

# HORAIRE

## AVANT LA COURSE

### MERCREDI

4 SEPTEMBRE

- 18 h à 19 h** Réunion d'avant-course en ligne sur la page Facebook du Triathlon Esprit de Montréal (français)
- 20 h** Réunion d'avant course en ligne sur la page Facebook du Triathlon Esprit de Montréal (anglais/english)

### JEUDI

5 SEPTEMBRE

- 17 h à 18 h 30** Entraînement de nage en eau libre dans le Bassin olympique
- 16 h à 19 h** Remise des troussees du participant
- 15 h** **FR seulement** Clinique mon premier triathlon
- 16 h 30** **FR seulement** Clinique mon premier triathlon
- 18 h** **FR et EN** Clinique mon premier triathlon

### VENREDI

6 SEPTEMBRE

- 17 h à 18 h 30** Entraînement de nage en eau libre dans le Bassin olympique
- 16 h à 19 h** Remise des troussees du participant

 Suite à la page suivante

\*Horaire sujet à changement

# HORAIRE (SUITE)

## ESPRIT MONTRÉAL TRIATHLON

### SAMEDI

7 SEPTEMBRE

**6 h 00** Ouverture de la zone de transition

#### SÉRIE GRAND PRIX ET SÉRIE NATIONALE DE DÉVELOPPEMENT (DISTANCE SUPER SPRINT)

**7 h 00**  Hommes - Épreuve avec sillonnage réservée aux athlètes Élites

**7 h 30**  Femmes - Épreuve avec sillonnage réservée aux athlètes Élites

#### COUPE QUÉBEC U13-U15

**8 h**  Hommes - Coupe du Québec U13-U15

**8 h 02**  Femmes - Coupe du Québec U13-U15

#### TRIATHLON OLYMPIQUE

**8 h 30**  VAGUE 1\*


**9 h 30**  VAGUE 2\*

**10 h 30**  VAGUE 3 + Équipes relais \*

**11 h 30**  VAGUE 4

**12 h 30**  VAGUE 5

#### TRIATHLON DÉCOUVERTE & U13-U15 (récréatif sans sillonnage)

**14 h 00**  Départ U13-U15 (récréatif sans sillonnage) -  
Départ Mixte

**14 h 05**  Départ Découverte

#### DÉFI CORPORATIF

**14 h 30**  Triathlon Sprint

**14 h 35** Duathlon Sprint

 Suite à la  
page suivante

\* Horaire sujet à changement

# HORAIRE (SUITE)

## ESPRIT MONTRÉAL TRIATHLON

### DIMANCHE

8 SEPTEMBRE

**6 h 00** Ouverture de la zone de transition

#### TRIATHLON DEMI-ESPRIT (CHAMPIONNATS CANADIENS)

**7 h**  Départ de masse

**7 h 02**  Départ par intervalles

**7 h 02**  Défi corporatif

#### DUATHLON (CHAMPIONNATS CANADIENS)

**9 h 15** Duathlon Sprint

**9 h 30** Duathlon Olympique

#### TRIATHLON SPRINT

**10 h 30**  VAGUE 1\*

**11 h 15**  VAGUE 2\*

**12 h**  VAGUE 3 + Équipes relais

**12 h 45**  VAGUE 4

**13 h 30**  VAGUE 5

- Départ mixte et tout âges confondus.
- \*\* Les participants des épreuves Aqua-vélo seront placés dans la vague 2 des épreuves Triathlon Sprint et Olympique

\*Horaire sujet à changement