

# DÉFI 12 HEURES TRIATHLON QUÉBEC

SERVICE AUX ATHLÈTES  
 ZONE DE TRANSITION  
 DÉPART  
 ARRIVÉE

- Départ Nage
- Arrivée Nage
- Départ vélo
- Arrivée vélo
- Départ course à pied
- Arrivée course à pied

- | TRIATHLON  | DUATHLON   | COURSE À PIED  |
|--|--|--|
| <span style="color: yellow;">—</span> Nage 375m            | <span style="color: blue;">—</span> Course 2,5km           | <span style="color: blue;">—</span> Distance au choix (distance minimum 2,5km) |
| <span style="color: magenta;">—</span> Vélo 10km (4 tours) | <span style="color: magenta;">—</span> Vélo 10km (4 tours) |  |
| <span style="color: blue;">—</span> Course 2,5km (1 tour)  |  |  |

