
 Horaires des courses 4 juillet 2026										Triathlon de Gatineau 2026										Race Schedule July 4th, 2026																			
										Préliminaire																													
Épreuve Race	Réunion Pré course (à la ligne de départ) Pre-Race Briefing (at the start line)	Vague Wave	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	Duathlon Sprint (sans sillonnage) Sprint Duathlon (draft illegal)	7h15	Tous / All	7h30	9h45	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	Coupe Québec Sprint Groupe d'âge présenté par Tourisme Outaouais et la Ville de Gatineau (sans sillonnage) Qualification Championnat du monde Triathlon Sprint en Équipe Coupe Québec Sprint Distance Age Group presented by Outaouais Tourism and the City of Gatineau (Draft Illegal) World Championship Qualification Sprint Triathlon - Team	07h25	Vague 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.																													
			Vague 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 Olympique en Équipe Olympic Triathlon (draft illegal) Olympic triathlon - Team	8h20	Vague 1/Équipes	8h35	11h15	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.																													
			Vague 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	Série Grand Prix et Coupe Québec Junior	10h30	Hommes Men	10h45	13h00	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
	Coupe Quebec Junior and Age Group Sprint Triathlon	11h10	Femmes Women	11h25					
8	Championnat Provincial/Coupe Québec U15 avec sillonnage/Finale régionale de l'Outaouais Provincial Championship/U15 Quebec Cup draft legal/Outaouais Regional Final	12h45	Hommes / Men	13h00	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
			Femmes / Women	13h03					
9	Championnat Provincial/Coupe Québec U13 avec sillonnage/Finale régionale de l'Outaouais Quebec Championship/U13 Quebec Cup draft legal/Outaouais Regional Final	13h25	Vague 1	13h40	-	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
			Vague 2	13h45					
10	Triathlon Initiation / Super Sprint (sans sillonnage) Triathlon Initiation / Super Sprint en Équipe Try a Tri / Super Sprint Triathlon (draft illegal) Try-a-tri/Supersprint Triathlon - Team	14h15	Hommes / Men	14h30	15h00	375 m (1 tour/lap)	10 km (2 tour/lap)	2.5 km (1 tours/laps)	Vélo / Bike 5 km Course / Run 2,5 km
			Femmes / Women	14h33					
11	Jeunesse 4 Youth 4	14h45	Hommes / Men	15h00	-	200 m (1 tour/lap)	5 km (1 tour/lap)	2 km (4 tours/laps)	Vélo / Bike 5 km Course / Run 1 km
			Femmes / Women	15h05					
12	Jeunesse 3 Youth 3	15h15	Hommes / Men	15h30	-	100 m (1 tour/lap)	3 km (2 tours/laps)	1 km (2 tours/laps)	Vélo / Bike 1,5 km Course / Run 500 m
			Femmes / Women	15h35					
13	Jeunesse 2 Youth 2	15h35	Hommes / Men	15h50	-	50 m (1 tour/lap)	1,5 km (1 tour/lap)	500 m (1 tour/lap)	Vélo / Bike 1,5 km Course / Run 500 m
			Femmes / Women	15h55					
14	Course 1 km familiale 1 km Family fun run	15h50	Tous / All	16h00	-	-	-	1 km (2 tours/laps)	Course / Run 500 m