



Samedi le 18 mai 2024  
École des Trois-Saisons – Boulevard des Seigneurs, Terrebonne

## Bike and run 10 km

Le Bike and run se fait en équipe de deux, avec un vélo. Un membre court, l'autre roule. Les athlètes s'échangent le vélo où et quand ils le veulent. L'équipe gagnante est la première équipe à traverser le fil d'arrivée. La stratégie joue pour beaucoup selon les forces de chacun.

Pour connaître tous les règlements, consultez la documentation Triathlon Québec : [Règlements - Triathlon Québec \(triathlonquebec.org\)](http://règlements.com.triathlonquebec.org)

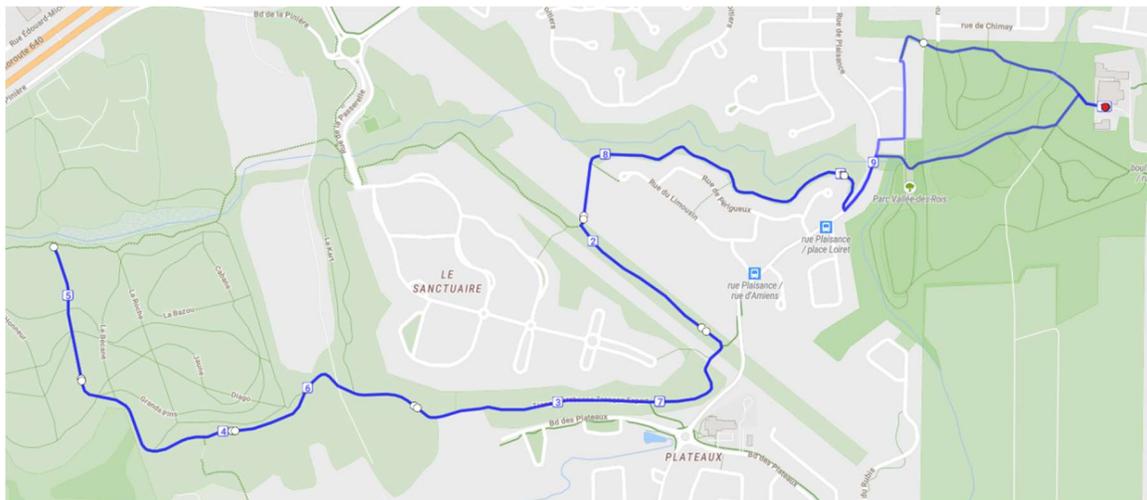
Le parcours se fait sur les sentiers de la TransTerrebonne, un parcours exceptionnel boisé à 80% situé près de l'École des Trois-Saisons de Terrebonne.

La journée de la course, les stations de ravitaillement seront disposées approximativement à chaque 2.5 km. Vous pourrez y trouver de l'eau et de la boisson énergisante.

## PARCOURS

Départ : Stationnement École des Trois- Saison

Demi-tour : TransTerrebonne jonction tronçon expert/tronçon ouest



Parcours sujet à changement

Une course propulsée par :

