

Guide des athlètes

Triathlon International Haute Meuse

Dimanche 14 juillet 2024



Triathlon

Courte distance

500m-35km-6km

Triathlon

Longue distance

1500m-70km-18km

Guide des athlètes

2024

1. PROGRAMME
2. PLAN D'ACCÈS
3. RETRAIT DOSSARDS
4. PACK ATHLÈTE
1. 5. PARC DE TRANSITION
6. RÈGLEMENT
7. LES ÉPREUVES
8. BON À SAVOIR

Programme du weekend

Samedi 13 juillet 2024

Horaire	Description	Lieu
14:00 - 18:00	Retrait de dossards - Long & Short distance	Complexe Sportif Anhée

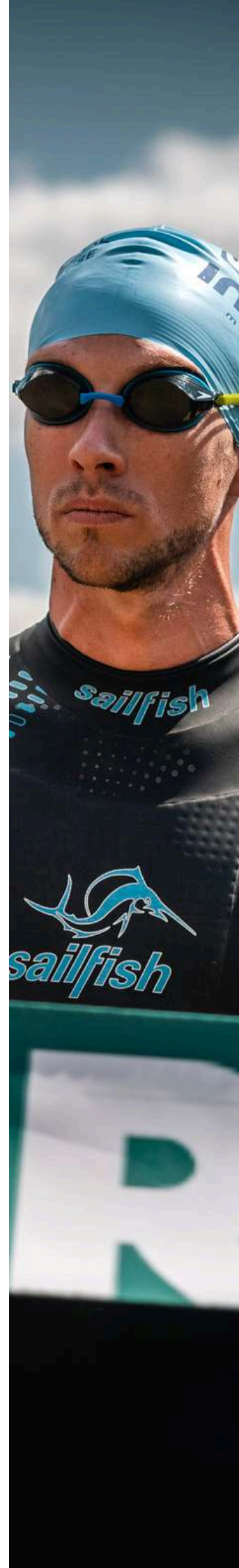
Dimanche 14 juillet 2024

Horaire	Description	Lieu
07:00 - 20:00	Ouverture accès village triathlon	Complexe Sportif Anhée
07:00 - 08:45	Ouverture du secrétariat course (Short Distance)	Complexe Sportif Anhée
07:30 - 08:45	Check In (Short Distance)	Place Communale
09:00 - 09:15	Départ Short Distance Solo (Triathlon & Duathlon)	Site de l'Ancien Camping
09:20 - 09:30	Départ Short Distance Duo (Triathlon)	Site de l'Ancien Camping
09:30 - 13:00	Ouverture du secrétariat course (Long Distance)	Complexe Sportif Anhée
12:00	Remise des prix (Short Distance)	Complexe Sportif Anhée
12:30 - 13:15	Check In (Long Distance)	Place Communale
13:30 - 13:40	Départ Long Distance Solo (Triathlon & Duathlon)	Site de l'Ancien Camping
13:45 - 13:50	Départ Long Distance Duo (Triathlon)	Site de l'Ancien Camping
19:00	Remise des prix (Long Distance)	Complexe Sportif Anhée

Live tracking

[Suivez l'athlète de votre choix grâce à ACN TIMING. Accédez à la progression en temps réel de votre athlètes favoris.](#)

[Découvrez ses performances sur l'application via ce lien](#)



Plan d'accès général



Secrétariat (retrait des dossards)

Remarque : Le dossard n'est pas transférable à un autre athlète en cas de désistement.

Déroulement du retrait des dossards:

Avant de me présenter au secrétariat pour y effectuer le retrait de dossard, connaitre son numéro de dossard reçu par email ou afficher sur la "start list" présente à proximité du secrétariat.

Lors de retrait de dossard, présenter sa pièce d'identité.

- **NON licenciés :**



- **Licenciés :**



Les athlètes n'ayant pas souscrit à l'assurance d'un jour devront présenter une licence de triathlon valable lors du retrait des dossards.
Dans le cas contraire, les frais de licence seront réclamés.
Les licences internationales sont autorisées !



Pack athlète

Le pack athlète comprend :

- **Un dossard :** Vous devez porter votre dossard (fixé par 3 points) dans le dos pendant le parcours vélo et à l'avant pendant le parcours course à pied.



- **Un bonnet de bain :** vous devez le porter pendant le parcours natation. Il est impératif de porter le bonnet reçu dans le pack athlète et non votre bonnet personnel.



- **Un tableau d'autocollant :**

- Un autocollant pour le tube de selle de votre vélo (face arrière)
- Un autocollant pour votre casque (face avant)
- Un autocollant pour votre sac de transition ou bac



- **Une puce de chronométrage :** Elle devra être portée à la cheville gauche à l'aide d'un bracelet fourni lors du retrait des dossards.



Remarque : La puce devra OBLIGATOIREMENT être rendue sur la ligne d'arrivée. Toute puce NON rendue sera facturée de 50 euros.

Parc de transition

Le « Check-in » est dans le dictionnaire du triathlon, le moment où vous déposez vos sacs de transition et votre vélo dans le parc à vélo.

Rappel des horaires pour le check-in

Horaire	Description	Lieu
7:30 – 8:45	Check In (Short Distance)	Place communale
11:30 – 13:00	Check Out (Short Distance)	Place communale
12:30 – 13:15	Check In (Long Distance)	Place communale
17:30 – 20:00	Check Out (Long Distance)	Place communale

Comment se déroule le check in ?

Présentez-vous à l'entrée du parc à vélos avec :

- Votre dossard fixé par 3 points ;
- Vos autocollants collés sur le côté gauche de votre casque et sur le tube de votre vélo (face arrière) et sur votre sac avec vos effets personnels.
- Votre puce chrono attachée à votre cheville gauche

Les freins des vélos seront vérifiés ainsi que le guidon. Placez votre vélo sur le rac en fonction de votre numéro de dossard. Il est **interdit** de couvrir votre vélo.

IMPORTANT : Une boîte en plastique (dimension max : L45,H25,l35) ou un sac à dos sont autorisés pour y ranger votre matériel personnel.

Vous pourriez laisser vos affaires personnelles à l'entrée du parc à vélo ou à votre emplacement dans le parc à vélo. Veuillez à bien coller un autocollant si vous laissez un sac.




**GROUP
DELRUE**
WWW.GROUPDELRUE.BE

Faites confiance à Delrue !

Notre fournisseur d'aciers et accessoires de construction, disposant d'une très large gamme de profils métalliques, vous accompagne dans vos projets !

Découvrez leur service de location !

CUT OFF

Long distance	
Natation	50 min
Vélo	4h00
Course à pied	6h00

Courte distance	
Natation	20 min
Vélo	2h15
Course à pied	3h00

LE DUO EN PRATIQUE :

Les deux membres de l'équipe ont un dossard chacun et une puce de chrono pour l'équipe.

Les coéquipiers devront prendre le départ en même temps (départ en rolling start 1 équipe/3 sec).

Qu'elle que soit la discipline, les participants ne pourront pas être reliés par une corde ou tout autre matériel d'aide.

L'aide manuelle (main dans le dos) sera tolérée.

En vélo, le drafting sera autorisé entre coéquipiers uniquement et l'utilisation de vélos de contre-la-montre également.

Le drafting est interdit avec les autres participants.

Les coéquipiers devront faire course ensemble sous peine de se voir sanctionné par une/des pénalité(s) de 3'. Ci-dessous, les écarts maximums autorisés dans chacune des disciplines :

- Natation : 15m
- Vélo : 50m
- Course à pied : 5m

Les coéquipiers devront sortir des zones de transition ensemble. Un écart maximum de 5 secondes se tolère. (Transition nage/ vélo et vélo/course)

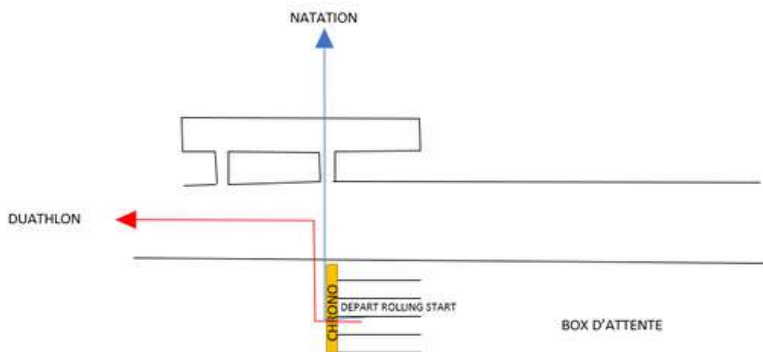
Le temps final de l'équipe sera pris sur base de l'arrivée du dernier coéquipier franchissant la ligne d'arrivée.

Les épreuves

Natation

Organisation du départ des épreuves « courte » et « longue » distance :

- Le départ natation sera organisé sous format rolling start.
- Toutes les 10 secondes, 5 athlètes commenceront la course (**excepté DUO : 1 équipe/3 sec**)
- La position dans la file d'attente est libre.
- Nous conseillons aux athlètes les moins à l'aise en natation de se placer à l'arrière au départ.



Règles partie natation :

- Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est sous les 16 °C.
- Le port de la combinaison n'est pas obligatoire si la température est comprise entre 16 °C et 23 °C.
- Tout échauffement dans l'eau avant la course sera interdit sous peine de disqualification !
- Le départ de la natation se fera en plongeant depuis un ponton.
- Tout matériel aidant à la flottaison est interdit.
- Les manchons ou manchettes de compression ne peuvent pas être portés durant la natation.
- Le parcours sera surveillé par des bateaux et des kayaks.
- Toute assistance est interdite durant la natation. Les athlètes en difficulté sont autorisés à s'agripper aux kayaks ou bateaux en cas de problème sans pour autant progresser sur le parcours.
- Les athlètes doivent contourner les bouées afin de respecter les distances de nage.



Transition

Natation vers Parc Vélo



①

Sortie natation

Je récupère mes chaussures placées avant le départ natation, sur les bâches rouges positionnées au sol :



②

Transition Natation / Parc transition

J'enfile ma paire de chaussure en sortant de l'eau puis je réalise la transition de **600m (tronçon rouge)** jusqu'à la place communale. Je peux si je le désire, retirer ma combinaison pour effectuer la transition, cependant je veille bien à la prendre avec moi jusqu'au parc à vélo.

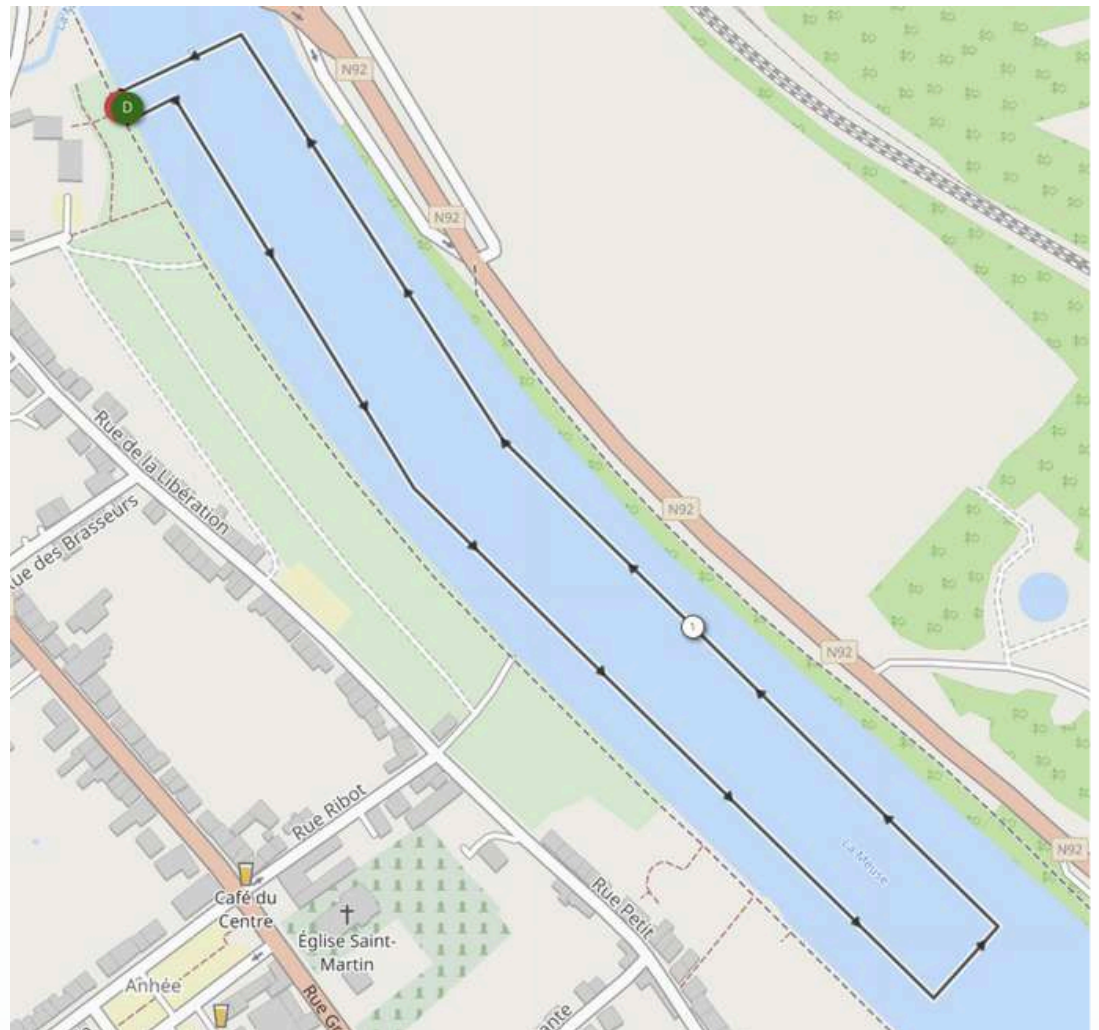
③

Parc de transition : Place Communale

Je dépose mes affaires dans le parc de transition puis je débute la partie vélo.




Les épreuves

Natation longue distance



1 boucle de 1500m

Légende

-  Départ
-  Arrivée
-  Sens de la course

Les épreuves

Natation courte distance



1 boucle de 500m

Légende

- D** Départ
- A** Arrivée
- Sens de la course



Les épreuves

Vélo

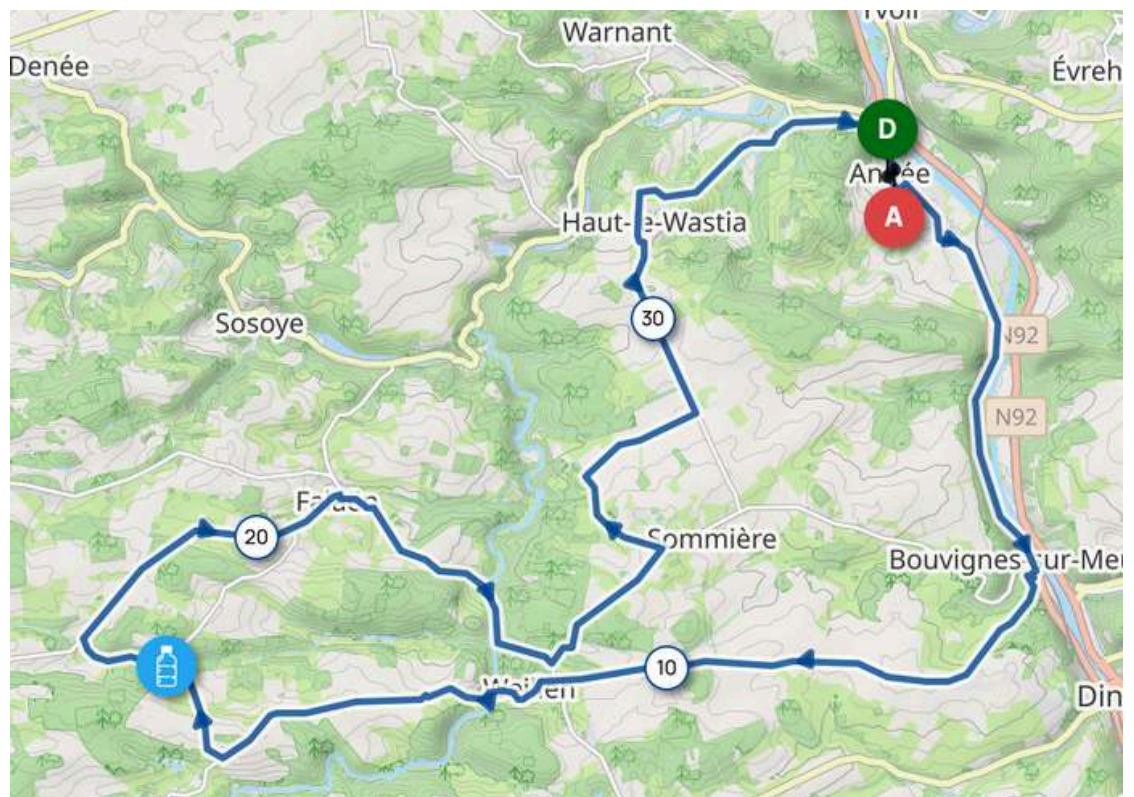
Longue distance	2 boucles de 35 KM	2 ravitaillements
Courte distance	1 boucle 35 KM	Pas de ravitaillements

Remarque :

Le parcours vélo n'est pas totalement fermé à la circulation.

Le strict respect du code de la route est d'application.

En vous inscrivant à la course, vous avez accepté les conditions générales de vente présente dans le formulaire d'inscription.



Légende

- D Départ
- A Arrivée
- Sens de la course

Les épreuves

Vélo

Ravitaillement :

- **Pas de ravitaillement sur l'épreuve courte distance.**
- **Ravitaillement longue distance : 16,6 KM et 51,3 km**
- Produits :

- HIGH 5 GEL : BERRY, BANANE
- ISO DRINK HIGH 5
- BANANE
- EAU

ATTENTION : Lors de votre passage au ravitaillement, nous vous donnerons une gourde.

Règles partie vélo :

- **Le parcours vélo n'est pas totalement fermé à la circulation. Le strict respect du code de la route est d'application.**
- Le port du casque est obligatoire.
- L'assistance sur le parcours est interdite. Les athlètes doivent avoir leur matériel de réparation et procéder eux-mêmes à la réparation.
- Les athlètes ne peuvent bénéficier d'un ravitaillement extérieur à la course. Seuls les ravitaillements mis en place par l'organisation sont autorisés.
- Le drafting est INTERDIT sur l'épreuve solo. Une distance de 10 mètres entre le bord d'attaque de votre roue avant et la roue avant du vélo qui suit est imposée.
- Le drafting est AUTORISÉ UNIQUEMENT sur les épreuves DUO avec son/sa coéquipier(e).
- Si vous ne respectez pas les règles de drafting pour la course, les arbitres vous donneront une pénalité.



the best events deserve
the best sports nutrition

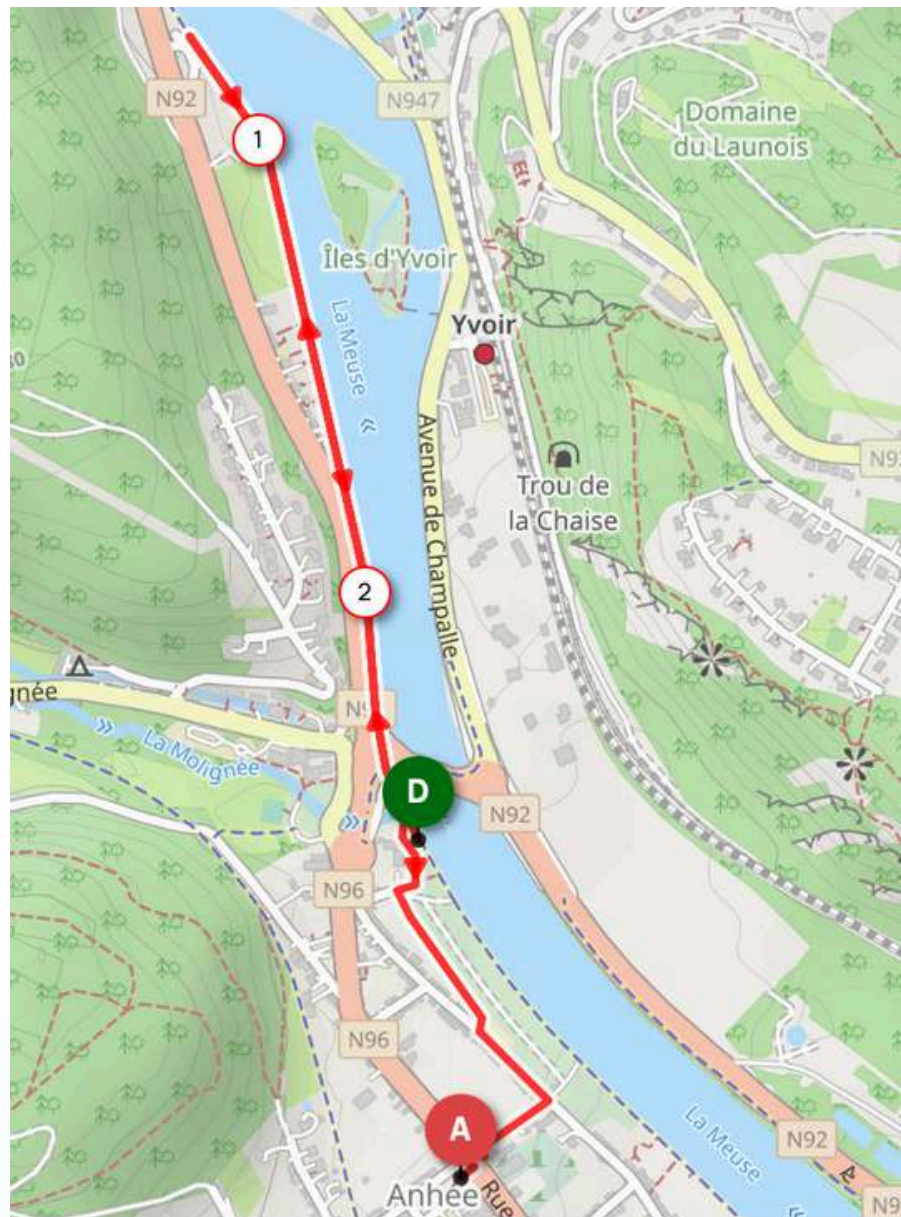


Les épreuves

1ère Course à pied pour le DUATHLON

Longue et courte distance

1 boucle de 2,8km



Légende

- D** Départ
- A** Arrivée
- Sens de la course



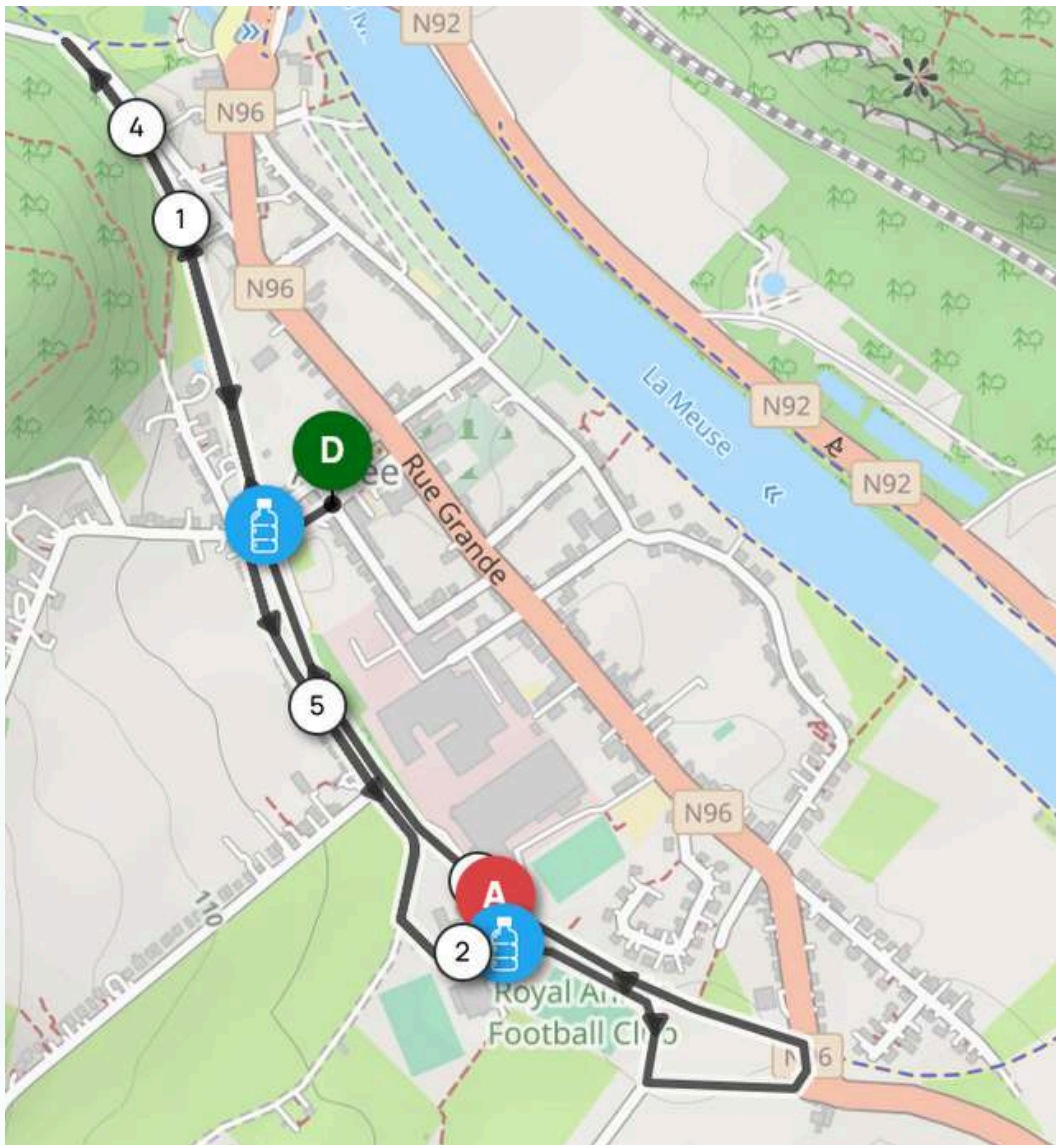
Les épreuves

Course à pied




Courte distance

1 boucle de 6 KM

2 ravitaillements



Légende

-  Départ
-  Arrivée
-  Sens de la course



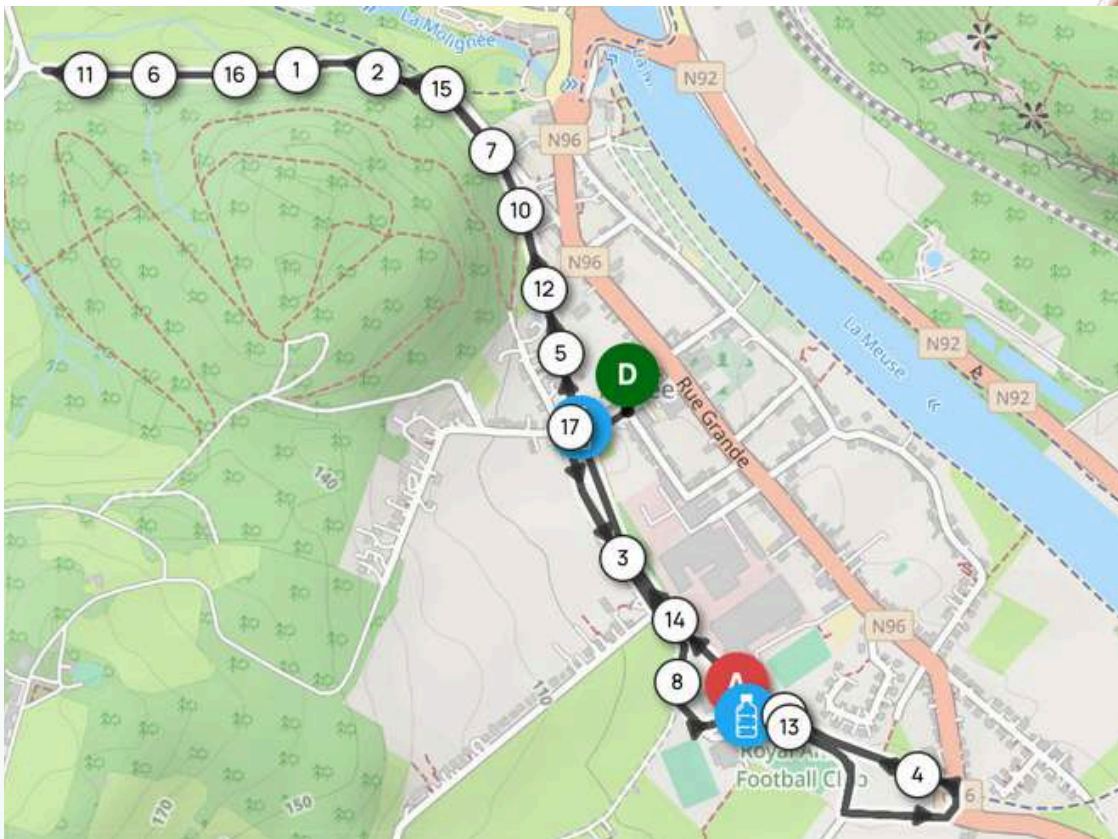
Les épreuves

Course à pied




Longue distance

3 boucles de 6 KM

6 ravitaillements



Légende

-  Départ
-  Arrivée
-  Sens de la course



Les épreuves

Course à pied

Ravitaillement :

- **Ravitaillement longue distance** (2 ravitaillements par tour):
3,4km - 4,8 km - 8,1 km - 9,6 km - 12,9 km, 14,3 km

Ravitaillement courte distance

 (2 ravitaillements):

2km - 3,5km

- **Produits :**

- HIGH 5 GEL : ORANGE
- ISO DRINK HIGH 5
- BANANE
- EAU
- COCA-COLA

Règles partie course à pied

- Durant la course à pied, les athlètes doivent porter le dossard devant eux, de façon visible à tout moment sur le parcours.
- Les écouteurs sont interdits durant toute la durée de l'épreuve.
- Aucun soutien ou escorte extérieure à la course n'est autorisé durant l' épreuve. Tout ravitaillement personnel hors ceux de l'organisation est interdit.
- Les amis, famille ou enfants ne sont pas autorisés à franchir la ligne d'arrivée.

HIGH5 is
the on-course nutrition
at more than 300 races
and events worldwide.
We pride ourselves
on being out on-course
supporting everyone
from start to finish.



Remise des prix

12H : LES COURTES DISTANCES

TRIATHLON COURT

5 premiers hommes
5 premières femmes

DUATHLON COURT

3 premiers hommes
3 premières femmes

DUO COURT

Premier duo de chaque catégorie

Mère - Fille	Frères
Mère - Fils	Collègues
Père - Fille	Amies (F)
Père - Fils	Amis (M)
Frère - Soeur	Amis (Mixte)
Soeurs	Couple

19H : LES LONGUES DISTANCES

TRIATHLON LONG

5 premiers garçons
5 premières filles

DUATHLON LONG

3 premiers hommes
3 premières femmes

DUO LONG

Premier duo de chaque catégorie

Mère - Fille	Frères
Mère - Fils	Collègues
Père - Fille	Amies (F)
Père - Fils	Amis (M)
Frère - Soeur	Amis (Mixte)
Soeurs	Couple

**PRÉSENCE OBLIGATOIRE LORS DE LA REMISE DES PRIX POUR
RECEVOIR SA RÉCOMPENSE**

Règlement d'application sur le TIHM

Le règlement international de triathlon sera d'application. Nous vous invitons à consulter l'ensemble du règlement via le lien suivant :

[Règlement international de triathlon](#)

Bon à savoir

Une question ? Envoyez-nous un email :
info@triathlon-international-haute-meuse.com

Notre partenaire Sportograf vous photographiera pendant la course. Retrouvez vos photos 48 à 72h après la course sur leur site internet :

<https://www.sportograf.com/fr>

Athlètes : La sécurité avant tout, ne prenez pas de risques inutiles. Assurez-vous de donner à votre contact d'urgence, votre numéro de dossard.

En cas d'incident, l'organisation contactera directement le service d'urgence présent sur place. Si vous êtes sur place, vous pouvez vous rendre au stand info Médical situé près de l'entrée principale du Complexe sportif d'Ahnée.

Si vous êtes témoin d'un accident ou d'un problème de santé :

- Veuillez contacter **le service d'urgence** : 0474 03 5548
- Lorsque vous contactez notre service d'urgence, veuillez à :
 - Rester calme
 - Être précis lorsque vous fournissez les informations suivantes :
 - Le numéro de dossard de l'athlète
 - L'emplacement exact
(par exemple, le libellé d'un poteau de signalisation)
 - La raison de votre appel
 - La présence de témoins





Maredsous

ABBAYE-ABDIJ

MAREDSOUS RÉCOMPENSE TOUS LES FINISHERS SUR LA LIGNE D'ARRIVÉE

Découvrez le nouvel
espace de production et
de dégustation de bières
exclusives de Maredsous

**MICRO | Maredsous |
BRASSERIE**

Food + Drinks + Holy Beers



RDV à l'Abbaye de Maredsous,
Rue de Maredsous, 11, Denée

BONNE COURSE

