



LAC - GRAVELLE - MONTAGNE

Présenté par/Présented by



Sotheby's | Québec
INTERNATIONAL REALTY

Parcours finaux Édition 2024

Les Parcours 2024 - Triathlon

Le site principal est à Owl's Head Ski & Golf:
40 Chem. du Mont Owl's Head, Mansonville, QC J0E 1X0



Trois distances
Deux disciplines
Deux zones de transition
Un site magique
Ça va être ÉPIQ!

Triathlon ÉPIQ Demi-longue distance

Natation
1900m dans le Lac Memphrémagog

Vélo
85km sur les routes de gravelle de Pottou, avec 1650m de D+

Course à pied
22.1km sur routes de gravelles et sentiers en montagne, avec ascension et descente du Mont Owl's Head avec 690m de D+

Départ: 8h Temps limite: 9 heures (17h)

Triathlon ÉPIQ Oly+ Distance "Olympique"

Natation
1500m dans le Lac Memphrémagog

Vélo
42km sur les routes de gravelle de Pottou, avec 830m de D+

Course à pied
10km en sentier en montagne, avec ascension et descente du Mont Owl's Head, avec 510m de D+

Départ: 9h30 Temps limite: 7 hrs 30 min (17h)

Triathlon ÉPIQ Sprint+ Distance "sprint"

Natation
750m dans le Lac Memphrémagog

Vélo
25km sur les routes de gravelle de Pottou, avec 490m de D+

Course à pied
5,3km en sentier en montagne, avec ascension et descente du Mont Owl's Head, avec 450m de D+

Départ: 10h30 Temps limite: 6 hrs 30 min (17h)

Les Parcours 2024 - Duathlon

Le site principal est à Owl's Head Ski & Golf:

40 Chem. du Mont Owl's Head, Mansonville, QC J0E 1X0



Trois distances
Deux disciplines
Deux zones de transition
Un site magique
Ça va être ÉPIQ!

Duathlon ÉPIQ

Demi-longue distance

Course à pied

3,5km en sentier en montagne, avec 295m de D+

Vélo

86km sur les routes de gravelle de Potton, avec 1590m de D+

Course à pied

22.1km sur routes de gravelles et sentiers en montagne, avec ascension et descente du Mont Owl's Head avec 690m de D+

Départ: 8h10

Temps limite: 8 hrs 50 min (17h)

Duathlon ÉPIQ Sprint+

Distance "Sprint"

Course à pied

2,6km en sentier en montagne, avec 250m de D+

Vélo

25km sur les routes de gravelle de Potton, avec 490m de D+

Course à pied

5,3km en sentier en montagne, avec ascension et descente du Mont Owl's Head, avec 450m de D+

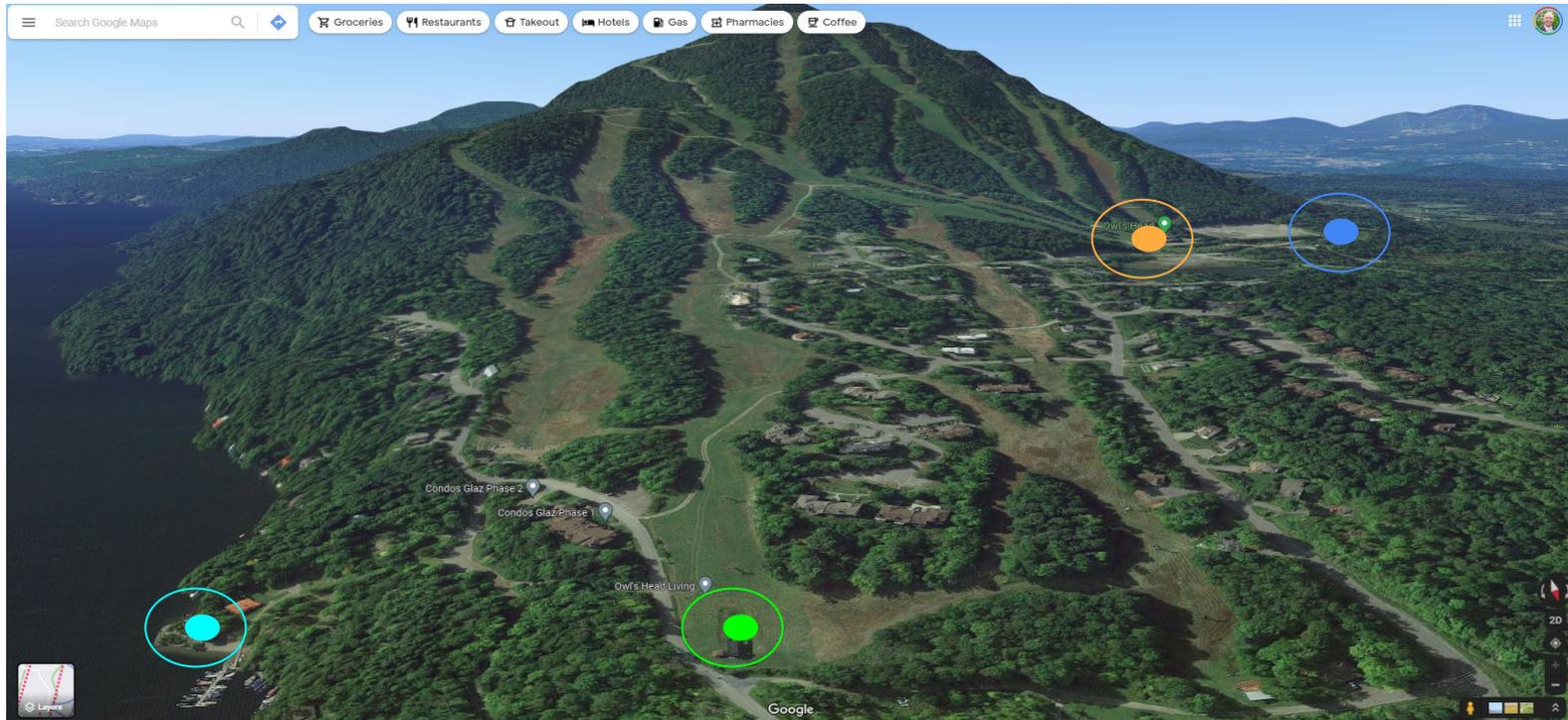
Départ: 10h40

Temps limite: 6 hrs 20 min (17h)

Parcours 2024

Aperçu du site

- Départ Natation/Départ Duathlon - Marina Owl's Head
- T1 Triathlon (en bas de la piste la Chouette)
- Accueil, T2 (Triathlon et Duathlon), Arrivée - devant MTN House
- Stationnement des athlètes Stationnement des bénévoles



ÉPIQ Sprint+



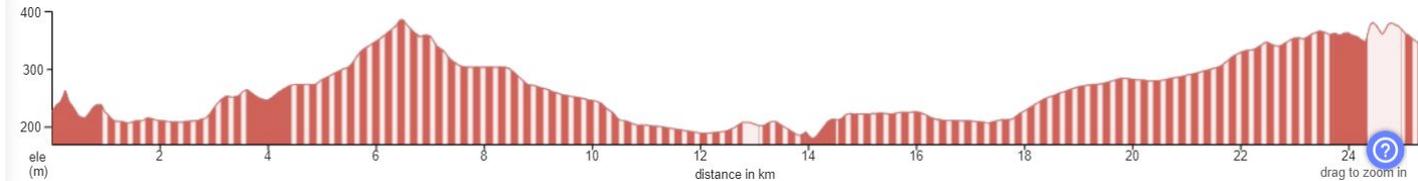
Natation - "ÉPIQ Sprint+"

- Un tour à partir de la Marina Owl's Head
- Distance 750m
- Distance sortie de l'eau à la T1: 300m

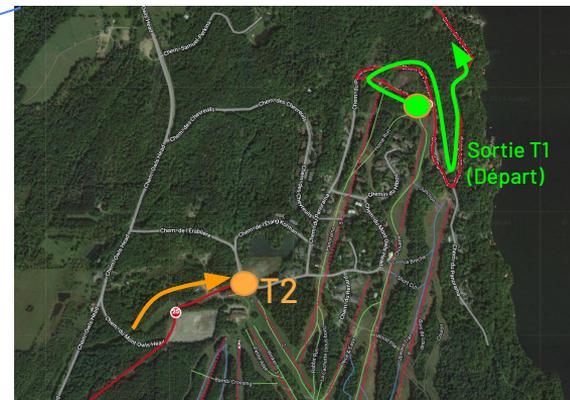
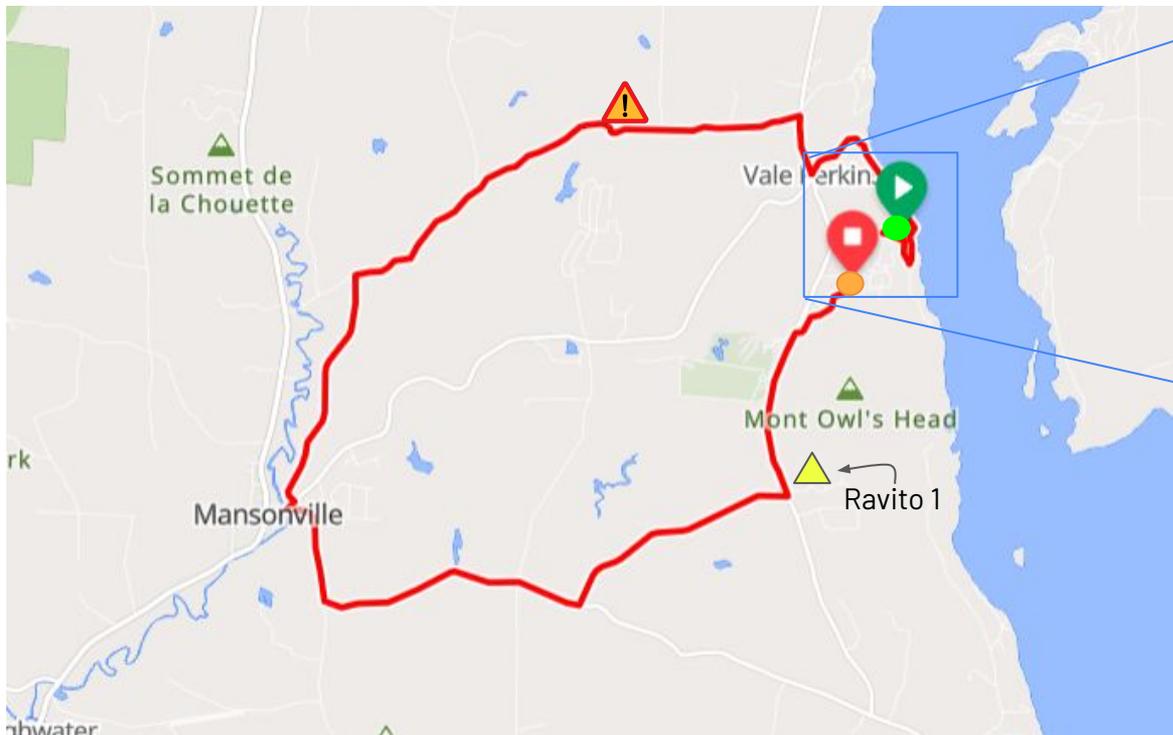


Vélo - "ÉPIQ Sprint+"

- T1
- Un tour sens anti-horaire
- T2
- Distance 25.3km
- Dénivelé positif: 490m
- % de gravel: 89%



GPX: [Epiq_Sprint_2024.gpx](#)



Zone sans dépassement

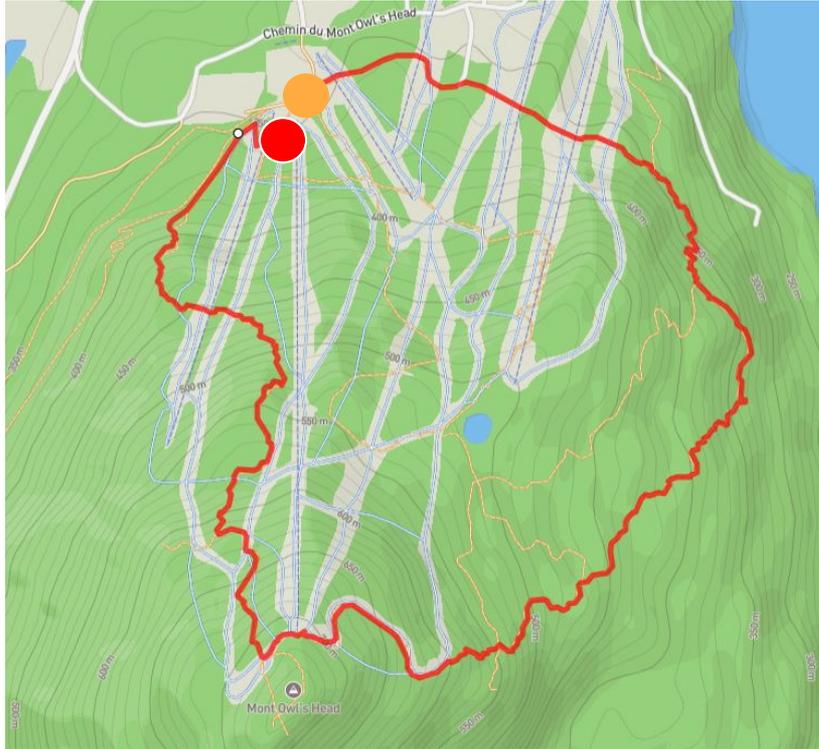


Balisage



Course à pied - "ÉPIQ Sprint+"

- Départ T2
- Arrivée à la MTN House
- Distance 5.3km
- Dénivelé positif: 446m



Balisage:



ÉPIQ Oly+



Natation - "ÉPIQ Oly+"

- Un tour à partir de la Marina Owl's Head
- Distance 1500m
- Distance sortie de l'eau à la T1: 300m

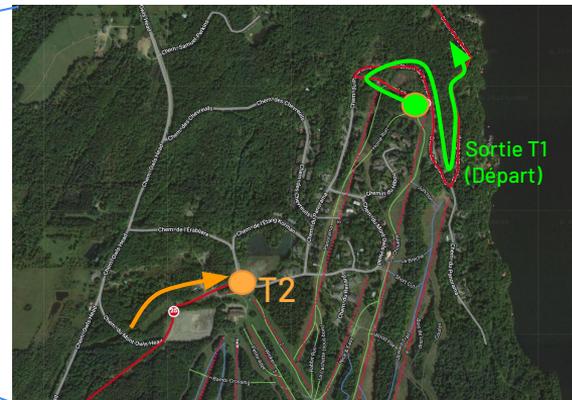
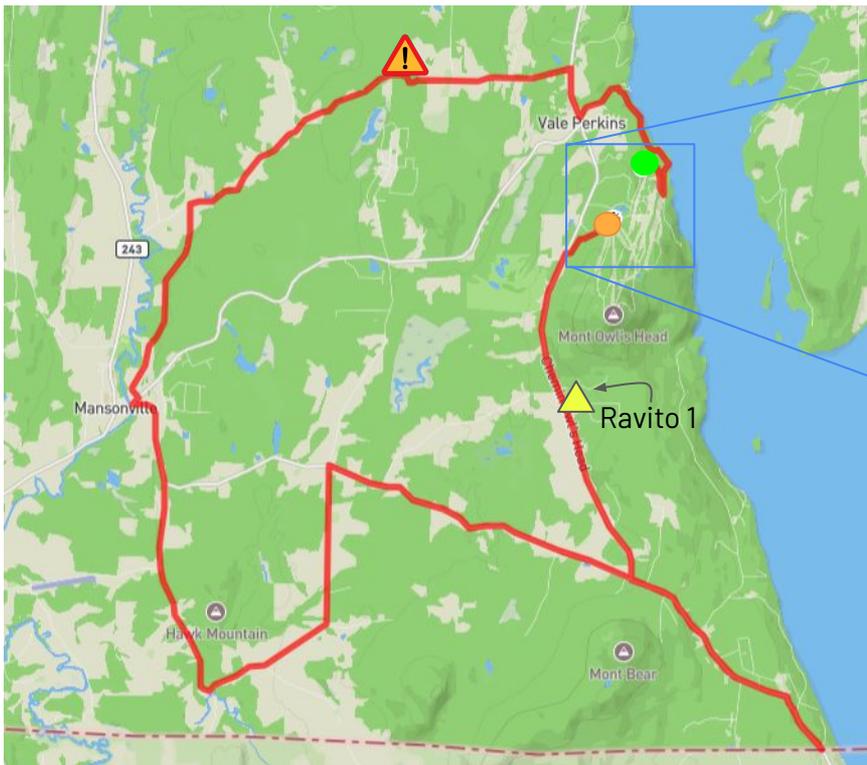


Vélo - "ÉPIQ Oly+"

- T1
- Un tour sens anti-horaire
- T2
- Distance 42km
- Dénivelé positif: 833m
- % de gravel: 93%



GPX: [Epiq_Oly_2024.gpx](#)



Zone sans dépassement

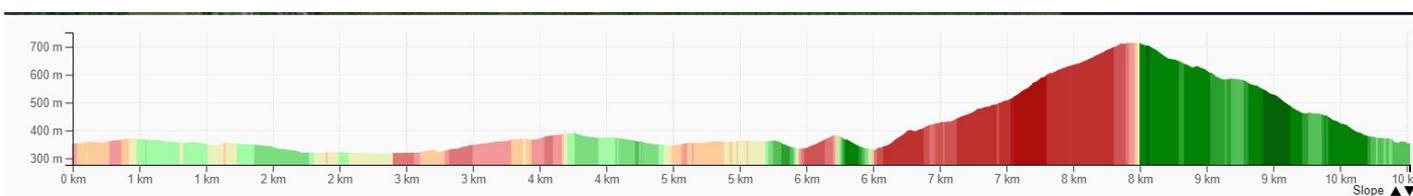


Balisage



Course à pied - "ÉPIQ Oly+"

- Départ T2
- Arrivée à la MTN House
- Distance 10km
- Dénivelé positif: 510m



GPX: [Epiq-Oly-run.gpx](#)



Balisage:



Triathlon demi longue distance
“ÉPIQ”



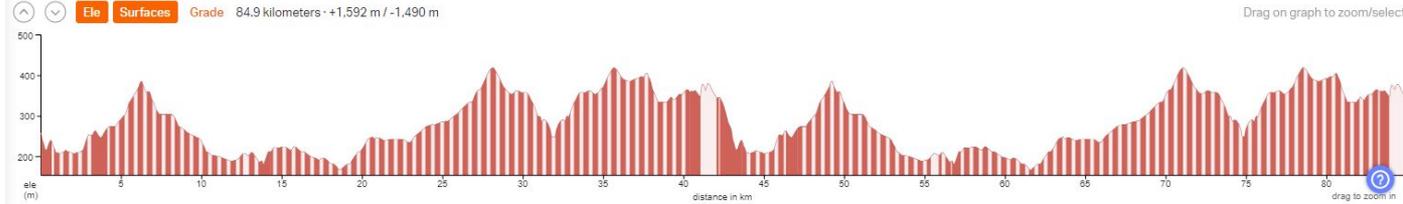
Natation - demi longue distance "ÉPIO"

- Un tour à partir de la Marina Owl's Head
- Distance 1900m
- Distance sortie de l'eau à la T1: 300m

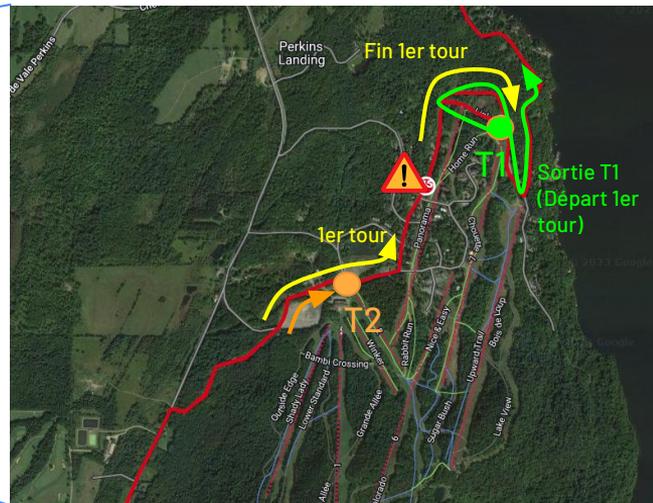
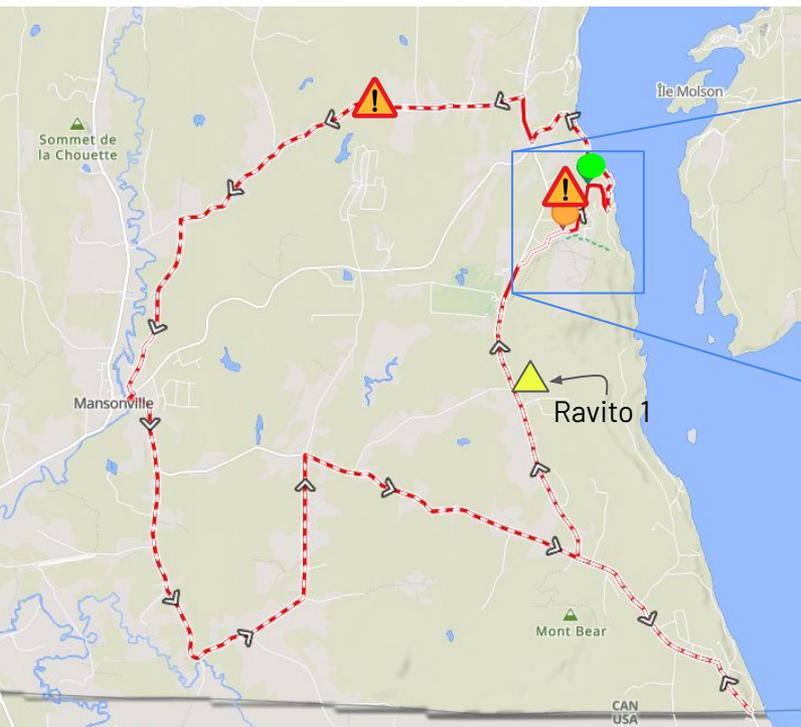


Vélo - demi longue distance "ÉPIQ"

- T1
- Deux tours sens anti-horaire
- T2
- Distance 84.9km
- Dénivelé positif: 1592m
- % de Gravel: 93%



GPX: [Epiq_Long_2024_v4.gpx](#)

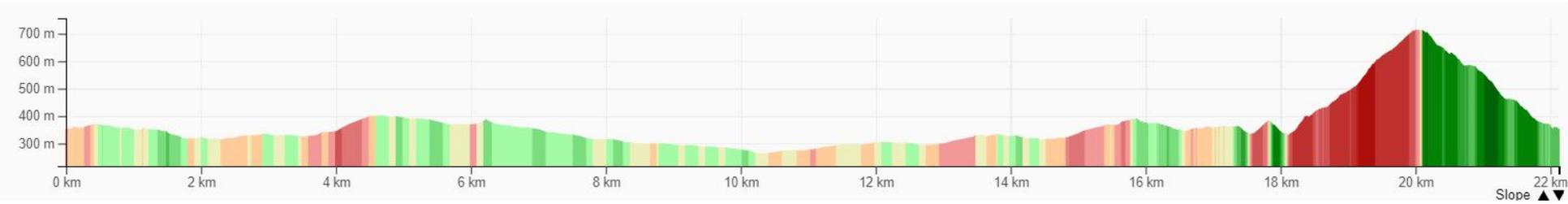


Zone sans dépassement



Balisage





Course à pied - demi longue distance "ÉPIQ"

- Départ de T2
- Arrivée devant le MTN House
- Distance 22.1km
- Dénivelé positif: 690m

GPX: [Epiq-Long-run.gpx](#)

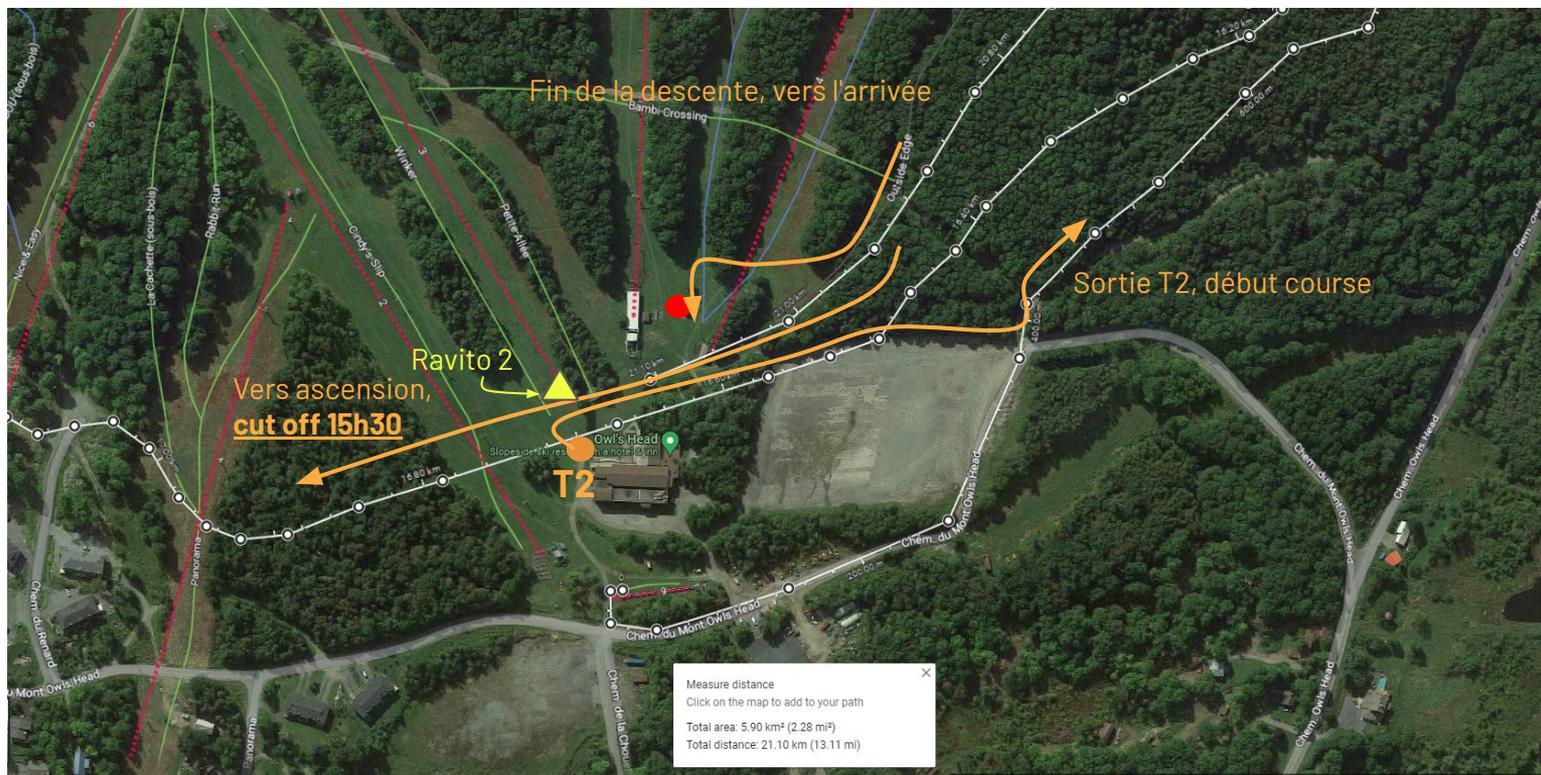


Balisage:

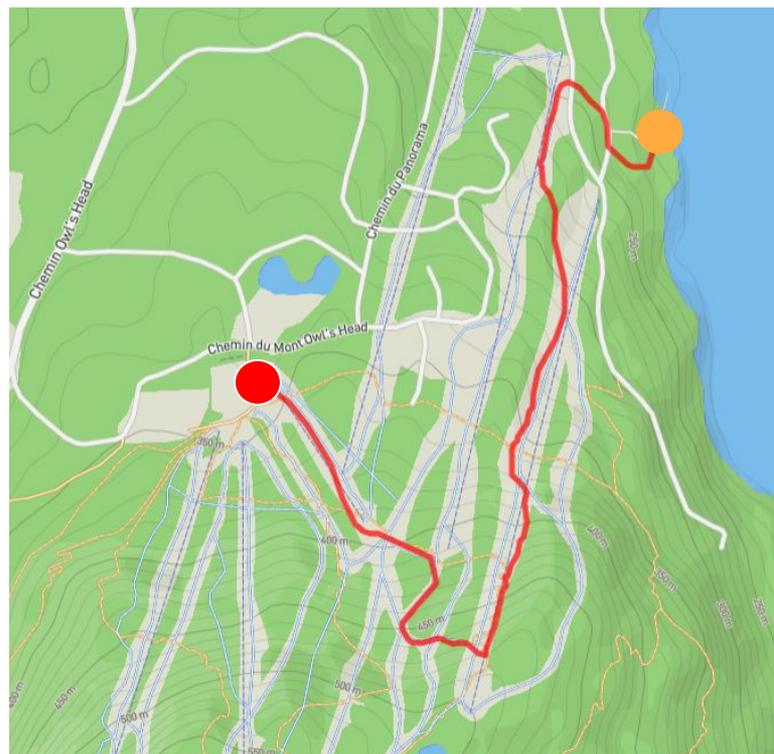


Course à pied - demi longue distance "ÉPIO"

- Départ de T2
- Arrivée devant le MTN House
- Distance 22.1km, D+ 690m



ÉPIQ Duathlon Sprint+



Course à pied 1 - "Duathlon sprint"

- Départ Plage
- Arrivée T1 à la MTN House
- Distance 2.6km
- Dénivelé positif: 252m

GPX: [Dua 2.5km.gpx](#)

Balisage:

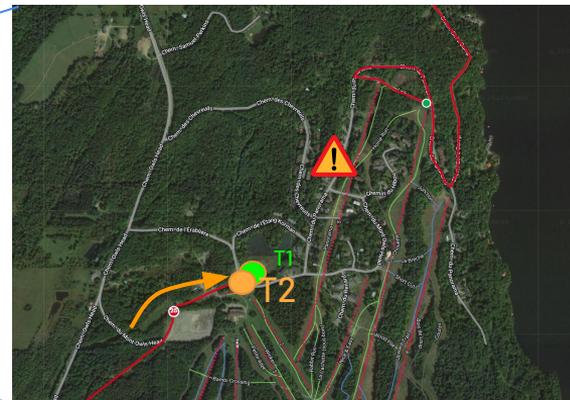
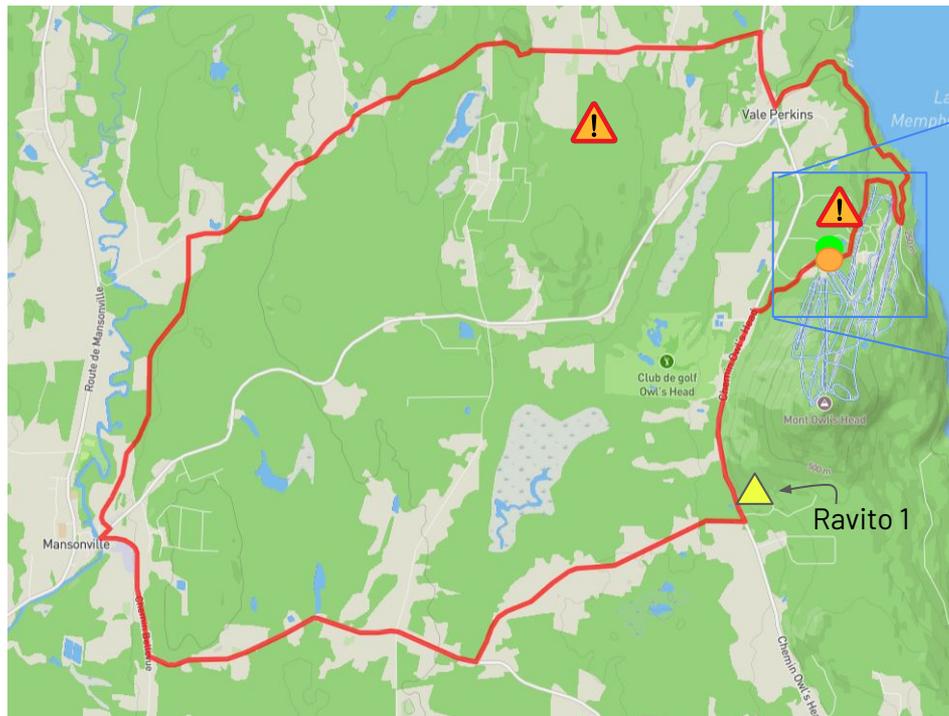


Vélo - "Duathlon ÉPIQ Sprint"

- T1
 - Un tour sens anti-horaire
- T2
 - Distance 26km
 - Dénivelé positif: 490m
 - % de gravel: 89%



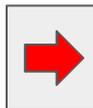
GPX: [Epiq Sprint 2024 dua.gpx](#)

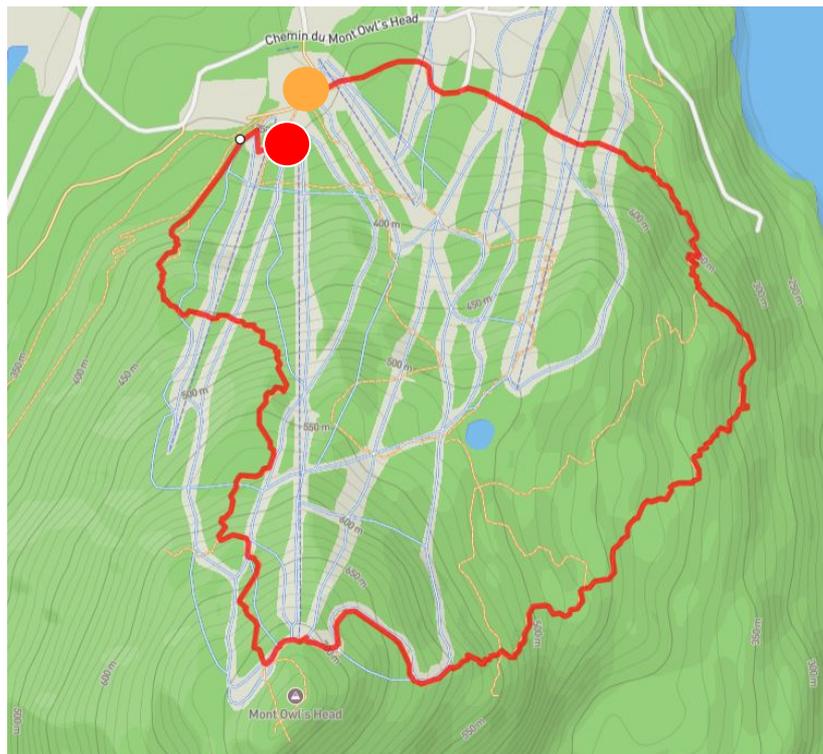


Zone sans dépassement



Balisage





Course à pied 2 - "Duathlon sprint"

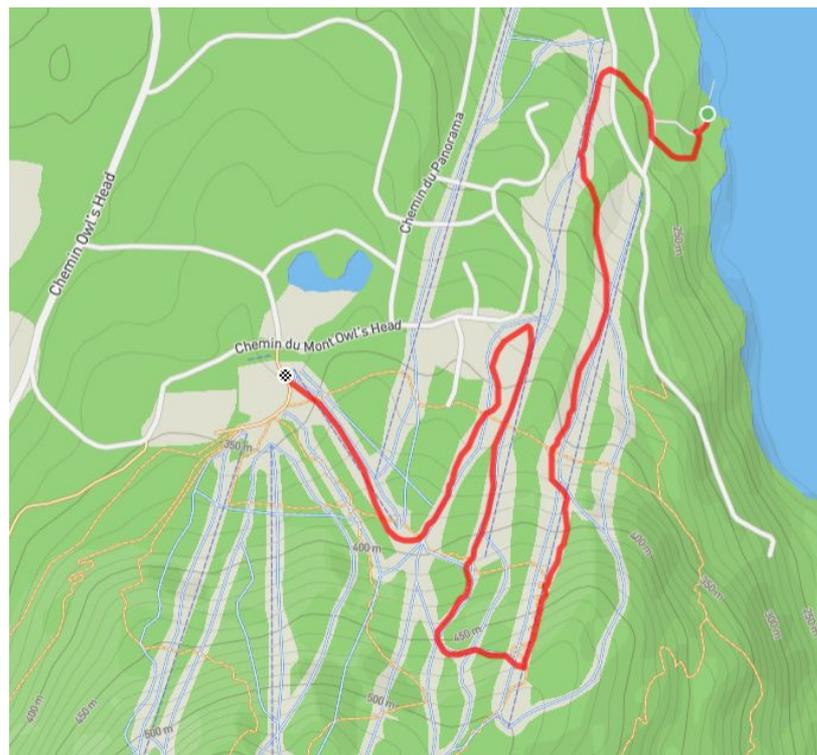
- Départ T2
- Arrivée à la MTN House
 - Distance 5.3km
 - Dénivelé positif: 446m

GPX: [EPIQ-sprint-run.gpx](#)

Balisage:



ÉPIQ Duathlon Long



Course à pied - "Duathlon Long"

- Départ Plage
- Arrivée à la MTN House
 - Distance 3.5km
 - Dénivelé positif: 293m

GPX: [Dua 3.5km.gpx](#)

Balisage:

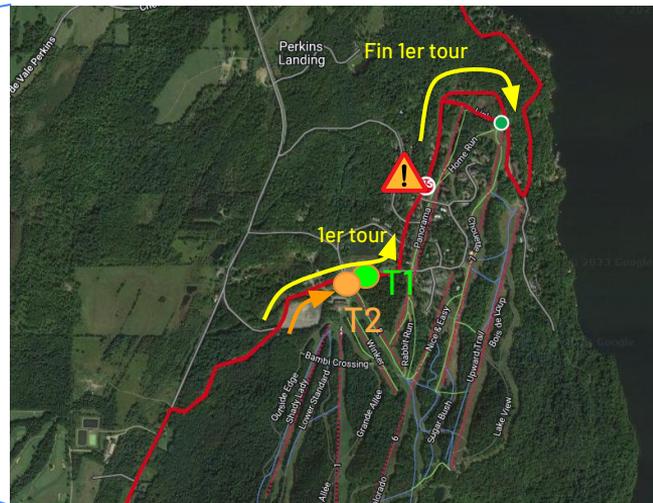
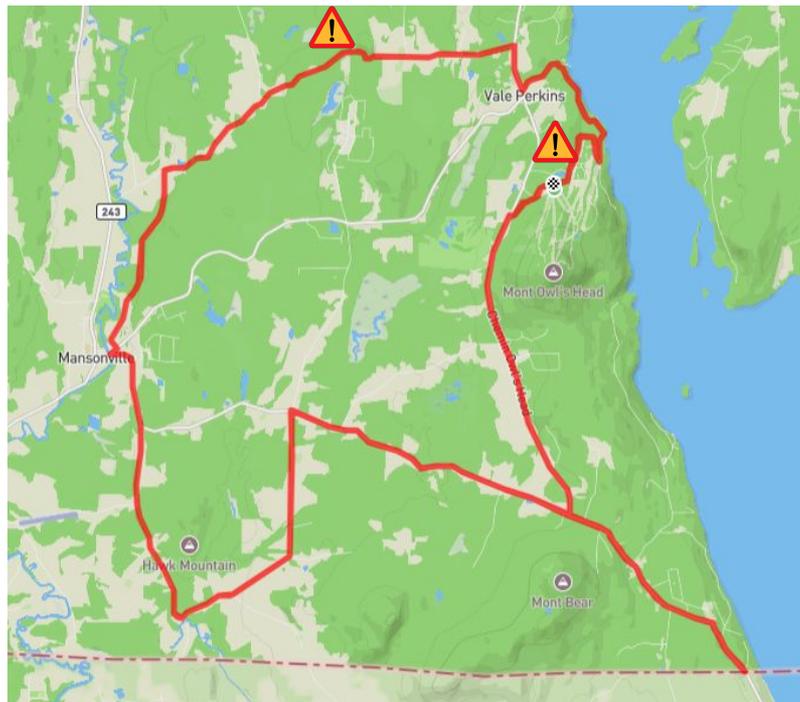


Vélo - demi longue distance "ÉPIQ"

- T1
 - Deux tours sens anti-horaire
- T2
 - Distance 85.8km
 - Dénivelé positif: 1590m
 - % de Gravel: 93%



GPX: [Epiq Long 2024 dua.gpx](#)



Zone sans dépassement



Balisage





Course à pied - duathlon demi longue distance "ÉPIQ"

- Départ de T2
- Arrivée devant le MTN House
- Distance 22.1km
- Dénivelé positif: 690m

GPX: [Epiq-Long-run.gpx](#)



Balisage:



Course à pied - demi longue distance "ÉPIO"

- Départ de T2
- Arrivée devant le MTN House
- Distance 22.1km, D+ 690m

