

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/Équipes	07h40	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.
	Groupe 2		07h45							
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/Équipes	8h35	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.
	Groupe 2		8h40							
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 Âgé avec sillonnage Coupe Quebec Junior and Age Group Sprint Triathlon draft legal	10h30	Hommes Men	10h45	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	
	11h10	Femmes Women	11h25							
8	Coupe Québec U15 avec sillonnage U15 Quebec Cup draft legal	12h15	Hommes / Men emmes / Wome	12h30 12h35	14h00	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						
10	Coupe Québec U13 avec sillonnage U13 Quebec Cup draft legal	13h45	Hommes / Men emmes / Wome	14h00 14h05	15h00	200 m (1 tour/lap)	5 km (1 tour/lap)	2 km (2 tours/laps)	Vélo / Bike 5 km	
11	Jeunesse 4 Youth 4	14h15	Hommes / Men emmes / Wome	14h30 14h35	-	200 m (1 tour/lap)	5 km (1 tour/lap)	2 km (2 tours/laps)	km Course / Run	
12	Jeunesse 3 Youth 3	14h45	Hommes / Men emmes / Wome	15h00 15h05	-	100 m (1 tour/lap)	3 km (2 tours/laps)	1 km (2 tours/laps)	km Course / Run	
13	Jeunesse 2 Youth 2	15h05	Hommes / Men emmes / Wome	15h20 15h25	-	50 m (1 tour/lap)	1,5 km (1 tour/lap)	500 m (1 tour/lap)	km Course / Run	
14	Course 1 km familiale 1 km Family fun run	15h20	Tous / All	15h30	-	-	-	1 km (2 tours/laps)	Course / Run 500 m	