ITU WORLD TRIATHLON MONTREAL

SPORTIUM

ELITE ATHLETE HANDBOOK

AUG 5-6, 2017

SPORTIUM NTT bdc

Montréal Québec Canada TOURISME / MONTRÉAL

ITU WORLD TRIATHLON SERIES | ABU DHABI | GOLD COAST | YOKOHAMA | LEEDS | HAMBURG | EDMONTON | MONTREAL | STOCKHOLM | ROTTERDAM

TABLE OF CONTENTS
Table des matières

3 A WORD FROM THE INTERNATIONA TRIATHLON UNION PRESIDENT
MOT DE LA PRÉSIDENTE LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TRIATHLON ITU

3 A WORD FROM THE MONTREAL INTERNATIONAL TRIATHLON PRESIDENT
MOT DU PRÉSIDENT DU TRIATHLON INTERNATIONAL DE MONTRÉAL

5 KEY CONTACTS
COORDONNÉES IMPORTANTES

6 RACE VENUE MAP
PLAN DU SITE DE COMPÉTITION

7 FULL EVENT SCHEDULE
HORAIRE COMPLET DE L'ÉVÉNEMENT

9 GENERAL INFORMATION
INFORMATIONS GÉNÉRALES

11 ATHLETE SERVICES
SERVICES AUX ATHLÈTES
- Registration / Inscription
- Accommodation / Hébergement
- Airport Transportation / Transport aéroport
- Training Facilities / Sites d'entraînement

18 COMPETITION INFORMATION
INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION
- Briefings / Réunions pré-course
- Accreditation / Accréditation
- Race Kit Pick up / Cueillette des trousses de course
- Course Details / Détails du parcours

23 FUNCTIONS

A WORD FROM THE INTERNATIONAL TRIATHLON UNION PRESIDENT

MOT DE LA PRÉSIDENTE D'ITU

Greetings and welcome to the 2017 ITU World Triathlon Series Montreal.

It is very exciting to welcome Montreal to the World Triathlon Series family. Having hosted the 1999 Montreal ITU World Championships, we returned to Quebec for the first time in 17 years last year in 2016 when Montreal hosted its first-ever ITU World Cup. This year we are pleased to be going back once again to the city of Montreal, but this time for its inaugural event in our premier World Triathlon Series.

Canada has a strong and important history for ITU, having hosted multiple events, including multiple Grand Finals, major Games and the World Triathlon Series, which has been a regular stop on our calendar in the city of Edmonton for the last four years. With the addition of Montreal, this year will be the first time in ITU history that the World Triathlon Series has seen two events in the same country during the same season. Triathlon Canada has done an incredible job growing the sport, and I know the sport will only continue to grow in the years ahead.

ITU would like to thank the local organising committee, the city of Montreal and Triathlon Canada for helping to stage what I'm sure will be another fantastic triathlon event.

Overall, I encourage all athletes, volunteers, organisers, media and supporters to enjoy the beautiful city and the spectacle of triathlon. Have a wonderful weekend, and enjoy the season.

Sincerely,

Marisol Casado
President, International Triathlon Union
IOC Member

A WORD FROM THE TIM PRESIDENT

MOT DU PRÉSIDENT DU TIM

Dear athletes,

I am blessed to be surrounded by such amazing people who put together a spectacular ITU World Cup event in 2016, and who are now about to deliver an even more amazing event this year, this time as only one in nine (9) ITU World Triathlon Series events.

With Montreal and Canada's rich tradition in hosting international sporting events, we have had the privilege to pick from the very best sports event organizers to assemble a truly amazing team of professionals, volunteers and contractors.

This event is pegged to generate almost $20M in financial activity, but this is only a number: the excitement that this type of event generates, combined with the example of good health and good living habits are all true models that we should strive to follow on a daily basis.

Enjoy the show my friends!

Patrice Brunet, President and CEO
Montreal International Triathlon

Chers (ères) athlètes,

Je suis choyé d'être entouré de gens aussi extraordinaires qui ont organisé en 2016 une Coupe du monde ITU spectaculaire et qui sont en train de préparer un événement encore plus grandiose cette année, cette fois-ci dans le cadre de l'une des neuf (9) épreuves de la Série mondiale de triathlon ITU.

Considérant la riche tradition de Montréal et du Canada en matière d'organisation d'événements sportifs internationaux, nous avons eu le privilège de choisir parmi les meilleurs dans le domaine afin de former une équipe incroyable de professionnels, de bénévoles et de fournisseurs.

Cet événement devrait générer près de 20 M$ de retombées économiques, mais ce n'est qu'un chiffre : l'excitation et l'enthousiasme suscités par ce type d'événement, conjugués à des exemples de bonne santé et de saines habitudes de vie, offrent de véritables modèles que nous devrions suivre sur une base quotidienne.

Profitez du spectacle mes amis !

Patrice Brunet, Président et chef de la direction
Triathlon international de Montréal

MTL PASSEPORT

MONTRÉAL À PORTÉE DE LA MAIN !
MONTRÉAL IS YOURS!

Visitez les attractions incontournables
Visit Montréal's must-see attractions

Économisez plus de 300 $
Save up to $300

Transport en commun inclus
Public transportation included

MTL PASSEPORT 48H — 85 $ TX

MTL PASSEPORT 72H — 99 $ TX

CONSULTEZ LA LISTE COMPLÈTE DES ATTRACTIONS ET COMMANDEZ EN LIGNE SUR PASSEPORTMTL.COM
VISIT PASSEPORTMTL.COM TO SEE THE FULL LIST OF ATTRACTIONS AND TO ORDER ONLINE

tourisme / MONTRÉAL

vive375

Montréal 2017 :
Plus de 175 événements
Des centaines de lieux
Des milliers d'activités
Prenez part à la célébration !

Montréal 2017:
More than 175 events
Hundreds of locations
Thousands of activities
Join the celebrations!

Téléchargez l'application 375MTL
375mtl.com | #375MTL

CANADA 150 Québec Montréal

WELCOME ELITE ATHLETES !

Bienvenue aux athlètes élites !

The purpose of the Athlete's Guide is to ensure that Elite athletes are well informed of information concerning the 2017 ITU World Triathlon Series Montreal, presented by Sportium.

Please keep in mind that some information may change and the final race information will be provided to the athletes and team managers at the athletes briefing.

Le guide de l'athlète vise à assurer que les athlètes élites soient bien informés des renseignements clés concernant la Série mondiale de Triathlon ITU de Montréal 2017, présenté par Sportium.

Veuillez noter que certaines informations peuvent changer et que les informations finales sur la course seront fournies aux athlètes et aux chefs d'équipe lors de la réunion pré-course des athlètes élites.

LOCAL ORGANIZING COMMITTEE (LOC) CONTACT INFORMATION
INFORMATIONS DU COMITÉ ORGANISATEUR

On site : Hôtel InterContinental Montreal Hotel
Sur place
Date : 2 – 6 August / Août
Room / Salle : G. Heintzman
Opening hours : 8:00 am to 9:00 pm
Heures d'ouverture

Office / Bureau : 4000 St-Ambroise St, suite 190, Montreal (Qc) H4C 2C7
Tel. / Tél. : (438) 383-8344

- **info@triathlonmontreal.com**
- **montreal.triathlon.org**

Facebook : www.facebook.com/trimontrealitu
Twitter : @TriathlonMTL
Instagram : @triathlonmtl
YouTube : www.youtube.com/channel/UC4QSy8qWUKLThDPIHU1JWoA

ITU WORLD TRIATHLON MONTREAL

ITU CONTACT INFORMATION
INFORMATIONS ITU

Hôtel InterContinental Montreal Hotel

Date : 2 – 6 August / Août

Room : G. Belfour
Salle

Opening Hours : 8:00 am to 9:00 pm
Heures d'ouverture

Core ITU & TIM Contacts
Coordonnées importantes, ITU et TIM

Role Rôle	Name Nom	Information Information
ITU Team Leader / Chef d'équipe ITU	Thanos Nikopoulos (GRE)	Thanos.nikopoulos@triathlon.org
ITU Technical Delegate / Délégué technique ITU	Yan Therrien (CAN)	Wildthing.you@rogers.com
ITU Medical Delegate / Délégué médical ITU	Dr. Marie Claude Grégoire (CAN)	mcgregoire@me.com
LOC Event Director / Dir. de l'événement	Patrice Brunet (CAN)	Patrice.brunet@triathlonmontreal.com
LOC Deputy General and Legal Counsel / Dir. Gen. Adj. et conseillère juridique	Jo-Annie Charbonneau (CAN)	Jo-annie.charbonneau@triathlonmontreal.com
LOC Deputy Director / Dir. Gen. Adj.	Ghislain Melançon (CAN)	Ghislain.melancon@triathlonmontreal.com
LOC Venue, Operations & Sport Director / Dir., site, opérations et sport	Brigitte Légaré (CAN)	Brigitte.legare@triathlonmontreal.com
LOC Athlete Services / Services aux athlètes	Sophie Bonneville (CAN)	Sophie.bonneville@triathlonmontreal.com 1 (514) 616-7783

RACE VENUE MAP / PLAN DU SITE DE COMPÉTITION

FULL SCHEDULE
HORAIRE COMPLET

THURSDAY, AUGUST 3, 2017 / JEUDI, 3 AOÛT, 2017

Time Heure	Subject Sujet	Location Lieu
10:30 – 11:30	Press conference / *Conférence de presse*	InterContinental Montréal
17:00 – 17:30	Elite Coaches' Briefing / *Réunion entraineurs élites*	InterContinental Montréal
18:00 – 18:30	**Elite Athletes' Briefing + Elite Race Kit Pick up (mandatory) / *Réunion athlètes élites + Cueillette des trousses de course élites (obligatoire)***	InterContinental Montréal
18:00 – 22:00	Welcome Reception / *Cocktail de bienvenue*	InterContinental Montréal

FRIDAY, AUGUST 4, 2017 / VENDREDI, 4 AOÛT, 2017

Time Heure	Subject Sujet	Location Lieu
09:00 – 10:00	Elite Swim Familiarization / *Familiarisation - parcours de natation élite*	Venue / *Site de compétition*
10:00 – 11:00	Elite Bike Familiarization / *Familiarisation - parcours de vélo élite*	Venue / *Site de compétition*

SATURDAY, AUGUST 5, 2017 / SAMEDI, 5 AOÛT, 2017

Time Heure	Subject Sujet	Location Lieu
11:30 – 12:50	W – Elite Athletes' Check-in / *Enregistrement athlètes élites – F*	Elite Athletes' Lounge / *Salon des athlètes élites*
12:00 – 13:15	W – Elite Transition Check in / *Enregistrement transition, F - Élite*	Transition
12:45 – 13:15	W – Elite Swim Warm up / *Échauffement natation, F - Élite*	
13:36	**ITU World Triathlon Series Montreal - W / *Séries mondiale ITU Montréal - F***	
15:45	**Medal Ceremony, W – Elite / *Remise de médailles, F – Élite***	Venue / *Site de compétition*

SUNDAY, AUGUST 6, 2017 / DIMANCHE, 6 AOÛT, 2017

Time Heure	Subject Sujet	Location Lieu
11:30 – 12:50	M – Elite Athletes' Check-in / *Enregistrement athlètes élites - H*	Elite Athletes' Lounge / *Salon des athlètes élites*
12:00 – 13:15	M – Elite Transition Check-in / *Enregistrement transition, H - Élite*	Transition
12:45 – 13:15	M – Elite Swim Warm up / *Échauffement natation, H - Élite*	
13:36	**ITU World Triathlon Series Montreal - M / *Séries mondiale ITU Montréal - H***	
15:40	**Medal Ceremony, M – Elite / *Remise de médailles, H – Élite***	Venue / *Site de compétition*

VÊTEMENTS • CHAUSSURES • ÉQUIPEMENT

ST-HUBERT
1939, rue F.X. Saboutin
Autoroute 20 (73)

QUÉBEC
1000, rue des Bosses-Terres
Autoroute 40 (312N)

CENTRE LAVAL
OUVERTURE
BIENTÔT

MAGASINEZ EN LIGNE
sportium.ca

CANADA

Long Distance within Canada & USA
1 + (area code) + phone no. (7 numbers)

Appel interurbain à l'intérieur du Canada et des États-Unis
1 + (code régional) + no. de téléphone (7 chiffres)

Long Distance outside Canada & USA
011 (country code) + phone no.

Appel interurbain à l'extérieur du Canada et des États-Unis
011 + (code du pays) + no. de téléphone

EMERGENCY Number : 911
Numéro d'URGENCE

Operator : 0
Opérateur

Currency : $CAN
Devise

Official languages : French and English
Langues officielles : Français et anglais

Electric power : 110 volts (60 Hz)
Courant électrique

Type of electrical outlets Types de prises électriques	Diagram Schéma
A (North America/Japanese, 2 – Blade) A (Amérique du Nord, 2 broches)	
B (North America, 3 pin – ground) B (Amérique du Nord, 3 broches – ground)	

** Please check to see if an adapter is required.
** S.V.P. vérifier si un adaptateur est requis.

MONTRÉAL

Population : 1.65 million

Official Language : French
Langue officiel : Français

Time zone : EDST (UTC-05:00)
Fuseau horaire : HAE

Weather : The average temperature in August in Montreal is between 20°C in the morning and 27°C in the middle of the day.

Température : La température moyenne à Montréal en août se situe entre 20°C le matin et 27°C en milieu de journée.

Environment Canada : A reliable source to check the weather.

Environnement Canada : Une source fiable pour consulter la météo.

- **meteo.gc.ca/city/pages/qc-147_metric_f.html**

Montreal Airport : Pierre-Elliott Trudeau (YUL)
Aéroport de Montréal

- **admtl.com**

** Bagage Information : Please check the Canadian Air Transport Security Authority (CATSA) website for more details and regulations regarding luggage to Canada.

** Informations pour les bagages : Veuillez consulter le site Internet de l'Administration canadienne de la sûreté du transport aérien (ACSTA) afin de connaître les détails et les règlements concernant les bagages au Canada.

PUBLIC TRANSPORTATION IN MONTREAL
TRANSPORT PUBLIC À MONTRÉAL

Public transportation is a great way to see the city. Hop on the metro (subway), a bus or a BIXI and within minutes, you're at a museum, a restaurant or in Old Montreal. To top it all, it's affordable and safe.

Le transport en commun est une excellente façon de visiter la ville. Sortez en métro, en autobus ou en BIXI et en quelques minutes, vous êtes au musée, au restaurant ou dans le Vieux-Montréal. Pour couronner le tout, c'est abordable, fiable et sécuritaire.

1. BUS
AUTOBUS

Bus	Where to get off ? Où débarquer ?	Destination
75	McGill / Wellington (52991)	Venue Site de compétition
747		Airport Aéroport

For more information, please visit the Société de Transport de Montréal (STM) website.

Pour de plus amples informations, visitez le site Internet de la Société de Transport de Montréal (STM).

stm.info

2. TAXI

- TAXI COOP
  Tel. : (514) 725-9885
- Téo Taxi (electric cars) : A cell phone app is required.

  (Véhicule électrique) : Une application mobile est requise.

  teomtl.com
- UBER : This service is available in Montreal, although you have to register online.

  Ce service est disponible à Montréal, mais il faut se créer un compte en ligne.

  uber.com

3. MONTREAL METRO (SUBWAY)
MÉTRO DE MONTRÉAL

stm.info

- Sunday to Friday from 5:30 am to 1:00 am
  Dimanche à vendredi de 5h30 à 1h00
- Saturday from 5:30 am to 1:30 am
  Samedi de 5h30 à 1h30

Type of Transit Titre de transport	Fares (CAD$) Tarifs	Information
One trip 1 passage	3.25$	
2 trips 2 passages	6.00$	
Unlimited Weekend Pass Weekend illimité	13.75$	Valid Friday 4:00 pm to Monday 5:00 am Valid on the 747 shuttle to the airport Valide vendredi 16h00 au Lundi 5h00 Accepté dans la navette 747 vers l'aéroport

Day Jour	Bike Restriction Restrictions pour les vélos	Hour Heure
Friday, August 4 Vendredi, 4 août	Forbidden on yellow line Interdit sur ligne jaune	15h00 – 00h30
Saturday, August 5 Samedi, 5 août	Forbidden on all network Interdit sur tout le réseau	11h00 -14h00 20h00 - 00h30
Sunday, August 6 Dimanche, 6 août	Forbidden on yellow line Interdit sur ligne jaune	11h00 -14h00 20h00 - 00h00

VISA APPLICATION
DEMANDE DE VISA

Procedures related to visa applications are available on the event website.

Les procédures en lien avec les demandes de visa sont disponibles sur le site internet de l'événement.

REGISTRATION
INSCRIPTION

- National Federations will register their Elite athletes, coaches and medical using the ITU online system.

  Les Fédérations nationales doivent enregistrer leurs athlètes élites, entraineurs et l'équipe de soutien médicale, en utilisant le système en ligne de l'ITU.

- Elite athletes must check-in prior to entering the pre-race briefing.

  Les athlètes élites doivent être enregistrés avant d'arriver à la réunion pré-course.

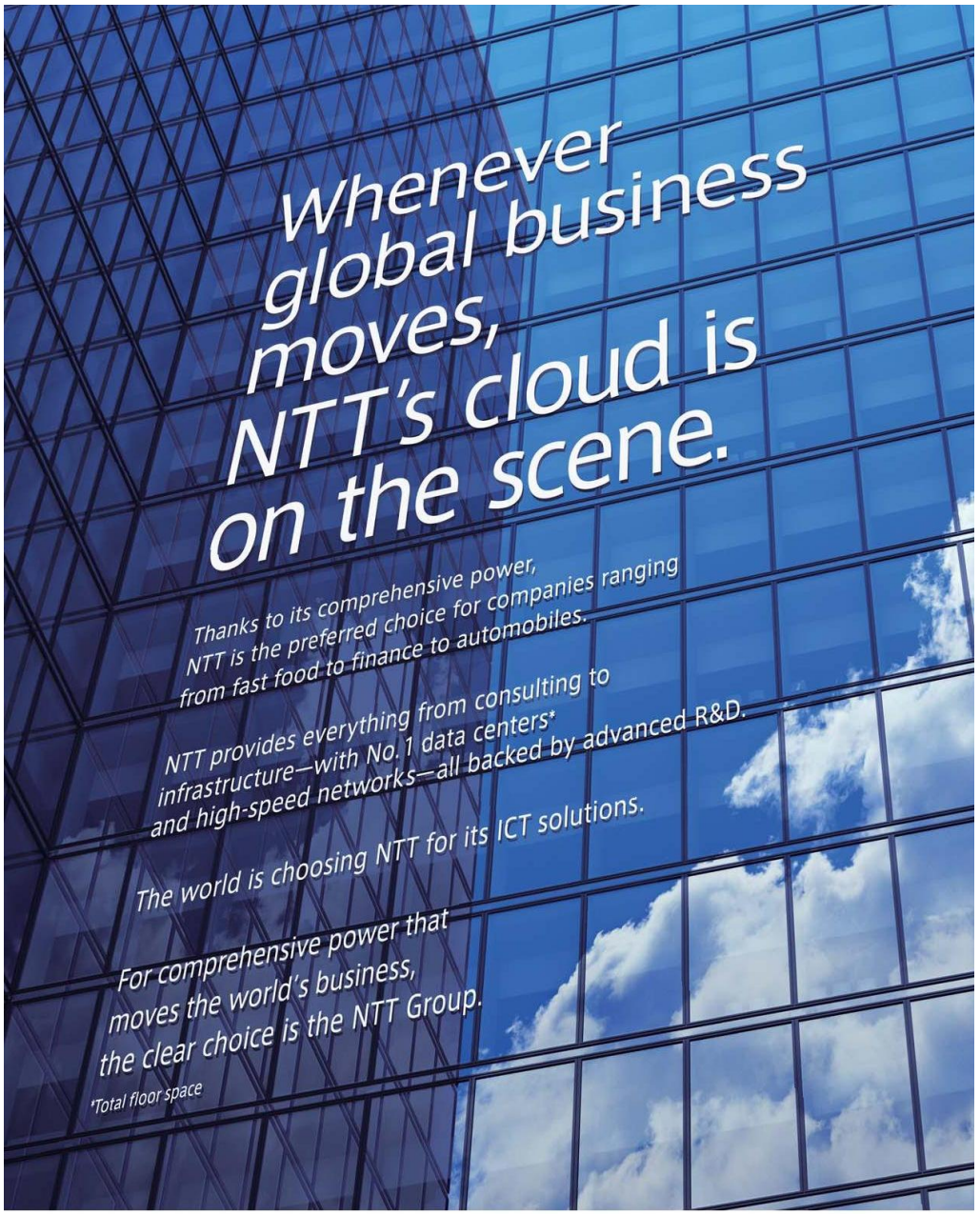
ACCREDITATION
ACCRÉDITATION

Elite Athletes, coaches and medical will pick up their accreditation immediately after the Athletes' Briefing, Thursday, August 3rd.

All accreditation requests for the sport Delegations must be submitted through the National Federations.

Les athlètes élites, entraîneurs et l'équipe de soutien médical pourront récupérer leur accréditation tout de suite après la réunion pré-course des athlètes élites, le jeudi, 3 août.

Toutes les demandes d'accréditation des délégations sportives doivent être soumises aux fédérations nationales directement.



ACCOMMODATION
HÉBERGEMENT

Host Hotel / Hôtel officiel : InterContinental Montreal Hotel
360, Saint-Antoine St West, Montreal (Qc) H2Y 3X4
Tel. / Tél. : 1 (800) 361-3600

montreal.intercontinental.com

- Distance from the venue : 1.2 km
  Distance du site de compétition
- Distance from the airport : 23 km
  Distance de l'aéroport
- Distance from the metro (subway) :
  Distance du métro

400 m SQUARE-VICTORIA-OACI, orange line / ligne orange
1.1 km CHAMPS-DE-MARS, orange line / ligne orange

PARKING
STATIONNEMENT

Parking is available at the Host Hotel, for a daily fee.

Il y aura du stationnement de disponible à l'hôtel officiel, pour un tarif journalier.

SERVICES NEAR THE HOST HOTEL
SERVICES À PROXIMITÉ DE L'HÔTEL OFFICIEL

1. Drugstores
Pharmacies

- PJC Jean Coutu Santé-Beauté | 300 m
  614 St Jacques St, Montreal (Qc) H3C 1E2
  Tel. / Tél. : (514) 954-9555

  jeancoutu.com
- Proxim Pharmacie | 600 m
  990, St-Urbain St #2, Montreal (Qc) H2Z 1K6
  Tel. / Tél. : (514) 397-0073

  groupeproxim.ca

2. Banks
Banques

- CIBC | 290 m
  610, Saint-Jacques St, Montreal (Qc) H3C 1C7
  Tel. / Tél. : (514) 845-2119
- RBC | 400 m
  800, ru du Square-Victoria, Montréal (Qc) H4Z 1A1
  Tel. / Tél. : (514) 874-2959
- TD Canada Trust | 450 m
  525, ave Viger West, no. 100, Montreal (Qc) H2Z 0B2
  Tel. / Tél. : (514) 289-0799

3. City Bike Rental
Location de vélos de ville

BIXI is Montreal's bike sharing system. Take one when you need one, and leave it at the closest station when you arrive at your destination. Fees apply.

BIXI est un système de partage de vélos à Montréal. Prenez-en un lorsque nécessaire et, une fois arrivé, laissez-le à la station la plus proche. Des frais s'appliquent.

montreal.bixi.com

4. Car Rentals
Location de voitures

Discount Car & Truck Rental | 1.2 km
607, Maisonneuve Boul. West, Montreal (Qc) H3A 1L8
Tel. / Tél. : 1 (844) 562-2886

- **discountquebec.com/promotions/triathlon**

Promotional code / Code promotionnel : TRIATHLON

5. Tourist Information
Centre Infotouriste de Montréal

1255, Peel St, bureau 100, Montreal (Qc) H3B 2T9
Toll free / Sans frais : 1 (877) 266-5687
Tel. / Tél. : (514) 873-2015

- **quebecoriginal.com**

HOSPITALS NEAR THE VENUE
HÔPITAUX PRÈS DU SITE DE COMPÉTITION

- Saint-Luc Hospital | Hôpital Saint-Luc
  1058, Saint-Denis St, Montreal (Qc) H2X 3J4
  Tel. / Tél. : (514) 890-8000
- The Hotel-Dieu de Montreal (CHUM)
  3840, Saint-Urbain St, Montreal (Qc) H2W 1T8
  Tel. / Tél. : (514) 890-8000
- Montreal General Hospital | Hôpital Général de Montréal
  1650, ave Cédar, Montreal (Qc) H3G 1A4
  Tel. / Tél. : (514) 934-1934

WelcomeAthletes is an accommodation platform allowing athletes to be hosted free of charge by the local sports community during their participation in a sporting event.

WelcomeAthletes est une plateforme d'hébergement solidaire permettant aux athlètes d'être hébergés gratuitement par la communauté sportive locale lors de leur participation à un événement sportif.

- **welcomeathletes.com**

AIRPORT TRANSPORTATION
TRANSPORT DE L'AÉROPORT

The LOC will provide free transportation for Elite athletes and coaches along with their bikes, between the airport and the official Host Hotel or other hotel within a **3 km** radius from the Host Hotel, and back to the airport.

If your hotel is more than **3 km** from the Host Hotel, we must receive the details of the location by July 21st, 2017 in order to plan transportation. Fees may apply.

N.B. There will be no shuttle from the Host Hotel to the venue since it is a 10 minute walk.

Le Triathlon International de Montréal (TIM) assurera le transport, sans frais, aux athlètes élites et leurs entraineurs accrédités, incluant leur vélo entre l'aéroport et l'hôtel officiel ou non-officiel dans un rayon de **3 km** de l'hôtel officiel et vers l'aéroport.

Si votre hôtel est à plus de **3 km** de l'hôtel officiel, nous devons recevoir au plus tard le 21 juillet 2017 les détails de l'emplacement afin de planifier un transport. Des frais peuvent s'appliquer.

N.B. Il n'y aura pas de transport offert entre l'hôtel officiel et le site de compétition, puisqu'il s'agit d'une distance de marche de 10 minutes.

** **PLEASE** notify us by email of your flight itinerary at least two (2) weeks prior to your arrival in Montreal, in order to coordinate transportation.

** **S.V.P.** Nous aviser par courriel de votre itinéraire de vol au moins deux (2) semaines avant votre arrivée, afin de coordonner adéquatement le transport.

sophie.bonneville@triathlonmontreal.com

OFFICIAL ELITE ATHLETE TRAINING FACILITIES
CENTRE D'ENTRAINEMENT OFFICIEL POUR LES ATHLÈTES ÉLITES

Club Sportif MAA
2070, Peel St, Montreal (Qc) H3A 1W6
Tel. / Tél. : (514) 845-2233

clubsportifmaa.com

Cost : Free of charge (please bring ID with picture). Coaches are also allowed on site
Date : Monday, July 31st to Tuesday, August 8, 2017, inclusively

Coût : Sans frais (S.V.P. Apporter une carte d'identité avec photo). Les entraîneurs ont le droit aussi d'être présent sur place
Date : Lundi, 31 juillet au mardi 8 août, 2017 inclusivement

Monday to Friday Lundi au vendredi	6:00 am – 10:00 pm 6h00 à 22h00
Saturday Samedi	7:00 am – 7:00 pm 7h00 à 19h00
Sunday Dimanche	8:00 am – 7:00 pm 8h00 à 19h00

Available Services :
Services disponibles

- Complete fitness center
  Centre d'entraînement complet
- Indoor running track of 154 meters covered with a *Mundo Indoorflex* surface
  Piste de course de 154 mètres, recouverte d'une surface *Mundo Indoorflex*
- 22 meters pool, divided into 3 lanes (check availability)
  Piscine : Bassin de 22 mètres, divisé en 3 couloirs (vérifier les disponibilités)

Parc Jean-Drapeau

Open water, Jean-Doré Beach at the Jean-Drapeau Park
Eau libre, Plage Jean-Doré du Parc Jean-Drapeau

parcjeandrapeau.com

Parc Jean-Drapeau, more precisely Jean-Doré Beach, offers a 300-meter-long course in open water, ideal for competitive swim training, in the heart of Montreal.

Opening hours for Elite athletes only, free of charge during these periods with picture ID. Coaches are also allowed :

Monday, July 31, 2017	8:00 am - 10:00 am and 6:00 pm - 7:30 pm
Tuesday, August 1, 2017	8:00 am - 10:00 am
Wednesday, August 2, 2017	8:00 am - 10:00 am
Thursday, August 3, 2017	8:00 am - 10:00 am and 6:00 pm - 7:30 pm

- Metro (Subway) : Jean-Drapeau (yellow line)
- Bike : Take the Lachine Canal cycling path, near the Old Port, and follow the directions for Cité du Havre, then for Parc Jean-Drapeau (please check map on the event website for directions)

Le Parc Jean-Drapeau, plus spécifiquement la plage Jean-Doré, offre un parcours de 300 m de long en eau libre, idéal pour des entraînements de natation plus compétitifs, au cœur de Montréal.

Les heures d'ouverture pour les athlètes élites seulement (sans frais pendant les périodes suivantes avec une carte d'identité avec photo. Les entraineurs ont aussi le droit d'être présent sur place) :

Lundi, 31 juillet, 2017	8h00 à 10h00 et 18h00 à 19h30
Mardi, 1 août, 2017	8h00 à 10h00
Mercredi, 2 août, 2017	8h00 à 10h00
Jeudi, 3 août, 2017	8h00 à 10h00 et 18h00 à 19h30

- Métro : Jean-Drapeau (ligne jaune)
- Vélo : Prenez la piste cyclable du canal de Lachine, près du Vieux-Port de Montréal, puis suivez les indications pour la Cité du Havre, puis pour le parc Jean-Drapeau (veuillez consulter le site internet pour avoir les directions).

Pool – Université du Québec à Montréal (UQAM) Sport Centre
Piscine – Centre Sportif de l'Université du Québec à Montréal (UQAM)

sports.uqam.ca/piscine.html

1212, Sanguinet St, Montreal (Qc) H2X 3E7
Tel. / Tél. : (514) 987-7678

Elite athletes will be able to benefit from the Université du Québec à Montréal Sports Center's 25-meter pool, divided in 6 lanes (not entirely reserved to TIM athletes).

Cost : Free of charge (please bring ID with picture)

Les athlètes élites pourront profiter de la piscine de 25 mètres du Centre sportif de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), divisée en 6 couloirs (non réservés seulement aux athlètes du TIM).

Coût : Sans frais (S.V.P. apporter une carte d'identité avec photo)

Monday, July 31st to Friday, August 4th, 2017 Lundi, 31 juillet au vendredi, 4 août 2017	4:00 pm to 5:30 pm 16h00 à 17h30

PETITE VOIE MARITIME

It will be possible to train for cycling on a 30 km circuit, starting from the InterContinental Montreal. Specific directions are available on the event website.

Il sera possible de s'entraîner pour le vélo sur un circuit de 30 km approximatif, partant de l'Hôtel InterContinental Montréal. Des directions plus spécifiques sont disponibles sur le site Internet de l'événement.

Récré-O-Parc: 5340 Boulevard Marie-Victorin, Ste-Catherine (Qc) J5C 1L9

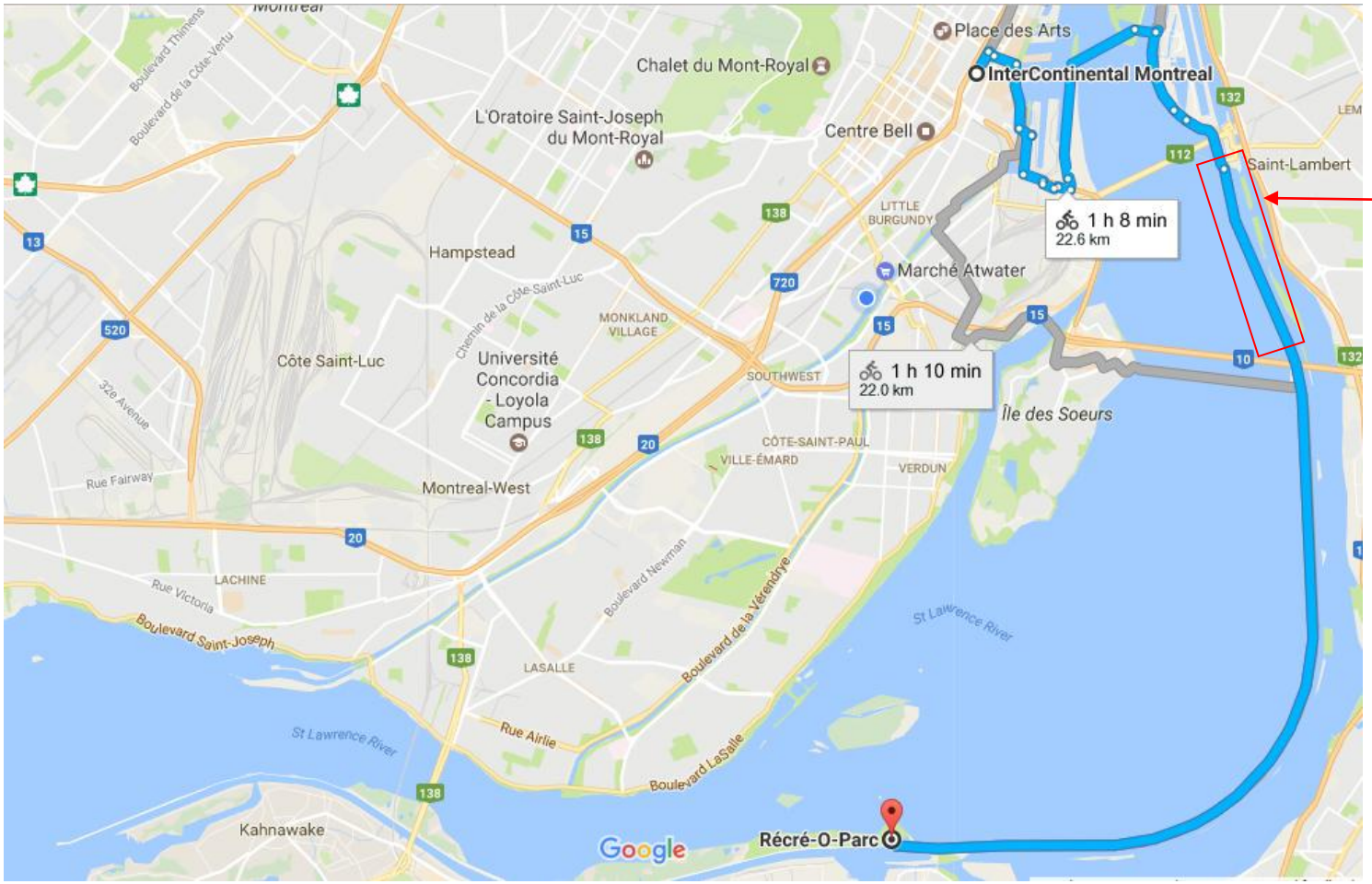
OTHER TRAINING OPTIONS
AUTRES OPTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Lachine Canal Bike Path
Piste cyclable du Canal-de-Lachine

Built in 1825 to bypass the Lachine rapids, the Lachine canal extends over 14.5 km (9 mi.), between the Old Port and Lac Saint-Louis. The bike path is easily accessible from the venue and the Host Hotel. Please check the map on the website of Parks Canada.

Construit en 1825 pour contourner les rapides de Lachine, le canal-de-Lachine s'étend sur 14,5 kilomètres, entre le Vieux-Port et le lac Saint-Louis. La piste cyclable est aisément accessible à partir du site de compétition et de l'hôtel officiel. Veuillez consulter la carte sur le site de Parcs Canada.

pc.gc.ca/en/lhn-nhs/qc/canallachine/visit/cartes-maps/piste-path



DUST ROCK
Poussière de roche
3.12 km

Mount Royal Park
Parc Mont-Royal

Inaugurated in 1876, the Mount Royal Park was designed by Frederick Law Olmsted, the highly skilled designer behind New York's Central Park.

Please check the interactive map on their website for more information on the various asphalt and gravel trails available for biking and running.

Inauguré en 1876, le parc du Mont-Royal a été conçu par Frederick Law Olmsted, le designer hautement qualifié derrière Central Park de New York.

Veuillez vérifier la carte interactive sur leur site internet pour de plus amples informations sur les différents sentiers en gravier et en asphalte accessibles pour le vélo et la course à pied.

- **lemontroyal.qc.ca/carte/en/index.sn**

MASSAGE / PHYSIO

Action Sports Physio
4150, St-Catherine St West, local 400, Montreal (Qc) H3Z 2Y5
Tel. : (514) 939-1444

4150, rue Ste-Catherine Ouest, local 400, Montréal (Qc) H3Z 2Y5
Tél. : (514) 939-1444

- **actionsportphysio.com**

Massage and physiotherapy services will be available and free of charge from Sunday, July 30th to Monday, August 7, 2017 for Elite athletes. Please contact the Athlete Services Manager to make an appointment.

Des services de massage et de physiothérapies gratuits seront disponibles pour les athlètes élites du dimanche, 30 juillet au lundi, 7 août 2017. S.V.P. Contacter la responsable du service aux athlètes afin de prendre un rendez-vous.

Athlete Services Manager : **sophie.bonneville@triathlonmontreal.com**
Responsable du service aux athlètes

RACE RULES & APPEALS
RÈGLES DE COMPÉTITION ET APPELS

- **triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_2017.pdf**

Standard procedures will be followed according to the ITU Competition Rules (see link above).

New rule (Swim) : "Athletes are not to impede the forward progress of another athlete during the swim segment, or they will receive a time penalty, which will be served on the run. This includes, but is not limited to: Contacting another athlete or their equipment which results in that athlete being slowed or stopped. Changing direction which results in blocking another athlete. Repeated occurrences by an athlete during the swim segment will result in DSQ. Unsportsmanlike behavior will result in DSQ and possible suspension. "

Les procédures normalisées seront suivies conformément aux Règles de compétition de l'ITU (voir le lien ci-dessus).

Nouveau règlement (Nage): "Les athlètes ne doivent pas entraver le progrès à venir d'un autre athlète pendant le segment de la natation, ou ils recevront une pénalité de temps qui sera diffusée en cours d'exécution. Cela inclut, mais sans s'y limiter: en contactant un autre athlète ou son équipement, ce qui entraîne l'atténuation ou l'arrêt de l'athlète. Changement de direction qui entraîne le blocage d'un autre athlète. Les occurrences répétées d'un athlète pendant le segment de bain entraîneront une DSQ. Un comportement anti-sportif entraînera une DSQ et une suspension possible.

ANTI-DOPING CONTROL
CONTRÔLE ANTI-DOPAGE

Anti-doping Control will be performed according to the ITU/WADA Code by The Canadian Center for Ethics in Sport (CCES).

Si un contrôle anti-dopage doit avoir lieu, il sera effectué selon le Code ITU/WADA par le Centre Canadien pour l'Éthique dans le Sport (CCES).

COACHES' BRIEFING
RÉUNION DES ENTRAINEURS

The Coaches' Briefing will take place in the Sarah Bernhardt room at the InterContinental Montreal Hotel, Thursday, August 3 at 5:00 – 5:30 pm.

La réunion pré-course pour les entraineurs aura lieu dans la salle Sarah Bernhardt à l'hôtel officiel (InterContinental Montréal) le jeudi, 3 août 2017 de 17h00 à 17h30.

ELITE ATHLETES' BRIEFING
RÉUNION DES ATHLÈTES ÉLITES

The Elite Athletes' Briefing will take place in the Sarah Bernhardt room, at the InterContinental Montreal Hotel, Thursday, August 3rd at 6:00 pm.

La réunion pré-course pour les athlètes élites aura lieu dans la salle Sarah Bernhardt à l'hôtel InterContinental Montréal le jeudi 3 août 2017 à 18h00.

RACE KIT PICK UP
CUEILLETTE DES TROUSSES D'ATHLÈTES

All Elite athletes must pick up their own race kit at registration, following the Elite Athletes' Briefing.

IMPORTANT! An additionnal athlete/medical waiver willl be provided to elite athletes at registration and will have to be signed in order to retrieve their Race Kit.

The Race Kit includes :

- Three (3) helmet numbers
- One (1) bike number
- Body decals for both arms and legs
- Accreditation pass

Tous les athlètes élites devront récupérer leurs trousses à l'inscription, tout de suite après la réunion pré-course des athlètes élites.

IMPORTANT! Une décharge additionnelle sera remise aux athlètes élites lors de l'enregistrement et devra être signée sur place afin de récupérer leur trousse de course.

La trousse de course inclut :

- Trois (3) numéros de casque
- Un (1) numéro pour le vélo
- Tatouages pour les bras et les jambes
- Passe d'accréditation

ELITE ATHLETES' LOUNGE
SALON DES ATHLÈTES ÉLITES

The Elite Athletes' Lounge is located on the Jacques-Cartier Quay close to the Elite Transition and will be open on Friday for the familiarization and on Saturday, August 5 from 11:30 am up to 5:00 pm. Sealed water bottles, changing rooms and restrooms will be provided to Elite athletes.

Le Salon des athlètes élites est situé sur le Quai Jacques-Cartier près de la transition et il sera ouvert vendredi pour la familiarisation et le samedi, 5 août, 2017 de 11h30 jusqu'à 17h00. Des bouteilles d'eau scellées, des vestiaires et des toilettes seront mis à la disposition des athlètes élites.

ELITE ATHLETES CHECK-IN
ENREGISTREMENT DES ATHLÈTES ÉLITES

On the day of the race, Technical Officials will conduct the Elite Athlete's check-in, directly at the Elite Athletes' Lounge.

- Uniform and bike check
- Distribution of numbered swim caps and timing chips

L'enregistrement pour les athlètes élites sera fait par les officiels techniques directement au Salon des athlètes élites.

- Vérification de l'uniforme et du vélo de l'athlète
- Distribution des casques de natation numérotés et des puces de chronométrage

Saturday, August 5 and Sunday, August 6 **Samedi 5 août et dimanche 6 août**	11h30 – 12h50

TRANSITION CHECK-IN
ENREGISTREMENT À LA ZONE DE TRANSITION

All athletes will have their helmets, bike, uniform and race number checked by a technical official upon entering the transition area. Athletes are reminded that bags can be left in Elite Athlete Lounge.

Tous les athlètes doivent faire vérifier leur casque, vélo, uniforme et numéro de course par un officiel lors de l'entrée dans la transition. On rappelle aux athlètes que les bagages peuvent être laissés au Salon des athlètes élites.

Saturday, August 5 and Sunday, August 6 **Samedi 5 août et dimanche 6 août**	12h00 – 13h15

COURSE DETAILS
DÉTAILS DU PARCOURS

- **Water Temperature in August** : 21°C - 27°C (69.8°F – 80.6°F)
  Température de l'eau en août

- **Swim Familiarization :**
  Familiarisation du parcours de natation

You will be able to practice on the swim course on Friday, August 4th, 2017 at 9:00 am directly at the Jacques-Cartier Basin. Athletes must bring their accreditation and report to the Elite Athletes' Lounge in order to participate in the familiarization session. Lifeguards and medical services will be available on site.

N.B. For safety reasons, it is forbidden to swim in this area outside of the swim familiarization times.

Vous serez en mesure de vous familiariser avec le parcours de natation le vendredi 4 août 2017 à 9h00 au bassin Jacques-Cartier. Les athlètes doivent avoir leur accréditation avec eux et se rendre au Salon des athlètes afin de participer à la familiarisation. Des sauveteurs et une équipe médicale seront présents sur le site.

N.B. Pour des raisons de sécurité, il est interdit de nager dans cette zone en dehors de la période de familiarisation.

- **Swim Warm up**
  Échauffement pour la natation

Swim warm-up before the race will be available in the Jacques-Cartier Basin.

Les échauffements de natation avant la course dans le bassin Jacques-Cartier seront disponibles.

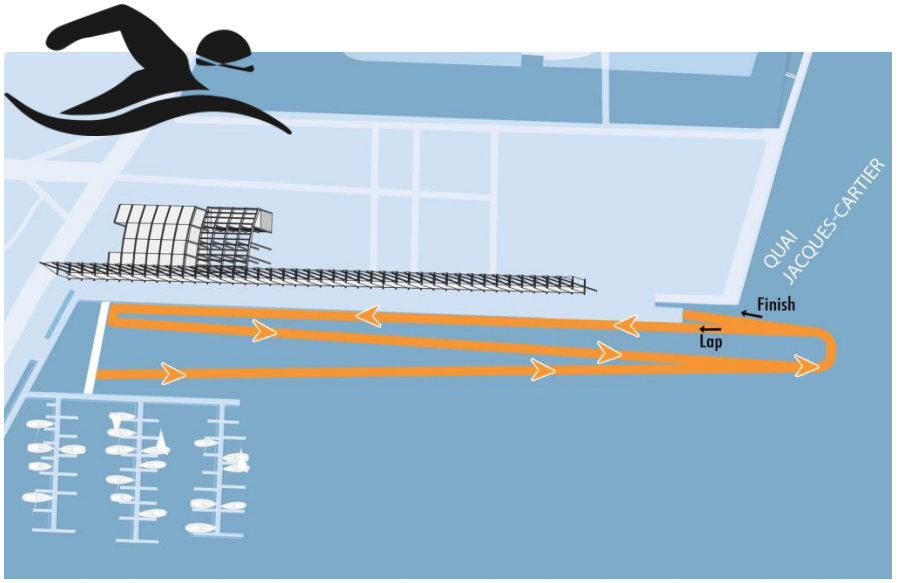
Saturday, August 5, 2017 Samedi 5 août, 2017	12h45 – 13h15	W – ELITE F – ÉLITE
Sunday, August 6, 2017 Dimanche 6 août, 2017	12h45 – 13h15	M – ELITE H – ÉLITE

START AREA
ZONE DE DÉPART

The start area is located at the Jacques-Cartier Basin. Athletes will gather at the Swim Start area fifteen (15) minutes before the start of their race and be marshalled towards the Swim Start platform.

La zone de départ est située au bassin Jacques-Cartier. Les athlètes se rassembleront à la zone de départ de la natation quinze (15) minutes avant le début de la course et seront dirigés vers la plate-forme de natation.

ELITE SWIM COURSE
PARCOURS DE NATATION - ÉLITE



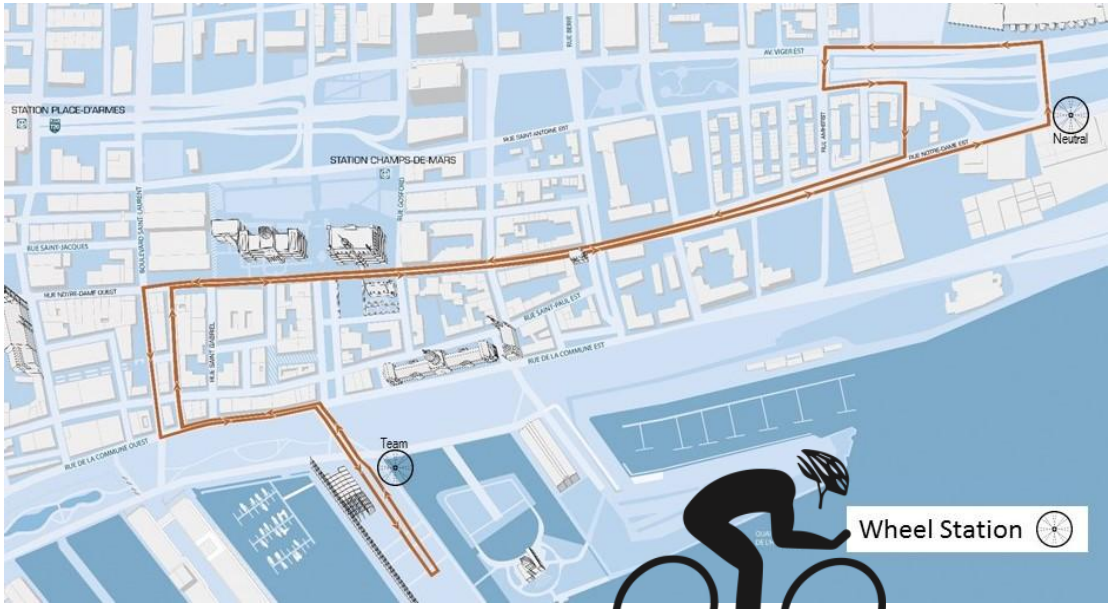
The swim portion of the triathlon takes place in the Jacques-Cartier Basin in the Old Port of Montreal. The course consists of two (2) loops : The first of 870 meters and the second of 630 meters.

Le volet de natation du triathlon se déroule dans le bassin Jacques-Cartier du Vieux-Port de Montréal. Le parcours se compose de deux (2) boucles : la première de 870 mètres et la deuxième de 630 mètres.

TRANSITION AREA
ZONE DE TRANSITION

Bikes, helmets and spare wheels will be checked at the Elite Athletes' Lounge. Spare wheels will be checked in at the Elite Athletes' Lounge and given to the Chief Wheel Station, 30 minutes before the race.

Les vélos, les casques et les roues de rechange seront vérifiés au Salon des athlètes élites, en plus des roues de rechange qui elles seront ensuite remises à l'officiel à la station de dépannage, au moins 30 minutes avant la course.



ELITE BIKE COURSE
PARCOURS DE VÉLO – ÉLITE

The 4.5 km course combines climbs and descents beginning with a climb up one of Montreal's oldest streets, St-Jean-Baptiste. There will be three (3) technical turns (de la Commune/St-Jean-Baptiste, St-Antoine/Montcalm & St-Laurent/de la Commune). The athletes will ride the course nine (9) times.

Le parcours de 4.5 km compte une combinaison de montées et de descentes et débute avec une montée sur l'une des plus anciennes rues de Montréal, Saint-Jean-Baptiste. Il y aura trois (3) virages techniques (de la Commune/St-Jean-Baptiste, St-Antoine/Montcalm et St-Laurent/de la Commune). Les athlètes élites devront effectuer le parcours neuf (9) fois.

- **Bike Familiarization :**
  Familiarisation du parcours de vélo

Elite athletes will be able to practice on the bike course on Friday, August 4, 2017 at 10:00 am. Meet at the Jacques-Cartier Quay.

Les athlètes élites pourront se familiariser avec le parcours de vélo le vendredi, 4 août 2017 à 10h00 am directement au Quai Jacques-Cartier.

- **Wheel Station :**
  Station de dépannage

Two (2) wheel stations will be provided. The team wheel station will be located near the Transition Area and the neutral wheel station will be at the turnaround, located at the intersection of Panet St and Notre-Dame St.

Deux (2) stations de roues seront disponibles : une près de la zone de transition et la station de roues neutre sera au virage, situé à l'intersection des rues Panet et Notre-Dame.

MECHANICAL BIKE SERVICES
SERVICES MÉCANIQUE POUR VÉLOS

Martin Swiss Cycles
313, ave. Victoria, Montreal (Qc) H3Z 2N1
Tel. / Tél. : (514) 488-9717

martinswiss.net

Martin Swiss Cycles is the 2017 ITU World Triathlon Series Montreal's exclusive bike rental and repair provider. They specialize in triathlon bikes and will have full maintenance services on the course, in addition to having a booth in the TRI-EXPO area.

Martin Swiss Cycles est le fournisseur officiel pour la location et la réparation de vélos durant la Série mondiale de triathlon ITU de Montréal 2017. Ils se spécialisent dans les vélos de triathlon et fourniront des services de mécanique complet sur le parcours, en plus d'avoir un kiosque dans la zone TRI-EXPO.

ELITE - RUN COURSE
PARCOURS DE COURSE À PIED - ÉLITE

The 2.5 km course starts Elite athletes off on the Jacques-Cartier Quay, scenically guiding them up through the beautiful streets of Old Montreal. The course will be run four (4) times using the same streets as the bike course. The turn around will be located just after city hall.

Le parcours de 2.5 km fait partir les athlètes élites sur le Quai Jacques-Cartier, les guidant à travers les rues magnifiques du Vieux-Montréal. Le parcours sera couru quatre (4) fois utilisant les mêmes rues sillonnées durant le parcours de vélo. Le demi-tour sera situé après l'hôtel-de-ville.

- **Run Familiarization :**
  Familiarisation du parcours de course à pied

The run course is held within the city center; therefore, we are unable to close roads prior to the day leading up to the race. However, you will be able to run/walk on the sidewalks along with pedestrians. Be careful, and go early for minimal traffic!

Le parcours de course à pied se tiendra directement au centre-ville. Il sera impossible de fermer les rues avant le jour de l'événement. Or, il est toujours possible de courir sur les trottoirs avec les piétons. Soyez prudents et levez-vous tôt pour éviter les foules !

- **Aid Station & Littering Zone :**
  Station d'aide

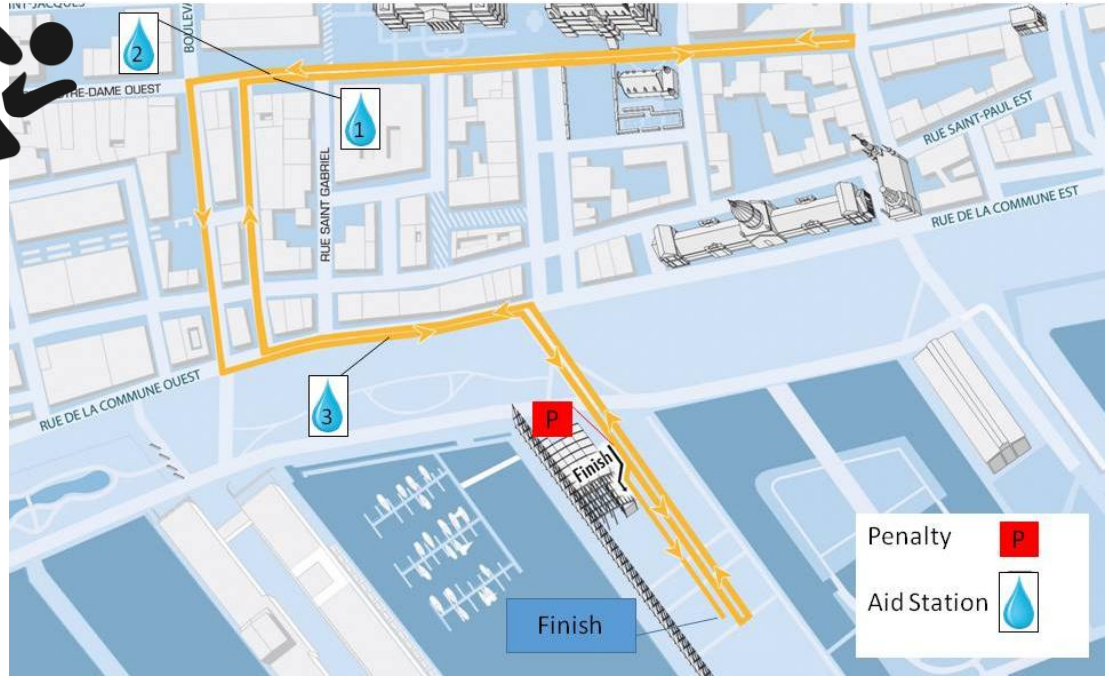
Three (3) aid stations will be provided on the run course. One will be located on de la Commune St and the other two (2) will be on Notre-Dame St. The LOC will provide sealed water bottles for Elite athletes.

Trois (3) stations d'aide seront accessibles sur le parcours de course : une sur la rue de la Commune et deux (2) autres sur la rue Notre-Dame. Le comité organisateur fournira des bouteilles d'eau scellées pour les athlètes élites.

- **Run Course Penalty Box :**
  Zone de pénalité du parcours de course à pied

The penalty box will be located on the right just after the pedestrian bridge and before making a slight right to the finish line.

La zone de pénalité sera située sur la droite juste après le pont pour piéton et juste avant d'effectuer un crochet à droite vers la ligne d'arrivée.



RESULTS
RÉSULTATS

Results will be updated live on SportsStats and ITU official websites.

Les résultats seront mis à jour en direct sur les sites internet officiels de SportsStats et de l'ITU.

sportstats.ca

LOST AND FOUND
OBJETS PERDUS

All lost and found items will be redirected to the INFO Booth in the TRI-EXPO.

Tous les objets perdus seront redirigés vers le kiosque INFO situé dans la zone TRI-EXPO.

MEDAL CEREMONIES
REMISE DE MÉDAILLES

Elite award ceremony will be held near the Elite Athletes' Lounge in the Expo Area, facing the grandstands at 3:45 pm on Saturday (women) and 3:40 on Sunday (men).

La remise des médailles pour les athlètes élites se tiendra à côté du Salon des athlètes élites dans la zone TRI-Expo, face aux gradins à 15h45 le samedi (femme) et à 15h40 le dimanche (homme).

WELCOME RECEPTION
COCKTAIL DE BIENVENUE

There will be a Welcome Reception Thursday, August 3rd from 6:00 to 10:00 pm where all Elite athletes and coaches are invited. Location will be updated on the event website.

Il y aura un Cocktail de bienvenue le jeudi, 3 août de 18h00 à 22h00 où tous les athlètes élites et leurs entraîneurs y sont conviés. L'emplacement sera mis à jour sur le site internet de l'organisation.

BECOME A VOLUNTEER ! - DEVENEZ BÉNÉVOLE !

Volunteering means giving, but above all, sharing moments of emotion and pleasure. Involvement also means privileges such as an event t-shirt, meals... Sometimes athletes travel with family or friends which represents an opportunity for them to volunteer and support their loved ones.

Être bénévole c'est donner, mais surtout partager des moments remplis d'émotions et de plaisir. L'implication veut aussi dire « privilèges », tels qu'un chandail de l'événement, un repas et plusieurs autres. Parfois, les athlètes élites voyagent avec de la famille ou amis, ce qui représente une opportunité de faire du bénévolat et d'encourager leurs proches.

- **montreal.triathlon.org/volunteers/**

2017 TRI-EXPO AREA - ZONE TRI-EXPO 2017

Located on the Jacques-Cartier Quay, the 2017 TRI-EXPO will welcome more than 30 exhibitors and will provide triathletes with a venue to experience the latest trends promoting an active lifestyle & health.

Situé sur le Quai Jacques-Cartier, le TRI-EXPO de 2017 accueillera plus de 30 exposants et offrira aux triathlètes un endroit où ils pourront découvrir les dernières tendances promouvant des modes de vie actifs et en santé.

COLLABORATING PARTNER
PARTENAIRE COLLABORATEUR

SPORTIUM

MAIN PARTNERS
PARTENAIRES MAJEURS

NTT

bdc

PUBLIC PARTNERS
PARTENAIRES PUBLICS

Canada

Québec

Montréal

TOURISME / MONTRÉAL

OFFICIAL MEDIA PARTNER
PARTENAIRE MÉDIA OFFICIEL

tri TIMES.org

OFFICIAL SUPPLIERS
PARTENAIRES FOURNISSEURS

eska

jura

CLUB SPORTIF MAA MONTRÉAL

KRAKEN DIVERS

Le Groupe Conseil Promutech Inc.

Action Sport Physio
Santé et mieux-être

martin SWISS

FEDERATIONS
FÉDÉRATIONS

TRIATHLON QUÉBEC

TRIATHLON CANADA

ITU

ITU
WORLD TRIATHLON
SERIES

ITU

TRIATHLON LIVE

LIVE ACTION DIRECT TO YOUR DEVICE

WWW.TRIATHLONLIVE.TV

SIGN UP TO GET HUNDREDS OF HOURS OF TRIATHLON RACING!

ITU WORLD TRIATHLON SERIES | ABU DHABI | GOLD COAST | YOKOHAMA | LEEDS | HAMBURG | EDMONTON | MONTREAL | ROTTERDAM