

Triathlon de Gatineau 2025												
Horaire des Courses											Race Schedule	
V2.0 (19 mai 2025)												
	Épreuve Race	Réunion Pré course (à la ligne de départ) Pre-Race Briefing (at the start line)	Groupe Group	Départ Start	Médailles Medals	Natation (# boucles) Swim (# of laps)	Vélo (# boucles) Bike (# laps)	Course (# boucles) Run (# laps)	Longueur de boucle Lap length	Temps limite imposé		
1	Coupe Québec Duathlon Sprint (sans sillonnage) Coupe Québec Sprint Duathlon (draft illegal)	7h10	Tous / All	7h30	9h30	Course / Run 5 km (2 tour/laps)	20 km (3 tours/laps)	2,5 km (1 tour)	Vélo / Bike 6,6 km Course / Run 2,5 km			
2	Distance Sprint Groupe d'âge présenté par Tourisme Outaouais et la Ville de Gatineau (sans sillonnage) Triathlon Sprint en Équipe Coupe des entreprises Sprint Distance Age Group presented by Outaouais Tourism and the City of Gatineau (Draft Illegal) Sprint Triathlon - Team Corporate Challenge	07h25	Groupe 1/Equipes Groupe 2	07h40 07h45	9h45	750 m (1 tour/lap)	20 km (3 tours/laps)	5 km (2 tours/laps)	Vélo / Bike 6,6 km Course / Run 2,5 km	Vélo 1h10 après départ tout participant n'ayant pas commencé la dernière boucle de vélo (13,4 km de complétés sur 20 km) sera redirigé en transition pour commencer la course à pied.		
3	Course 10 km 10 km Run	7h50	Tous / All	08h00	9h30	-	-	5 km (2 tours/laps)	Course / Run 2,5 km			
4	Course 5 km 5 km Run		Tous / All	08h05	9h30	-	-	10 km (4 tours/laps)	Course / Run 2,5 km			
5	Triathlon Olympique (sans sillonnage) Triathlon Sprint en Équipe Olympic Triathlon (draft illegal) Olympic triathlon - Team	8h20	Groupe 1/Equipes Groupe 2	8h35 8h40	11h30	1500 m (2 tour/lap)	40 km (6 tours/laps)	10 km (4 tours/laps)	Vélo / Bike 6,6 km Course / Run 2,5 km	Natation : 40 mins après départ. Tout participant n'ayant pas complété la première boucle de natation (750m de complétés sur 1,5 km) sera dirigé en transition pour commencer la portion vélo. Vélo: 2h05 après départ. tout participant n'ayant pas commencé la dernière boucle de vélo (33,4 km de complétés sur 40 km) sera redirigé en transition pour commencer la course à pied.		
6	Aquathlon Sprint Sprint Aquathlon	9h00	Masse Mass	9h15	10h30	750 m (1 tour/lap)	-	5 km (2 tours/laps)	Course / Run 2,5 km			
7	Coupe Québec Junior Coupe Québec Sprint Groupe Age avec sillonnage Coupe Québec Junior and Age Group Sprint Triathlon draft legal	10h30 11h10	Hommes / Men Femmes / Women	10h45 11h25	12h45	750 m (1 tour/lap)	20 km (3 tours/laps)	5 km (2 tour/lap)	Vélo / Bike 6,6 km Course / Run 2,5 km			
8	Coupe Québec U15 avec sillonnage U15 Quebec Cup draft legal	12h15	Hommes / Men Femmes / Women	12h30 12h35		375 m (1 tour/lap)	10 km (2 tours/laps)	2,5 km (1 tour/lap)	Vélo / Bike 5 km Course / Run 2,5 km			
9	Triathlon Initiation / Super Sprint en Équipe Try a Tri / Super Sprint Triathlon (draft illegal)	12h55	Groupe 1 Groupe 2	13h10 13h15	14h00	200 m (1 tour/lap)	5 km (1 tour/lap)	2 km (2 tours/laps)	Vélo / Bike 5 km Course / Run 2,5 km			
10	Coupe Québec U13 avec sillonnage U13 Quebec Cup draft legal	13h45	Hommes / Men Femmes / Women	14h00 14h05		200 m (1 tour/lap)	5 km (1 tour/lap)	2 km (2 tours/laps)	Vélo / Bike 5 km Course / Run 2,5 km			
11	Jeunesse 4 Youth 4	14h15	Hommes / Men Femmes / Women	14h30 14h35	15h00	200 m (1 tour/lap)	5 km (1 tour/lap)	2 km (2 tours/laps)	Vélo / Bike 5 km Course / Run 2,5 km			
12	Jeunesse 3 Youth 3	14h45	Hommes / Men Femmes / Women	15h00 15h05		100 m (1 tour/lap)	3 km (2 tours/laps)	1 km (2 tours/laps)	Vélo / Bike 5 km Course / Run 2,5 km			
13	Jeunesse 2 Youth 2	15h05	Hommes / Men Femmes / Women	15h20 15h25	15h30	50 m (1 tour/lap)	1,5 km (1 tour/lap)	500 m (1 tour/lap)	Vélo / Bike 5 km Course / Run 2,5 km			
14	Course 1 km familiale 1 km Family fun run	15h20	Tous / All	15h30		-	-	1 km (2 tours/laps)	Course / Run 500 m			