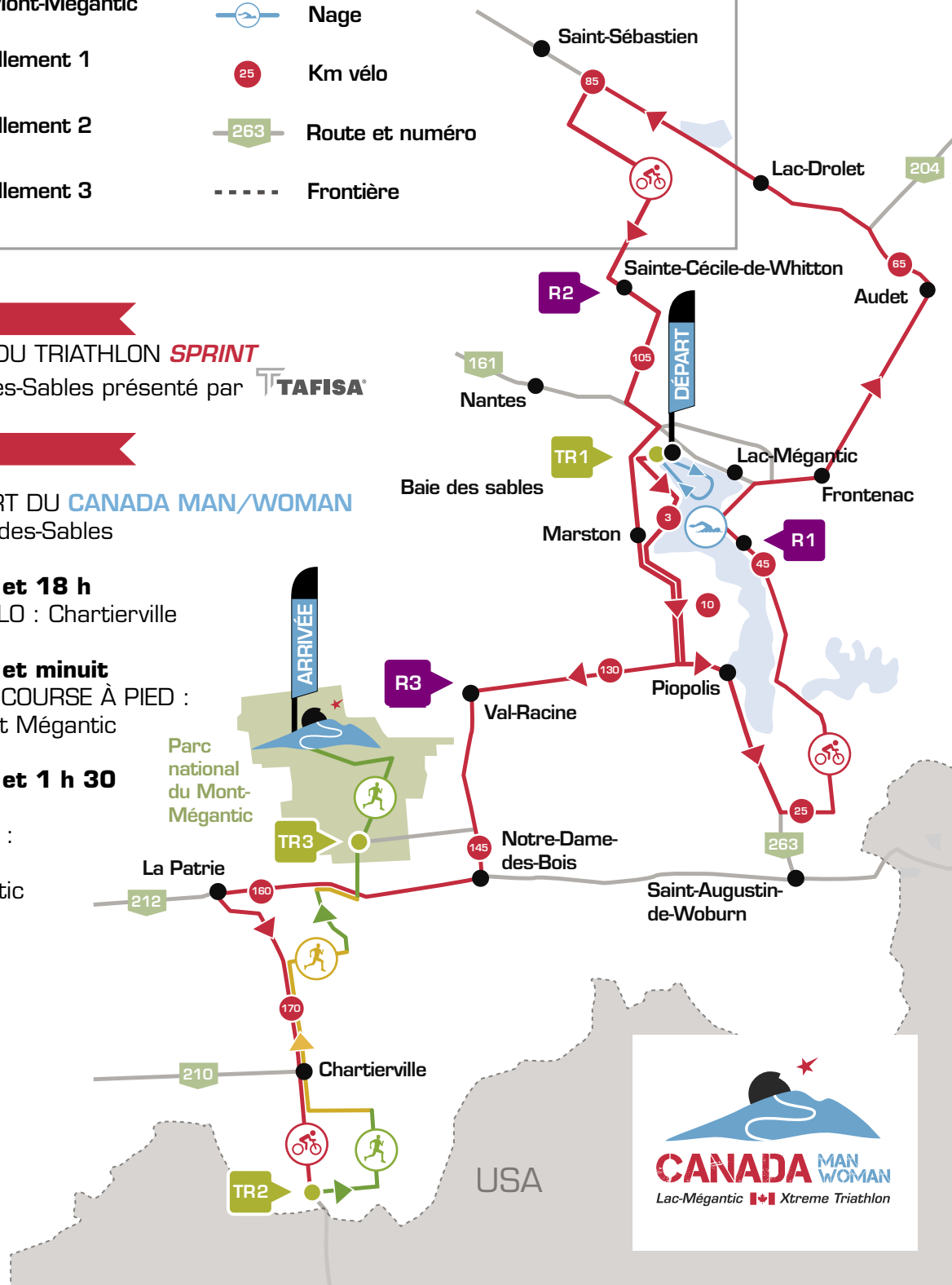
Dimanche

4 h 30 : DÉPART DU **CANADA MAN/WOMAN**
Parc de la Baie-des-Sables

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 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)

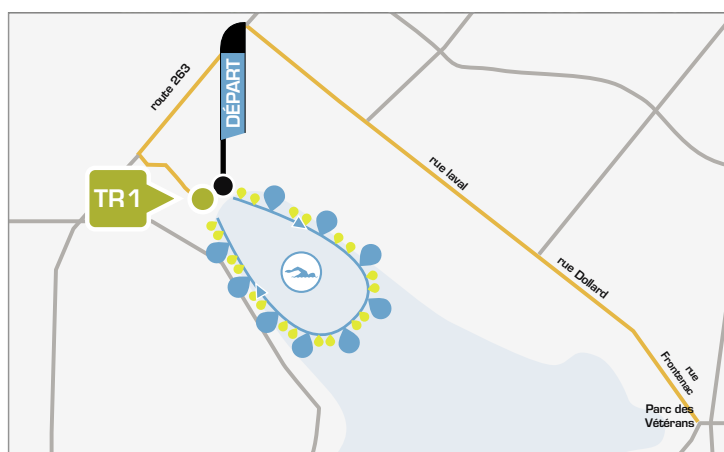
La transition se fera au parc de la Baie-des-Sables. La zone de transition sera ouverte pour y déposer les vélos le samedi de 18 h à 20 h.



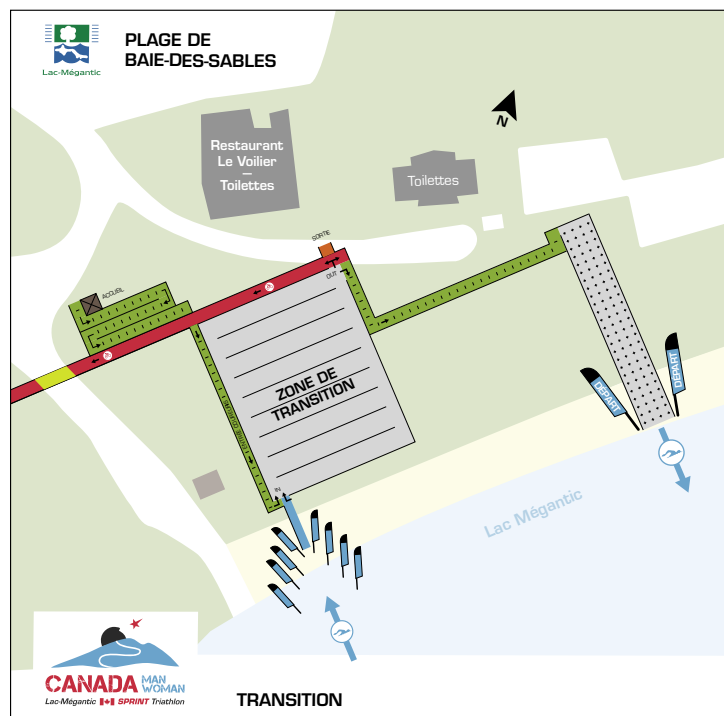
L'aide de l'assistant dans la transition après la course est autorisée. L'assistant attend son athlète directement au poste assigné de l'athlète dans la transition. Il ne peut se déplacer dans la transition que pour se rendre au poste pour attendre et pour ressortir avec tout l'équipement.

Note : Bien planifier l'équipement et le temps prévu sur place.

Il n'y aura pas de tente pour se changer. Vous devrez vous changer directement à votre poste dans la transition.



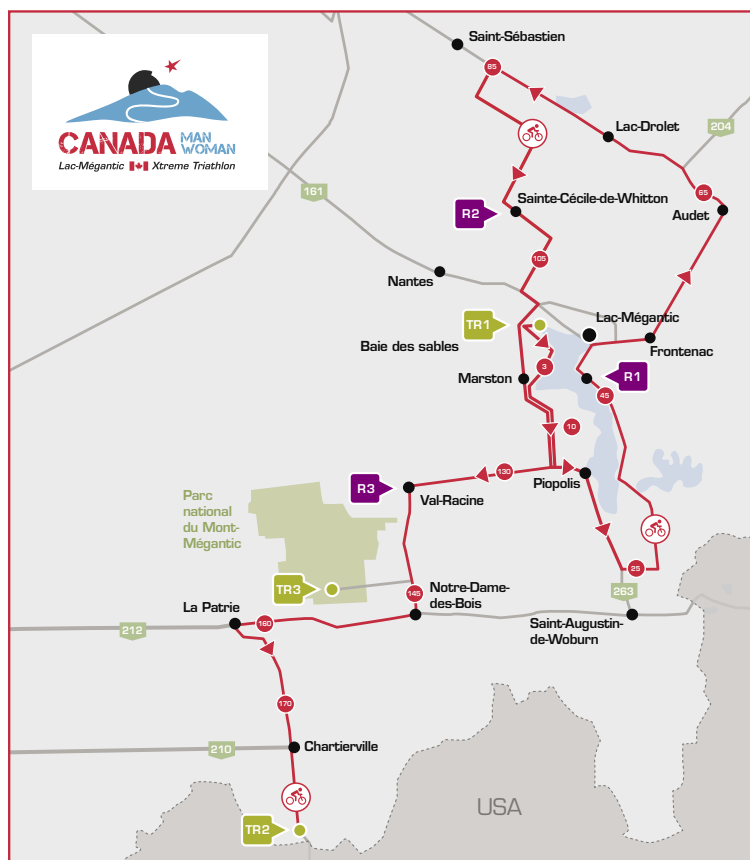
Parcours de natation : boucles (3x)



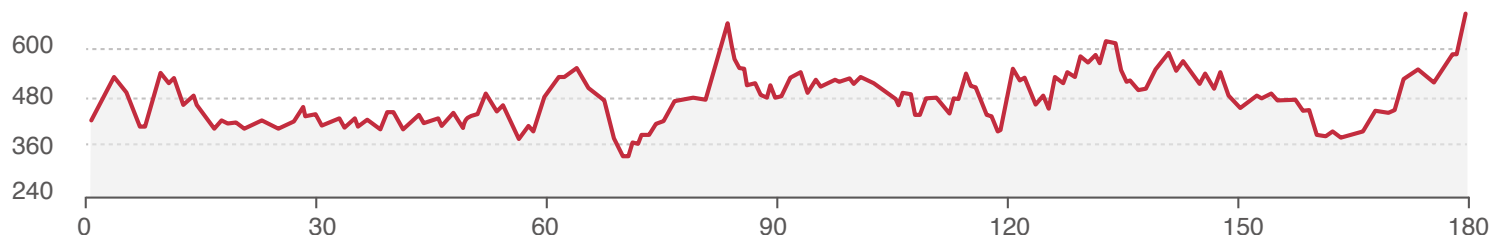
Distance : 180 km

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)

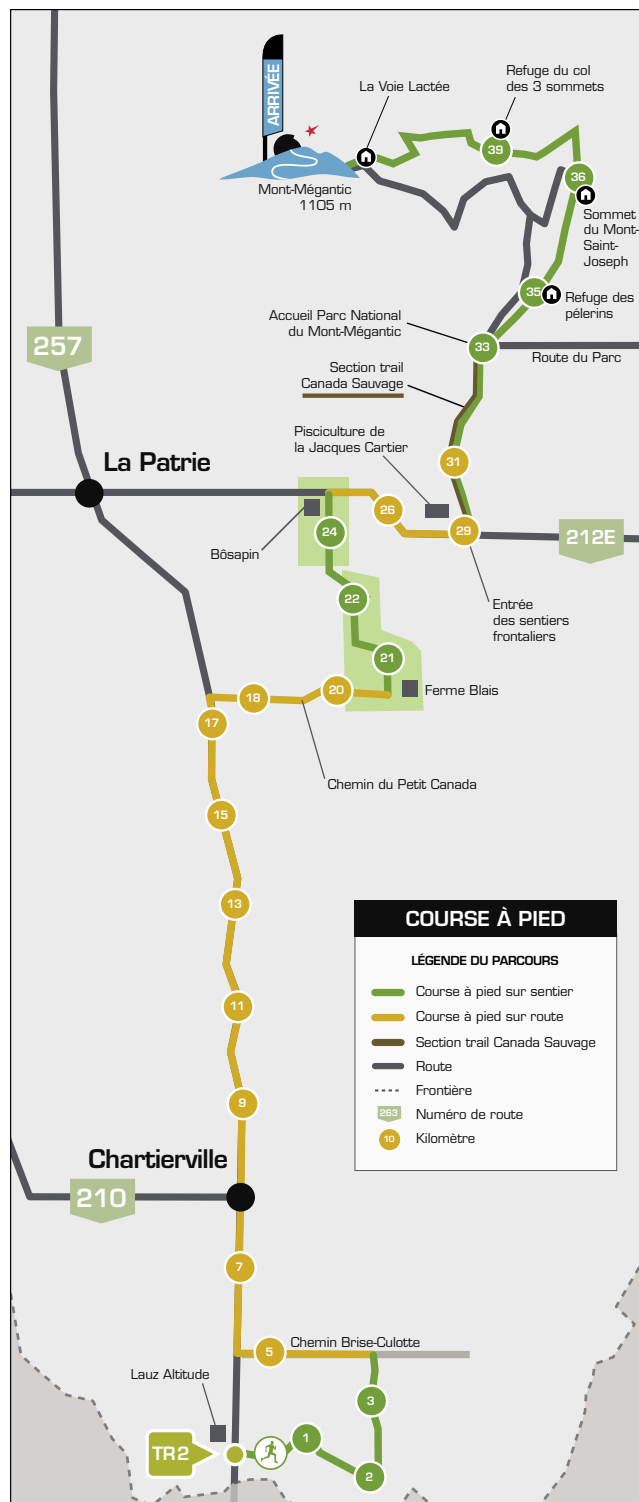
La transition se fera à la halte routière de Chartierville. Les assistants doivent se stationner à l'endroit désigné pour attendre leur coureur. Il n'y aura pas de tente pour se cacher si l'on désire se changer

COURSE À PIED

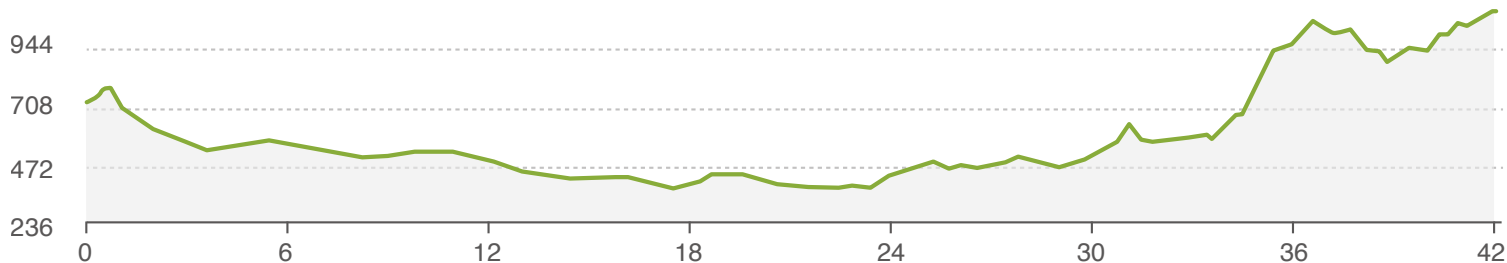
Distance : 42 km

Dénivelé positif : 1300 m

Le parcours de course se déroule sur des chemins asphaltés, de terre et sur des sentiers. Un parcours vallonné compose environ 75 % du marathon. Le dernier 25 % se déroule essentiellement en sentier et comporte 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 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 ailleurs qu'aux zones de ravitaillements officielles.
- 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.
- 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 donner 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 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 : 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.

MESURES SPÉCIFIQUES POUR LA COVID-19

À RESPECTER EN TOUT TEMPS SUR LE SITE DE L'ÉVÈNEMENT

Merci de respecter les consignes de santé définies par les autorités de santé et d'hygiène en période de pandémie

- Si vous avez des symptômes de toux, fièvre, ne venez pas participer à l'évènement.
- Distanciation physique (2m)
- Apportez du gel hydroalcoolique et lavez vous les mains le plus souvent possible.
- Portez un masque en tout temps sur le site de l'évènement.

NB : Sujet à modification en fonction des recommandations de la santé publique.

Inscriptions et réunion avant course

Cette année toutes les démarches d'inscription sont en ligne et la réunion d'avant course se fera en ligne, vous recevrez le RDV (date et horaire) par courriel une semaine avant la course. Si vous ne pouvez pas y assister, vous pourrez le suivre plus tard sur le Web (enregistrement).

Heure de départ

Nous allons organiser des départs en continu de 4 per-

sonnes (mixte homme-femme) en même temps espacés de quelques dizaines de secondes. Nous allons organiser des départs des plus rapides aux moins rapides.

Jour de course

Vous devez vous stationner dans une zone désignée du stationnement de Baie-des-Sables. Préparer tout votre équipement avec votre assistant à votre voiture.

Transition 1

Il n'y aura pas de lieu (tente ou autre salle) pour vous changer sur place. Vous devrez vous changer dans la zone de transition. Votre assistant pourra vous y attendre. Votre assistant ne pourra quitter son poste que pour quitter la transition avec tout l'équipement. Il pourra vous rejoindre ensuite au km 48 du parcours de vélo.

Transition 2

Il n'y aura pas de poste assigné pour chaque athlète. Les assistants attendront près de la zone de transition toujours avec un masque et en gardant 2 mètres de distance tant avec les autres assistants qu'avec les bénévoles et membres de l'équipe de l'organisation.



Transition 3 (base du mont Mégantic)

L'assistant qui monte avec le participant doit être à 2 mètres de celui-ci. L'hydratation et l'alimentation sont critiques à cette période de la course.

Arrivée

Un petit groupe de bénévoles et membres de l'organisation vous accueilleront à votre arrivée au sommet du mont Mégantic. Une équipe médicale sera aussi présente.

Un repas chaud vous sera remis (athlète et assistant).

Un service de navette sera mis en place pour que vous puissiez descendre avec votre assistant. Personne ne pourra prendre l'autobus pour monter au sommet.

Puces chronométrage

Les puces pour le chronométrage seront déposées à votre emplacement de la transition 1 le samedi soir.

Il est de votre responsabilité de remettre la puce dans la zone d'arrivée. Si vous perdez la puce, nous serons dans l'obligation de vous facturer le coût de la puce.





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 Canada Man/Woman, 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 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 à la TR2 (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.

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.

Si plus d'un assistant, les règles de Covid devront être respectées.

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. NOUVEAU: Il y aura uniquement 3 points de rencontres officiels sur le parcours de vélo pour que les assistants puissent rencontrer leurs participants.

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

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 29e km (section « Canada sauvage »). Ils doivent toujours respecter les règles de sécurité routière et rester vigilants aux autres véhicules.

À partir du 29e 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 pour le retour du sommet est inclus pour le coureur et un (1) assistant. Un seul assistant peut et doit monter au sommet

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 :

- Lampe frontale (essentiel en sentier)
- Batteries supplémentaires (essentiels en sentier)
- 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
- Couvre visage et gel désinfectant

Température moyenne au sommet de 5° C la nuit

RAVITAILLEMENT

Il y aura trois ravitaillements sur le parcours du marathon au km 21, au km 35 refuge des pèlerins et au km 39 au col des 3 sommets. 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.

ÉDITION COVID

En raison de la pandémie, l'organisation ne peut être aussi présente qu'auparavant pour vous offrir du support. Nous serons présents pour les urgences mais vous devrez être autonome plus que jamais (ravitaillements, vêtements, bris mécanique, etc.).



TOILETTES - LOCALISATION

Chaque toilette chimique sera équipée de gel désinfectant. L'utilisation des toilettes publiques est à confirmer. Vous devez avoir avec vous du gel désinfectant pendant la course.

LIEU	DESCRIPTION	NB	KM
Centre Sportif Mégantic	À l'extérieur 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

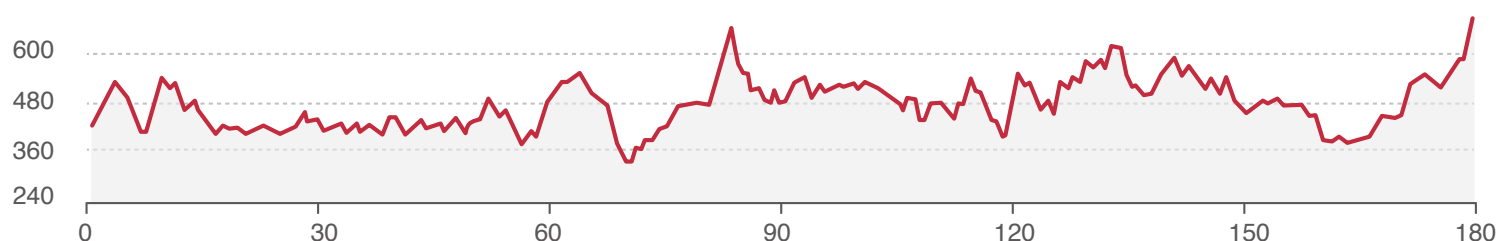
Votre participation au Canada Man/Woman risque fortement d'intéresser vos médias locaux. L'organisation du Canada Man/Woman se fera un plaisir de fournir des photos, vidéos ou des commentaires aux médias. Vous pouvez donner le contact suivant en référence :
pdesgagne@enduranceaventure.com



	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 / 7th 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 10th 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 9 ^e Rang/QC-263 S / <i>Turn right on the 9th 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 1 ^{ère} 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

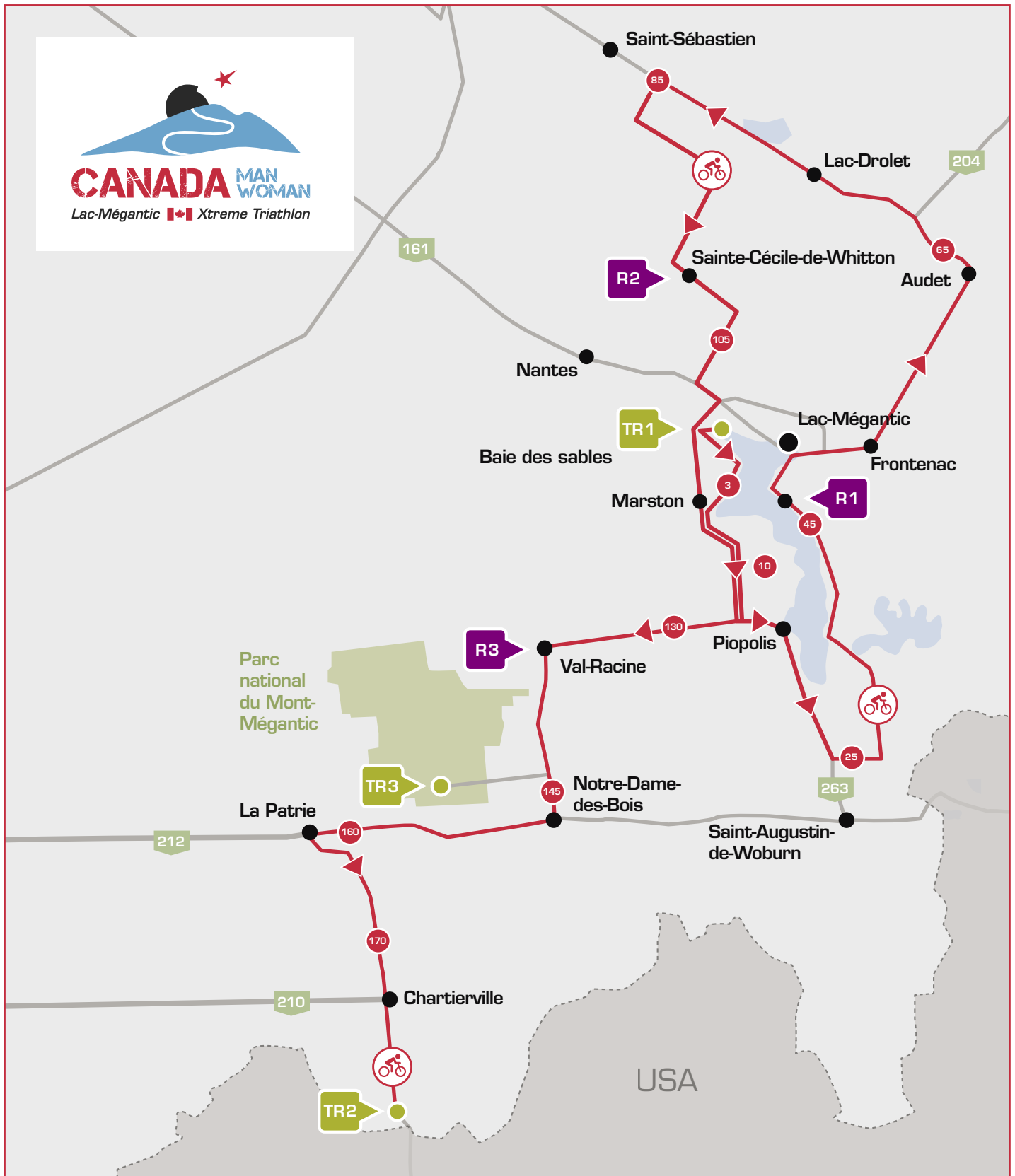


	DIRECTIONS	DISTANCE	KM
1	Aller en direction nord sur rue de la Baie des Sables vers QC-263 N et tourner à droite sur QC-263 / <i>Go towards North on the Baie des Sables Street towards QC-263 N and turn right on QC-263</i>	1 km	1
2	Au rond point tourner à droite sur rue Laval / <i>Turn right on Laval 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	

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



IMPORTANT ET NOUVEAU 2022 :
Vous recevrez par courriel les 2 autres points de rencontre avec votre athlète avec le roadbook associé.



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 uniquement.
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 permis.

 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	

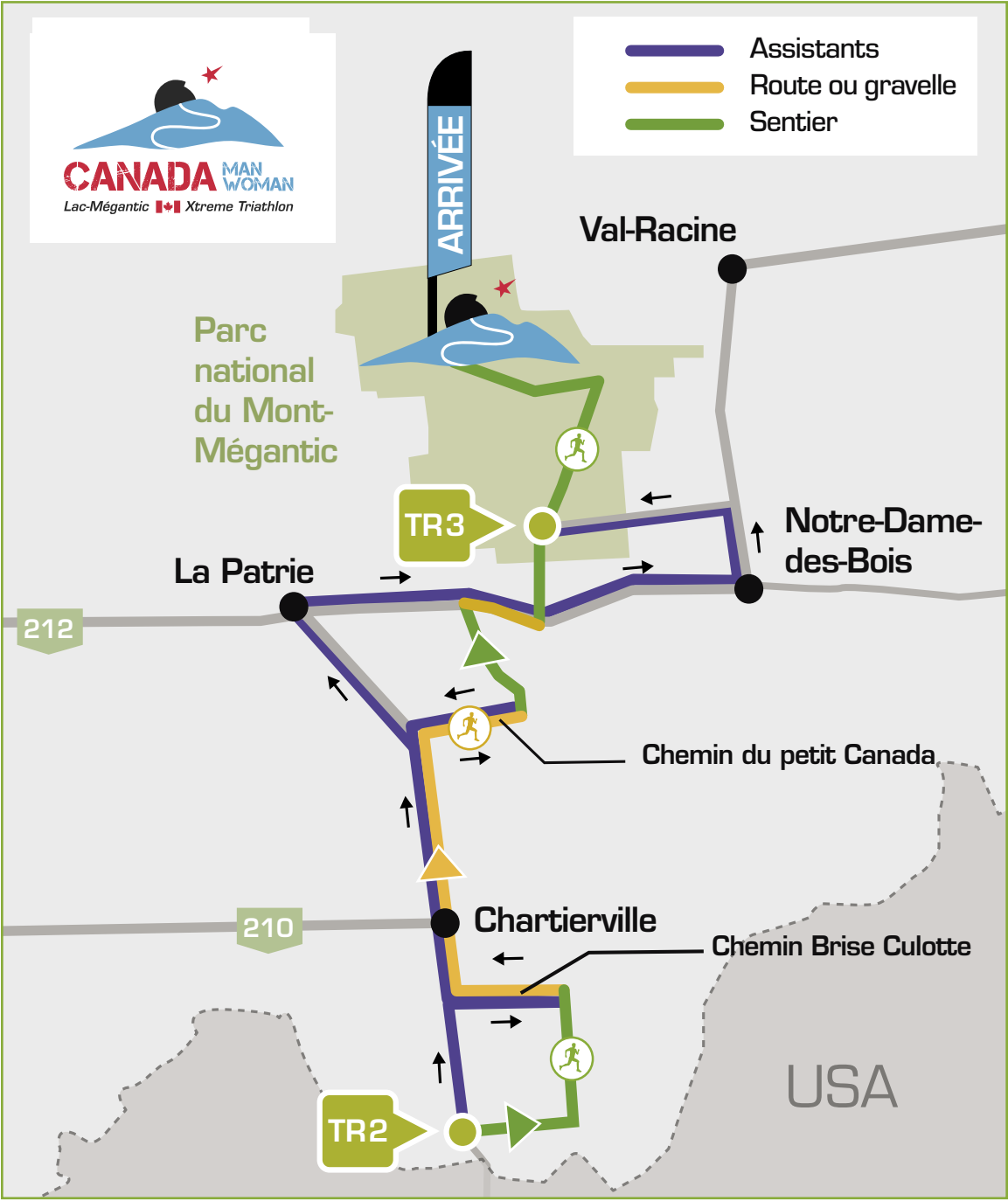
Directives générales :

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

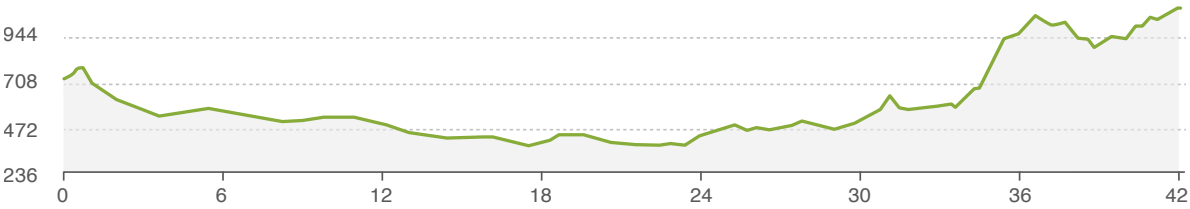
Vous pouvez rejoindre votre athlète en voiture pour le ravitailler, dans les sections de route, chemins et rangs. **Dans les sections de sentiers, l'assistance est permise à pied ou en vélo, si l'équipe est assez nombreuse pour faire suivre la voiture.**

 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 Bô-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



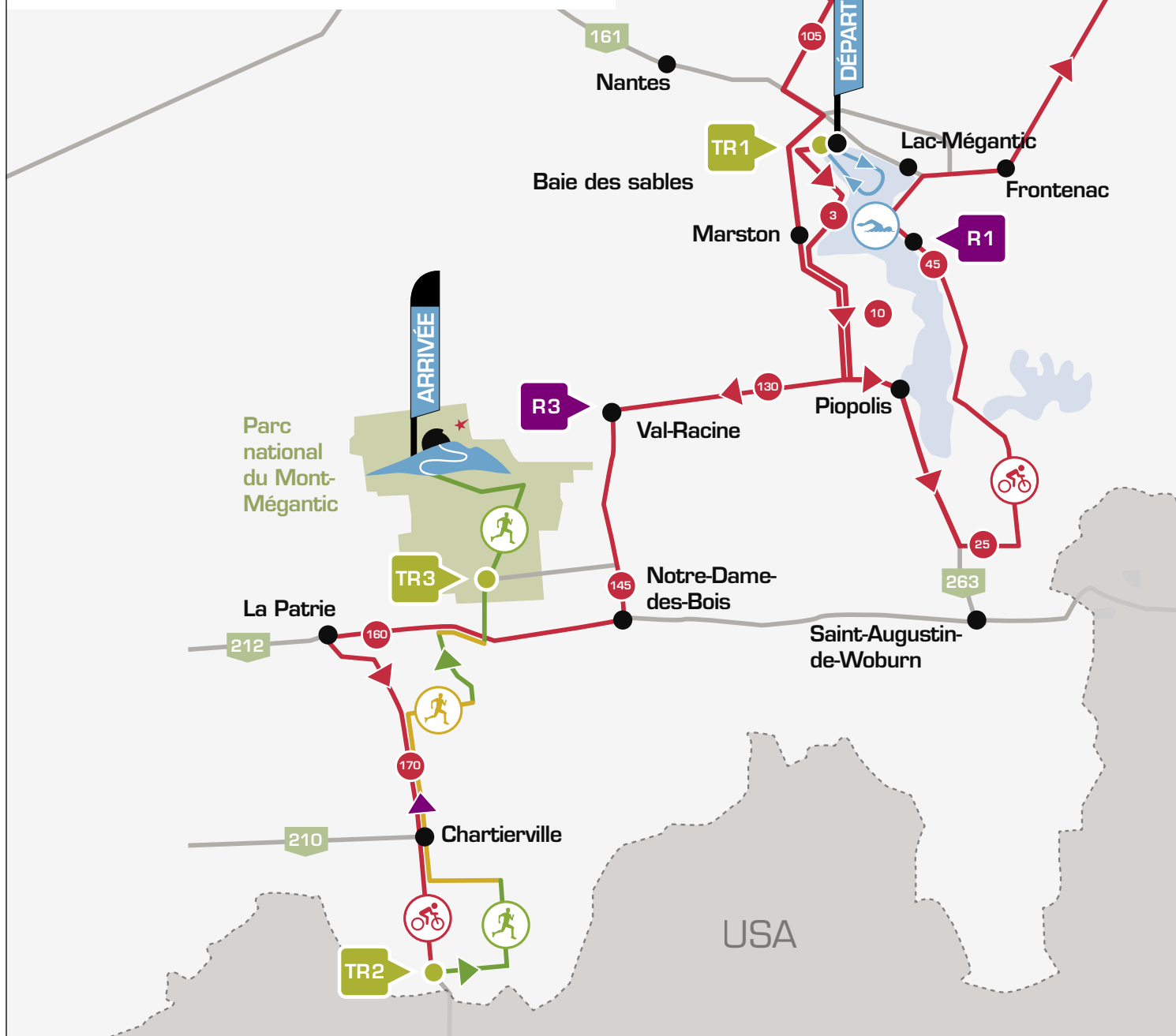
ÉLÉVATION (m) - COURSE À PIED



PLAN GÉNÉRAL DE LA COURSE

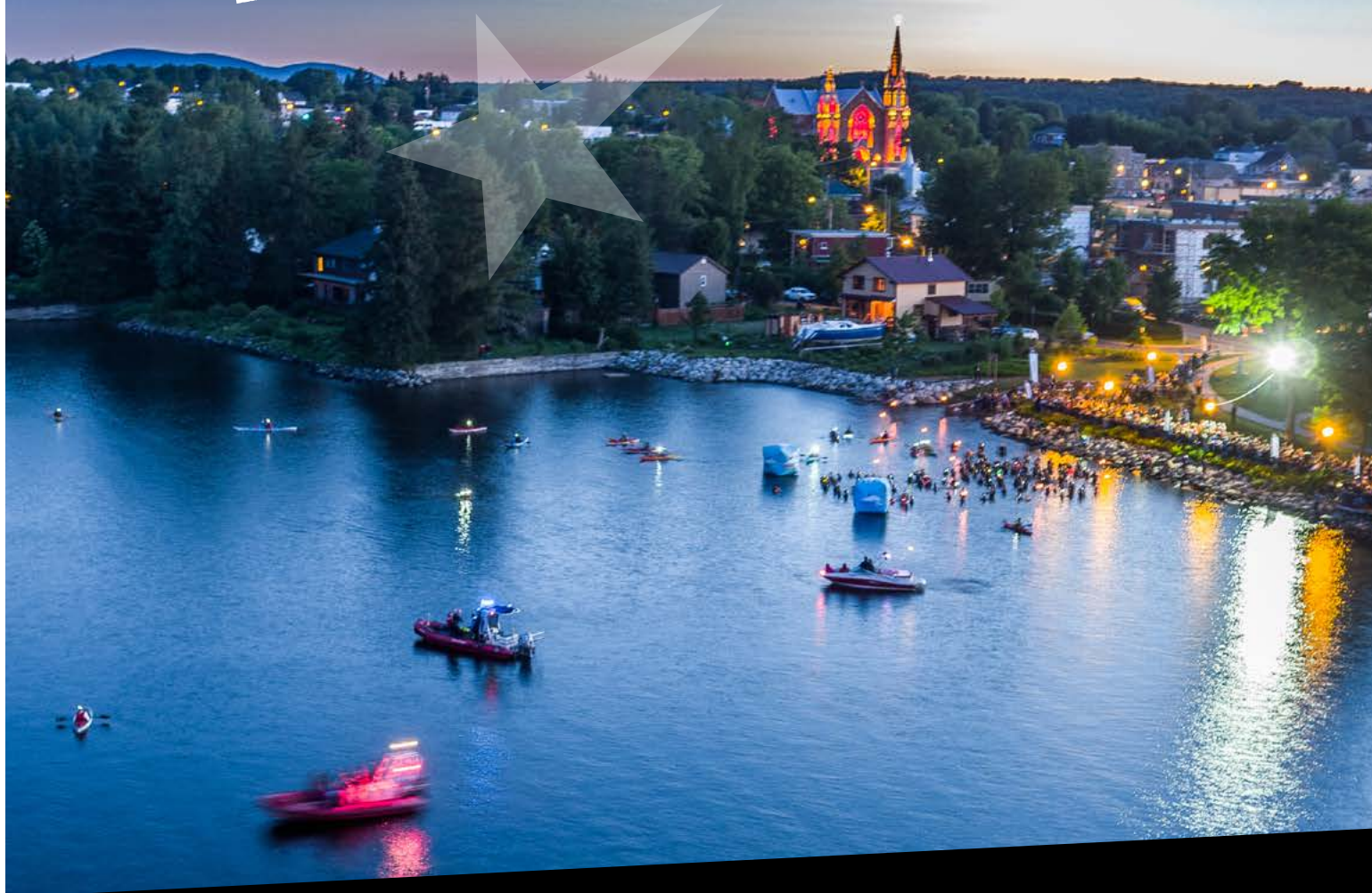
LÉGENDE DU PARCOURS du TRIATHLON Xtreme

- | | | | |
|------------|--|--|---------------------------|
| 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 |
| R1 | Ravitaillement 1 | | Nage |
| R2 | Ravitaillement 2 | | Km vélo |
| R3 | Ravitaillement 3 | | Route et numéro |
| | | | Frontière |





**ATTEIGNEZ LES ÉTOILES
AVANT MINUIT**



ENDURANCE AVENTURE

1686 chemin de la Rivière-aux-Cerises,
Magog, Québec, J1X 3W3 CANADA

T : +1.819.847.2197