



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 & Long 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 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



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'Anhee.

2

Parc à vélo

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

1

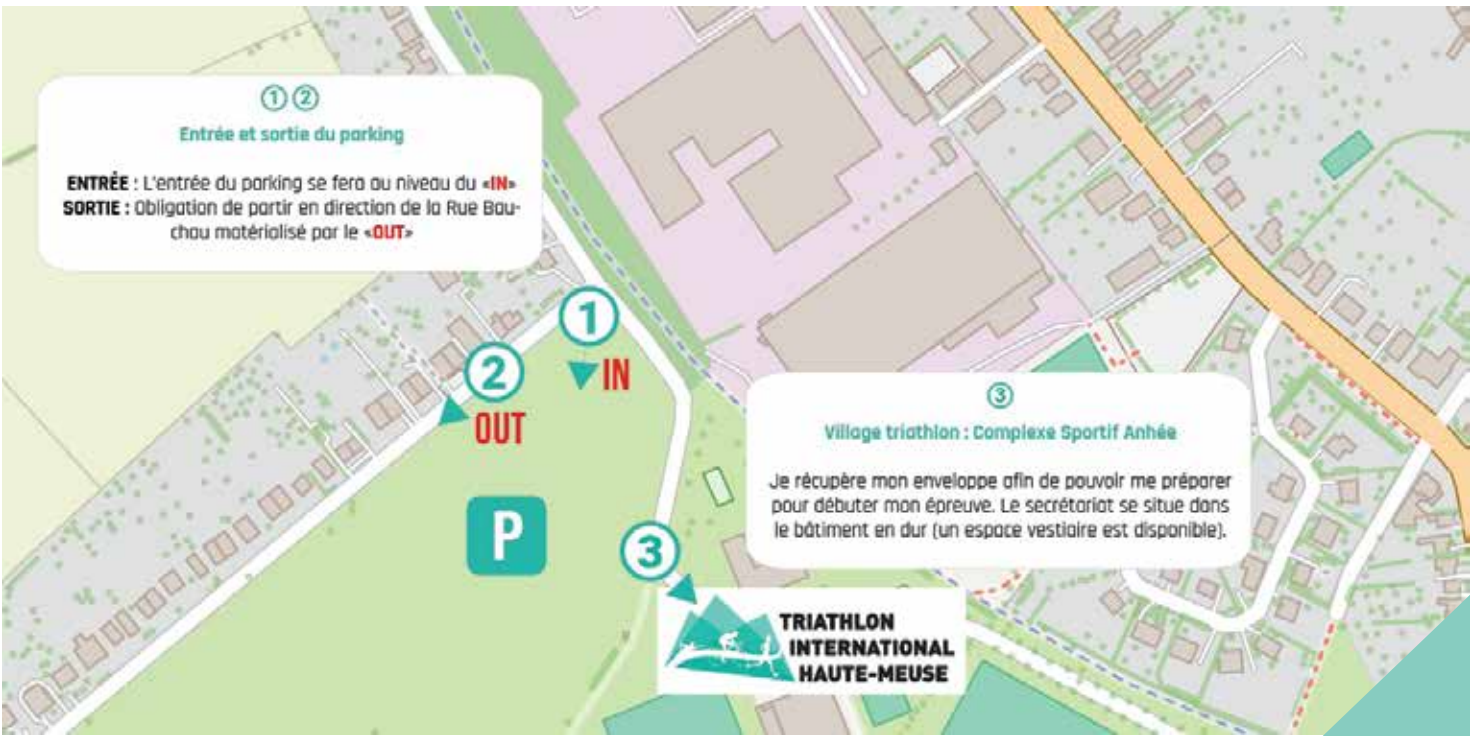
Village triathlon : Complexe sportif d'Anhee

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

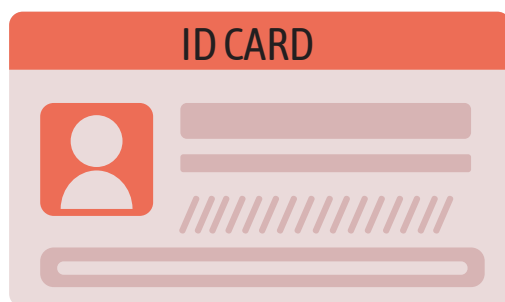
Le retrait des dossards se fait uniquement sur présence d'une pièce d'identité, et ne peut s'effectuer que par l'athlète lui-même.

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

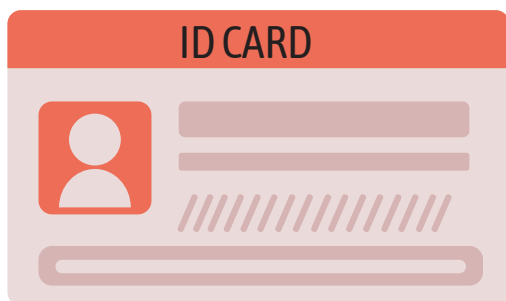
Déroulement du retrait des dossards :

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 !

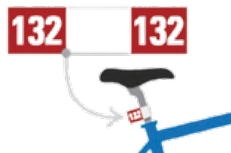
PACK ATHLETE

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 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 si la température de l'eau est inférieure à 16 degrés.
Autorisée si la température est entre 16 et 23 degrés.
Interdite si la température est supérieure à 23 degrés.
- 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 si la température de l'eau est inférieure à 16 degrés.
Autorisée si la température est entre 16 et 23 degrés.
Interdite si la température est supérieure à 23 degrés.
- Aucun échauffement dans l'eau n'est autorisé avant le départ



PARCOURS VÉLO



VÉLO

SHORT DISTANCE

1 Boucle de 37KM

Pas de ravitaillement

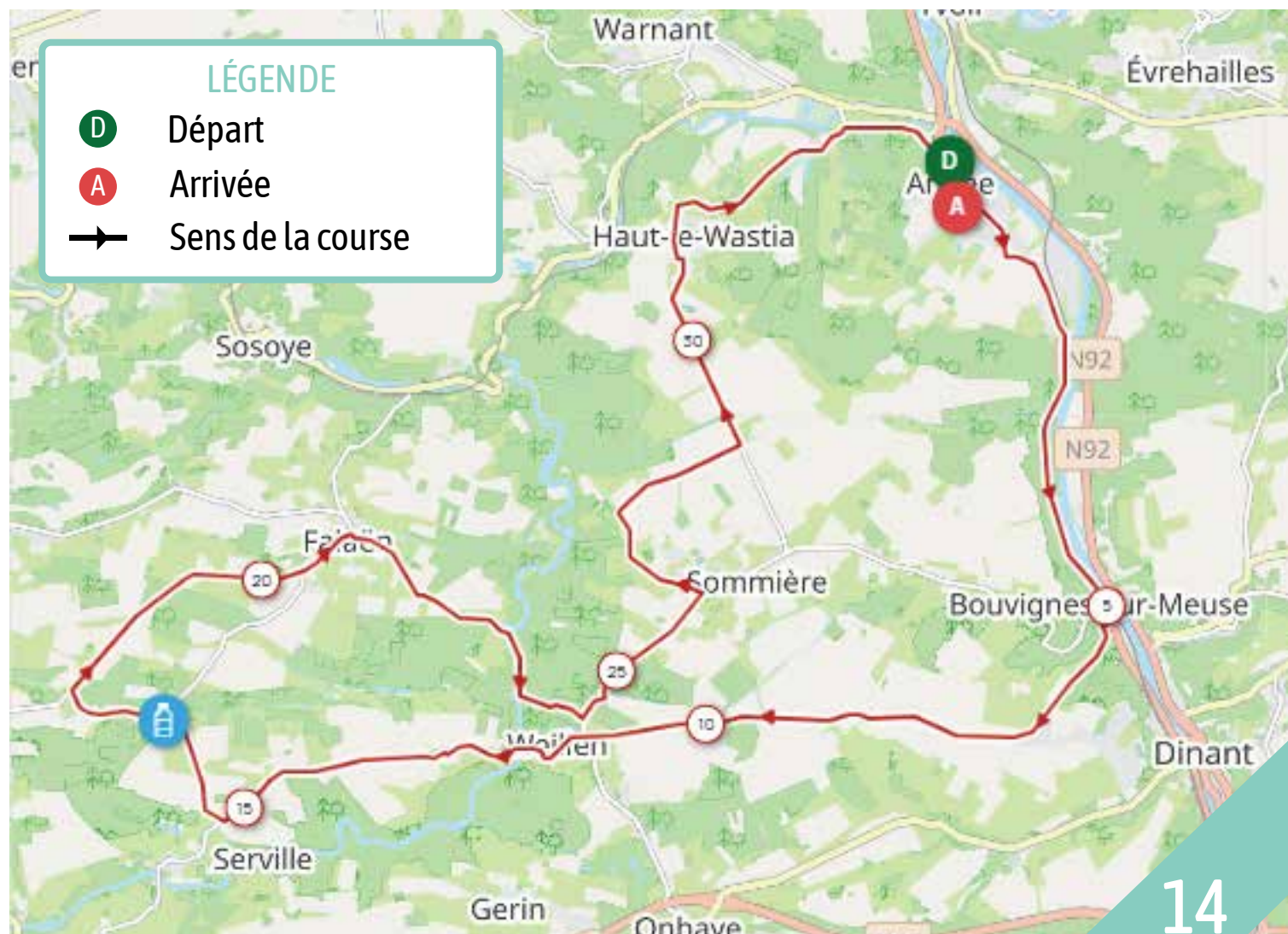
LONG DISTANCE

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





PARCOURS COURSE A PIED

DUATHLON

SHORT & LONG DISTANCE

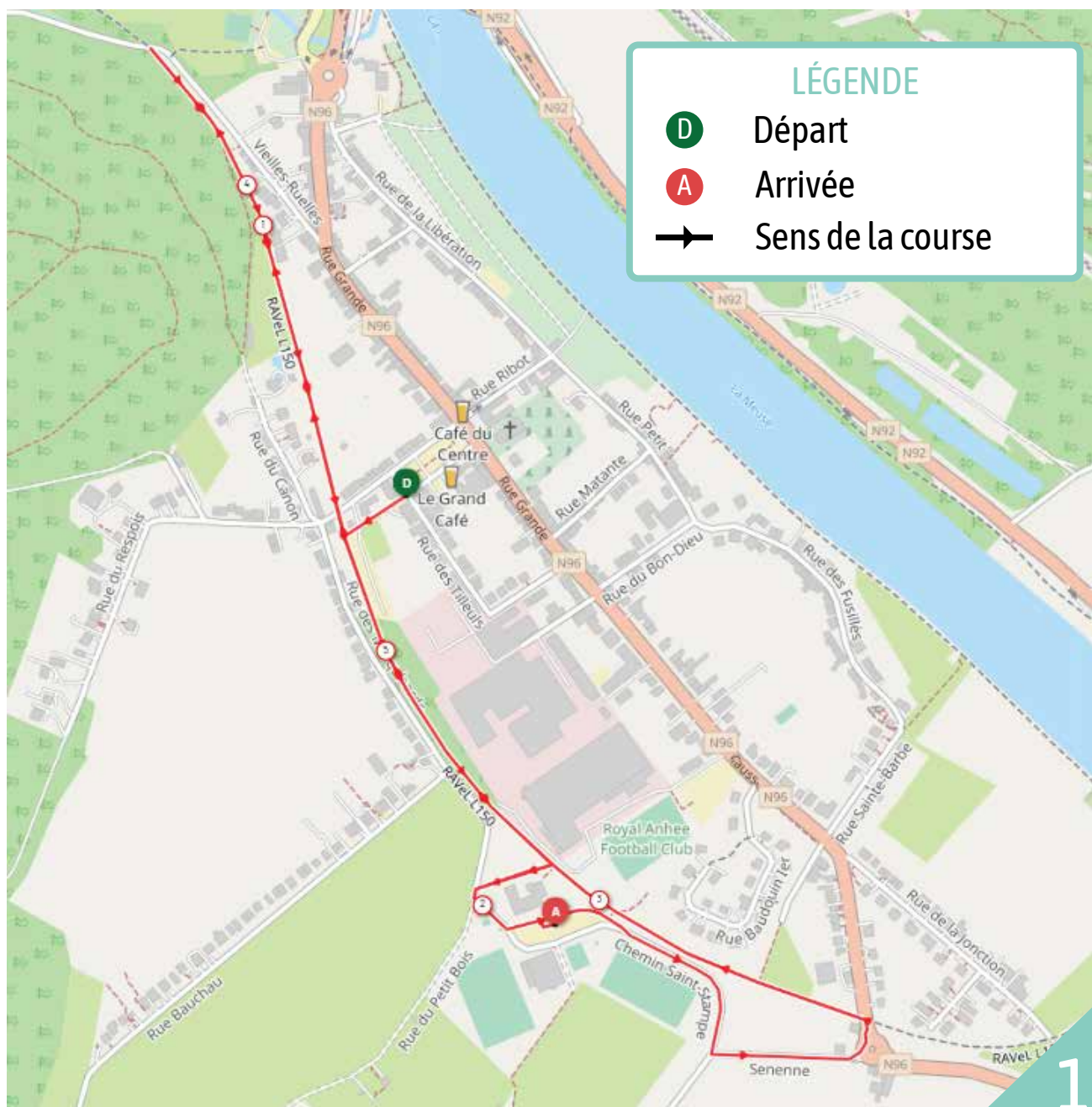
- 1 Boucle de 2.8KM
- Pas de ravitaillement sur la 1ère course à pied.



COURSE A PIED

SHORT DISTANCE

- 1 boucle de 6KM
- 2 Ravitaillements



LONG DISTANCE

-
- LÉGENDE**
- D Départ
 - A Arrivée
 - Sens de la course
- The map displays a red running route starting at point D (Départ) near Café du Centre and Le Grand Café, heading north through Rue du Canon and RAVEL L150 into a green forested area. The route follows a path marked with numbers 1 through 11, eventually returning to point A (Arrivée) near the Royal Anhee Football Club. Key streets shown include Rue Ribot, Rue Matagne, Rue du Bon-Dieu, Rue des Fuzilles, Rue Sainte-Barbe, Rue du Petit Bois, Rue Bauchau, Rue du Respos, Rue des Tilleuls, Rue Grande, Vieilles-Ruelles, and Rue de l'Anhee. Landmarks like the Royal Anhee Football Club and various cafes are also indicated.

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.

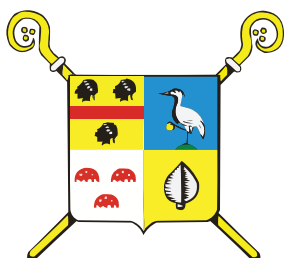
3

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**