

QUADRATHLON DES NEIGES



GUIDE DU PARTICIPANT

- Réunion d'avant course, Chalet des loisirs à 9 h.
- Décharge de responsabilité (formulaire à compléter).
- Le Quadrathlon se déroule en continu, départ au 5 minutes : le temps de transition entre les disciplines compte dans le temps final. Le chronomètre ne s'arrête qu'au passage au fil d'arrivée, à la fin de l'étape patin à glace.
- Chaque étape est d'une distance d'environ 4 km (ski), 2 km (raquette), 3 km (course à pied) et 2km (patin à glace), ce qui rend l'événement très accessible.
- Il est de votre responsabilité de fournir tout l'équipement nécessaire pour compléter votre Quadrathlon.
- Les étapes doivent être complétées une à une, dans l'ordre présenté ci-dessus et selon les distances prévues.
- Après chacune des étapes, vous devez vous rendre dans la zone de transition pour y compléter votre épreuve, effectuer le relais à votre coéquipier pour amorcer l'étape suivante.



FORMULES DE PARTICIPATION

- ÉQUIPE 2 PERSONNES (à relais avec un membre différent pour deux étapes)
- ÉQUIPE 4 PERSONNES (à relais avec un membre différent pour chaque étape)

COMPÉTITIONS OFFERTES SELON LES FORMULES

- Défi de famille
- Défi scolaire
- Défi corporatif
- Défi d'organisme
- Défi de rue

