



22nd ANNUAL SENNEVILLE TRIATHLON

SUNDAY August 18th, 2019

Senneville Triathlon | Information and Tips

- Check-In time is from 7:15 AM to 7:45 AM. Race starts at 8:00 with Male 40+. Prizes will be awarded at approximately 12:30 PM.
- At Check-In, your race number will be written on your arm and leg. It will also be taped to your helmet.
- Bicycle helmet is mandatory.
- Review the number of laps and the route for each leg of the Triathlon for your category. It is the Participant's responsibility to ensure they know this information. The routes will be displayed at the George-McLeish Community Center and at the registration table.
- During the bike and run portions, Participants must call out their race number to Volunteer counters as they pass, confirming the number of laps which they've completed.
- Verify where the Start/Finish line is located.
- Return to your Transition Zone between each leg of the Triathlon.
- Teams should confirm the tag off location for each leg of the Triathlon. Swimmers must tag off to their cyclist, if applicable, at the end of the Corridor in the Parking Lot. Cyclists, if applicable, must tag off to their runner next to the Finish Line in the Parking Lot.
- Young children (0-5) may use a flotation aid/have someone swim with them during their pool laps and have training wheels on their bike.
- For children under 14, a family member or friend can help with transitions, e.g. bicycle set-up and drop-off.
- A sandwich, fruit and water will be available to all competitors and volunteers only. Sandwiches are limited to one per Participant or Volunteer. Please arrange for additional food, if required.
- The Prize Draws will take place around **12:30 pm**. **In order to choose a prize in the sequence that the names are drawn, Participants (or immediate family members) must be present.** In a case where this is not possible, a prize will be awarded at the end of the Ceremony and the Participant may pick it up the following week at Town Hall.

The Volunteer Triathlon Committee and the Recreational services manager thank you for your participation in this great community event.

Have a fun and be safe!



22^e TRIATHLON DU SENNEVILLE

DIMANCHE 18 août 2019

Triathlon de Senneville | Information et conseils

- L'heure d'arrivée est entre 7 h 15 à 7 h 45. La course débutera à 8 h 00 avec les hommes 40 ans et plus. Les prix de présence seront attribués vers 12 h 30.
- À votre arrivée, votre numéro de participant sera dessiné sur votre bras et votre jambe. Il sera aussi collé sur votre casque de vélo.
- Le port du casque de vélo est obligatoire.
- Consulter le nombre de tours et la route pour chaque étape du triathlon pour votre catégorie. Il est de la responsabilité du participant de s'assurer qu'ils connaissent cette information. L'information sera affichée au centre communautaire George-McLeish ainsi qu'à la table d'inscription.
- Pendant les portions de vélo et de course à pieds, les participants doivent crier leur numéro de participant et le nombre de tours complétés au bénévole responsable de compter les tours.
- Localiser la ligne de départ/d'arrivée.
- Planifiez vos transitions entre chaque étape du triathlon.
- Les équipes doivent prendre connaissance des zones de transition pour chacune des étapes du triathlon. Le nageur doit faire la transition du cycliste, le cas échéant, dans la « zone de relais » du stationnement, près de la ligne de départ. À son tour, le cycliste, le cas échéant, doit faire le relais de coureur dans la même zone.
- Les jeunes enfants (0-5 ans) peuvent utiliser un équipement individuel de flottabilité ou demandez à quelqu'un de nager avec eux pendant leurs longueurs de piscine et avoir des roues d'entraînement (petites roues) sur leur vélo.
- Pour les enfants 14 ans et moins, un membre de la famille ou un ami peut aider avec les transitions, par exemple, préparatifs au vélo.
- Un sandwich, fruit, boisson d'énergie et de l'eau seront offerts qu'aux compétiteurs et bénévoles. Les sandwiches sont limités à un par participant et/ou bénévole. S'il vous plaît, prévoyez de la nourriture supplémentaire, si nécessaire.
- Le tirage aura lieu vers **12 h 30**. Il est important que le participant (ou un membre de la famille immédiate) **soit présent pour réclamer un prix**. Si vous ne pouvez être présent lors du tirage et que vous gagnez, vous pourrez réclamer votre prix à l'hôtel de ville.

Le comité organisateur du Triathlon de Senneville et la responsable des services de loisir vous remercie pour votre participation à ce grand événement communautaire.

Soyez prudent et amusez-vous !