

INFORMATION IMPORTANTE

Championnat Canadien Élite 2022

Cette information est fournie en complément du guide de l'athlète qui est disponible au lien suivant. [GUIDE DE L'ATHLÈTE 2022](#)

L'information contenue dans ce courriel s'applique pour tous les participants du Championnat Canadien Élite 2022 et a priorité sur le contenu du guide de l'athlète.

HORAIRE :

- Réunion d'avant course virtuelle OBLIGATOIRE : **Jeudi 7 juillet 20h00** diffusée en direct sur notre site [FACEBOOK](#). (aussi disponible par enregistrement par la suite sur Facebook)
- Familiarisation de Natation: **vendredi 8 juillet 16h30 à 17h30** (Championnat Canadien Seulement)
- Ramassage des trousse de course sur le site: **vendredi 8 juillet 17h30 à 18h30**

Les athlètes doivent prendre leur propre trousse seulement. Pièce d'identité requise.

Samedi 9 juillet

- Familiarisation de Vélo: 07h00 à 07h25 (Hommes et Femmes)
- Enregistrement des athlètes au Salon des Athlètes (vérification des vélos, uniformes et distribution de la puce) :
 - Hommes 08h20 à 09h25
 - Femmes 09h30 à 10h35
- Ouverture de la Zone de Transition :

- Hommes 08h55 à 09h25
- Femmes 10h05 à 10h35

- Réchauffement de natation :
 - Hommes 9h05 à 9h25
 - Femmes 10h15 à 10h35

- Présentation des athlètes :
 - Hommes 9h30
 - Femmes 10h40

ENTRAINEMENT SUR PLACE

- Natation en eau libre: il est possible de nager au Lac Leamy ou au Lac Meech en tout temps. Il faut une bouée, un bonnet de natation de couleur visible et suivre les parcours. Toute l'information est ici: <https://ccn-ncc.gc.ca/endroits/nage-en-eau-libre-dans-les-lacs-de-la-ccn>
- Natation en piscine: Les piscines de la Ville de Gatineau ou celles de la Ville d'Ottawa sont facilement accessibles. L'information est ci-dessous :
 - Gatineau: [baignade intérieure Gatineau](#)
 - Ottawa: <https://ottawa.ca/fr/loisir-et-parcs/natation>

- Vélo: Le Parc de la Gatineau est l'endroit par excellence pour pratiquer le vélo et la majorité du Parc est fermé à la circulation automobile sauf les mercredi PM, Samedi PM et Dimanche PM. L'information est ici: <https://ncc-ccn.gc.ca/places/cycling>
- Course à pieds: Le Parc de la Gatineau ainsi que le réseau cyclable de la région offrent des endroits parfaits et sécuritaires pour pratiquer la course. Les pistes autour du Lac Leamy sont accessibles facilement en tout temps.

PODIUM ET MÉDAILLES

La remise des médailles suivra la structure suivante:

- Junior Femmes (16 à 19 ans)
- Junior Hommes (16 à 19 ans)
- U23 Femmes (20 à 23 ans)
- U23 Hommes (20 à 23 ans)
- Élites Femmes (inclus junior, U23 et Élites)
- Bourses Femmes
- Élites Hommes (inclus junior, U23 et Élites)
- Bourses Hommes

STRUCTURE DES BOURSES

Un total de 7 500 \$ en bourses sera octroyé. Des bourses seront remises aux 8 premiers hommes et 8 premières femmes de l'épreuve (junior, U23 et Élites confondus)

- 1ere position : 1 000 \$
- 2e position : 700 \$
- 3e position : 550 \$
- 4e position : 400 \$
- 5e position : 350 \$
- 6e position : 300 \$
- 7e position : 250 \$
- 8e position : 200 \$

ANTIDOPAGE

Le Centre Canadien pour l'éthique dans le sport (CCESS) sera présent et procédera à des tests antidopages selon le programme Canadien antidopage et

les normes internationales WADA.

INFORMATION

Pour des questions techniques concernant votre course, vous êtes encouragés à les poser lors de la réunion virtuelle pré-course. Lors de cette réunion, la déléguée technique de Triathlon Canada et le directeur de course vous informeront des parcours, procédures et situations particulières. La réunion sera enregistrée et disponible sur Facebook.

Information générale : info@triathloncaneau.ca



IMPORTANT INFORMATION

2022 Canadian Elite Triathlon Championships

This information is provided in addition to the athlete's guide which is available at the following link. [2022 ATHLETE GUIDE](#)

The information contained in this email applies to all participants of the 2022 Canadian Elite Championships and takes precedence over the content of the athlete's guide.

SCHEDULE:

- **MANDATORY** virtual pre-race meeting: **Thursday, July 7, 8:00 pm** broadcast live on our [FACEBOOK](#) site. (also available by recording afterwards on Facebook)
- Swim Familiarization: **Friday July 8th 4h30 pm to 5h30 pm** (Canadian Championships Only)
- Race kit pick-up on site: **Friday July 8th 5h30 pm to 6h30 pm**
All Athletes must pick up their own race kit. ID required.

Saturday July 9th

- Bike Familiarization: 07h00 to 07h25 (Men and Women)
- Athlete Lounge Check-in (uniform check, bike check and timing chip distribution):
 - Men : 08h20 to 09h25.
 - Women :09h30 to 10h35
- Transition Zone Check-in:
 - Men : 08h55 to 09h25
 - Women: 10h05 to 10h35
- Swim Warm Up:
 - Men : 09h05 to 09h25
 - Women: 10h15 to 10h35
- Athletes Introduction:
 - Men : 09h30
 - Women: 10h40

LOCAL TRAINING

- Open water swimming: It is possible to swim at Leamy Lake or Meech Lake at any time. You need a swim buoy, a visible swim cap and to follow the course. All the information is here: <https://ncc-ccn.gc.ca/places/open-water-swimming-at-ncc-lakes>
- Swimming in a pool: The City of Gatineau or the City of Ottawa pools are easily accessible. Information is below:
 - Gatineau: [Swimming in Gatineau](#)
 - Ottawa: <https://ottawa.ca/swimming>

- Biking: Gatineau Park is a great place to bike and most of the Park is closed to traffic except on Wednesday PM, Saturday PM and Sunday PM. Information is here: <https://ncc-ccn.gc.ca/places/cycling>
- Running: The Gatineau Park and the region's cycling network offer perfect and safe places to run. The trails around Lac Leamy are easily accessible at all times.

PODIUM AND MEDALS

The medal ceremony will follow the following structure:

- Junior Women (16 to 19 years old)
- Junior Men (16 to 19 years old)
- U23 Women (20 to 23 years old)
- U23 Men (20 to 23 years old)
- Elite Women (including Junior, U23 and Elite)
- Women's Bursaries
- Elite Men (including Junior, U23 and Elite)
- Men's Bursaries

BURSARIES STRUCTURE

A total of \$7,500 in bursaries will be awarded. Bursaries will be awarded to the top 8 men and top 8 women in the event (including Junior, U23 and Elite)

- 1st place: \$ 1,000
- 2nd place: \$ 700
- 3rd place: \$ 550
- 4th place: \$ 400
- 5th place: \$ 350
- 6th position: \$ 300
- 7th position: \$ 250

- 8th position: \$ 200

DOPING CONTROL

Doping Control will be performed in compliance with the Canadian Anti-Doping Program and WADA international Standard by the Canadian Centre for Ethics in Sport (CCES).

INFORMATION

For technical questions regarding your race, you are encouraged to ask your questions during the online pre race briefing where the Triathlon Canada Technical Delegate (TD) and the Race Director will inform them on all race procedures, course routes and race specific situations. The briefing will be recorded and available on Facebook.

General Inquiries: info@triathlongatineau.ca