



# TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

# GUIDE ATHLETES



# SOMMAIRE

---

**3**

**Horaires**

**4**

**Cut-off**

**5**

**Plan du site**

**6**

**Parkings**

**7**

**Secretariat**

**8**

**Pack athlète**

**9**

**Parc de transition**

**10**

**Parcours NATATION**

**13**

**Parcours VELO**

**17**

**Parcours COURSE A PIED**

**22**

**Remise des prix**

**23**

**Bon à savoir**

**24**

**Partenaires**

# HORAIRES

## SAMEDI 12 JUILLET 2025

**14h00 - 19h00** Retrait des dossards Short & Long Distance

## DIMANCHE 13 JUILLET 2025

**07h00 - 20h00** Ouverture du village triathlon  
**07h00 - 08h45** Ouverture secrétariat - Short Distance  
**07h30 - 08h45** Check-in parc vélo - Short Distance Triathlon  
**09h00 - 09h15** Triathlon Short Distance - Solo (Rolling start)  
**09h20 - 09h30** Triathlon Short Distance - Duo (Rolling start)  
**09h30 - 13h00** Ouverture secrétariat - Long Distance  
**12h00** Remise des prix - Short Distance  
**12h30 - 13h15** Check-in parc vélo - Long Distance & Duathlon Short Distance  
**13h30 - 13h40** Duathlon Short Distance & Triathlon Long Distance - Solo (Rolling start)  
**13h50 - 14h00** Triathlon Long Distance - Duo (Rolling start)  
**19h00** Remise des prix - Long Distance & Duathlon Short Distance



# CUT-OFF

## TIMING CUT-OFF

| TEMPS LIMITES         | SHORT DISTANCE | LONG DISTANCE |
|-----------------------|----------------|---------------|
| NATATION              | 20min          | 50min         |
| NATATION + VELO       | 2h15           | 4h            |
| NATATION + VELO + CAP | 3h             | 6h            |

## TIMING PARC VÉLO

| ACCES PARC VELO | SHORT DISTANCE | LONG DISTANCE + DUATHLON<br>SHORT |
|-----------------|----------------|-----------------------------------|
| CHECK IN        | 7h30 – 8h45    | 12h30 – 13h15                     |
| CHECK OUT       | 11h30 – 13h00  | 17h30 – 20h00                     |

Afin de garantir une bonne organisation et de permettre aux participants de l'après-midi de s'installer dans les meilleures conditions, nous demandons aux athlètes de la course du matin de bien vouloir retirer leur vélo et leur matériel du parc à vélos dès que celui-ci est ouvert pour le check-out.





# PLAN DU SITE



2

Parc à vélo

Je dépose mes affaires dans le parc de transition avant de me rendre à la zone de départ natation

3

Départ natation : Site de l'ancien camping

Je me place dans un box de départ, suivant le temps que j'estime faire pour la natation.

4

Transition

En sortant de l'eau, je réalise la **transition** jusqu'au parc à vélo, situé sur la place communale d'Anhée.

1

Village triathlon : Complexe sportif d'Anhée

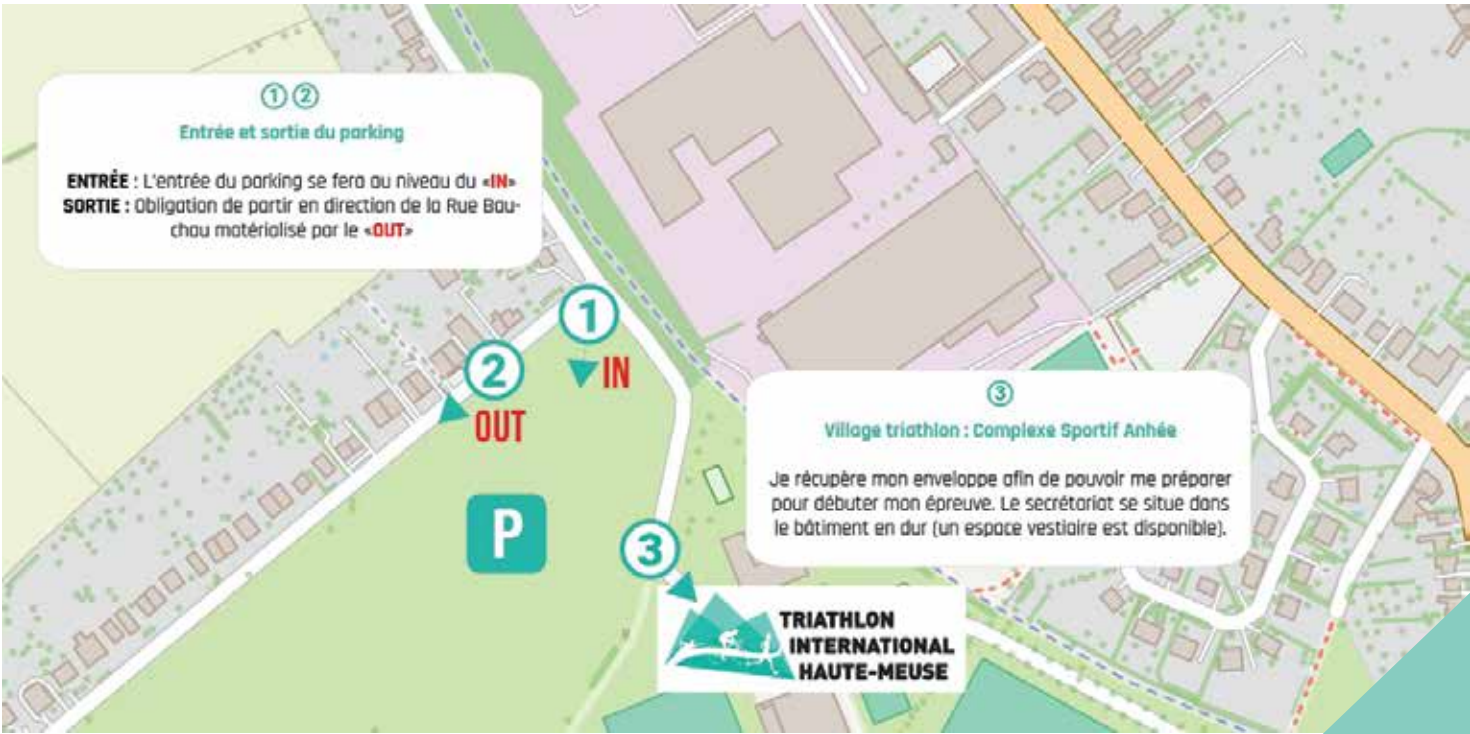
Je récupère mon enveloppe afin de pouvoir me préparer pour débiter mon épreuve. Le secrétariat se situe dans le complexe sportif (un vestiaire est disponible).

5

\_\_\_\_\_

## P1 Prairie Rue Bauchau

## P2 Chaussée de Dinant



# SECRETARIAT

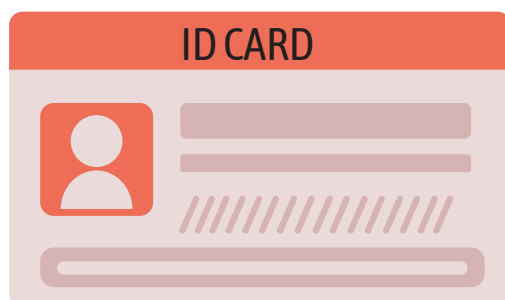
Le retrait des dossards se fait uniquement sur présence d'une pièce d'identité, et ne peut s'effectuer que par l'athlète lui-même.

**Remarque :** Le dossard est transférable à un autre athlète en cas de désistement, moyennant les frais de dossier supplémentaires.

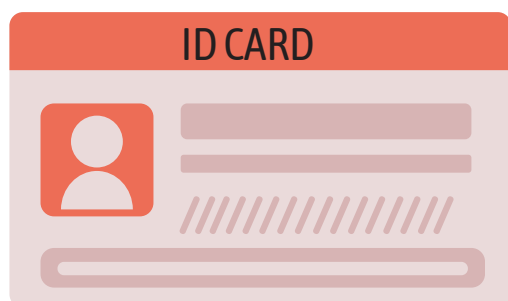
Déroulement du retrait des dossards :

1. Je regarde mon numéro de dossard, reçu par email la semaine d'événement.
2. Je me rend au secretariat, me place dans la bonne file et présente ces documents :

- 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 !

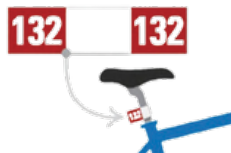
# PACK ATHLETE

Le pack athlète comprend :

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



- **Un bonnet de bain** : Vous devez obligatoirement porter un bonnet pendant la partie natation. Il est impératif de porter le bonnet reçu dans le pack athlète et non votre bonnet personnel.
- **Un tableau d'autocollants** :
  - 1 pour le tube de selle (face arrière)
  - Un pour votre casque (face avant)
  - 1 pour votre sac/bac de transition



- **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€.



# PARC DE TRANSITION

Le « *Check-in* » est dans le dictionnaire du triathlon, le moment où vous déposez votre sac de transition ainsi que votre vélo dans le parc à vélo.

## RAPPEL DES HORAIRES

| ACCES PARC VELO | SHORT DISTANCE | LONG DISTANCE + DUATHLON<br>SHORT |
|-----------------|----------------|-----------------------------------|
| CHECK IN        | 7h30 – 8h45    | 12h30 – 13h15                     |
| CHECK OUT       | 11h30 – 13h00  | 17h30 – 20h00                     |

## DÉROULEMENT

Comment se déroule le check in ?

- 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 rack 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



# PARCOURS NATATION



# NATATION

## SHORT DISTANCE

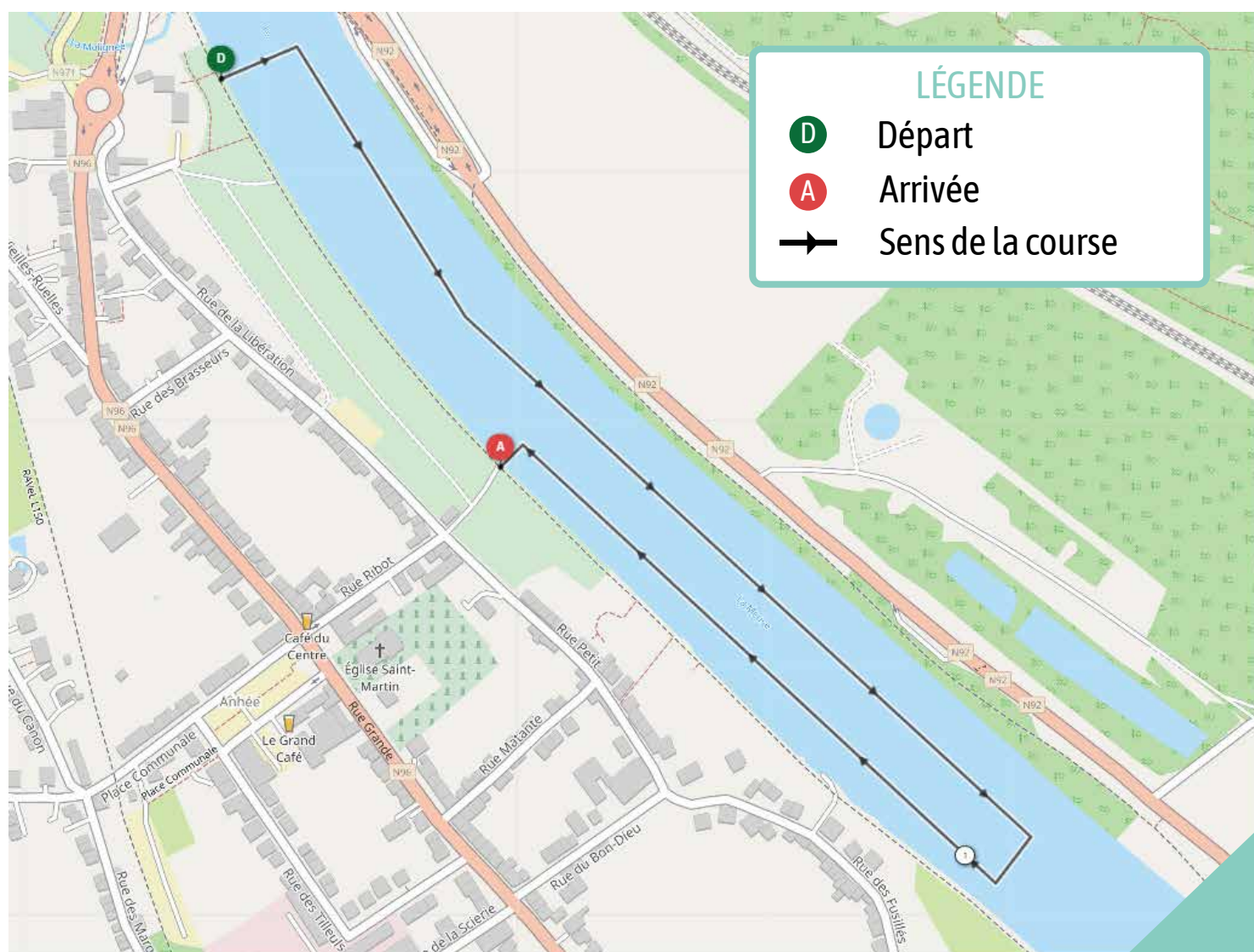
- Distance : 500M
- Format : Rolling start
- Combinaison de natation en néoprène obligatoire
- Aucun échauffement dans l'eau n'est autorisé avant le départ



# NATATION

## LONG DISTANCE

- Distance : 1 500M
- Format : Rolling start
- Combinaison de natation en néoprène obligatoire
- Aucun échauffement dans l'eau n'est autorisé avant le départ





# PARCOURS VÉLO





# VÉLO

## SHORT DISTANCE

1 Boucle de 37KM

Pas de ravitaillement

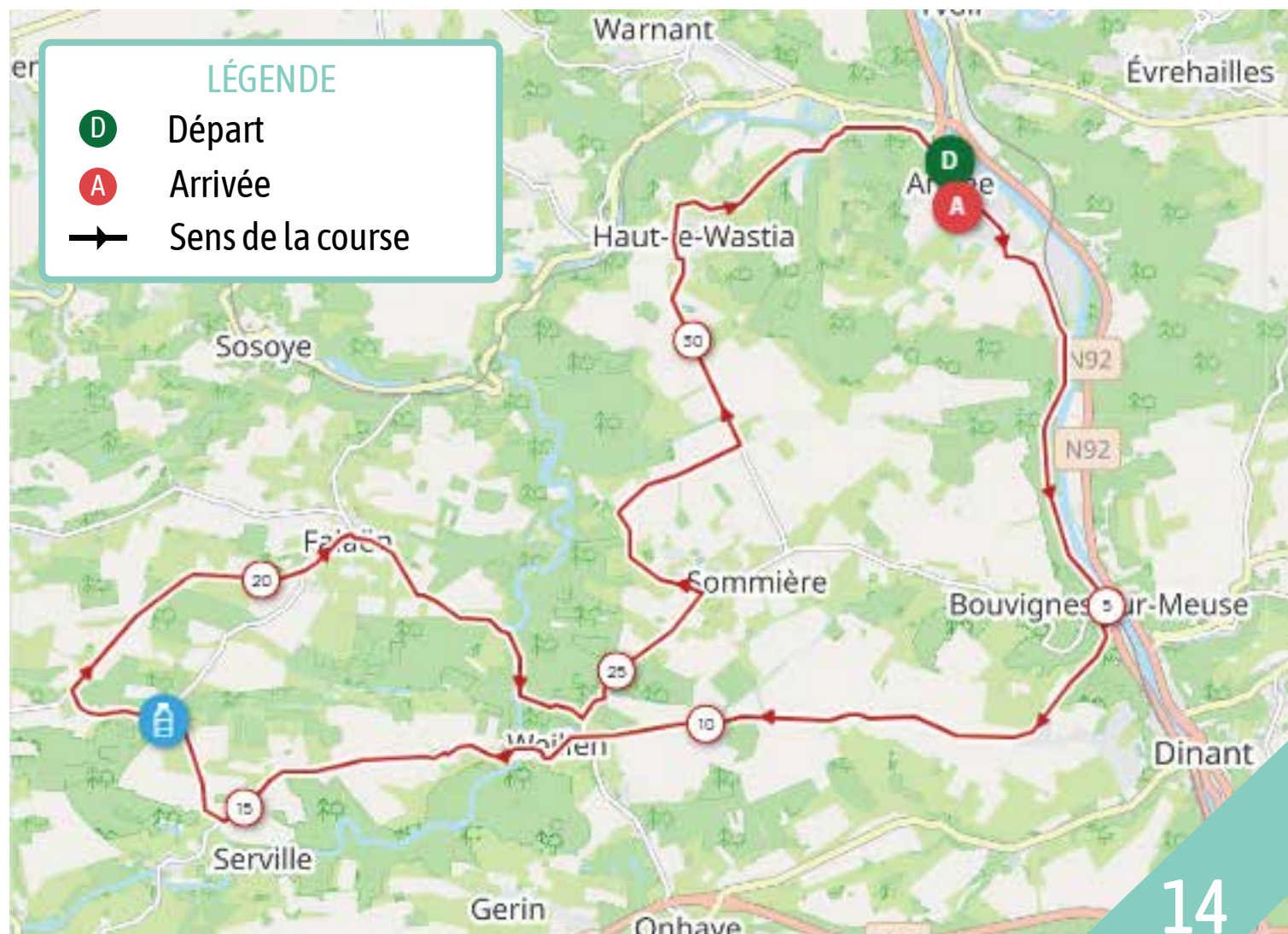
## LONG DISTANCE

2 Boucle de 37KM

2 ravitaillements

### REMARQUE:

Le parcours vélo n'est pas fermé totalement à la circulation.  
Le strict respect du code de la route est d'application.



## RAVITAILLEMENTS

- Pas de ravitaillement sur l'épreuve Short Distance
- Ravitaillment Long Distance : KM16,6 et KM51,3.

Contenu : Produits énergétiques, bananes, eau.

## REGLEMENT VELO

- 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 AUTORISE 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.



# GROUP DELRUE

ACIER

ACCESSOIRES DU BATIMENT



RUE SAINT ROCH 22 - 7712 HERSEAUX - [WWW.GROUPDELRUE.BE](http://WWW.GROUPDELRUE.BE)







# PARCOURS COURSE A PIED

# DUATHLON

## SHORT & LONG DISTANCE

- 1 Boucle de 2.8KM
- Pas de ravitaillement sur la 1ère course à pied.





## SHORT DISTANCE

- 
- LÉGENDE**
- D Départ
  - A Arrivée
  - Sens de la course
- The map displays a red route starting at point D (Départ) near Café du Centre and Le Grand Café, passing through Rue Grande, Rue des Tileuls, Rue du Petit Bois, and Chemin Saint-Sampe, ending at point A (Arrivée) near Rue du Petit Bois. The route includes several turns and passes by landmarks like the Royal Anhee Football Club and La Motte river.

## LONG DISTANCE

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



# COURSE A PIED

## RAVITAILLEMENTS

- Short Distance : 2 ravitaillement (KM2 et KM3,5)
- Long Distance : 6 ravitaillements (KM3,4 - KM4,8 - KM 8,1 - KM9,6 - KM12,9 - KM14,3)

Contenu :

- Solide : Quatre quart, biscuits salés, cacahuètes, bananes et produits énergétiques
- Liquide : Eau, Coca et boisson énergétique

## REGLEMENT COURSE A 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.



**LES HITS NRJ AU BOUT DES DOIGTS**

Restez connectés avec NRJ à chaque instant grâce à notre application mobile qui vous permettra d'écouter toutes nos émissions mais aussi les webradios, où que vous soyez.

**Téléchargez l'appli !**

Disponible sur  Google Play

Disponible sur  App Store

# REMISE DES PRIX

## SHORT DISTANCE TRIATHLON : 12H00

### SHORT DISTANCE SOLO

**5 Premiers hommes**

**5 Premières femmes**

### SHORT DISTANCE DUO

**1er duo de chaque catégorie**

**Mère - Fille**

**Frères**

**Mère - Fils**

**Collègues**

**Père - Fille**

**Amies (F)**

**Père - Fils**

**Amis (M)**

**Frère - Soeur**

**Amis (Mixte)**

**Soeurs**

**Couple**

## LONG DISTANCE TRIATHLON & DUATHLONS : 19H00

### LONG DISTANCE SOLO

**5 Premiers hommes**

**5 Premières femmes**

### LONG DISTANCE DUO

**1er duo de chaque catégorie**

**Mère - Fille**

**Frères**

**Mère - Fils**

**Collègues**

**Père - Fille**

**Amies (F)**

**Père - Fils**

**Amis (M)**

**Frère - Soeur**

**Amis (Mixte)**

**Soeurs**

**Couple**

### LONG DISTANCE DUATHLON

**3 Premiers hommes**

**3 Premières femmes**

### SHORT DISTANCE DUATHLON

**3 Premiers hommes**

**3 Premières femmes**



# BON A SAVOIR

Une question ? Trouvez votre réponse sur notre FAQ : <https://www.tihm.be/faq>

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 : **0468 14 53 15**

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

## App 112 BE

Besoin d'une aide urgente en Belgique ?  
Vous pouvez aussi contacter les Centrales d'urgence  
via App.



1

### Télécharger

Allez dans  ou  Store.  
Cherchez "112 BE".  
Téléchargez et installez l'app.

2

### S'enregistrer

Complétez votre nom,  
vos coordonnées et  
informations  
supplémentaires.

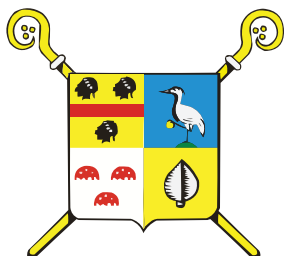
3

### Appeler

Utilisez l'App en Belgique si  
vous avez besoin d'urgence  
de l'aide des pompiers,  
d'une ambulance ou de  
la police.



# MERCI A NOS PARTENAIRES





**TRIATHLON  
INTERNATIONAL  
HAUTE-MEUSE**