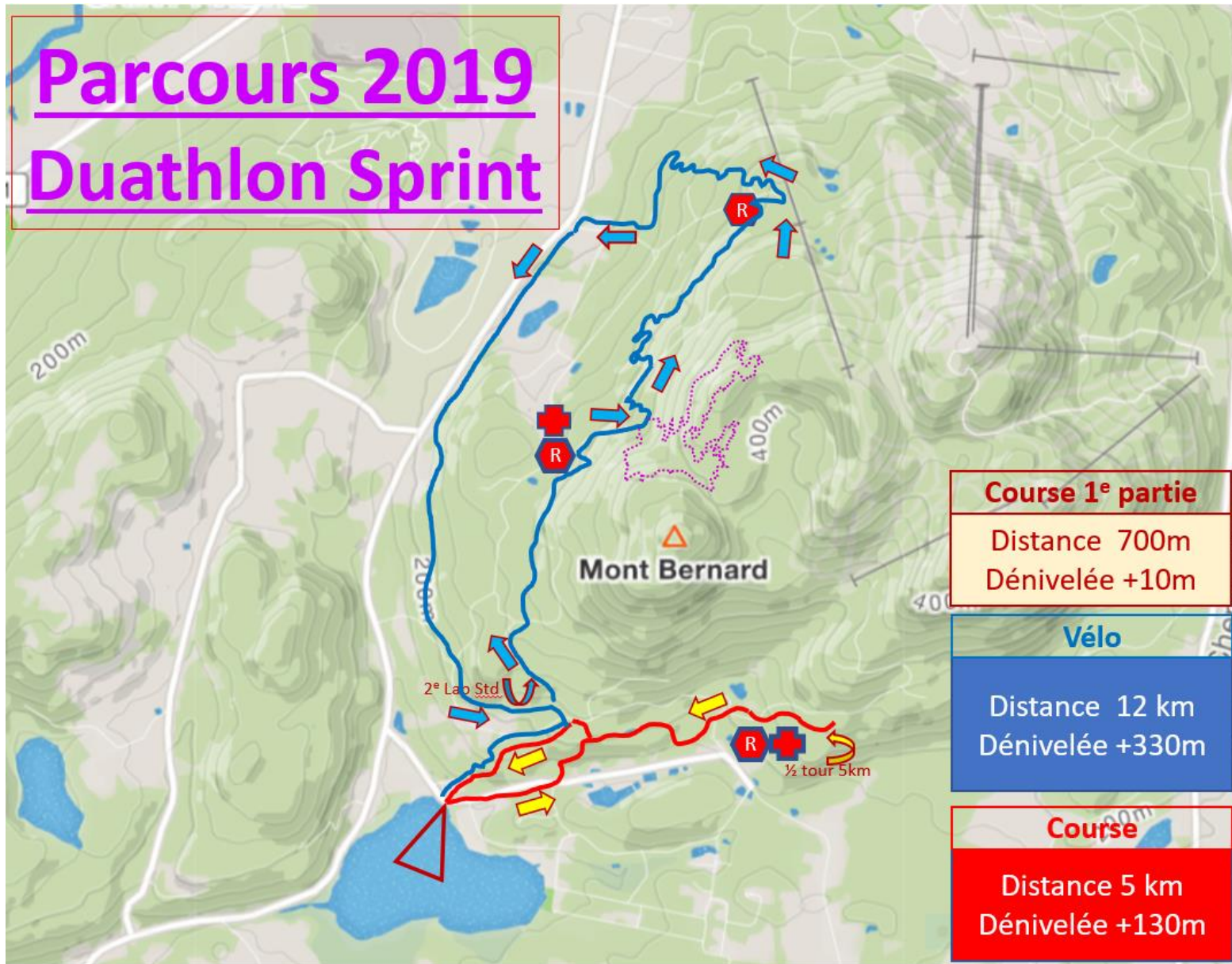


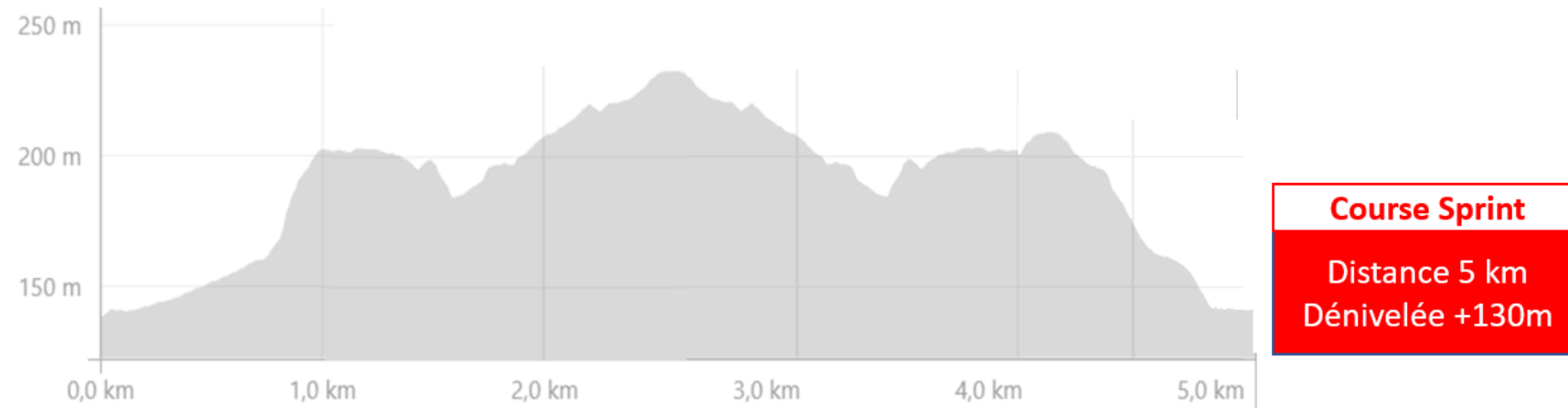
Parcours 2019 Duathlon Sprint



Profil du dénivelé du Parcours de vélo Duathlon Sprint



Profil du dénivelé du Parcours de course Duathlon Sprint



Description détaillée des parcours

Course – 1^{er} partie 700m

Résumé : La première étape du duathlon sprint consiste en une course de 700m effectuée aux environs du site principal de compétition. Il sera entièrement asphalté, contrairement à la 2e partie de la course, et parcourra la rue Frontenac aller-retour. Il y aura 1 seul départ regroupant tous les participants Hommes, Femmes et les équipes.

Vélo

Résumé : Parcours varié environ 25% sur sentiers « single track », 70% sur sentiers larges, vallonné avec quelques montées et descentes plus exigeantes, le niveau technique général est modéré. La distance totale est de 12km avec 330m de dénivelé positif. Le parcours compte 1 seule boucle.

Km-0 au km-1 : rue St-Rémi - sentier large – ch. Missisquoi, bonne montée pour lancer le segment vélo

Km-1 au km-2.6 : sentier C4 large, principalement en montée modérée, peu technique.

Km-2.6 au km-2.8 : courte section sur ch. des Irlandais en gravier pour connecter au prochain sentier

Km-2.8 au km-3.1 : sentier Entre-côte large, montée abrupte et peu technique.

Km-3.1 au km-3.5 : sentier Céleste « single track » descente tout en virage, niveau technique modéré

Km-3.5 au km-3.7 : courte section sur ch. Missisquoi en gravier pour connecter au prochain sentier

Km-3.7 au km-4.8 : sentier Démone « single track » descente suivie d'une montée, niveau technique modéré

Km-4.8 au km-5.3 : sentier Divine « single track » principalement descente, niveau technique intermédiaire

Km-5.3 : Ravitaillement sur la rue Dunlavey

Km-5.3 au km-5.7 : sentier Fougère « single track » principalement descente, niveau technique modéré

Km-5.7 au km-6.4 : sentier Divine « single track » principalement descente, niveau technique intermédiaire

Km-6.4 au km-10.5 : sentier C1 large, vallonné, rapide, niveau technique débutant



BROMONT

Km-10.5 au km-10.8 : ch. Missisquoi descente sur route de gravier

Km-10.8 au km-11.2 : sentier « single track » pour relier rue St-Rémi, descente de niveau technique modéré
(sentier sur terrain privé aménagé 2 jours avant la compétition, interdit en autre temps)

Km-11.2 au km-11.5 : rue St-Rémi, descente abrupte sur rue asphaltée, virage à 90° au bas de la côte

Km-11.5 au km-12.0 : rue Frontenac, aller-retour de 200m pour préparer la descente de vélo pour la transition

Course

Résumé : Parcours vallonné d'une distance totale est de 5km avec 130m de dénivelé positif. La principale difficulté se situe entre les km-0.7 et km-1.0 avec une montée courte mais abrupte. Le reste du parcours se fait sur un sentier large et vallonné.

Détails

Km-0 au km-0.7 : Rue Frontenac faux plat montant sur l'accotement en gravier d'une rue asphaltée

Km-0.7 au km-1.0 : sentier « single track » aménagement minimaliste, montée de niveau technique avancé

Km-1.0 au km-1.7 : sentier C1 large vallonné de niveau technique débutant

Km-1.7 au km-2.0 : rue O'Connor faux plat montant sur l'accotement d'une rue en gravier

Km-2.0 : Ravitaillement sur la rue O'Connor

Km-2.0 au km-2.5 : sentier C1 large, vallonné niveau technique modéré

Km-2.5 : Demi-tour sur sentier C1 (inscription des # dossards), retour en sens inverse

Km-2.5 au km-3.0 : sentier C1 large, vallonné niveau technique modéré

Km-3.0 : Ravitaillement sur rue O'Connor

Km-3.0 au km-3.3 : rue O'Connor faux plat montant sur l'accotement d'une rue en gravier

Km-3.3 au km-4.0 : sentier C1 large vallonné de niveau technique débutant

Km-4.0 au km-4.8 : ch. Missisquoi – sentier large – rue St-Rémi tout en descente

Km-4.8 au km-5.0 : Rue Frontenac 100m aller-retour pour préparer le sprint final d'arrivée.



BROMONT