



## GUIDE DU PARTICIPANT

Bonjour,

Merci de participer à la toute première édition du **ICETERRA | duathlon hivernal** qui a lieu ce dimanche 13 janvier à Lac-Delage dans le cadre du POPCYCLE 47. Vous allez vivre une expérience unique sur un parcours exceptionnel. Nous vous annonçons également que tous les participants de cette année porteront le titre de PIONNIERS DU ICETERRA. Ce titre vous accordera certains privilèges intéressants lors des éditions à venir.

### **Voici les informations nécessaires pour bien préparer votre événement.**

Puisqu'il n'y a pas de précipitations annoncées entre jeudi et dimanche et que l'équipe d'entretien d'Empire 47 est à la tâche pour préparer de magnifiques sentiers à la suite de la neige reçue en ce début de semaine, vous bénéficierez du meilleur des 2 mondes : un parcours presque parfait et un paysage à couper le souffle. La température annoncée pour dimanche est de -15 degrés, ce qui permet aux sentiers de durcir sans être glacé, pour votre plus grand plaisir. Nous avons des conditions presque idéales



pour le fatbike. Il ne reste qu'à bien se vêtir pour profiter au maximum de l'hiver. Pour le reste, nous avons tout prévu pour vous permettre un plus grand confort, jusqu'à un endroit chauffé pour mettre vos souliers pour les transitions. Lisez bien ce qui suit pour les détails.

## Stationnement et enregistrement

Vous devez vous présenter à la salle des Huards du Manoir du Lac Delage le matin de l'événement entre 7h30 et 9h pour faire votre enregistrement et récupérer votre plaque, votre dossard et votre puce. Le stationnement de Empire 47 et du Manoir sont disponibles pour les participants. Il est important de vous présenter à l'enregistrement avant 9h dimanche matin. [Cliquez sur ce lien pour obtenir l'itinéraire à partir du centre-ville de Québec.](#)

## Accès à la zone de transition

La zone de transition sera ouverte de 8h à 9h30 pour installer votre vélo et votre matériel.

Si vous participez en solo, vous aurez 2 options. Il sera possible de laisser vos souliers de vélo et autres vêtements au chaud dans la salle des Huards. Après votre première course, vous passerez en face de la salle (accès direct) juste avant d'entrer dans la zone de transition pour y récupérer votre vélo. L'autre option sera de laisser vos souliers, vêtements et autres équipements à côté de votre vélo dans la zone de transition. Les 2 options seront possibles en fonction de la température, de votre équipement et selon votre choix.

Si vous participez en équipe, le coéquipier en attente pourra se réchauffer dans la salle des Huards durant l'attente de son partenaire. Le relais doit par contre se faire dans la zone de transition qui est située juste à côté de la salle.

## Réunion d'avant course

Le rassemblement avant le départ aura lieu à la salle des Huards à 9h30. Tous les participants devront être prêts pour le départ et présents à ce rassemblement.



## Départ et arrivée



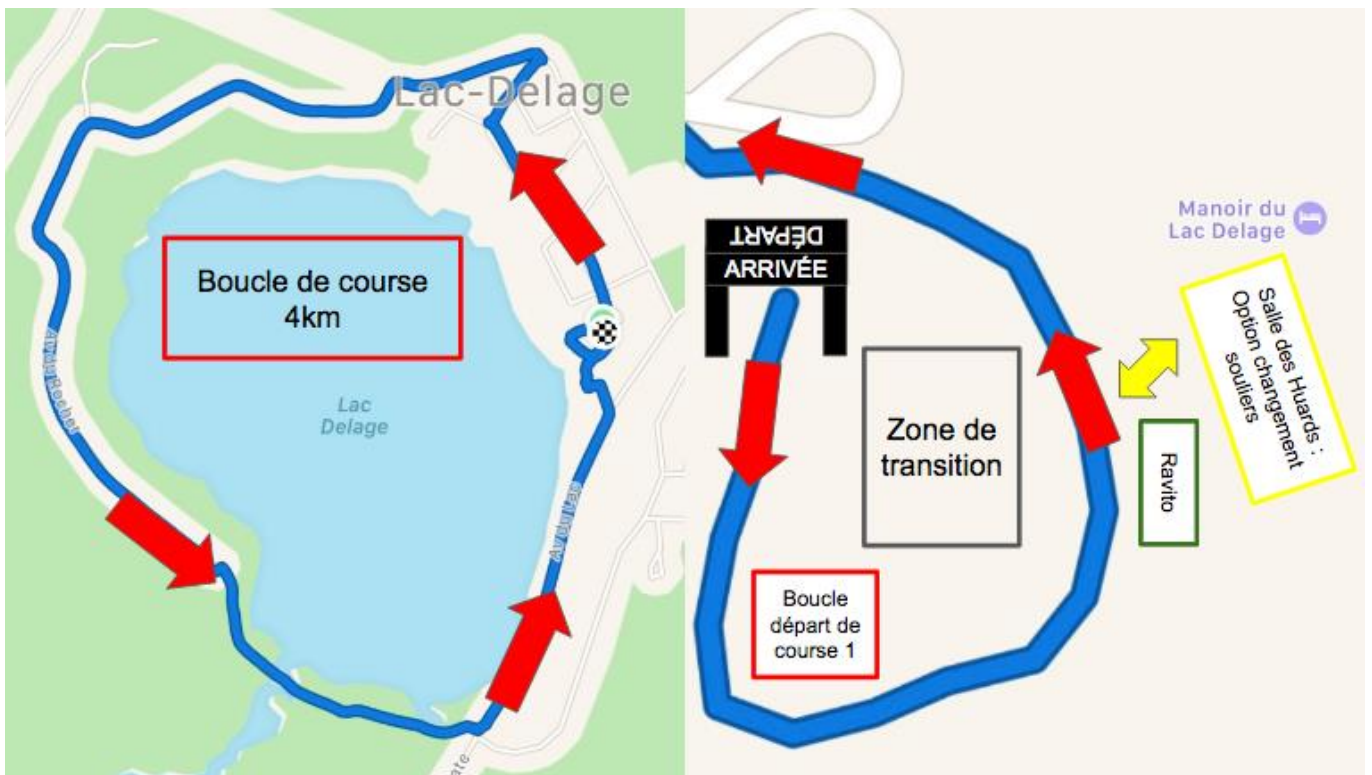
L'aire de départ et d'arrivée est également située sur le terrain du Manoir, près de la zone de transition et de la salle des Huards. Il sera donc très facile d'encourager les participants et d'avoir accès au Manoir pour se réchauffer.

**Le départ aura lieu à 9h50 pour tous les participants.**

## Parcours de course

La course est une boucle de 4km autour du lac. La majeure partie de ce parcours est sur la route sauf pour quelques sections en sentiers sur neige (environ 400m au total). Notez qu'il n'y a pas de sel sur la route autour du lac, seulement du sable. Il est possible que certaines sections soient glacées, nous suggérons des souliers de trail.

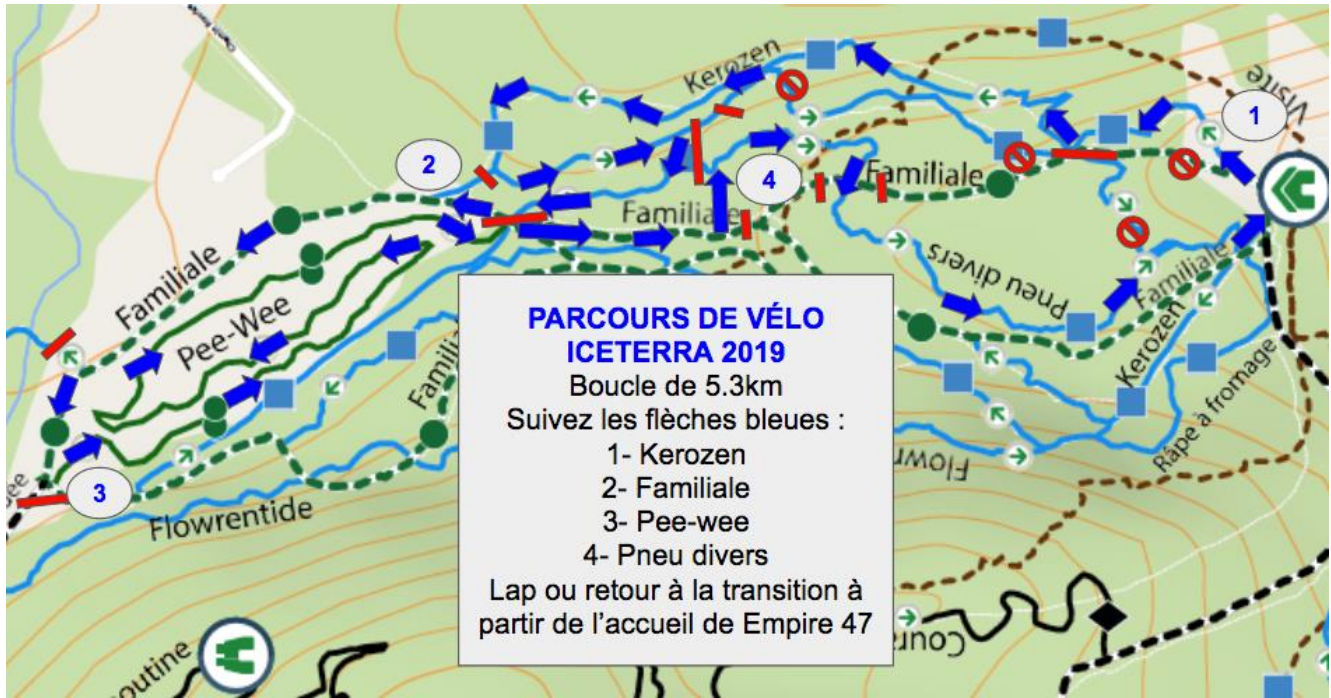
## Plan du site et du parcours de course



## Parcours de vélo

Le parcours de vélo est constitué de 3 boucles d'environ 5,3km + l'aller-retour à la boucle (1km), pour une distance totale d'environ 17km. Les sentiers sélectionnés pour le parcours sont un parfait équilibre de sentiers débutants et intermédiaires roulants avec beaucoup de singletracks incluant la Kerozen, une partie de la Familiale, la toute nouvelle Pee-Wee et la fameuse Pneu divers pour le retour. Chaque boucle revient à l'accueil d'Empire 47.

## Plan du parcours de vélo



## Ravitaillements

Il y aura un ravitaillement sur le parcours. Il sera situé juste en face de la salle des Huards. Les participants pourront y accéder après leur première course, après le vélo (juste avant d'entrer dans la zone de transition) et à leur arrivée (à l'intérieur de la salle).



## Horaire détaillé

- 7h00-9h00 : Inscription sur place / enregistrement
- 9h30 : Fermeture zone de transition / rassemblement salle des Huards
- 9h40 : Rassemblement ligne de départ
- **9h50 : Départ**
  - Duathlon standard solo (4km course + 17km fatbike + 4km course)
  - Duathlon standard équipe (4km course + 17km fatbike + 4km course)
  - Duathlon sprint solo (4km course + 11,5km fatbike\*)
  - Duathlon équipe solo (4km course + 11,5km fatbike\*)
  - Course sur route 4km (pour les résidents du Lac Delage)
- 12h30 : Rendez-vous d'après course au bar du Manoir
- 13h00 : Remise des prix au bar du Manoir

## Heures limites

- 12h15 : Heure limite pour accéder à la troisième boucle de vélo
- 12h45 : Heure limite pour compléter le vélo et accéder à la boucle de course
- 13h15 : Heure limite pour compléter toutes les épreuves

## Autre activités durant la journée

Votre inscription vous donne droit de participer gratuitement à la journée démos ([www.journeedemos.com](http://www.journeedemos.com)) qui a lieu également ce dimanche à Empire 47. Plusieurs fabricants et distributeurs seront présents sur place jusqu'à 15h30 pour vous faire essayer gratuitement les meilleures marques de fatbikes.

Votre plaque de vélo vous donne accès aux sentiers d'Empire 47 pour la journée si vous voulez essayer d'autres sentiers, il y en a quarantaines de km au total, profitez en au maximum.

Vous pouvez également participer au KOM (King of the Mountain). Un événement amical de descente qui aura lieu en après-midi à partir de 13h30. Inscription non incluse pour cette activité mais au coût de seulement 5\$.



**Merci à nos précieux partenaires :**

Pour terminer, merci à nos précieux partenaires sans qui cet événement serait impossible :



**Empire 47**



**SPORT*STATS***

**Suivez tous les développements sur Facebook :**

- ICETERRA : [www.facebook.com/xterraquebec](http://www.facebook.com/xterraquebec)
- Week-end POPCYCLE : [www.facebook.com/Popcycle47](http://www.facebook.com/Popcycle47)

Vous en voulez plus ? Consultez notre [site web](#) pour connaître tous nos événements.

Pour plus d'informations, écrivez-nous à : [info@motyon.ca](mailto:info@motyon.ca)

**À dimanche !!!**

**Le comité organisateur**

