



## 2024 DRTC TRAINING CAMP MONT TREMBLANT, MAY 17 - 20

### ITINERARY

#### FRIDAY

1600-1630 = meet and greet and review camp itinerary (come prepared to roll out on your bike)  
1630-1800 = Easy group ride

#### SATURDAY

0900-1400 = Long bike / 2-4 hours on the IM Mont-Tremblant bike course with sag support  
1400-1430 = 30 mins easy transition run off the bike on run course  
1600-1700 = Running scavenger hunt, details TBA

#### SUNDAY

0900-1100 = Swim ([Complexe Aquatique, 635 Rue Cadieux, Saint Jovite, Mont Tremblant, QC J8E 2T4](#))  
1200-1500 = Long run 21.1 km on IMMT course. Route to be provided.  
1600-1800 = Easy recovery ride to [Casse-Croûte d'en Haut](#) (French fast food place)

#### MONDAY

0830 - 1030 = Easy group bike, route to be provided  
1100 - 1130 = Camp ends / final words / safe travels

Any questions, email us at  
[theboard@thedrtc.ca](mailto:theboard@thedrtc.ca)

**All workouts are coached, and supported by volunteers.**

**All routes can and will be adjusted if weather or safety concerns warrant.**

\*\*\*PLEASE NOTE: Non members are not covered by the Triathlon Ontario medical insurance and are encouraged to get their own insurance. Also, any non-members from out of country MUST HAVE out-of-country medical insurance.

### CAMP COSTS

**\$200/ATHLETE** for DRTC/Triathlon Ontario members  
**\$250/ATHLETE** for non DRTC/Triathlon Ontario members

Please send camp cost to: [etransfer@thedrtc.ca](mailto:etransfer@thedrtc.ca)

For all athletes who participate in Sunday's swim there will be an entrance cost for the pool.

Entrance fees:

\$10 for swimmers 18-55 yrs  
\$8 for swimmer over 55 yrs

### ACCOMMODATIONS

Our hotels are again, the [Ermitage du Lac](#) and the [Holiday Inn Express](#). Accommodation is booked and paid directly through Mont Tremblant.

Our group rates are attached. Our group code, to be used when booking, is **2P395C**.

Direct booking link for accommodation: [Les Suites Tremblant](#)



**GROUPES-FORMULAIRE DE RÉSERVATION INDIVIDUELLE**

**GROUPS-INDIVIDUAL REGISTRATION FORM**

# du groupe / Group # :	2P395C DRT: Holiday Inn Express
Nom du Groupe / Group Name :	Durham Region Triathlon Club
Date de l'événement / Event date	May 17 <sup>th</sup> to 20 <sup>th</sup> 2024 17 au 20 Mai 2024
Lien pour réserver en ligne / Link to reserve online	<a href="#">English/Français</a>
# de téléphone pour réserver / phone # for bookings	1-877-966-6873

**HÉBERGEMENT / LODGING  
MINIMUM 2 NIGHTS STAY/MINIMUM 2 NUITS**

 	<b>Holiday Inn Express &amp; Suites</b> Déjeuner inclus / breakfast included	<b>Prix/nuit/unité</b> <i>Rate/night/unit</i>	
		May 17	May 18-19
	Chambre d'hôtel / Hotel room - 1 Queen	151.00\$	163.00\$
	Chambre d'hôtel Deluxe / Deluxe Hotel Room - 1 Queen + sofa	161.00\$	186.00\$
	Chambre d'hôtel / Hotel room - 2 Doubles	173.00\$	203.00\$
	Chambre Supérieur / Superior room - 1 Queen + sofa	173.00\$	203.00\$
	Suite une chambre / Suite Feature - 1 Queen	210.00\$	238.00\$
	Suite Exécutive / Executive Suite - 2 Doubles	224.00\$	252.00\$
	<b>Caractéristique de l'établissement / Lodging amenities</b> Situé en plein cœur du village piétonnier, à quelques pas des pistes et des activités estivales, le Holiday Inn Express & Suites Tremblant accueille familles, amis et groupes qui désirent retrouver le confort et la convivialité de la maison. Petits et grands seront ravis du buffet déjeuner et de l'accès au wi-fi gratuits. Après une journée bien remplie, les invités pourront également profiter de la piscine extérieure saisonnière et du bain à remous ouvert à l'année.  The Holiday Inn Express & Suites Tremblant sits just a stone's throw away from the slopes and summer event venues. Families, friends and groups will enjoy the hotel's comfort and friendliness, which will make them feel right at home. Guests will be delighted to start their day at the complimentary breakfast bar. They will also appreciate the free wi-fi access, seasonal outdoor swimming pool, and whirlpool bath open year round.		

 	<b>ERMITAGE DU LAC</b> Déjeuner inclus / breakfast included	<b>Prix/nuit/unité</b> <i>Rate/night/unit</i>	
		May 17	May 18-19
	Chambre d'hôtel/Hotel room - 1 Queen	158.00\$	172.00\$
	Chambre d'hôtel deluxe / Hotel Room Deluxe- 1 King	179.00\$	193.00\$
	Suite 1 chambre/ 1Bedroom Suite - 1Q	207.00\$	221.00\$
	Suite 1 chambre/ 1Bedroom Suite - 2Q	217.00\$	231.00\$
	Suite 2 chambres/ 2 Bedrooms Suite - 1King + 1Queen	305.00\$	319.00\$
	Suite 2 chambres/ 2 Bedrooms Suite - 1King + 2Queens	319.00\$	333.00\$
	Suite 3 chambres/3 Bedrooms Suite - 1 King + 2Queens	350.00\$	438.00\$
	<b>Caractéristique de l'établissement / Lodging amenities</b> Véritable écrin de luxe voué à votre bien-être et à votre tranquillité, l'hôtel-boutique l'Ermitage du Lac se niche entre le lac Tremblant et le lac Miroir. Le plus intime hôtel de Tremblant met à votre disposition ses 69 chambres et suites au confort raffiné, toutes pourvues d'un coin cuisine et équipées, pour la plupart, d'un foyer et d'un balcon. Touchez au confort d'une literie douillette, goûtez la volupté d'un copieux petit-déjeuner offert gracieusement et prélesez-vous dans le bain à remous. Vos sens n'en seront que comblés...  Les Suites Tremblant's latest gem, a boutique-hotel whose sophistication will appeal to your senses. Feel the softness of down-filled bedding. Savour the delights of a generous complimentary breakfast. Enjoy ultimate relaxation in the pool or the hot-tub. Experience a hotel that can be completely devoted to your well-being and peace of mind. Nestled between Lac Tremblant and Lac Miroir, Ermitage du Lac is Tremblant's most intimate hotel. With 69 supremely comfortable rooms and suites, each graced with a corner kitchen and most equipped with a cozy fireplace and open balcony.		