

GUIDE DU PARFAIT SPECTATEUR

Avant toute chose, prenez le temps de vous informer auprès de votre athlète participant.

Combien de temps prévoit-il pour la nage? Le vélo? Et la course?

Ça vous aidera grandement pour planifier votre journée!



**ENCOURAGER
LES ATHLETES!
ET FAITES
DU BRUIT!!!!**

ATTENTION RÈGLEMENTS IMPORTANT!

- Il n'est pas autorisé de porter assistance à un athlète en tant que spectateur (crevaisson, ravitaillement, etc.)
- Il n'est pas autorisé de suivre un athlète (courir avec lui, le suivre à vélo, etc.)
- Il n'est pas autorisé de franchir la ligne d'arrivée avec un athlète sous peine de disqualification!

POUR L'HORAIRE DU WEEKEND :



Triathlon 5150 Mont-Tremblant Samedi 20 juin

IRONMAN 70.3 Mont-Tremblant Dimanche 21 juin

Départ nage Nage	6 h 50 7 h 05 premier fin nage 8 h 15 dernier fin nage	6 h 50 départ pro 7 h 05 départ groupes d'âge 7 h 15 premier fin nage 9 h 15 dernier fin nage
Vélo	8 h 05 premier fin vélo 10 h 45 dernier fin vélo	9 h 15 premier fin vélo 13 h 35 dernier fin vélo
Course	8 h 55 premier fin course 12 h 15 dernier fin course	10 h 45 premier fin course 16 h 35 dernier fin course
Médailles	12 h cérémonie des gagnants	16 h cérémonie des gagnants

POUR VOUS RENDRE SUR LE SITE, PRÉVOYEZ VOS DÉPLACEMENTS!

Indications routières, stationnements disponibles, navettes et plus encore.



POUR SUIVRE LA COURSE EN DIRECT :

Où est rendu mon athlète?

À quelle heure il devrait passer le fil d'arrivée?

Il est possible d'avoir accès en temps réel à la course en utilisant l'application **IRONMAN Track** pour iOS et Android.

IRONMAN TRACKER
SUIVEZ VOS ATHLÈTES



Application
gratuite



POUR CONSULTER LES CARTES DES PARCOURS :



SOYEZ DES NÔTRES POUR ENCOURAGER LES ATHLÈTES!

C'EST PLUS DE 5 000 ATHLÈTES, EN DEUX
JOURS, QUI PRENDRONT LE DÉPART!

GUIDE TO BEING THE PERFECT SPECTATOR

First and foremost, take the time to check in with your participating athlete.

How much time do they expect to spend on the swim?
The bike ride? And the run?

This will go a long way in helping you plan your day!

IMPORTANT RACE DAY RULES

- Assisting an athlete is strictly forbidden (flat tire, refueling, etc.)
- It is not allowed to follow an athlete (run with them, follow them on a bike, etc.)
- **It is strictly forbidden to cross the finish line with an athlete, subject to disqualification!**

**FOR THE
WEEKEND
SCHEDULE:**



TO FOLLOW THE RACE LIVE:

Where is my athlete? What time is he or she expected to cross the finish line?

You can follow the race in real time using the **IRONMAN Track** app for iOS and Android.

IRONMAN TRACKER
FOLLOW YOUR ATHLETES



Free app



**CHEER
THEM ON!
AND MAKE
SOME
NOISE!!!!**

	5150 Mont-Tremblant Triathlon Saturday, June 20	IRONMAN 70.3 Mont-Tremblant Sunday, June 21
Swim Start	6:50 AM 7:05 AM first swimmer out 8:15 AM last swimmer out	6:50 Pro Start 7:05 Age Group Start 7:15 AM first swimmer out 9:15 AM last swimmer out
Bike	8:05 AM arrival of the first cyclist 10:45 AM arrival of the last cyclist	9:15 AM arrival of the first cyclist 1:35 PM arrival of the last cyclist
Run	8:55 AM arrival of the first runner 12:15 PM arrival of the last runner	10:45 AM arrival of the first runner 4:35 PM arrival of the last runner
Awards	12:00 PM Awards ceremony	4:00 PM Awards ceremony

TO GET TO THE SITE, PLAN YOUR TRIP IN ADVANCE!

Directions, parking options, shuttle buses, and more.



TO VIEW THE COURSE MAPS:



JOIN US IN CHEERING ON THE ATHLETES!

OVER 5,000 ATHLETES WILL BE COMPETING
OVER THE COURSE OF TWO DAYS!