



OPENLAKES.EU



GUIDE DES ATHLÈTES

24 ET 25 JUIN 2023



HUUB

HIGH5

CITYMALL
Creating Urban Life



PTV



INTRODUCTION

LONGUE VIE À L'OPENLAKES CHAMPAGNE

Après deux années blanches marquées par la COVID-19, le triathlon du Der reprend ses droits les 24 et 25 juin prochains au lac du Der. Mais il faudra désormais parler d'Openlakes Champagne !

En effet, l'épreuve originelle s'est muée en une compétition XXL, puisque lors de la course majeure, les athlètes devront parcourir 3,8 km à la nage, 180 km à vélo et terminer par 42 km à pied !

Au-delà de la compétition proprement dite, la Ville de Vitry apporte depuis plusieurs années sa contribution financière et logistique à cette opération qui constitue un des événements majeurs de l'année sur le territoire. Financière tout d'abord à travers la subvention que nous octroyons au Club Champagne Triathlon, coorganisateur de cette épreuve avec la société belge Sport & Tourism Promotion (STP), basée à Namur. Logistique enfin, avec la mise à disposition de barrières, de barnums...

Place désormais au sport ! Et Longue vie à l'Openlakes Champagne.



Jean-Pierre BOUQUET,
Maire de Vitry-le-François

C'est un véritable plaisir d'accueillir l'OpenLakes Champagne autour du lac du Der, pour ce nouveau format sportif et convivial !

Avec ses atouts naturels indéniables, notre territoire est un beau terrain de jeu pour les familles et les adeptes de triathlon.

Je souhaite une belle réussite pour cette édition 2023 et une belle découverte à tous les visiteurs.



Sébastien MIRGODIN,
Président du Syndicat du Lac du Der

SOMMAIRE

<u>Horaires</u>	1	<u>Promo distance</u>	29
<u>Accès du site</u>	3	<u>My First Triathlon Experience...</u>	33
<u>Retrait des dossards</u>	4	<u>Teens</u>	37
<u>Pack athlètes</u>	5	<u>Kids</u>	41
<u>Location combinaison HUUB</u>	8	<u>Mini-Kids</u>	45
<u>Zone de transition</u>	9	<u>Ravitaillements</u>	49
<u>Règlement de course</u>	12	<u>Remise des prix</u>	50
<u>Full distance</u>	13	<u>Live-tracking</u>	51
<u>Half distance</u>	19	<u>Partenaires</u>	52
<u>Olympic distance</u>	25		

HORAIRES

MERCREDI 21/06

18h00	Briefing virtuel de course FULL (XXL) et HALF (L)
19h00	Briefing virtuel de course OLYMPIC (M) et PROMO (S)
20h00	Briefing virtuel de course MFTE (XS), Teens (14-15 ans), Kids (10-13 ans) et Mini-Kids (6-9 ans)

VENDREDI 23/06

14h00 - 20h00	Ouverture village expo
14h00 - 20h00	Ouverture secrétariat FULL, HALF, OLYMPIC, PROMO
14h00 - 15h00	Entraînement natation
16h00 - 20h00	Check-in vélo <ul style="list-style-type: none">• FULL : obligatoire• HALF : recommandé
17h00 - 18h00	Entraînement natation

SAMEDI 24/06

5h15 - 6h45	Ouverture parc vélo "FULL"
6h50 7h00	Départ - FULL Distance Handisport Départ - FULL Distance (XXL)
8h00 - 20h00	Ouverture village expo
8h00 - 10h00	Ouverture secrétariat course - HALF Distance
8h30 - 10h15	Check-in vélo - HALF Distance
10h30	Départ - HALF Distance (L)

16h00 - 18h30 Ouverture secrétariat course - OLYMPIC et PROMO Distance

18h00 Remise des prix - HALF Distance
20h00 Remise des prix - FULL Distance

DIMANCHE 25/06

7h00 - 8h30	Ouverture secrétariat course - PROMO
7h00 - 20h00	Ouverture village expo
7h00 - 8h45	Check-in vélo - PROMO
9h00 - 11h00	Ouverture secrétariat course - MFTE, Teens, Kids et Mini-Kids
9h00 - 14h00	Ouverture secrétariat course - OLYMPIC Distance
9h00	Départ - PROMO (S) Homme
9h10	Départ - PROMO (S) Femme
10h30 - 11h15	Check-in vélo - MFTE et Teens
11h30	Départ - Teens (14-15 ans)
11h35	Départ - My First Triathlon Experience (XS)
12h15 - 13h00	Check-in vélo - Mini-Kids et Kids
13h00 - 14h15	Check-in vélo - OLYMPIC Distance
13h00	Départ - Mini-Kids (6-9 ans)
13h30	Départ - Kids (10-13 ans)
13h30	Remise des prix - PROMO Distance, Teens, Kids et Mini-Kids
14h30	Départ - OLYMPIC Distance (M)
18h00	Remise des prix - OLYMPIC Distance

CUT-OFF

TEMPS LIMITES FULL

Natation	02:15
Natation + 1 tour Vélo	5:45
Natation + Vélo	10:00
Natation + Vélo + 3 tours Course à pied	13:30
Natation + Vélo + 4 tours Course à pied	15:00

⚠ FULL : Commencer la quatrième boucle avant 20h30 !

TEMPS LIMITES HALF

Natation	01:10
Natation + Vélo	06:00
Natation + Vélo + Course à pied	08:00

TEMPS LIMITES PROMO & OLYMPIC

	PROMO	OLYMPIC
Natation	00:30	00:50
Natation + Vélo	01:45	03:00
Natation + Vélo + Course à pied	02:30	04:30

PAS DE TEMPS LIMITE MFTE, TEENS, KIDS, & MINI-KIDS

ACCÈS AU SITE

VILLAGE OPENLAKES

Une signalétique sera mise en place sur les axes entourant la Plage de Nuisement (D13 - D13 A - D57), afin que les automobilistes aient accès aux parking. Veuillez y accéder par D13 via le village de Sainte-Marie-du-Lac pour la journée du samedi 24 juin 2023. Attention, l'accès aux parking se fera via le village d'Arrigny pour la journée du dimanche 25 juin 2023.

Nous vous conseillons vivement de suivre la signalétique et non votre GPS!

Voici un plan pour vous aider, [cliquez ici](#)

SAMEDI 24/06

Dès 7h30, le plan de déviation autour du site de la Plage de Nuisement sera d'application afin de sécuriser le parcours vélo. Certaines routes empruntées par le parcours vélos seront soumises à des restrictions de circulation. Voici un plan pour vous aider, [cliquez ici](#)

ATTENTION : ATHLETES HALF DISTANCE

Le départ de l'épreuve HALF ayant lieu dès 10h30, nous vous conseillons de prendre une marge de manœuvre et de bien prendre connaissance du plan de déviation afin d'éviter tout retard.

Nous vous recommandons également d'informer vos spectateurs pour leur faciliter l'accès au site de l'événement.

DIMANCHE 25/06

De 9h00 à 12h00 et de 15h à 17h, le plan de déviation autour de la Plage de Nuisement sera d'application afin de sécuriser le parcours vélo.

Certaines routes empruntées par le parcours vélos seront soumises à des restrictions de circulation. Voici un plan pour vous aider, [cliquez ici](#)



RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards s'effectue obligatoirement sur le village Openlakes et ne peut s'effectuer que par l'athlète lui-même.

Les athlètes devront OBLIGATOIREMENT présenter :

- Leur **carte d'identité**
- Leur **licence**, s'ils sont licenciés à une fédération de triathlon
- Dans le cas contraire, ils devront obligatoirement présenter un **certificat médical** spécifiant leur aptitude à faire du triathlon en compétition (validité de 1 an)

Attention ! Si vous êtes souscrit à une licence d'un jour, le certificat médical reste obligatoire.

Pour les athlètes n'ayant pas souscrit à l'assurance d'un jour lors de l'inscription, le montant leur sera réclamé au moment du retrait de dossard.

(FULL +40 €, HALF +25 €, OLYMPIC +15 €, PROMO & MFTE + 10 €)

IMPORTANT :

- Préparez vos documents AVANT d'arriver au secrétariat
- Nous gardons définitivement vos certificats, veuillez donner une copie si vous en avez encore besoin !
- Vous devez connaître votre numéro de dossard : allez voir votre numéro de dossard sur la liste des inscrits avant d'aller récupérer le vôtre

HORAIRES SECRÉTARIAT :

VENDREDI 23 JUIN 2023 :

- FULL, HALF, OLYMPIC et PROMO Distance, de 14h00 à 20h00

SAMEDI 24 JUIN 2023, de 8h00 à 10h00 :

- HALF Distance, de 8h00 à 10h00
- OLYMPIC et PROMO Distance, 16h00 à 18h30

DIMANCHE 25 JUIN 2023 :

- PROMO Distance, de 7h00 à 8h30
- MFTE, Teens, Kids et Mini-Kids, de 9h00 à 11h00
- OLYMPIC Distance, de 9h00 à 14h00

PACK ATHLÈTES

CONTENU DU PACK ATHLÈTES

F
U
L
L
D
I
S
T
A
N
C
E

Plaquette numéro comprenant :

- Dossard
- Étiquette sac de transition vélo (*non relais*)
- Étiquette sac de transition course à pied (*non relais*)
- Étiquette sac d'après course
- Étiquette ravitaillement personnel
- Étiquette vélo
- Étiquette casque

Bonnet de natation

4 sacs (*2 pour les équipes relais*)

Bracelet athlètes (*3 pour les équipes relais*)

Puce chronométrage + bracelet scratch

H
A
L
F
D
I
S
T
A
N
C
E

Plaquette numéro comprenant :

- Dossard
- Étiquette sac d'après course
- Étiquette vélo
- Étiquette casque
- Étiquette sac athlètes (consigne)

Bonnet de natation

1 sac

Bracelet athlètes (*3 pour les équipes relais*)

Puce chronométrage + bracelet scratch

O
L
Y
M
P
I
C
D
I
S
T
A
N
C
E

P
R
O
M
O
D
I
S
T
A
N
C
E

Plaquette numéro comprenant :

- Dossard
- Étiquette vélo
- Étiquette casque
- Étiquette sac athlètes (consigne)

Bonnet de natation

Bracelet athlètes (*3 pour les équipes relais*)

Puce chronométrage + bracelet scratch

M
F
T
E
·
T
E
E
N
S

K
I
D
S
·
M
I
N
I
-
K
I
D
S

Plaquette numéro comprenant :

- Dossard
- Étiquette vélo
- Étiquette casque
- Étiquette sac athlètes (consigne)

Bonnet de natation

Bracelet athlètes (*3 pour les équipes relais*)

Puce chronométrage + bracelet scratch

PACK ATHLÈTES

INFOS PRATIQUES

Le **dossard** doit être porté dès la partie vélo. Lors de la partie course à pied, il doit être visible à l'avant du corps.

L'**étiquette "sac après course"** est une étiquette fournie aux athlètes participant aux épreuves FULL Distance et HALF Distance. Elle doit être collée sur un des sacs reçus dans le pack athlètes. Ce sac ne pourra être laissé dans le parc à vélos, mais devra être déposé à la sortie du parc à vélos dans des bags, prévus à cet effet, au moment de rejoindre le départ natation.

L'**étiquette "casque"** devra être placée à l'avant du casque.



L'**étiquette "sac athlètes consigne"** devra être collé sur votre sac personnel. Celui-ci devra être déposé à la consigne.



L'**étiquette "vélo"** doit être collée sur le tube de selle.

Le **bonnet** fourni par l'organisation doit OBLIGATOIREMENT être porté durant la partie natation.

Le **bracelet** fourni par l'organisation devra être porté à tout moment durant le jour de la course et permettra d'accéder aux zones réservées aux athlètes.

La **puce de chrono** doit être attachée à la cheville GAUCHE à l'aide du scratch fourni dans le pack athlètes. Elle doit également être attachée à l'aide d'un bracelet, et ce, dès le début de l'épreuve ! Sans cette puce, il n'y a pas de classement ni de résultat.

Remarque : La puce devra OBLIGATOIREMENT être rendue à la sortie du parc vélos lors du check-out

PACK ATHLÈTES

INFOS SPÉCIALES - FULL DISTANCE

L'étiquette "**sac de ravitaillement personnel**" est fournie aux athlètes participant à l'épreuve FULL. Elle **doit être collée sur un des sacs reçus dans le pack athlètes**. Ce sac permet aux athlètes d'y mettre leur ravitaillement personnel qui pourra être récupéré sur le ravitaillement n°3 (situé aux kilomètres 73 et 146). Le sac est à déposer au pied du vélo dans le parc à vélos. Les bénévoles se chargeront de le ramasser et de l'emmener sur le ravitaillement.

L'étiquette "**sac vélo**" est une étiquette fournie aux athlètes participant à l'épreuve FULL. Elle **doit être collée sur un des sacs reçus dans le pack athlètes**. Le sac contiendra tout le matériel dont vous aurez besoin sur la partie vélo (chaussures, chaussettes, coupe-vent, cuissard, lunettes, etc.). Seules les chaussures peuvent être posées sur les pédales du vélo ainsi que le casque et les lunettes de soleil accrochées au cintre du vélo. Aucun autre matériel ne sera accepté dans le parc de transition. Ce sac vous permettra également d'y mettre tout votre matériel de natation après avoir nagé.

ATTENTION : Le sac devra être remplacé au porte-sac !

L'étiquette "**sac de course**" est une étiquette fournie aux athlètes participant à l'épreuve FULL. Elle **doit être collée sur un des sacs reçus dans le pack athlètes**. Le sac contiendra tout le matériel dont vous avez besoin sur la partie course à pied (baskets, chaussettes, casquette, short, t-shirt, etc.). Aucun matériel utile à la course à pied ne sera accepté dans le parc de transition. Le sac permettra ensuite d'y mettre votre matériel vélo.

IMPORTANT :

- **Seuls les sacs de l'organisation seront acceptés dans le parc à vélo.**
- **Sacs personnels interdits dans le parc à vélo pour les athlètes FULL Distance.**
- **Les sacs personnels pourront être déposés à la consigne.**

LOCATION COMBINAISON HUUB



VOUS AVEZ RÉSERVÉ UNE COMBINAISON NÉOPRÈNE ?

Notre partenaire HUUB vous donne rendez-vous au stand HUUB sur le village exposants pour effectuer le retrait de votre combinaison.


INFINITRI
more than a shop

HUUB



ZONE DE TRANSITION

PLANNING

F U L L	Check-in Vendredi 23 juin de 16h00 à 20h00
	Late check-in Samedi 24 juin de 5h15 à 6h45
	Check-out Samedi 24 juin de 17h00 à 22h00

H A L L F	Check-in (recommandé) Vendredi 23 juin de 16h00 à 20h00
	Second check-in Samedi 24 juin de 8h30 à 10h15
	Check-out Samedi 24 juin de 17h00 à 22h00

O L Y M P I C	Check-in Dimanche 25 juin de 13h00 à 14h15
	Check-out Dimanche 25 juin de 17h30 à 19h00

P R O M O	Check-in Dimanche 25 juin de 7h00 à 8h45
	Check-out Dimanche 25 juin de 11h30 à 12h45

T E E N S	Check-in Dimanche 25 juin de 10h30 à 11h15
	Check-out Dimanche 25 juin de 11h30 à 12h45

M F T E	Check-in Dimanche 25 juin de 10h30 à 11h15
	Check-out Dimanche 25 juin de 11h30 à 12h45

K I D S	Check-in Dimanche 25 juin de 12h15-13h00
	Check-out Dimanche 25 juin de 13h15 à 14h00

M I N I - K I D S	Check-in Dimanche 25 juin de 12h15 à 13h15
	Check-out Dimanche 25 juin de 13h45 à 14h30

ZONE DE TRANSITION

INFO CHECK-IN

FULL DISTANCE

Lors du CHECK-IN, les athlètes devront obligatoirement :

- Présenter le vélo avec étiquette sur la tige de selle et en ordre de fonctionnement
- Porter le casque avec étiquette numérotée correctement ajusté à la tête
- Déposer le sac course à pied avec étiquette numérotée
- Déposer le sac vélo avec étiquette numérotée
- Porter le dossard sur le porte dossard, avec 3 points d'attache

Lors du LATE CHECK-IN (samedi matin), les athlètes pourront :

- Accéder aux sacs courses à pied et vélo
- Accéder à leur vélo
- Déposer le sac de ravitaillement au pied du vélo.
- Déposer le sac d'après course dans la « zone consigne » située à côté du parc vélos. Ce sac ne pourra pas être laissé à côté du vélo !

Attention : Tout sac est interdit dans le parc de transition !

HALF DISTANCE

Si CHECK-IN le vendredi :

- Présenter le vélo avec étiquette sur la tige de selle et en ordre de fonctionnement
- Porter le casque avec étiquette numéroté correctement ajusté à la tête
- Porter le dossard sur le porte dossard, avec 3 points d'attache

Les athlètes, ayant déposé leur matériel le vendredi, pourront le samedi :

- Accéder à leur vélo
- Rentrer dans le parc avec leur boîte avec étiquette numérotée dans laquelle seront placées leurs affaires personnelles
- Déposer le sac d'après course dans la « zone consigne » située à côté du parc vélos. Ce sac ne pourra pas être laissé à côté du vélo !

Si CHECK-IN le samedi matin, les athlètes devront obligatoirement :

- Présenter le vélo avec étiquette sur la tige de selle et en ordre de fonctionnement
- Porter le casque avec étiquette numéroté correctement ajusté à la tête
- Porter le dossard sur le porte dossard, avec 3 points d'attache
- Rentrer dans le parc avec leur boîte avec étiquette numérotée dans lequel sera placé leurs affaires personnelles. Déposer le sac d'après-course dans la « zone sac » située au-dessus de la rampe de sortie d'eau. Ce sac ne pourra pas être laissé à côté du vélo !

OLYMPIC, PROMO, MFTE, TEENS, KIDS et MINI-KIDS

Lors du CHECK-IN, les athlètes devront obligatoirement :

- Présenter le vélo avec étiquette sur la tige de selle et en ordre de fonctionnement
- Porter le casque avec étiquette numéroté correctement ajusté à la tête
- Porter le dossard Rentrer dans le parc avec leur boîte avec étiquette numérotée dans lequel sera placé leur affaire personnelle.

Attention : L'entrée dans le parc à vélos pourra se faire avec un sac, mais celui-ci devra être déposé à la consigne !

RÈGLEMENT DE COURSE

Pour toutes les épreuves du week-end, le règlement FFTRI sera d'application ([lien vers le téléchargement](#))

NO DRAFTING TOUTES LES COURSES

En épreuve non-drafting, un athlète doit rouler sur la droite de la chaussée s'il/elle est le (la) premier(e) à avoir cette position, sans gêner les autres participants. Lors de la prise de position, un athlète doit laisser suffisamment de place pour permettre aux autres participants une liberté de mouvement normale sans contact. Il doit y avoir assez de place pour une manœuvre de dépassement.

Il est de la responsabilité d'un athlète qui entre dans une position de drafting, de la quitter le plus rapidement possible.

Drafter consiste à pénétrer dans la zone d'aspiration d'un autre concurrent.

La distance minimum pour les distances XXS à M entre les vélos est de 7 m.

La distance minimum pour les distances L à XXL entre les vélos est de 12 m.

La distance minimum pour toutes les distances entre les vélos et les motos est de 15m.

Cette mesure s'effectue du bout avant de la première roue, jusqu'à l'avant de celle qui le précède. Le dépassement est autorisé seulement du côté gauche.

Un athlète est dépassé dès que la roue avant d'un autre athlète dépasse sa roue avant, et il doit se décrocher rapidement. L'athlète qui le dépasse dispose de 25 secondes pour effectuer sa manœuvre de dépassement

PÉNALITÉS

Zone de pénalité : Elle est située sur la partie vélo, 400 m avant le parc de transition. Il est du devoir de l'athlète de s'arrêter à la penalty box si celui-ci a reçu un carton bleu par les arbitres.

	Durée des pénalités			INFOS
	Carton jaune	Carton bleu	Carton rouge	
FULL (XXL)	« Stop&Go »	5 min	Disqualification	FULL : 3 cartons bleus = disqualification
HALF (L)		5 min		HALF : 3 cartons bleus = disqualification
OLYMPIC (M)		2 min		OLYMPIC : 2 cartons bleus = disqualification
PROMO (S)		1 min		PROMO : 2 cartons bleus = disqualification



FULL DISTANCE

FULL DISTANCE

NATATION - 3800 M



Sortie
à l'australienne



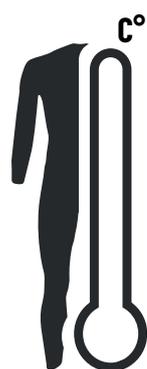
Temps
maximum



Départ berges
Plage de Nuiseiment



Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ



Port de la
combinaison
interdit

- 24.5°

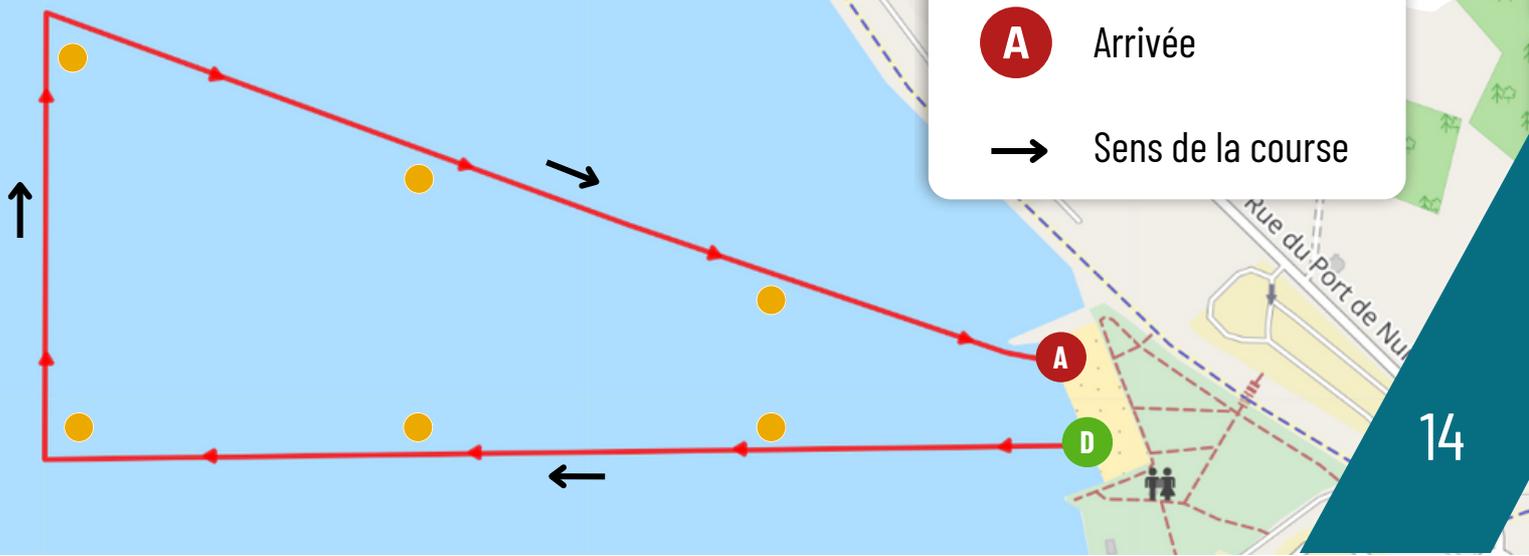
Port de la
combinaison non
obligatoire

- 16°

Port de la
combinaison
obligatoire

*La combinaison de natation ne
pourra pas être retirée avant le
parc de transition*

Entraînement autorisé
uniquement le vendredi 23
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00



FULL DISTANCE

VÉLO - 180 KM



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



3 ravitaillements
par tour



1 ravitaillement
personnel



Temps maximum
(Natation + Vélo)



Fermeture du
parc à vélo

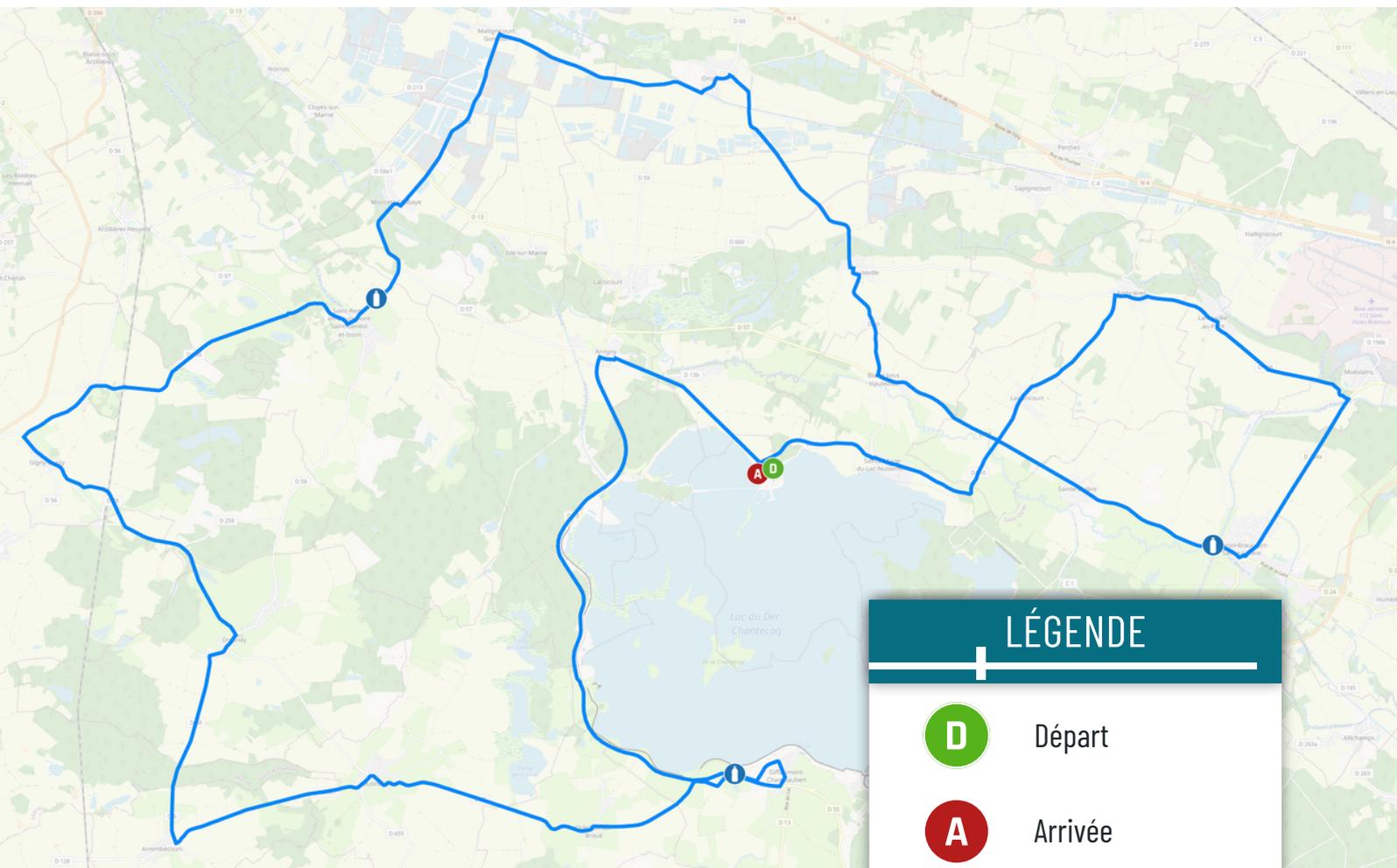
DECATHLON
SAINT-DIZIER

Espace enfants avec Decathlon Saint-Dizier
badminton, cerf volant, turnball



FULL DISTANCE

VÉLO - 180 KM



LÉGENDE



Départ



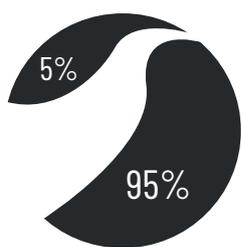
Arrivée



Ravitaillement

FULL DISTANCE

COURSE À PIED - 42 KM



5% de chemin
95% de bitume



Le long
du Lac du Der



Fermeture du
parc à vélo



3 ravitaillements
par tour



Heure limite
début dernier tour
à pied



Temps maximum
(Natation + Vélo
+ Course à pied)

LÉGENDE



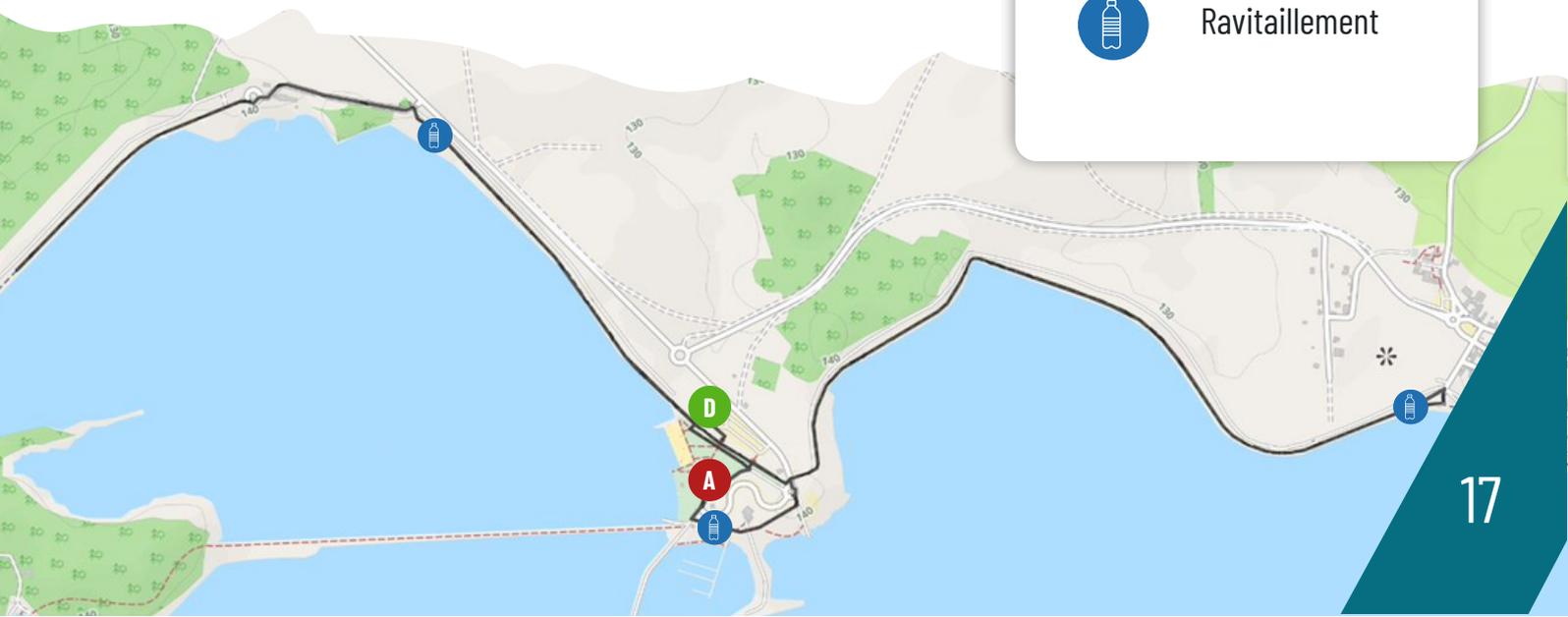
Départ



Arrivée



Ravitaillement



FULL DISTANCE

RELAIS

Le départ sera donné à 7h00, en même temps que les autres participants du FULL. Il s'effectuera depuis les berges de la Plage de Nuisement, au Lac du Der.

EN PRINCIPE

- Une équipe de **deux** ou **trois** athlètes
- Chaque athlète de l'équipe doit réaliser **au moins une discipline complète** (Natation, Cyclisme, ou Running)
- En cas d'équipe de deux athlètes, l'un d'eux devra donc réaliser **deux disciplines** au complet

IMPORTANT : Les athlètes inscrits à la distance FULL RELAIS auront l'obligation de déposer leur vélo ainsi que leur casque dans le parc de transition la veille de l'épreuve. Le matériel sera vérifié par les commissaires de course entre 16h00 et 20h00.

- Chacun des membres de l'équipe devra se présenter obligatoirement au secrétariat pour le retrait de dossard le vendredi 23 juin
- Lors du retrait de dossard, les athlètes **non licenciés** devront montrer leur **carte d'identité** et fournir un **certificat médical** mentionnant l'aptitude à effectuer un triathlon en compétition. Le certificat médical a une validité de 1 an
- Les athlètes **licenciés** devront présenter une licence valide appartenant à une fédération internationale de triathlon.

REMARQUE : Si l'athlète est inscrit dans la fédération où il va **concourir** (ex. natation : FFN, vélo : FFC ou course à pied : FFA), il n'est pas nécessaire de fournir un certificat médical.

EN PRATIQUE

- Le « relais » **doit se faire dans le parc de transition** à l'emplacement attribué pour l'équipe
- **Seuls** les coéquipiers se passant le « relais » sont autorisés à être dans la zone de transition
- La **puce électronique** fait office de « relais » et doit être placée consécutivement à la **cheville gauche** de chaque relayeur.

HALF DISTANCE



HALF DISTANCE

NATATION - 1900 M



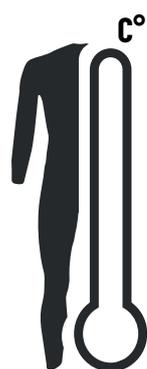
Départ berges
Plage de Nuisement



Temps
maximum



Échauffement dans l'eau
autorisé jusqu'à 10min
avant le départ de la course



C°

Port de la
combinaison
interdit

- 24.5°

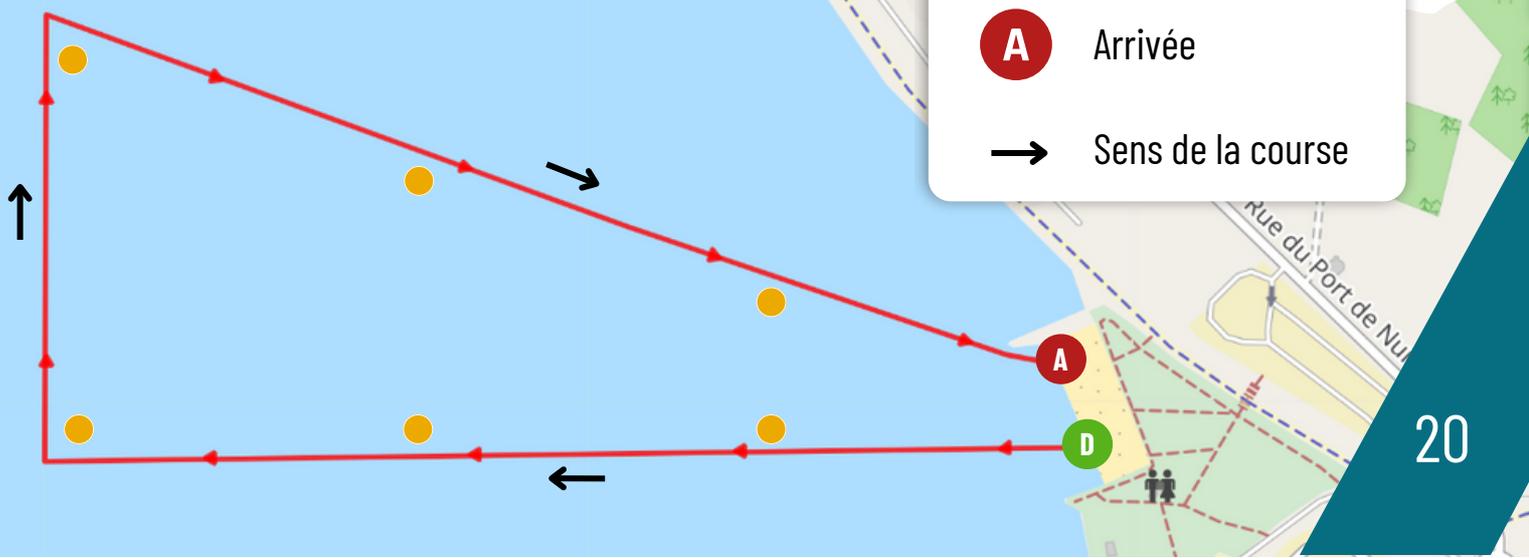
Port de la
combinaison non
obligatoire

- 16°

Port de la
combinaison
obligatoire

*La combinaison de natation ne
pourra pas être retirée avant le
parc de transition*

Entraînement autorisé
uniquement le vendredi 23
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00



HALF DISTANCE

VÉLO - 90 KM



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



3 ravitaillements



Temps maximum
(Natation + Vélo)



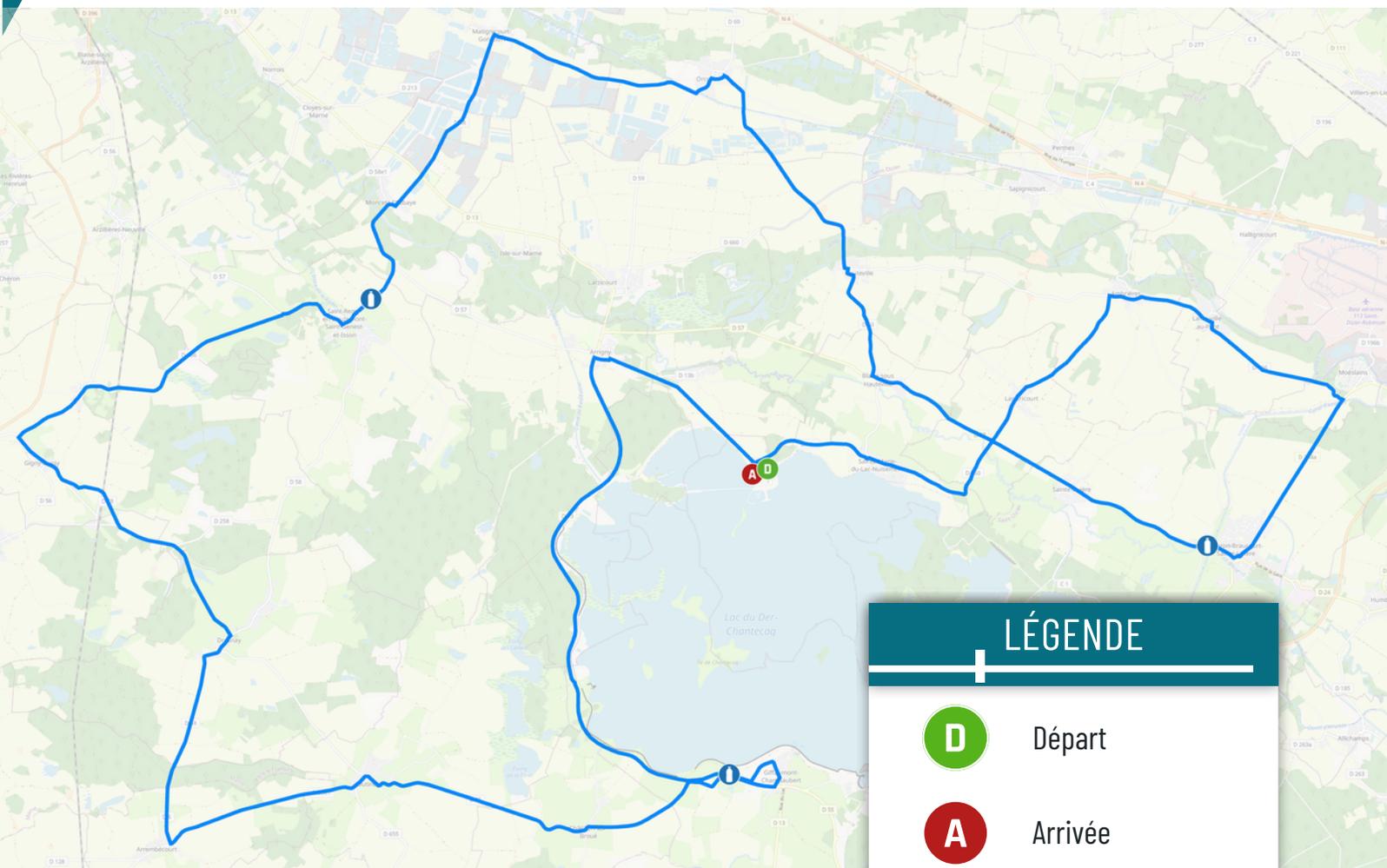
Fermeture du
parc à vélo

Le développement de projets immobiliers en plein cœurs des villes

CITYMALL
Creating Urban Life

HALF DISTANCE

VÉLO - 90 KM



LÉGENDE



Départ



Arrivée



Ravitaillement

HUUB CONCOURS

Une tenue vélo de 250€ est à remporter pour le meilleur temps "vélo" sur l'épreuve HALF



HALF DISTANCE

COURSE À PIED - 21 KM



100% de bitume



Le long
du Lac du Der



3 ravitaillements
par tour



Temps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)



Fermeture du
parc à vélo

LÉGENDE



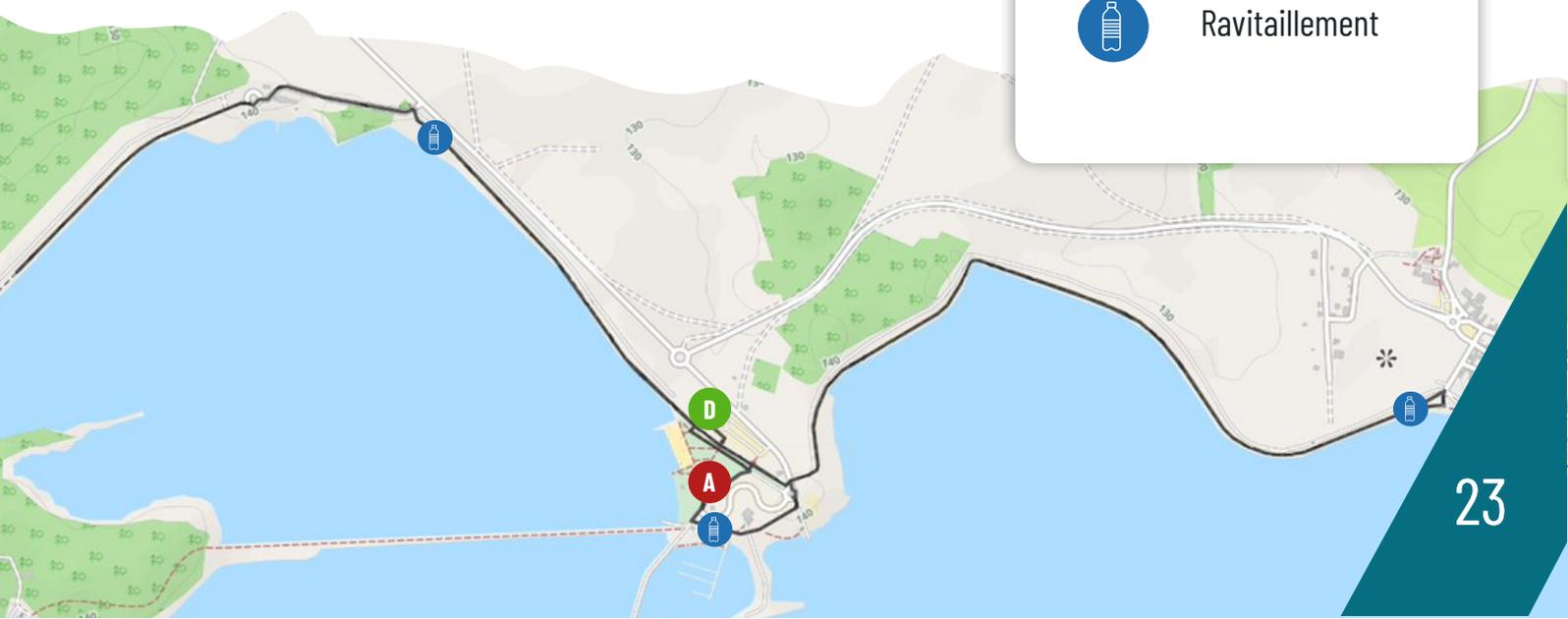
Départ



Arrivée



Ravitaillement



HALF DISTANCE

RELAIS

Le départ sera donné à 10h30, en même temps que les autres participants du HALF. Il s'effectuera depuis les berges de la Plage de Nuisement, au Lac du Der.

EN PRINCIPE

- Une équipe de **deux** ou **trois** athlètes
- Chaque athlète de l'équipe doit réaliser **au moins une discipline complète** (Natation, Cyclisme, ou Running)
- En cas d'équipe de deux athlètes, l'un d'eux devra donc réaliser **deux disciplines** au complet
- Chacun des membres de l'équipe devra se présenter obligatoirement au secrétariat pour le retrait de dossard
- Lors du retrait de dossard, les athlètes **non licenciés** devront montrer leur **carte d'identité** et fournir un **certificat médical** mentionnant l'aptitude à effectuer un triathlon en compétition. Le certificat médical a une validité de 1 an
- Les athlètes **licenciés** devront présenter une licence valide appartenant à une fédération internationale de triathlon

EN PRATIQUE

- Le « relais » **doit se faire dans le parc de transition** à l'emplacement attribué pour l'équipe
- **Seuls** les coéquipiers se passant le « relais » sont autorisés à être dans la zone de transition
- La **puce électronique** fait office de « relais » et doit être placée consécutivement à la **cheville gauche** de chaque relayeur.

OLYMPIC DISTANCE



OLYMPIC DISTANCE

NATATION - 1500 M



1 boucle



Temps maximum



Départ berges
Plage de Nuisement



Échauffement dans l'eau
autorisé jusqu'à 10min
avant le départ de la course



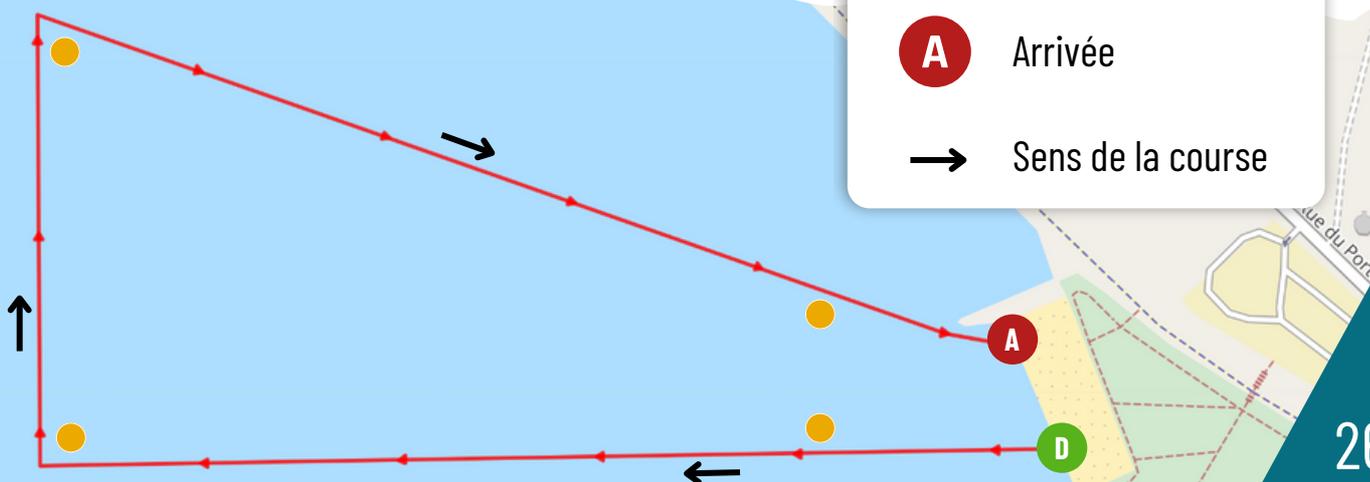
- Port de la combinaison interdit
- 24.5°
Port de la combinaison non obligatoire
- 16°
Port de la combinaison obligatoire

La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

Entraînement autorisé
uniquement le vendredi 23
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00

LÉGENDE

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



OLYMPIC DISTANCE

V É L O - 4 2 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



Pas de
ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo)



Fermeture du
parc à vélo

LÉGENDE



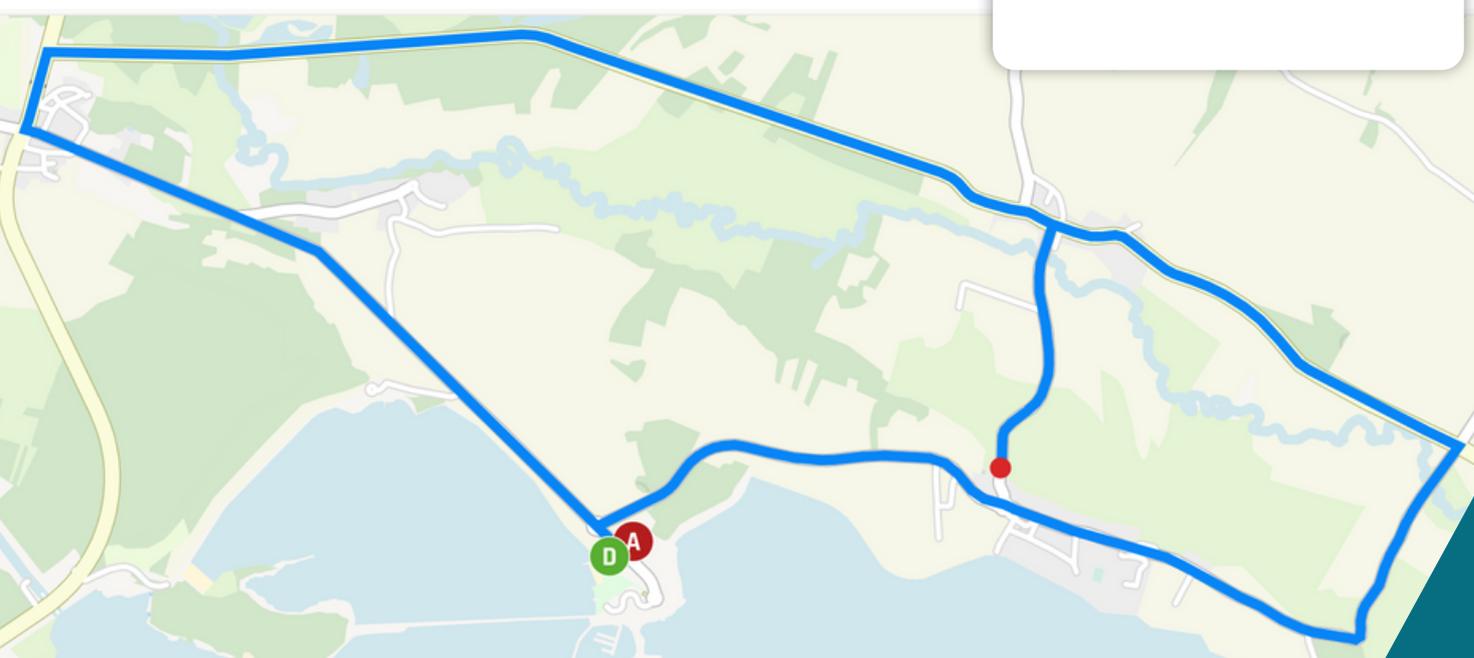
Départ



Arrivée

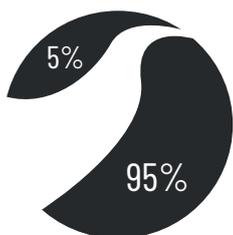


Turning point



OLYMPIC DISTANCE

COURSE À PIED - 10 KM



5% de chemin
95% de bitume



Le long
du Lac du Der



2 ravitaillements



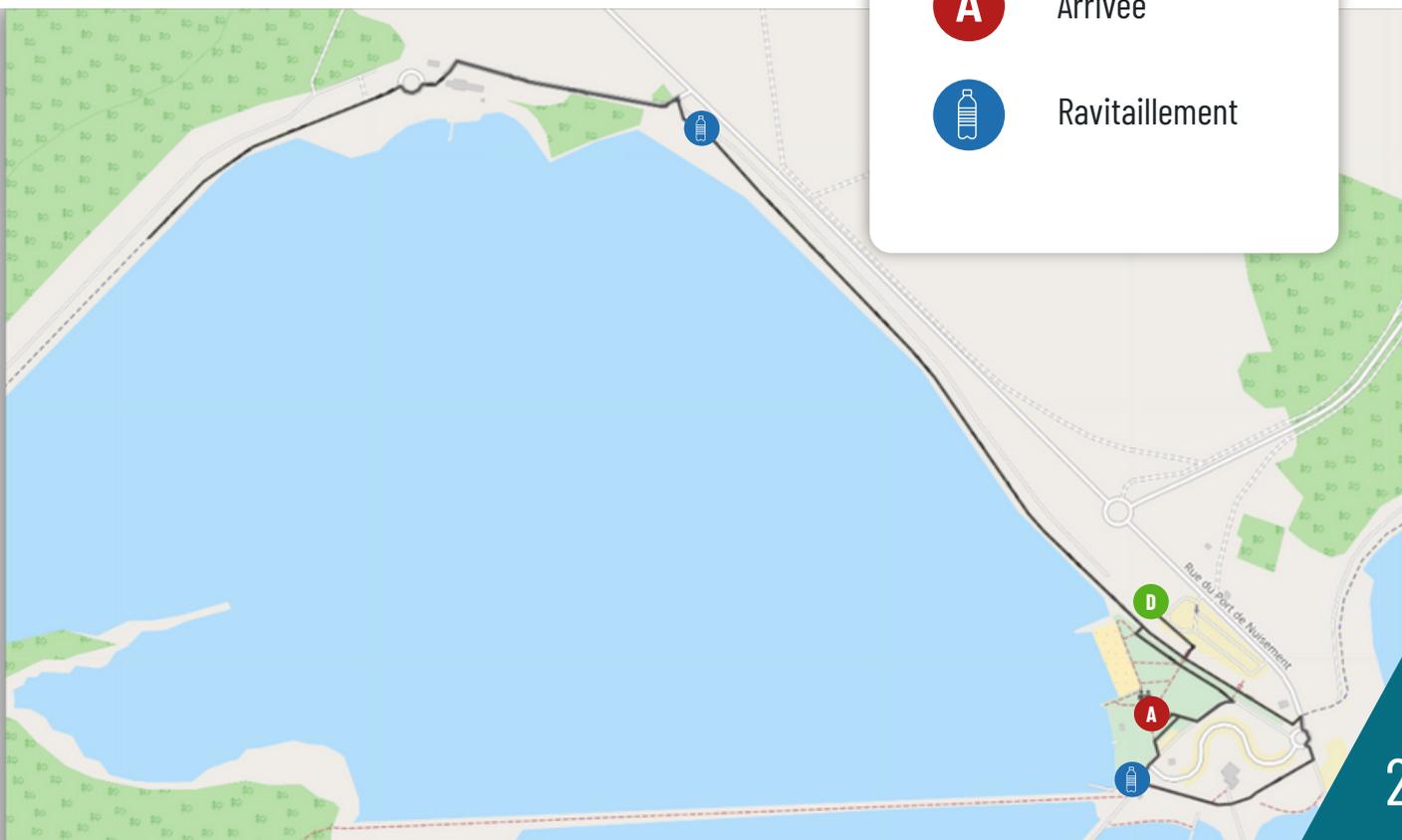
Temps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)



Fermeture
de la course

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Ravitaillement





PROMO
DISTANCE

PROMO DISTANCE

NATATION - 500 M



Départ de masse
HOMMES



Départ de masse
FEMMES



Temps
maximum



Échauffement dans l'eau
autorisé jusqu'à 10min
avant le départ de la course



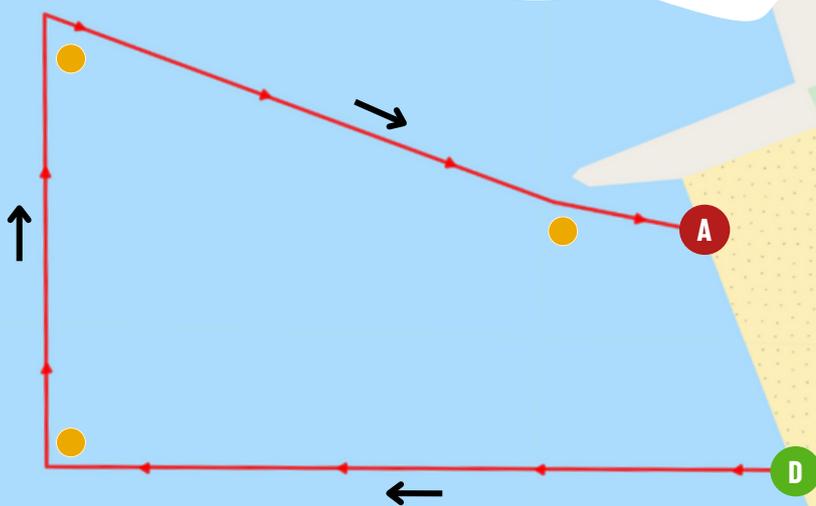
- Port de la combinaison interdit
- 24.5°
Port de la combinaison non obligatoire
- 16°
Port de la combinaison obligatoire

La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

Entraînement autorisé
uniquement le vendredi 23
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00

LÉGENDE

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



PROMO DISTANCE

V É L O - 2 1 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



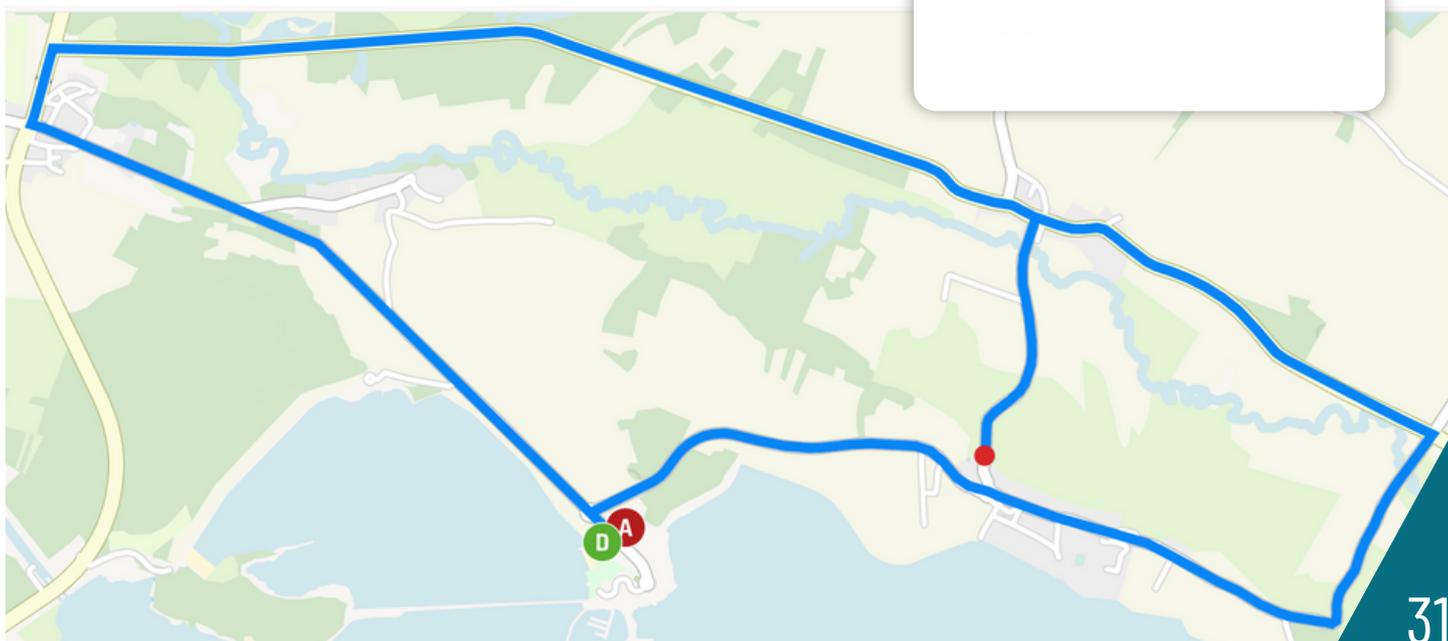
Pas de
ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo)

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Turning point



PROMO DISTANCE

COURSE À PIED - 5KM



1 ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo
+ Course à pied)



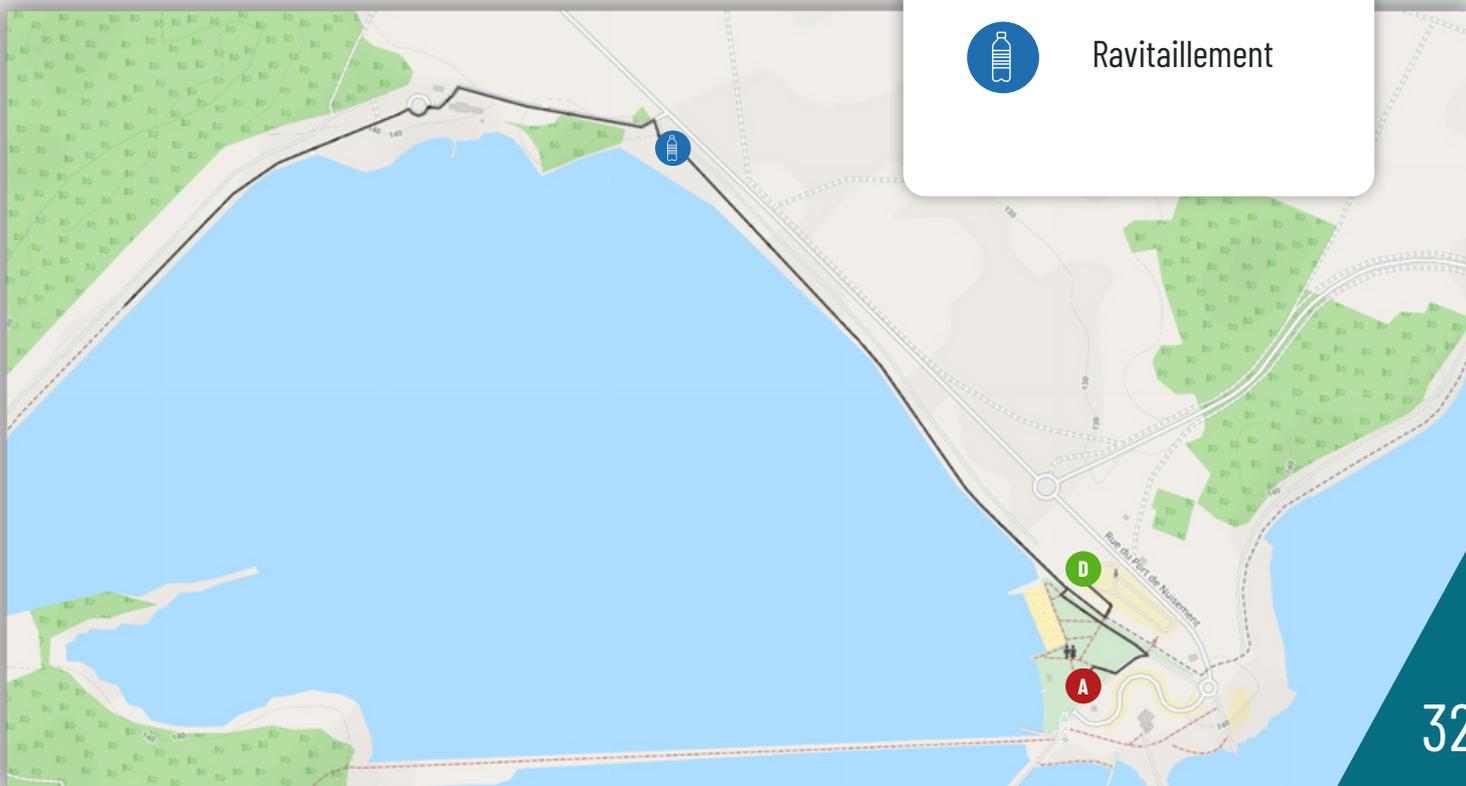
5% de chemin
95% de bitume



Le long
du Lac du Der

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Ravitaillement



MY FIRST TRIATHLON



MY FIRST TRIATHLON

NATATION - 200 M



Rolling start
5 participants toutes les 10 secondes



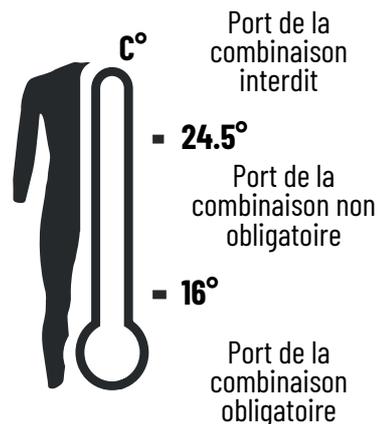
Sortie à
l'australienne



Temps
maximum



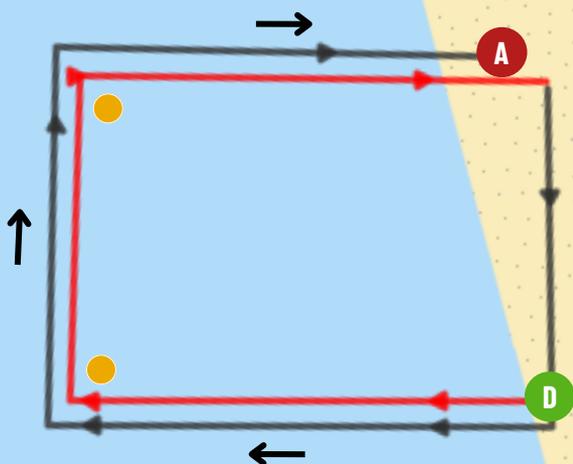
Échauffement dans l'eau
autorisé jusqu'à 10min
avant le départ de la course



La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

LÉGENDE

- D** Départ
- A** Arrivée
- Sens de la course
- 1er tour
- 2ème tour



MY FIRST TRIATHLON

V É L O - 1 5 K M



Tous les vélos
sont autorisés



Autour du
Lac du Der



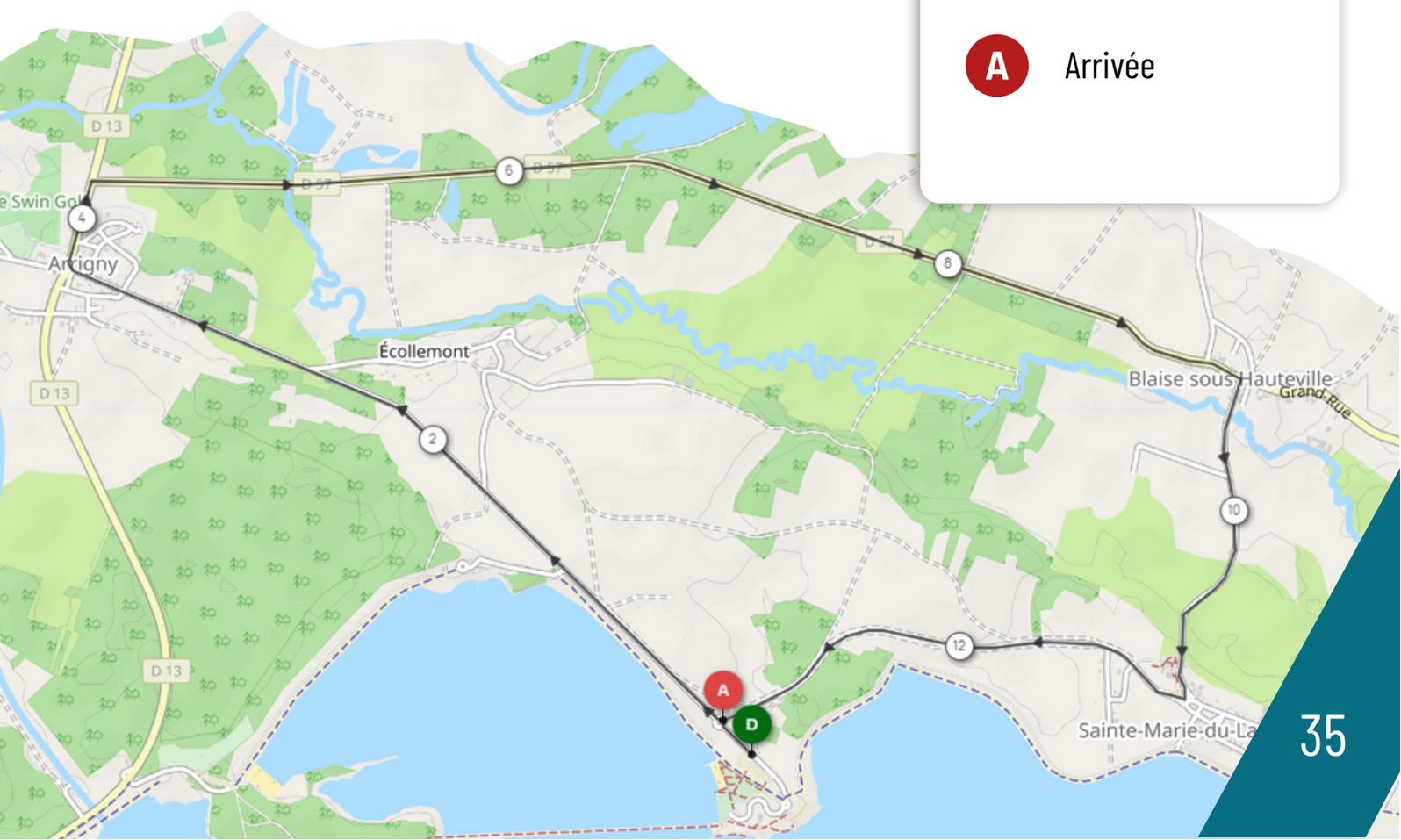
Pas de
ravitaillement



Fermeture du
parc à vélos

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée



MY FIRST TRIATHLON

COURSE À PIED - 3 KM



Au cœur du village
Openlakes



1 ravitaillement
par tour

LÉGENDE



Départ



Arrivée



Ravitaillement



TEENS

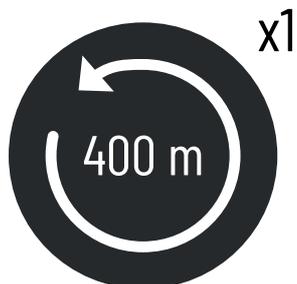


TEENS (14-15 ANS)

NATATION - 400 M



Départ
de masse



1 boucle



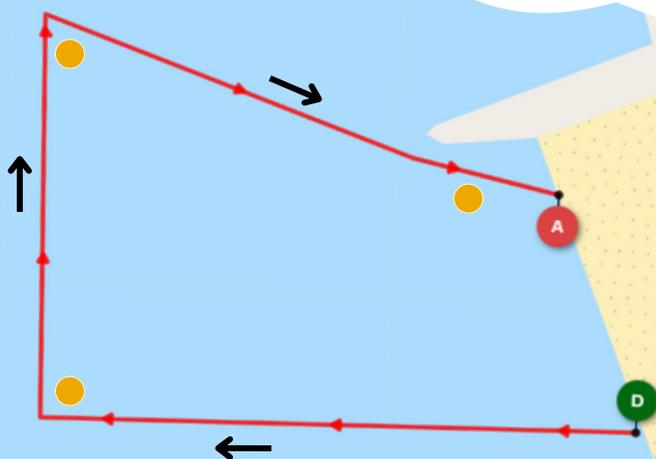
Temps
maximum



Échauffement dans l'eau
autorisé jusqu'à 10min
avant le départ de la course

LÉGENDE

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



TEENS (14-15 ANS)

V É L O - 1 5 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



Pas de
ravitaillement



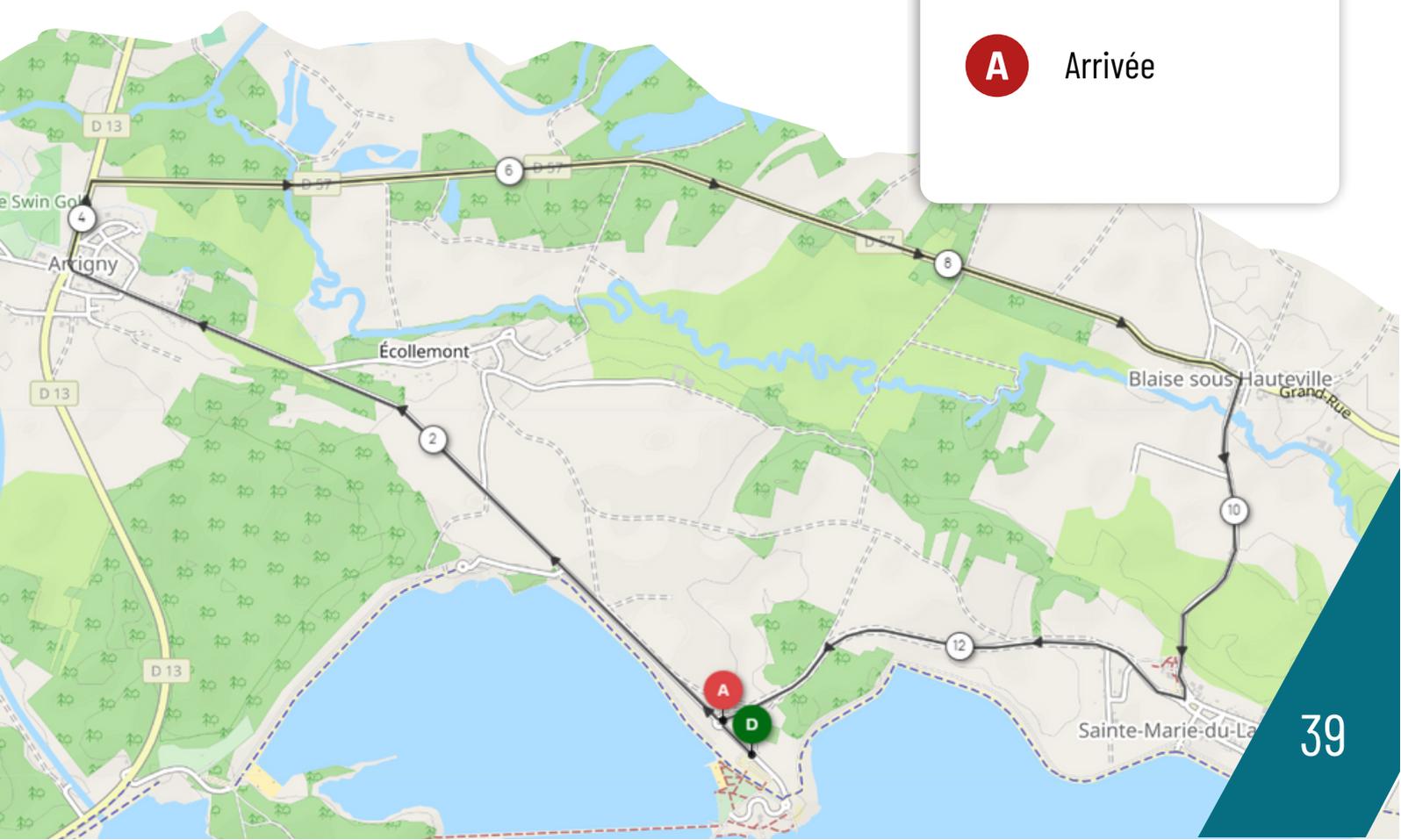
Fermeture du parc
à vélos



Prolongateurs vélo, type
contre-la-montre ou ajouts
aux guidons interdits

LÉGENDE

- D** Départ
- A** Arrivée



TEENS (14-15 ANS)

COURSE À PIED - 3 KM



Au cœur du village
Openlakes



1 ravitaillement
par tour

LÉGENDE

- D** Départ
- A** Arrivée
-  Ravitaillement

KIDS



KIDS (10 - 13 ANS)

NATATION - 150 M



Départ
de masse



Échauffement dans l'eau
autorisé jusqu'à 10min
avant le départ de la course



1 boucle

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée

→ Sens de la course



KIDS (10 - 13 ANS)

V É L O - 4 K M



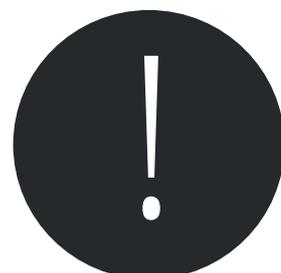
Épreuve
NON-DRAFTING



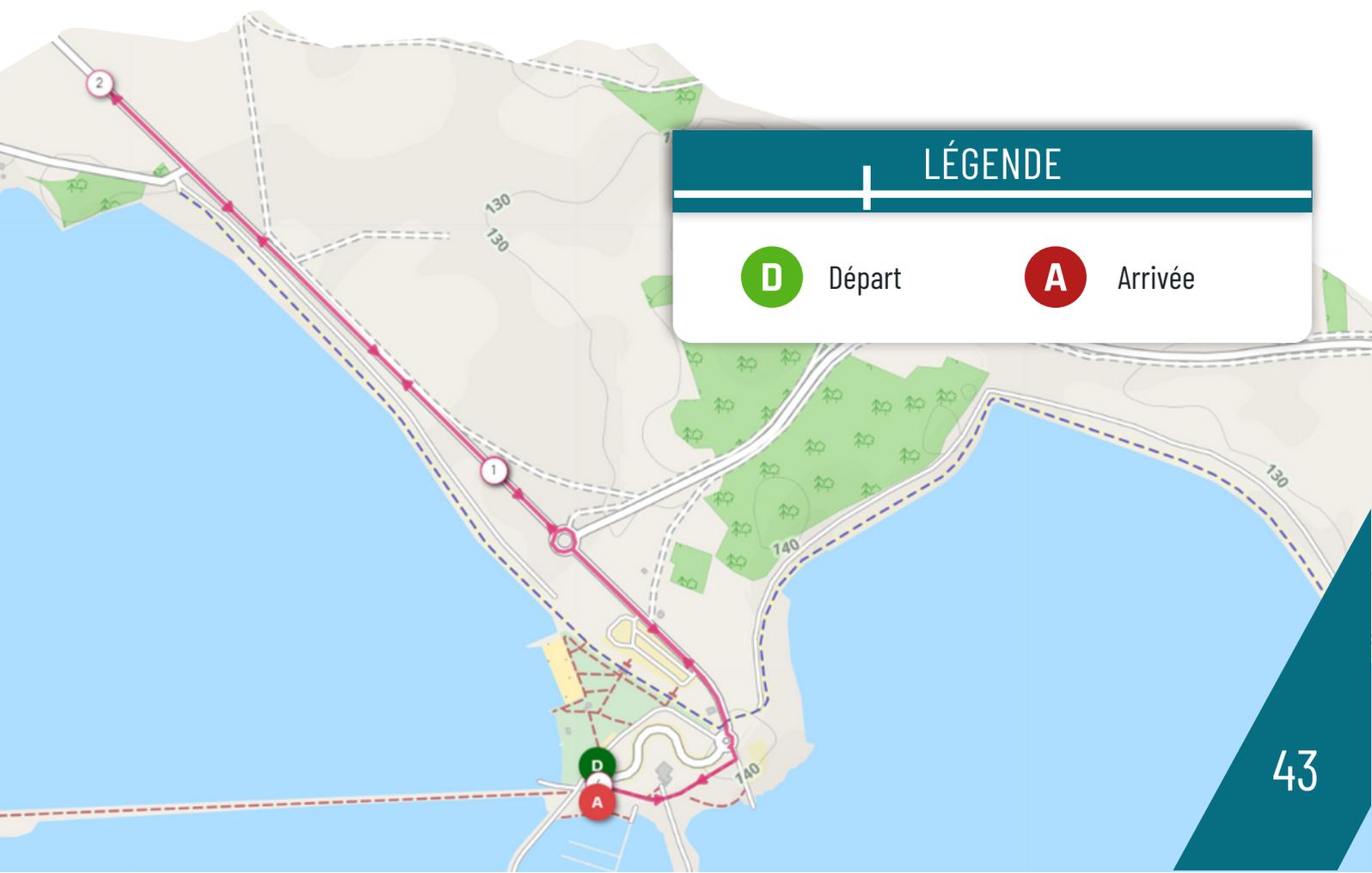
En aller-retour
sur la route
du site de Nuisement



Pas de
ravitaillement

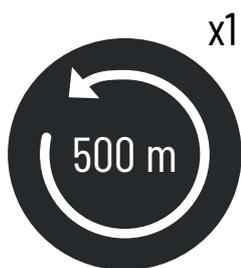


Prolongateurs vélo, type
contre-la-montre ou ajouts
aux guidons interdits



KIDS (10 - 13 ANS)

COURSE À PIED - 500 M



Au cœur du village
Openlakes



Pas de
ravitaillement

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée



MINI KIDS



MINI-KIDS (6-9 ANS)

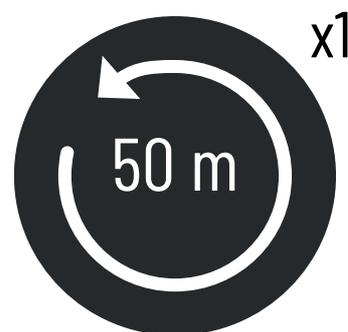
NATATION - 50 M



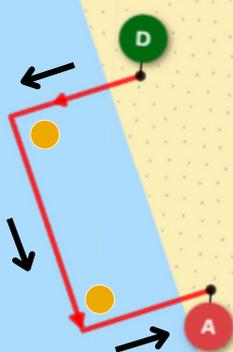
Départ
de masse



Échauffement dans l'eau
autorisé jusqu'à 10min
avant le départ de la course



1 boucle



LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Sens de la course

MINI-KIDS (6-9 ANS)

V É L O - 1 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



En aller-retour
sur la route
du site de Nuisement

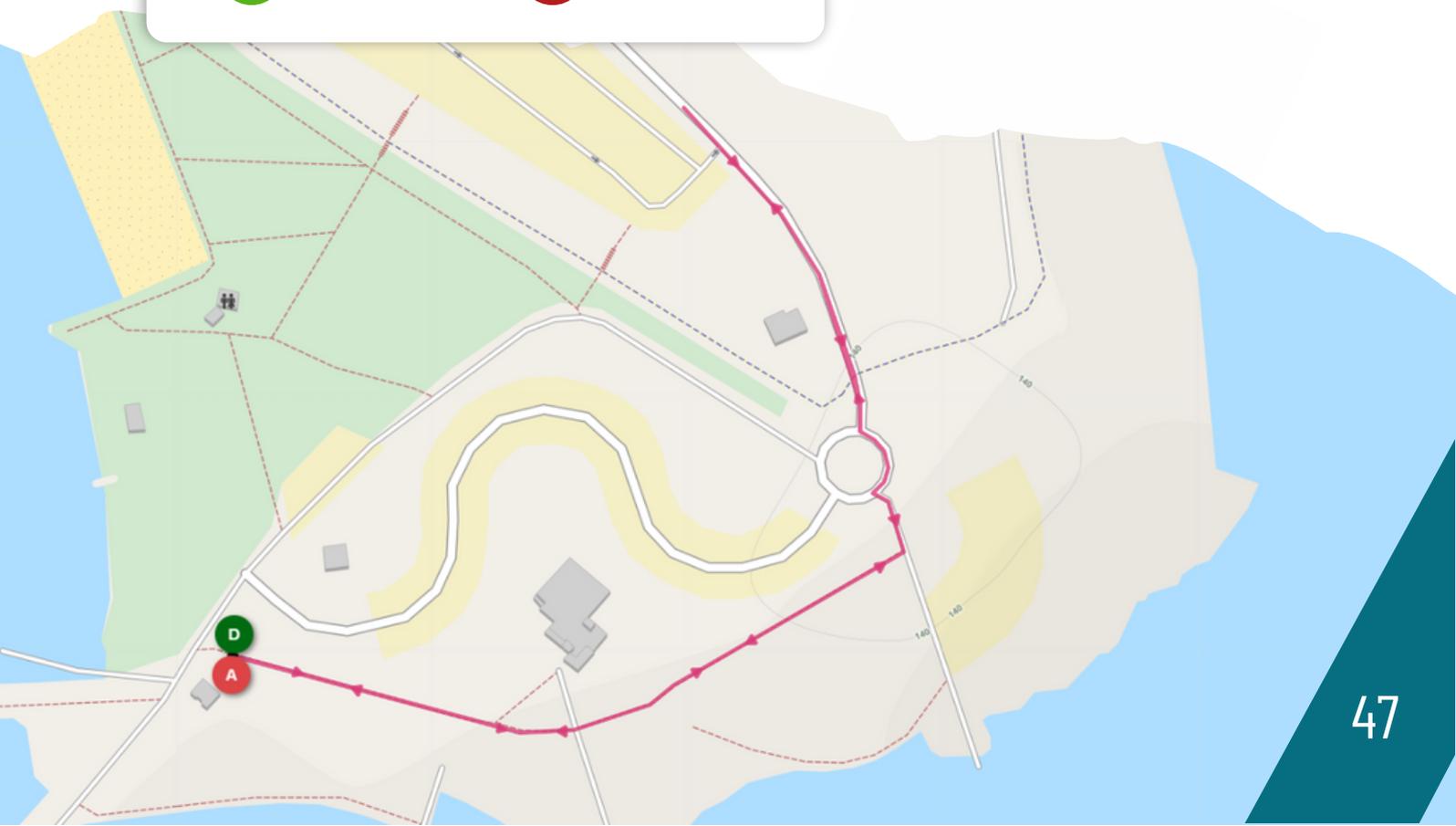


Pas de
ravitaillement

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée



MINI-KIDS (6-9 ANS)

COURSE À PIED - 500 M



Au cœur du village
Openlakes

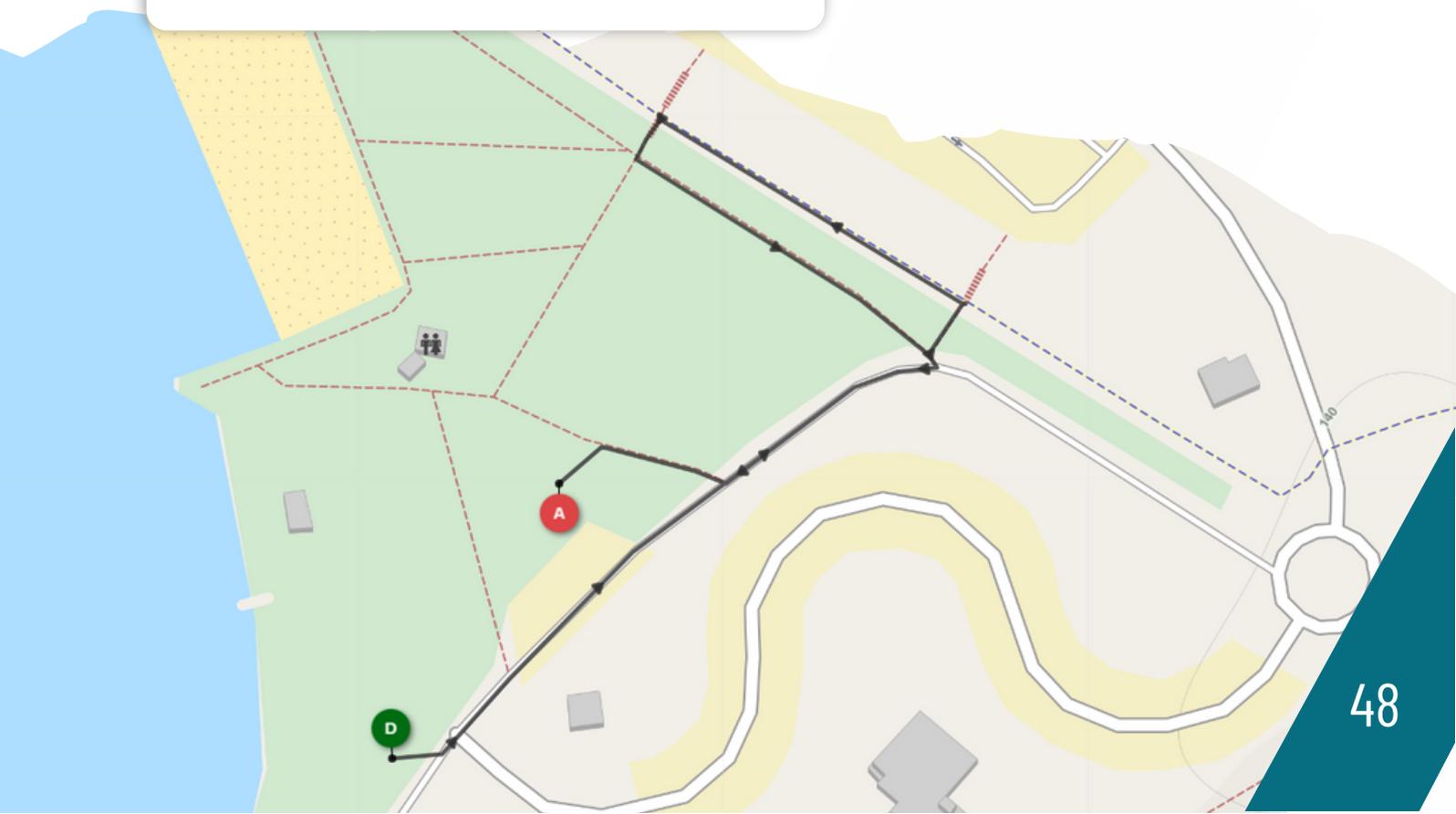


Pas de
ravitaillement

LÉGENDE

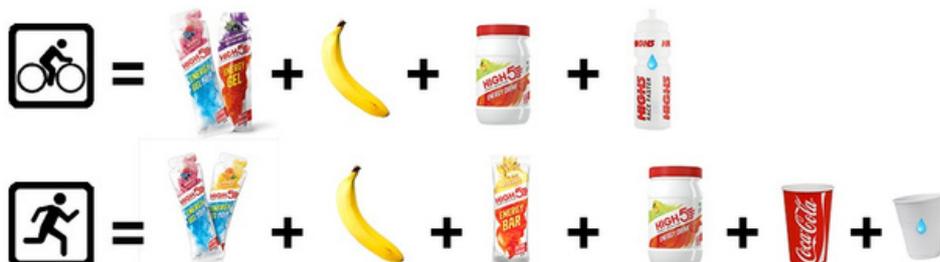
D Départ

A Arrivée



RAVITAILLEMENT

CONTENU



NOMBRE DE RAVITAILLEMENTS

	FULL	HALF	OLYMPIC	PROMO	MFTE	TEENS	KIDS/MINI
<i>VELO</i>	6	3	0	0	0	0	0
<i>COURSE</i>	12	6	3	1	2	2	0

SPECIAL FULL DISTANCE

Un ravitaillement personnel sera possible sur la partie vélo. Les athlètes recevront un sac pour y mettre ce ravitaillement. Celui-ci sera à déposer au pied du vélo dans le parc de transition et sera emmené sur le ravitaillement n°3 (situé aux kilomètres 73 et 146). Le ravitaillement sera accessible jusque 14h00.

APRÈS-COURSE

Pour chaque épreuve, nous invitons les athlètes à rejoindre l'espace de ravitaillement d'arrivée qui sera situé en face de la ligne d'arrivée.



ZONES POUBELLES

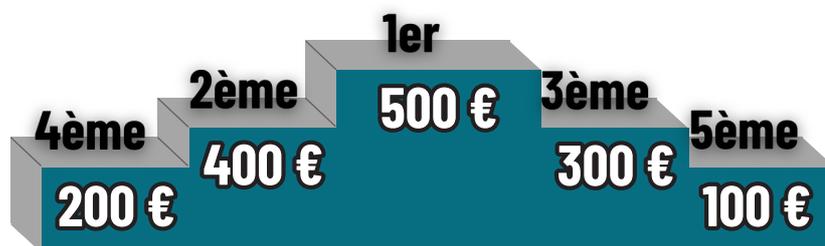
Des zones poubelles seront mises à disposition juste avant et juste après chaque ravitaillement. Ces zones de déchets seront indiquées par des panneaux. Tout jet de déchet en dehors des zones dédiées est passible de disqualification.



REMISE DES PRIX

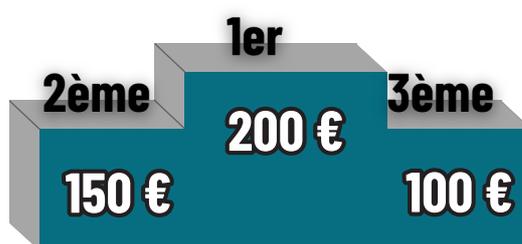
FULL & HALF DISTANCE

Le samedi 24 juin, à 20H00



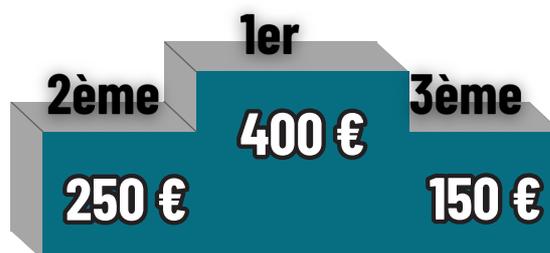
PROMO DISTANCE

Le dimanche 25 juin, à 13h30



OLYMPIC DISTANCE

Le dimanche 25 juin, à 18H00



REMARQUE : Le prize money est uniquement destinés aux premiers du scratch !

REMISE DES PRIX POUR LES PODIUMS DE CHAQUE CATÉGORIE :

- Juniors (18-19 ans)
- Espoirs (20-23 ans)
- Seniors (24-39 ans)
- Masters A (40-49 ans)
- Masters B (50-59 ans)
- Masters C (+60 ans)
- Masters D (+70 ans)

REMARQUE : Les athlètes qui ne seront pas présents lors de la remise des prix ne pourront bénéficier de leur prime et/ou de leurs lots.

SUIVEZ LA COURSE !

LIVE-TRACKING

ACN TIMING

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](#).



BONNE COURSE !



PARTENAIRES

