



CONSIGNES DE COURSE

Site d'accueil : Loews Le Concorde

L'accueil des équipes participantes se fera dans une salle à l'étage inférieur du Loews Le Concorde. C'est également à cet endroit qu'aura lieu la remise des médailles à la fin de journée. Les vélos ne seront pas acceptés à l'intérieur de l'hôtel. Il est interdit de farter les skis à l'intérieur de l'hôtel.

Récupération des pochettes de course

Les responsables de chacune des écoles devront venir chercher les enveloppes de participants pour l'ensemble des équipes de son école. Il sera possible de récupérer les enveloppes à compter de 8h30 le jeudi 26 février.

Dans votre pochette vous trouverez :

- Les dossards pour chacun des participants de l'équipe
- 1 plaque d'identification vélo
- 1 puce



Débarcadère

Un espace de débarcadère pour les voitures sera accessible sur la rue Wilfrid-Laurier, tout près du Loews Le Concorde. Vous pourrez vous y arrêter quelques minutes pour laisser descendre vos passagers et débarquer les équipements de votre véhicule. Vous pourrez ensuite aller stationner votre véhicule. À noter que vous serez responsable de la sécurité de vos équipements tant qu'ils ne seront pas dans la zone de transition. Le port du dossard est obligatoire pour accéder à la zone de transition. Vous devez donc aller récupérer votre enveloppe de participant avant d'y accéder.

Stationnement

Tel qu'indiqué sur le plan annexé, il y a 2 stationnements suggérés à proximité du site principal. Le 1er à 300m et l'autre à 700m du site du Pentathlon, tous deux sur la rue Wilfrid Laurier. Ce sont des stationnements payants à la journée. Nous suggérons que vous déposiez vos équipements dans la zone de débarcadère, pour ensuite aller stationner votre voiture.

Dépôt des équipements : zone de transition

La zone sera ouverte 1h30 avant le début de votre course pour y déposer vos équipements et immédiatement après la fin course (dernier participant arrivé) afin d'y récupérer vos équipements. Aucun participant ne pourra quitter la zone de transition avec son équipement, pendant la course. Seuls les participants munis d'un dossard, et un accompagnateur par équipe, sont admis dans la zone de transition. Aucun spectateur ou accompagnateur supplémentaire ne sera admis.

Affichage des résultats et contestation

Les résultats de course seront affichés à l'intérieur du Loews (à l'entrée de la salle de bal) le plus rapidement possible après la fin de chaque course. Il sera possible de soulever des protêts si vous avez des contestations à faire en lien avec la course ou les résultats affichés. Un délai de 15 minutes après votre passage au fil d'arrivée ou après l'affichage de résultats, selon la contestation que vous avez à faire, vous est accordé pour formuler une contestation. Les formalités à respecter pour formuler un protêt sont celles prévues dans les règlements de Triathlon Québec.

Remise des médailles et des bannières

La remise des médailles et des bannières se fera dans la salle d'accueil à l'étage inférieur du Loews Le Concorde à compter de 13h30.

Premiers soins

L'Organisation de la Patrouille Canadienne de ski (OPCS) sera sur place pour assurer la sécurité sur les parcours et les services de premiers soins en collaboration avec la police de la Commission des champs de bataille nationaux.



Spectateurs

Il y aura suffisamment d'espace pour que les spectateurs puissent suivre le déroulement de la course que ce soit près de la zone de transition ou à l'intérieur de l'anneau de glace où on pourra accéder par une passerelle.

Tempête et mauvaise température

Les courses sont prévues pour se tenir beau temps, mauvais temps, chaud ou froid. Cependant, en cas de tempête annoncée ou de températures extrêmes, surveillez nos Pentathlètes qui vous tiendront informés si des changements devaient survenir dans la programmation. À moins de recevoir un avis spécial de notre part, considérez que les courses auront lieu comme prévu.

Puce électronique

La puce électronique requise pour la course sera incluse dans votre enveloppe de participant. Après la course, vous avez la responsabilité de vous assurer que vous remettez la puce à un responsable immédiatement après avoir franchi la ligne d'arrivée. Une charge de 100 \$ sera appliquée au participant dont la puce ne sera pas retournée.

La puce doit être portée à la cheville gauche en tout temps par le coureur qui est sur le parcours. Pas de puce, pas de temps... donc pas de classement!

Le transfert de la puce doit se faire dans la zone de transition à la barrière identifiée à votre équipe. Dans le cas d'un oubli, le coureur sur le parcours doit revenir à la barrière identifiée à votre équipe pour procéder au transfert.

Zone de transition

La zone de transition fait partie intégrante du parcours. Un espace identifié à votre dossard vous sera réservé dans la zone de transition. L'espace mesure 4m x 1m et 1 chaise y est déposée. Vous pouvez y déposer le matériel que vous voulez, dans le contenant que vous désirez, en autant que vous respectez toujours la limite de l'espace offert.

Exceptionnellement, tous les membres de l'équipe, de même qu'un accompagnateur, pourront demeurer dans la zone de transition pendant la course. Cependant, afin de ne pas nuire aux participants en course, tout le monde devra demeurer près de la clôture et ne pas demeurer dans le corridor de circulation. Votre accompagnateur verra également à vous faire respecter cette consigne. Nous nous gardons cependant le droit de restreindre cet accès si une équipe ou des coéquipiers ne respectent pas cette règle.

L'entrée et la sortie de matériel de la zone de transition se fera par la porte d'accès située au coin de la rue Georges VI, tout près du passage en provenance du Loews Le Concorde. Des bénévoles seront là pour vous guider. C'est aussi à cet endroit que votre vélo sera contrôlé. Les raquettes seront quant à elle contrôlées à l'arrivée. Référez-vous aux règlements à ce sujet pour connaître les restrictions.

Réunion d'avant-course



Il y aura une réunion de tous les participants au pied de la passerelle tout juste avant le début de la course pour recevoir les dernières directives et les changements de dernière minute. Cette réunion est obligatoire pour tous les participants. La réunion débutera à 10h10.

Après cette réunion, les cyclistes qui participent à l'épreuve vélo pourront se rendre dans la zone de transition et prendre possession de leur vélo et se diriger vers l'aire de départ.

Départ

Il y aura un départ unique pour toutes les catégories à 10h30. Le départ se fera en vélo devant le Loews Le Concorde. Voir les consignes à propos de vélo (ci-après) pour plus de détails sur la façon dont se fera le départ.

Vélo

Le Pentathlon des neiges débute par l'étape vélo. Le départ se fera sur la Grande Allée face au Loews le Concorde. Il s'agira d'un départ style «Le Mans».

Après la réunion d'avant course, vous devez aller récupérer vos vélos dans la zone de transition et aller les installer dans la zone de départ sur la Grande-Allée. Vous devrez ensuite aller vous positionner à l'arrière de la ligne de départ, face au Loews le Concorde. Au départ, vous devrez partir à la course récupérer votre vélo dans la zone de départ et demeurer à pied à côté de votre vélo jusqu'à la ligne d'embarquement. Vous pourrez ensuite monter sur votre vélo et parcourir la Grande-Allée jusqu'à l'avenue Georges VI. La Grande-Allée sera fermée complètement à la circulation entre le Loews Le Concorde et l'avenue George V Est, puis partiellement entre les rues George V Est et George VI. Soyez prudent à cet endroit, car la route rétrécira, dans une descente tout juste à l'approche d'un virage à 90 degrés qui vous mènera sur les plaines d'Abraham.

Les routes seront fermées. Vous n'avez pas à respecter la signalisation routière habituelle. La sécurité sera assurée par le service de police de la ville de Québec et de nombreux bénévoles. Tous les concurrents devront faire preuve de civisme et d'esprit sportif tout en s'adaptant aux conditions de conduite hivernale.

Tous les concurrents sans exception doivent déposer leur vélo dans la zone de transition avant la course après avoir fixé la plaque d'identification incluse dans votre pochette du coureur. Vous pourrez en reprendre possession après la réunion d'avant-course pour vous rendre au site de départ.

À la fin de l'étape vélo, vous devez mettre pied à terre dans la zone de débarquement.
Un rappel important : Le port du casque est obligatoire et les pneus lisses (slicks) sont interdits.

Vous aurez plus d'un tour à accomplir à vélo et à la course. Vous devrez quitter l'Avenue Georges VI pour passer dans le corridor de LAP situé au centre de la zone de transition. Il s'agit d'une zone de pied à terre à partir du moment où vous quittez la rue Georges VI jusqu'au moment où vous la rejoindrez à l'intersection de la rue Taché. Vous devrez donc marcher ou courir à côté de vos vélos durant toute cette portion du parcours.

Course à pied

Tout comme pour le vélo, vous devrez passer par le corridor de LAP situé au centre de la zone de transition pour compléter vos différents tours. Vous devrez quitter la rue Georges VI tout près du passage en provenance du Loews et la reprendrez au coin de l'avenue Taché.

Sinon, aucun commentaire particulier sur cette étape... en formule relais, surtout n'oubliez pas le transfert de la puce électronique.

Ski de fond



Vous devez fixer vos skis à vos bottes uniquement dans la zone embarquement. À l'inverse, vous devez enlever vos skis dans la zone débarquement et vous rendre à votre barrière skis et bâtons en main.

Lorsque vous circulez dans la zone de transition, faites attention aux autres concurrents avec vos bâtons et vos skis. Assurez-vous que les pointes de vos bâtons soient dirigées vers le sol. Le tracé permettra le style classique et le pas de patin.

Pendant la course, après avoir passé sous le pont d'accès, pour continuer « lap » vous serrez à votre gauche et pour entrer dans la zone de transition vous serrez à droite. Le pas de patin n'est pas permis dans la zone « lap », seule la double poussée et le pas classique sont permis.

Patin

Lorsque vous entrez sur l'anneau de glace, vous devez céder le passage aux concurrents déjà sur la piste. Une nouveauté cette année : des tunnels seront aménagés pour faciliter le passage entre la zone de transition et l'anneau de glace et ce, sans croiser le parcours de raquette. Vous devez absolument emprunter ces tunnels pour effectuer vos transitions. Vous avez la responsabilité de compter vos tours.

Plusieurs trucs pour y arriver :

- Le traditionnel compteur type golf
- Vous enfilez le nombre bracelets, élastiques, etc., équivalent au nombre de tours à parcourir, dans le bras gauche et vous transférez un bracelet dans votre bras droit à la fin de chaque

tour. Lorsque vous avez transféré tous les bracelets dans votre bras droit, vous avez complété vos tours. Vous entamez donc votre dernier tour.

- Vous désignez quelqu'un le long de la patinoire qui comptera avec vous ou pour vous
- Pour ceux qui utilisent des lames nordiques, vous devez enfiler vos lames soit à votre espace de transition ou avant de quitter la zone d'embarquement. Vous ne pouvez pas quitter la zone d'embarquement lames aux mains.

Un rappel important : Le port du casque est obligatoire.

Raquette

Le parcours de raquette suit sur presque sa totalité le parcours de ski. Vous circulez toujours à gauche du parcours de ski.

Nouveauté cette année : le fil d'arrivée de la course sera positionné au centre de l'anneau de glace. Vous devrez passer sur une passerelle, au dessus de l'anneau de glace pour vous y rendre. Un dernier challenge avant la fin... un sprint de 100m vers l'arrivée!

Donc pour les tours de lap, vous devrez serrez à droite et garder le même corridor de course que le ski de fond. Cependant, lors de votre dernier tour, vous devrez prendre «la sortie» vers le fil d'arrivée. Ainsi, dans la dernière montée, vous devrez serrez à gauche pour prendre l'embranchement qui vous mènera à la passerelle puis au fil d'arrivée. Les raquettes seront contrôlées au fil d'arrivée afin de respecter les dimensions prévues aux règlements.

Après la course

Vous devez attendre la fin de la course pour sortir votre matériel de la zone de transition. Seuls les concurrents munis d'un dossard pourront avoir accès à la zone de transition et un accompagnateur par équipe.

Ravitaillement

Il y aura un ravitaillement à la fin de la course, près de la zone de transition, où vous seront distribués gratuitement des barres tendres, breuvages énergétiques et breuvages chaud.

Éthique et Politesse

Rappelez vous que sans les nombreux bénévoles que vous rencontrerez tout au long de la journée nous ne pourrions pas vous permettre de participer à cette course unique. SVP remerciez-les! Ils apprécieront. Tout écart de conduite envers un bénévole provoquera une disqualification immédiate.

Soyez courtois envers les autres participants et demandez poliment le chemin si vous êtes plus rapide qu'un autre participant. En échange, si vous êtes plus lent, cédez le chemin.

Bonne course et surtout amusez-vous!

