



Duathlon A.P.L.L 2017

À la demande générale et suite au succès rencontré à notre deuxième édition du Duathlon A.P.L.L 2017, le comité organisateur est fier de vous inviter à participer à notre prochain événement le 5 Août 2017 au Lac Labelle.

Les participants pourront s'inscrire dans l'une des différentes catégories suivantes. À noter que les enfants de moins de 10 ans devront être accompagnés et supervisés en tout temps par un adulte. Les gilets de flottaison ou combinaisons thermiques sont permis pour tous et les bonnets de bains sont fournis et obligatoires. Cette activité se veut d'être **récréative**, donc aucune médaille ou bourse ne sera offert.

Venez nager et courir aux abords de notre splendide lac et profitez de la merveilleuse vue panoramique. Profitons de cette journée qui se veut rassembleuse pour garder la forme et fraterniser.

Quand : Samedi le 5 août 2017

Endroit : Débarcadère des propriétaires au Lac Labelle

Activités : Duathlon (nage et course à pieds)

Classe	Nage	Course	Départ	Coût M./non Membre
A	100 mètres	1.5 km.	10 :00 heures	15. \$ / 25. \$
B	500 mètres	5 km.	8 :00 heures	25. \$ / 35. \$
C	1.0 km.	10 km.	7 :30 heures	30. \$ / 45. \$
D	1.5 km.	20 km.	7 :00 heures	30. \$ / 45. \$
E	Nage ou course		Voir classe	Voir classe

Inclus : bonnet de bain, chandail, lunch, breuvages et animation.

Date limite d'inscription le 30 juin 2017, payable à l'avance à " Duathlon A.P.L.L "

Contactez : Nicole Aubry 819-686-9025

duathlonapl@gmail.com





Duathlon A.P.L.L 2017

By popular request and further to the success met in our second edition of the Duathlon A.P.L.L on 2017, the committee is proud to invite you to participate in our next event on August 5th, 2017 on the Lake Labelle.

The participants will have the possibility of registering in one of the 4 categories. This will help to gather the largest number of people (adults and kids). Please note that the participants under the age of 10 have to be accompanied and supervised by an adult at all times. Life jackets are permitted for all and swim caps are included and mandatory. This activity is **recreational** and therefore, will not include medals or prizes.

Come swim and run near our splendid lake and enjoy the panoramic view. Let's appreciate this day; an experience based on fitness and fraternization.

When: Saturday 5 th of August 2017

Location: Lake Labelle's boat dock

Activities: Duathlon (swim and road running)

Class	Swim	Run	Start	Fees M./non-Members
A	100 meters	1.5 km.	10 :00 hrs	15. \$ / 25. \$
B	500 meters	5 km.	8 :00 hrs	25. \$ / 35. \$
C	1.0 km.	10 km.	7 :30 hrs	30. \$ / 45. \$
D	1.5 km.	20 km.	7 :00 hrs	30. \$ / 45. \$
E	Swim or run		See class	See class

Included: Swim cap, shirts, beverages, lunch and animation

Registration deadline is 30 th June 2017, payable in advance to " Duathlon A.P.L.L. "

Please contact: Nicole Aubry 819-686-9025

duathlonapll@gmail.com

