

OPENLAKES BELGIUM

LES LACS DE L'EAU D'HEURE



GUIDE DES ATHLETES 2025

SOMMAIRE

- 4 - OPENLAKES 2026
- 5 - EDITO
- 6 - ROYAN ATLANTIC
- 7 - PLAN D'ACCÈS
- 8 - ESCAPADE AUX LACS DE L'EAU D'HEURE
- 9 - PROGRAMME
- 11 - RETRAIT DES DOSSARDS
- 12 - LOCATION DE COMBINAISON DE NATATION
- 13 - 6D SPORTS NUTRITION / OFFRE EXCLUSIVE
- 14 - TRIAFIRST / POUR LES ENTREPRISES
- 15 - PACK ATHLÈTES
- 16 - CUT-OFF
- 19 - PARC DE TRANSITION (CHECK-IN & OUT)
- 21 - LOCATION TRIFONCTION TRILOOP
- 22 - RÈGLEMENT DE COURSE
- 23 - INFOS SÉCURITÉ
- 24 - HIGH SECURITY EST LÀ POUR NOUS
- 25 - LIVE TRACKING

SOMMAIRE

26 - RAVITAILLEMENT

27 - CHECK-LIST

28 - HANDISPORT

30 - EPREUVE MY FIRST TRIATHLON EXPERIENCE

34 - EPREUVE HALF

39 - CUSTOMISE TES VÊTEMENTS AVEC SURPAS

40 - EPREUVE PROMO

44 - EPREUVE OLYMPIQUE

48 - EPREUVE TEENS

52 - REJOINS LA TEAM OPENLAKES

53 - EPREUVE MINI KIDS

57 - EPREUVE KIDS

61 - REMISE DES PRIX

62 - VILLAGE EXPOSANTS

63 - INFOS PRATIQUES

65 - RETROUVEZ VOS PHOTOS SUR [SPORTOGRAF.COM](https://sportograf.com)

66 - MERCI À NOS PARTENAIRES

4

BREAKING NEWS

LA FAMILLE OPENLAKES S'AGRANDIT ! NOUVEAU EN 2026



**5 & 6 SEPTEMBRE
2026**



**20 & 21
JUIN 2026**



**19 & 20
SEPTEMBRE 2026**

**LANCEMENT DES INSCRIPTIONS
LE 8 OCTOBRE À 20h !**



***“Les Openlakes Triathlon, plus q’un simple évènement :
une immersion totale dans le dépassement de soi, la
convivialité et la fête du sport”***

Florian Badoux - Co-Fondateur de l'Openlakes

Plonger, pédaler, courir... Tous Ensemble.

C’est l’ADN des OPENLAKES Triathlon.

Depuis la première édition en 2019, ces rendez-vous sont bien plus que des courses : ce sont de véritables expériences sportives pour chaque participant et où chaque spectateur contribue à rendre ces expériences inoubliables.

Nés de la passion du triathlon et de l’envie de partager des émotions fortes, les Openlakes ont grandi d’année en année. Plus de formats, plus de participants, plus d’adrénaline... mais toujours la même promesse : offrir à chacun, du débutant au triathlète confirmé, un défi à sa mesure.

Le développement des OPENLAKES repose sur une conviction simple : l’effort est plus intense quand il se vit ensemble. Athlètes, familles, bénévoles, partenaires et spectateurs créent une énergie collective qui transforme chaque édition en un moment à part. Du départ dans l’eau à l’arrivée, tout est pensé pour que l’émotion soit au rendez-vous.

Aujourd’hui, OPENLAKES Triathlon n’est plus seulement un événement : c’est une expérience à vivre et à partager. Une immersion totale dans le dépassement de soi, la convivialité et la fête du triathlon..

2023 avait été l’année de la confirmation avec une première organisation en Champagne. 2026 sera l’année de la reconnaissance avec une nouvelle épreuve en France : L’ « OPENLAKES Atlantique – Royan Côte de Beauté ».

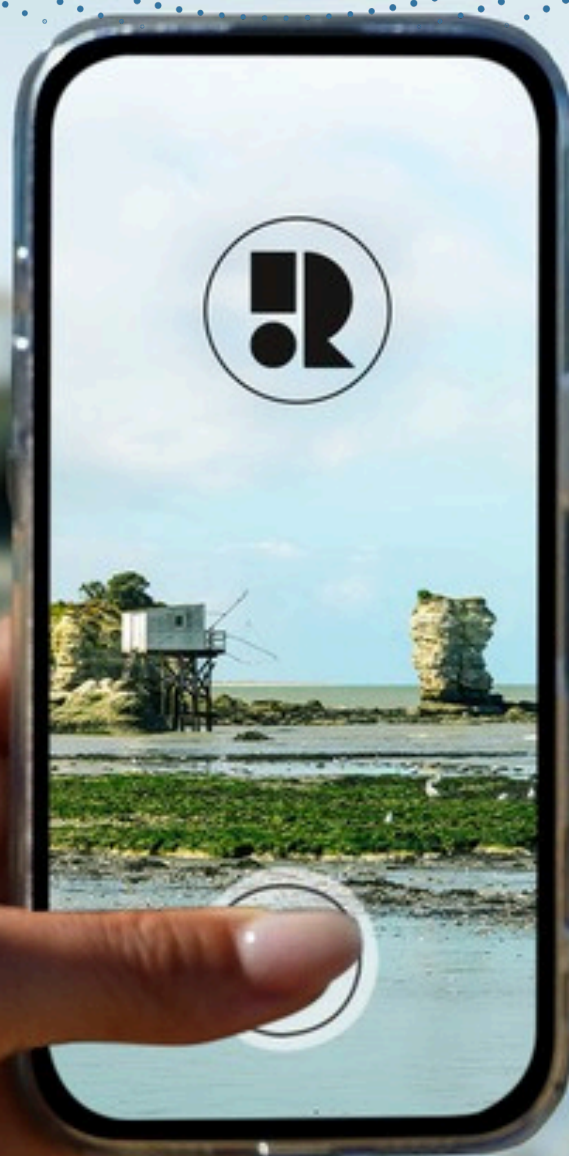
Cette découverte d’autres territoires pousse le défi un peu plus loin encore : OPENLAKES sortira des lacs pour plonger, pour la première fois, dans l’océan.

Et nous sommes heureux de partager ce défi avec vous. Nous y mettrons, comme depuis le début de l’aventure OPENLAKES, toute la passion qui nous anime.

Alors, que vous veniez pour battre un record, relever un premier défi ou simplement vibrer et faire vibrer vos proches, une chose est sûre : les OPENLAKES Triathlon vous feront vivre l’intensité d’un moment unique.



Tout en 1 clic sur :
royanatlantique.fr



PLAN D'ACCÈS

ATTENTION : circulation fortement perturbée la durée de l'évènement :

SAMEDI - 8h00 jusque 19h00

DIMANCHE - 8h30 jusque 17h30

RECOMMANDATIONS

- Anticiper votre arrivée (Nous vous conseillons de prévoir d'arriver 2h00 avant le départ)
- Privilégier le co-voiturage
- Informer vos éventuels spectateurs
- Préconisez Waze comme GPS

ADRESSE: Route de la Plate Taille 996440 Froidchapelle, Belgique



Quel que soit le moment du weekend, nous vous conseillons vivement d'utiliser l'application **WAZE** en scannant le QR code suivant :



Sur les 4 axes principaux entourant les Lacs de l'Eau d'Heure (N53-N40-N99-N5), une signalétique sera mise en place afin que les automobilistes aient accès aux parking OPENLAKES.



ESCAPADE

SPORTIVE ET NATURE

AUX LACS DE L'EAU D'HEURE

GOLDEN LAKES VILLAGE

Situé au bord du lac de la Plate-Taille, le Golden Lakes réunit plus de 150 villas et une résidence hôtelière 4 étoiles.

Offrez-vous une parenthèse bien-être avec le Spa Cinq Mondes et savourez la cuisine bistro de notre La Brasserie des Lacs. Un cadre naturel unique en Belgique, au cœur des Lacs de l'Eau d'Heure, pour un séjour ressourçant et inoubliable.

WWW.GOLDENLAKESVILLAGE.COM
WWW.GOLDENLAKESHOTEL.BE



NATURA PARC ET NATURA BIKE

Au bord des Lacs de l'Eau d'Heure, vivez l'expérience d'un parc aventure unique en Wallonie : 10 parcours accrobranche, tyroliennes au-dessus du lac, saut pendulaire, Explor Game, Bike Park, Laser Game, trottinettes électriques et bien plus encore.

Un lieu idéal pour toute la famille ou entre amis dans un cadre naturel des plus beaux lacs de Belgique.

WWW.NATURAPARC.BE



PROGRAMME

VENDREDI 19 SEPTEMBRE

- 14:00 - 20:00** OUVERTURE VILLAGE EXPOSANTS
- 16:00 - 20:00** RETRAIT DES DOSSARDS : HALF DISTANCE, TEENS, MY FIRST TRIATHLON EXPERIENCE
- 16:00 - 20:00** OUVERTURE DU "POINT INFOS" OÙ VOUS POUVEZ POSER VOS QUESTIONS
- 14:00 - 15:00** ENTRAÎNEMENT NATATION
- 17:00 - 18:00** ENTRAÎNEMENT NATATION

SAMEDI 20 SEPTEMBRE

- 06:30 - 12:00** OUVERTURE DU "POINT INFOS" OÙ VOUS POUVEZ POSER VOS QUESTIONS
- 06:30 - 08:00** RETRAIT DES DOSSARDS : TEENS / MYFTE
- 06:30 - 08:20** CHECK-IN VÉLO - TEENS / MYFTE
- 08:00 - 20:00** OUVERTURE VILLAGE EXPOSANTS
 - 08:30** **DÉPART - TEENS - ROLLING START**
 - 08:40** **DÉPART - MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE - HANDISPORT**
 - 08:45** **DÉPART - MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE - ROLLING START**
- 10:30 - 12:30** RETRAIT DES DOSSARDS : HALF DISTANCE
- 11:00 - 12:45** CHECK-IN VÉLO - HALF DISTANCE
 - 12:45** **DÉPART - HALF DISTANCE - HANDISPORT**
 - 13:00** **DÉPART - HALF DISTANCE - OPEN - MASS START**
 - 13:10** **DÉPART - HALF DISTANCE - RELAIS**
- 16:00 - 18:30** RETRAIT DES DOSSARDS : PROMO / OLYMPIC / KIDS / MINI-KIDS
- 20:00** CÉRÉMONIE DE REMISE DES PRIX - HALF DISTANCE



PROGRAMME

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

- 07:00 - 08:30** RETRAIT DES DOSSARDS : PROMO DISTANCE
- 07:00 - 14:00** OUVERTURE DU "POINT INFOS" OÙ VOUS POUVEZ POSER VOS QUESTIONS
- 07:00 - 20:00** OUVERTURE VILLAGE EXPOSANTS
- 07:00 - 08:45** CHECK-IN VÉLO - PROMO DISTANCE
 - 08:50 DÉPART – PROMO DISTANCE - HANDISPORT**
 - 09:00 DÉPART – PROMO DISTANCE - HOMMES**
 - 09:10 DÉPART – PROMO DISTANCE - FEMMES**
- 09:00 - 13:00** RETRAIT DES DOSSARDS : KIDS, MINI-KIDS, OLYMPIC DISTANCE
- 10:00 - 12:00** CHECK-IN VÉLO - MINI KIDS & KIDS
 - 12:00** REMISE DES PRIX - PROMO DISTANCE
- 12:30-14:15** CHECK-IN VÉLO - OLYMPIC DISTANCE
 - 12:30 DÉPART – MINI KIDS - ROLLING START**
 - 13:00 DÉPART – KIDS - ROLLING START**
 - 14:20 DÉPART – OLYMPIC DISTANCE - CHAMPIONNAT DE BELGIQUE HOMMES**
 - 14:40 DÉPART – OLYMPIC DISTANCE - CHAMPIONNAT DE BELGIQUE FEMMES**
 - 14:45 DÉPART – OLYMPIC DISTANCE - HANDISPORT**
 - 14:55 DÉPART – OLYMPIC DISTANCE - OPEN**
- 18:00** REMISE DES PRIX - OLYMPIC DISTANCE

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fait uniquement sur présence d'une pièce d'identité.

Remarque : En cas de désistement, le dossard peut être transféré à un autre athlète. Ce changement doit impérativement être effectué à l'espace "litiges", sous peine de disqualification.

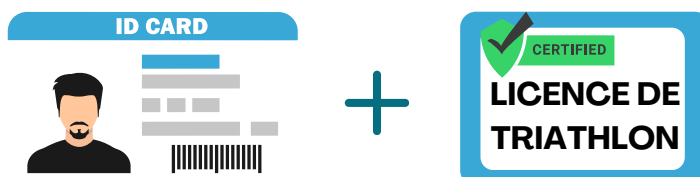
DÉROULEMENT DU RETRAIT DES DOSSARDS :

1. Avant d'aller au secrétariat, assurez-vous de connaître votre numéro de dossard, reçu par email la semaine d'événement.
2. Allez au secrétariat, communiquer votre numéro de dossard et présenter ces documents

- **NON licenciés :**



- **Licenciés :**



Le certificat médical est uniquement obligatoire pour les mineurs non 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. (Paiement par carte uniquement.)

Les licences internationales sont autorisées !

LOCATION DE COMBINAISON

**Réservez votre combinaison
auprès de notre partenaire
pour 45€ !**

Disponible le jour de l'événement au stand Huub
dans le village des exposants.

Une caution de 100€ sera requise, restituée au retour
de la combinaison. Offre limitée selon les stocks.

RÉSERVER



13



-20% Réduction

Offre exclusive sur le stand 6d.

Essayez et explorez toute notre nutrition sportive, un univers modulable ! Venez sur notre stand. Faites le plein d'énergie et repartez avec 20% de réduction.

Explorez le reste de notre gamme avec -15% sur notre site web grâce au code OPENLAKES.

www.6d.eu

14

TRIAFIRST

LE TRIATHLON AVEC VOS COLLABORATEURS

Tria-First, c'est **l'événement corporate** qui propose aux entreprises de participer à leur premier triathlon sur des distances adaptées pour toutes et tous.

Des séances de coaching sont proposées sur le lieu de travail afin que chaque collaborateur soit bien préparé pour ce nouveau défi.

Tria-First c'est surtout l'occasion d'**intégrer une philosophie sportive au sein de votre entreprise** : se mettre à courir, s'entraîner régulièrement, envisager une alimentation saine, viser un objectif.

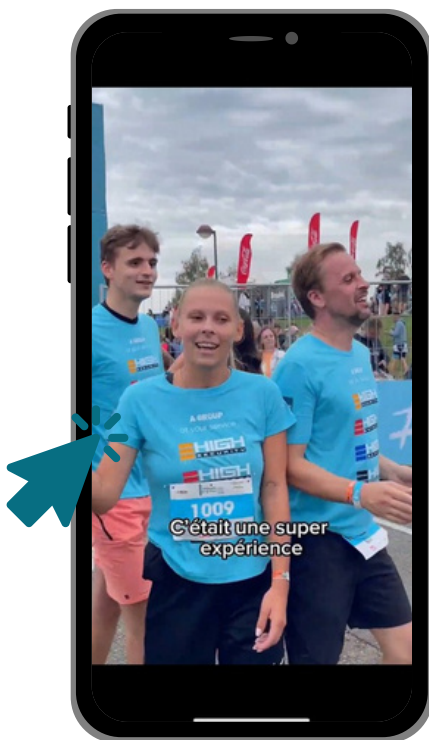
Une aventure à vivre en solo (défi personnel) ou **en équipe relais** (cohésion).

Tria-First Champagne au Lac du Der le dimanche 21 juin 2026.

Tria-First Belgique aux Lacs de l'Eau d'Heure le dimanche 20 septembre 2026.

Infos & inscriptions : www.openlakes.eu/packcorporate

ELLES SONT DE L'AVENTURE EN 2025 :



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 à l'épreuve **HALF distance**. Elle doit être collée sur le sac reçu 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, au moment de rejoindre le départ natation. Ce sac sera à récupérer après l'épreuve au ravitaillement d'arrivée.

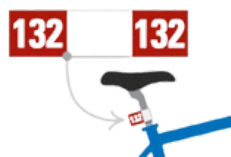
L'**étiquette "casque"** devra être placée à l'avant du casque.



L'**étiquette "box parc de transition"** devra être posée sur votre boîte. Vous pouvez l'utiliser pour y placer votre matériel de course dans le parc vélo.

ATTENTION : BOITE OBLIGATOIRE sur toutes les distances ! - Tout type de sac est interdit excepté les sacs de l'organisation se trouvant dans le pack athlètes. *Format max: 30 cm x 40 cm x 50 cm*

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 est à rendre en quittant la zone d'arrivée. Toute puce NON rendue sera facturée de 50 euros.

CUT-OFF

Les temps ci-dessous indiquent la durée maximum pour réaliser chacune des disciplines pour les courses **HALF**, **PROMO** et **OLYMPIC DISTANCE**

En cas de départ par vagues, le temps appliqué sera celui au moment de la mise à l'eau.

TEMPS LIMITES HALF & OLYMPIC

	HALF	OLYMPIC
Natation	01:10	00:50
Natation + Vélo	06:00	03:00
Natation + Vélo + Course à pied	08:00	04:30

TEMPS LIMITES PROMO & TEENS

	PROMO	TEENS
Natation	00:30	00:30
Natation + Vélo	01:45	01:45
Natation + Vélo + Course à pied	02:30	02:30

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

PROMO TRIFONCTION



-60%

SUR TOUTES LES TAILLES EN STOCK
(PETITES TAILLES DISPONIBLES)

traks
RUN YOUR WAY

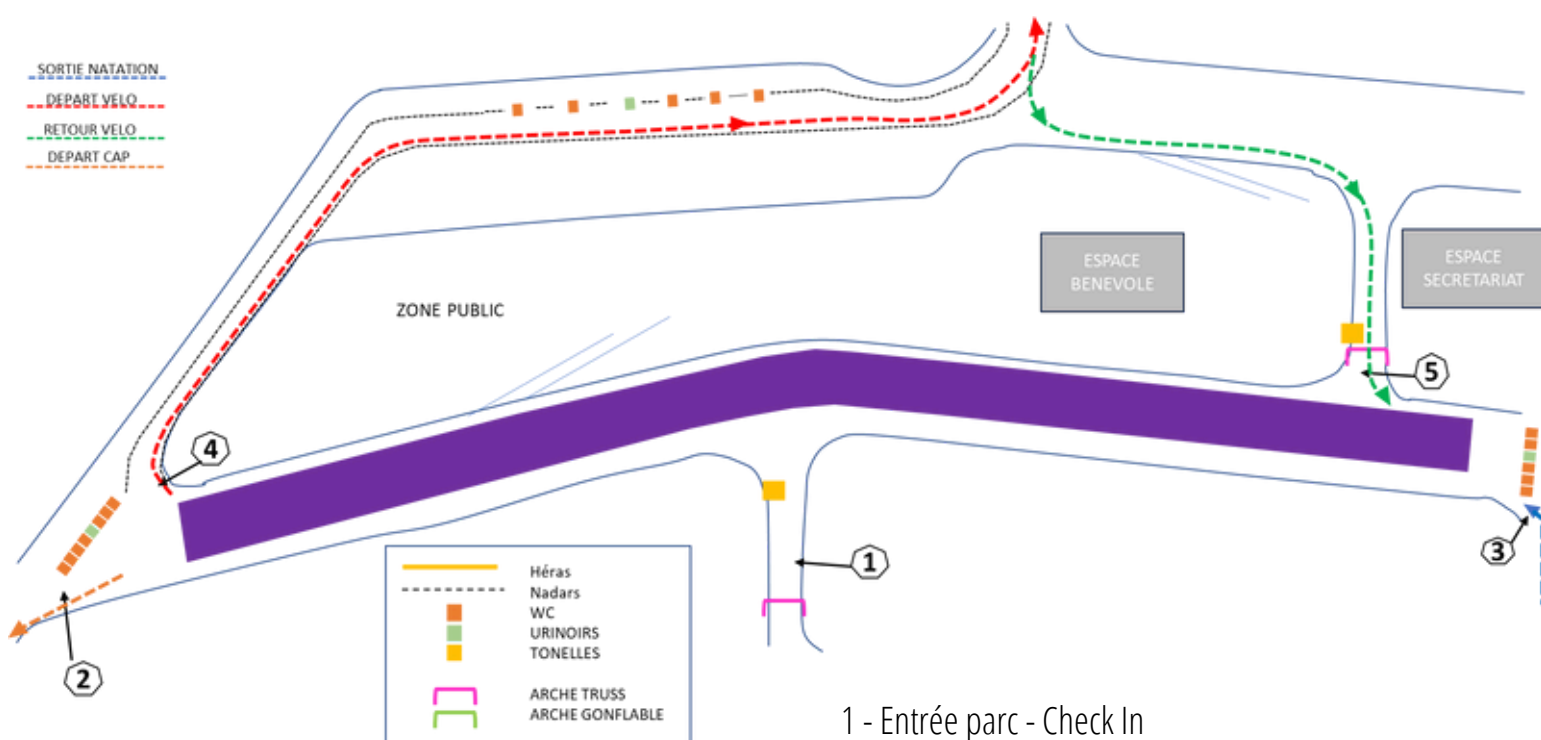
Et si vos amis et votre famille profitaient pleinement de la course ?

PACK COMFORT

- ✦ UN PARKING TOUT PROCHE DE L'ÉVÉNEMENT
- ✦ UN ESPACE COSY POUR VOUS ABRITER EN CAS DE PLUIE OU DE FORTE CHALEUR
- ✦ DE QUOI MANGER, BOIRE, ET PASSER UN MOMENT AGRÉABLE
- ✦ UN LIEU PRIVILÉGIÉ POUR ENCOURAGER ET ACCUEILLIR VOTRE ATHLÈTE À L'ARRIVÉE



PARC DE TRANSITION



BESOIN D'UNE LOCATION DE MATÉRIEL ?

PENSEZ À ALPHASCAFF !

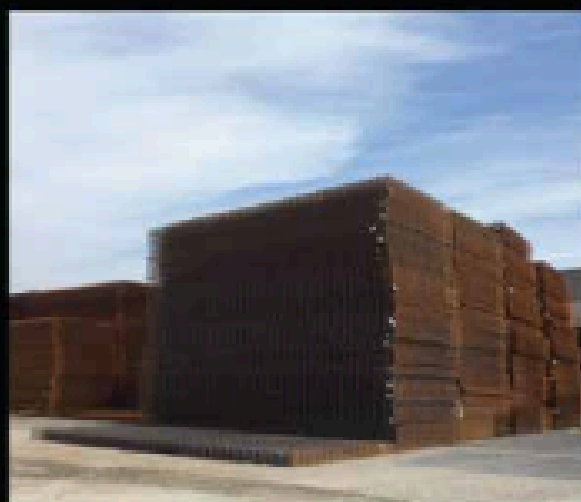
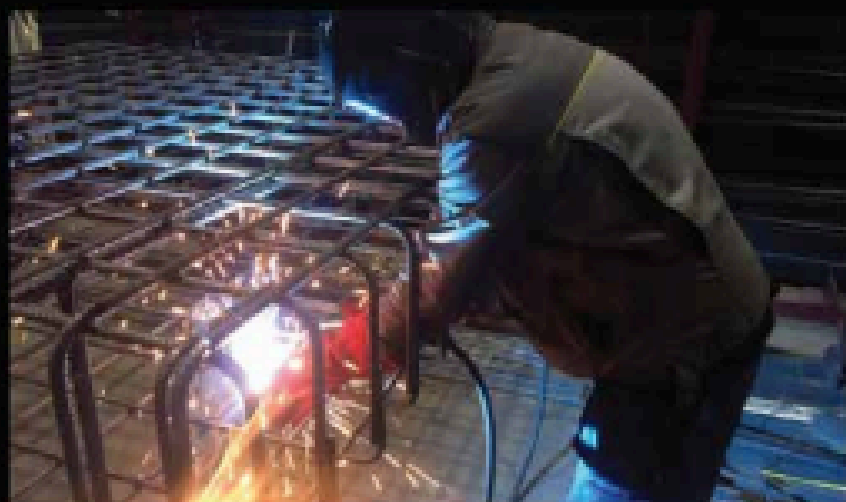
Ils créent des structures personnalisées pour l'évènementiel : passerelles, portiques, rampes d'accès et toute structure de support

ALPHASCAFF

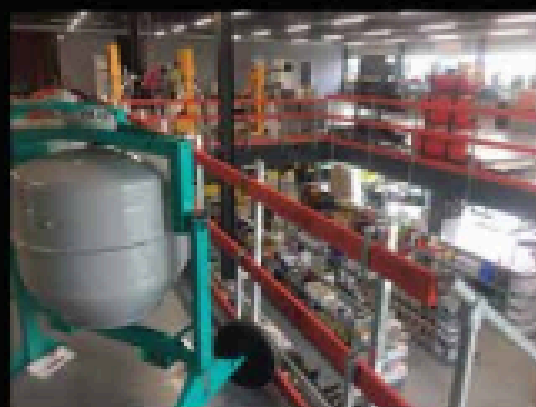
GROUP DELRUE

ACIER

ACCESSOIRES DU BATIMENT



RUE SAINT ROCH 22 - 7712 HERSEAUX - WWW.GROUPDELRUE.BE



19

PARC DE TRANSITION

HORAIRE

H
A
L
L
F

Check-in

Samedi 20 septembre
de 11h00 à 12h45

Check-out

Samedi 20 septembre
de 19h00 à MAX. 21h00

M
F
T
E

Check-in

Samedi 20 septembre
de 6h30 à 8h30

Check-out

Samedi 20 septembre
de 9h30 à MAX 10h45

T
E
E
N
S

Check-in

Samedi 20 septembre
de 6h30 à 8h15

Check-out

Samedi 20 septembre
de 9h30 à MAX. 10h45

P
R
O
M
O

Check-in

Dimanche 21 septembre
de 7h00 à 8h45

Check-out

Dimanche 21 septembre
de 11h30 à MAX. 12h15

O
L
Y
M
P
I
C

Check-in

Dimanche 21 septembre
de 12h30 à 14h15

Check-out

Dimanche 21 septembre
de 17h30 à MAX. 19h30

K
I
D
S

Check-in

Dimanche 21 septembre
de 10h00-12h00

Check-out

Dimanche 21 septembre
de 13h45 à MAX. 14h45

M
I
N
I
-
K
I
D
S

Check-in

Dimanche 21 septembre
de 10h00-12h00

Check-out

Dimanche 21 septembre
de 13h45 à MAX. 14h45

PARC DE TRANSITION

INFO CHECK-IN

Lors du CHECK-IN, les athlètes devront obligatoirement :

- Présenter le vélo en ordre de fonctionnement avec étiquette sur la tige de selle
- Porter le casque avec étiquette numérotée correctement ajusté à la tête et jugulaire fermée
- Porter le dossard sur le porte dossard, avec 3 points d'attache
- Porter la puce attachée à la cheville gauche à l'aide du bracelet scratch fourni dans le pack athlète.
- Posséder une boîte en plastique avec l'étiquette numérotée dans laquelle sera placé votre matériel de course.
- **HALF DISTANCE** : Posséder son sac d'après course reçu dans le pack athlète avec étiquette numérotée dans lequel sera placé votre matériel d'après course. Ce sac ne pourra pas être laissé à côté du vélo mais devra être déposé à la sortie du parc avant de rejoindre le départ natation !

Attention : Seule les boîtes en plastique format max. 30 cm x 40 cm x 50 cm. seront acceptées dans le parc de transition. Aucun sac ne sera accepté à l'intérieur du parc (cfr règlement Belgium Triathlon).



- Seuls les athlètes se présentant avec leur bracelet pourront récupérer leurs effets personnels et leur vélo.
- Cette tâche ne peut donc pas être déléguée à un proche.

LOCATION TRIFONCTION



PERFORMANCE

Nouvelles
technologies textiles

ÉCO-CONCEPTION

Utilisation de
matières durables

CIRCUIT-COURT

Fabrication éthique
en France

VOUS POUVEZ RÉSERVER VOTRE TRIFONCTION AUPRÈS DE NOTRE PARTENAIRE TRILOOP

- La trifonction sera disponible le jour de l'épreuve au stand Triloop sur le village exposants.
- Le prix unique de la location est de 35€.
- Une pièce d'identité sera nécessaire au moment du retrait de cette combinaison, la pièce d'identité fera office de caution.
- Votre carte vous sera restituée à la fin de l'épreuve.
- Veillez à bien suivre le guide des tailles ci-dessus pour choisir votre taille de trifonction.
- En cas d'annulation, le remboursement de la location de trifonction est lié aux conditions reprises dans le pack annulation.
- Si vous n'avez pas souscrit au pack annulation, vous ne bénéficierez d'aucun remboursement.
- La réservation d'une trifonction peut se faire jusqu'à épuisement des stocks (stock limité).
- Si vous êtes satisfait de la trifonction et que vous souhaitez l'acheter après l'épreuve, c'est possible ! Le prix de la location sera alors déduit du prix d'achat.



RÈGLEMENT DE COURSE

Pour toutes les épreuves du week-end, les athlètes seront tenus de respecter les règles de la ligue belge de triathlon ([lien vers le règlement](#)).

DRAFTING NON AUTORISÉ SUR LE HALF ET LE MFTE DRAFTING AUTORISÉ SUR LE PROMO, L'OLYMPIC ET LE TEENS

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 entre les vélos est de 12m sur 3m. 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. Une fois rattrapé, l'athlète doit se laisser décrocher dans les 5 secondes et sortir de la zone de drafting (12m) sinon il sera sanctionné d'une pénalité pour drafting. 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.

	Drafting (carte bleue)	Blocking (carte jaune)
Sprint	30 sec.	10 sec.
Olympic	1 min.	15 sec.
Half	2 min.	30 sec.

INFOS SÉCURITÉ

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 témoin d'un accident ou d'un problème de santé :

- Veuillez contacter **le service d'urgence de la course : 0483 71 69 93**
- 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

Besoin d'aide urgente ?

App **112 BE**

1 Téléchargez l'App
2 Enregistrez-vous
3 Appelez-nous

Depuis 5 ans, vous pouvez aussi contacter les Centrales d'urgence via l'App 112 BE.

112 SOS **.be**



MERCI À HIGH SECURITY

NOTRE PARTENAIRE DE CONFIANCE POUR CET ÉVÈNEMENT



GARDIENNAGE SUR SITE :

Surveillance de bâtiments administratifs & bureaux | Accueil & Réception |
Centres commerciaux & Retail | Chantiers & sites industriels | événementiel | K9

PATROUILLE MOBILE ET INTERVENTION APRÈS ALARME

TECHNOLOGIE :

Solutions de sécurité électronique-mécanique & cybersécurité

 highsecurity.be  010 65 18 94  info@highsecurity.be | Follow us   

La solution pour votre sécurité.

25

SUIVEZ LA COURSE !

ACN TIMING

Suivez l'athlète de votre choix grâce à ACN TIMING. Accédez à la progression en temps réel de votre athlète favori.

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

SUIVRE LA COURSE

LIVE-TRACKING



RAVITAILLEMENT

CONTENU



NOMBRE DE RAVITAILLEMENTS

	HALF	OLYMPIC	PROMO	MFTE	TEENS	KIDS ET MINI-KIDS
VÉLO	4	2	0	0	0	0
COURSE	9	4	2	1	1	0

APRÈS-COURSE

Pour chaque épreuve, nous invitons les athlètes à rejoindre l'espace de ravitaillement 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 déchets en dehors des zones dédiées est passible de disqualification.

START
THROW ZONE



ATTENTION : TOUT DÉCHET JETÉ PAR TERRE = DISQUALIFICATION

Utilisez le code: OPENLAKES
& recevez 15 % de réduction.



CHECK-LIST

IMPRIME TA CHECK-LIST POUR NE RIEN OUBLIER LE JOUR DE LA COURSE !

AVANT LA COURSE

- ☐ Récupère ton dossard au secrétariat muni de ta carte d'identité et de ta licence si besoin
- ☐ Prends connaissance du parcours et des zones de départ/transition
- ☐ Rends-toi au parc à vélos pour le check-in
- ☐ Check la pression de tes pneus
- ☐ Mets tes boissons/ta nutrition en place sur ton vélo
- ☐ Répartis correctement ton numéro de dossards sur tous tes accessoires

CHECK-LIST NATATION

- ☐ Mets bien ta puce en place à ta cheville GAUCHE
- ☐ Ton maillot de bain (si besoin)
- ☐ Ton bonnet de natation fourni dans ton pack athlètes
- ☐ Tes lunettes de natation

CHECK-LIST COURSE À PIED

- ☐ Tes chaussures de course à pied et tes chaussettes
- ☐ Ton porte-dossard ou des épingles
- ☐ Ta casquette/visière
- ☐ Nutrition/flasques supplémentaires
- ☐ Ta crème solaire
- ☐ Tes lunettes de soleil

CHECK-LIST VÉLO

- ☐ Ton casque de vélo
- ☐ Tes chaussures de cyclisme et des chaussettes
- ☐ Ta pompe à vélo
- ☐ Ta montre GPS
- ☐ Ton kit de réparation
- ☐ Nutrition supplémentaire
- ☐ Ta crème solaire
- ☐ Tes lunettes de soleil
- ☐ Ton dossard

LE PLUS IMPORTANT :

- TON SOURIRE
- TA MOTIVATION
- TON COURAGE





HANDISPORT

HANDISPORT

ÉPREUVES HANDISPORT

L'Openlakes ouvre 4 de ses épreuves aux athlètes handisport, en individuel ou en relais par équipe.

Grâce à ses joueurs, la Loterie Nationale soutient nos athlètes handisport et leur permet de bénéficier des meilleures conditions pour se surpasser et atteindre leurs objectifs.



SOUTENEZ L'ASBL LEG'S GO

Depuis 2015, l'ASBL Leg's Go propose des entraînements en inclusion inverse, où **sportifs valides et handisportifs s'entraînent ensemble.**

De plus, Leg's Go **finance des prothèses sportives** pour les personnes accidentées, souvent très coûteuses et non remboursées.



Soutenez l'ASBL Leg's Go en faisant un don via le lien suivant :

[**Faire un don**](#)

[**En savoir plus sur l'ASBL Leg's Go**](#)





30

MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE



NATATION - 200 M



Départ Handisport



Départ Open - Rolling start

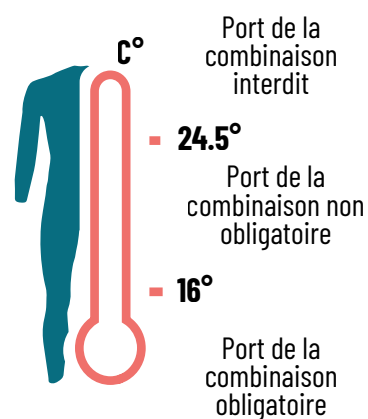


1 tour de 200 mètres



Aucun échauffement dans l'eau n'est autorisé avant le départ

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



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

LÉGENDE



Départ



Arrivée



Sens de la course



VÉLO - 15 KM



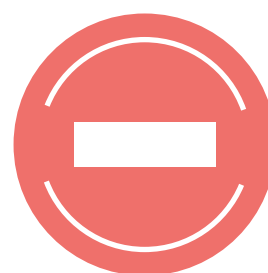
Tous les vélos
sont autorisés



Autour des Lacs de l'Eau
d'Heure



Pas de ravitaillement



Parcours fermé à la
circulation



Épreuve
NON-DRAFTING

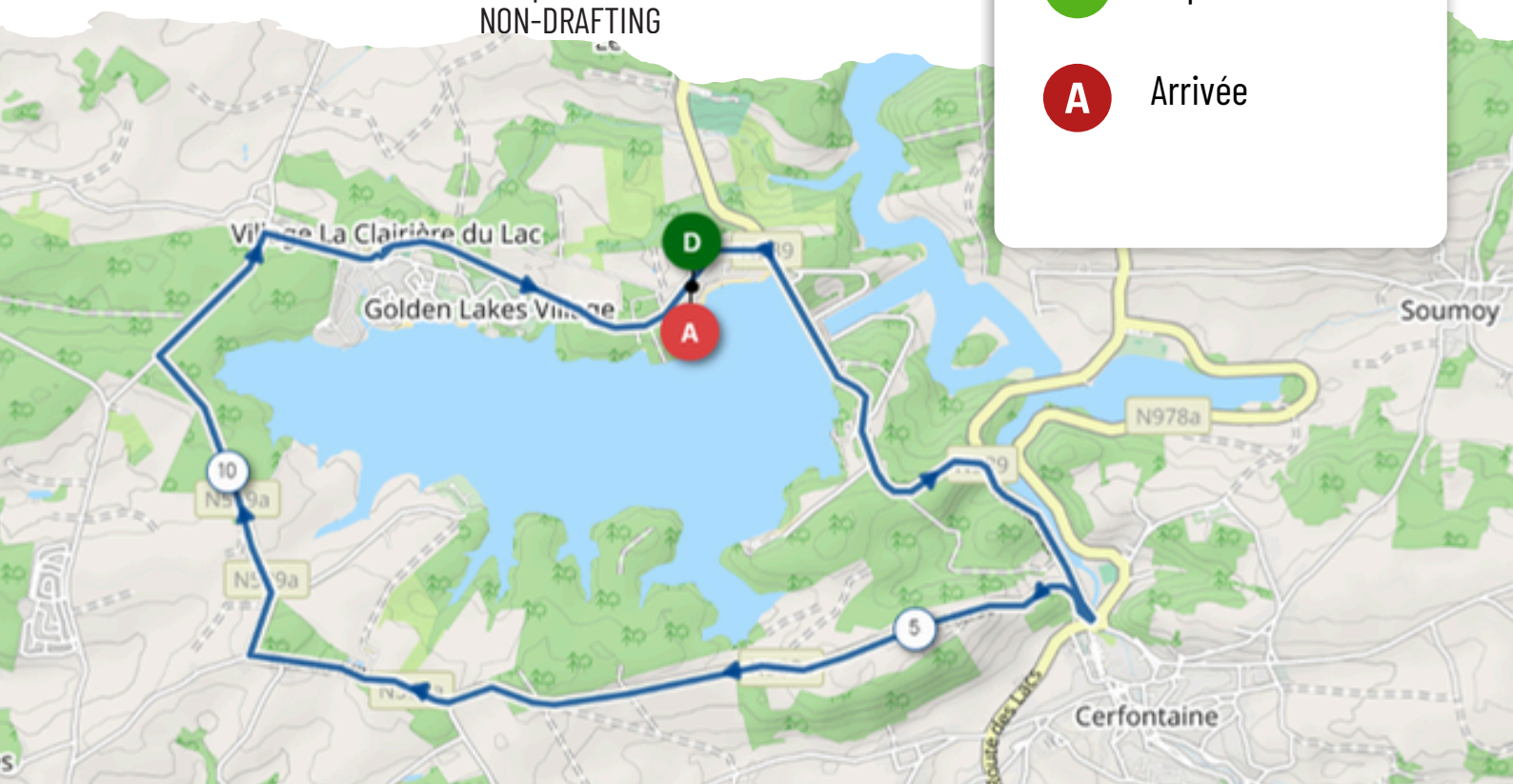
LÉGENDE



Départ



Arrivée



33

MY FIRST

COURSE À PIED - 3 KM



Autour du Centre d'Accueil de
la Plate Taille

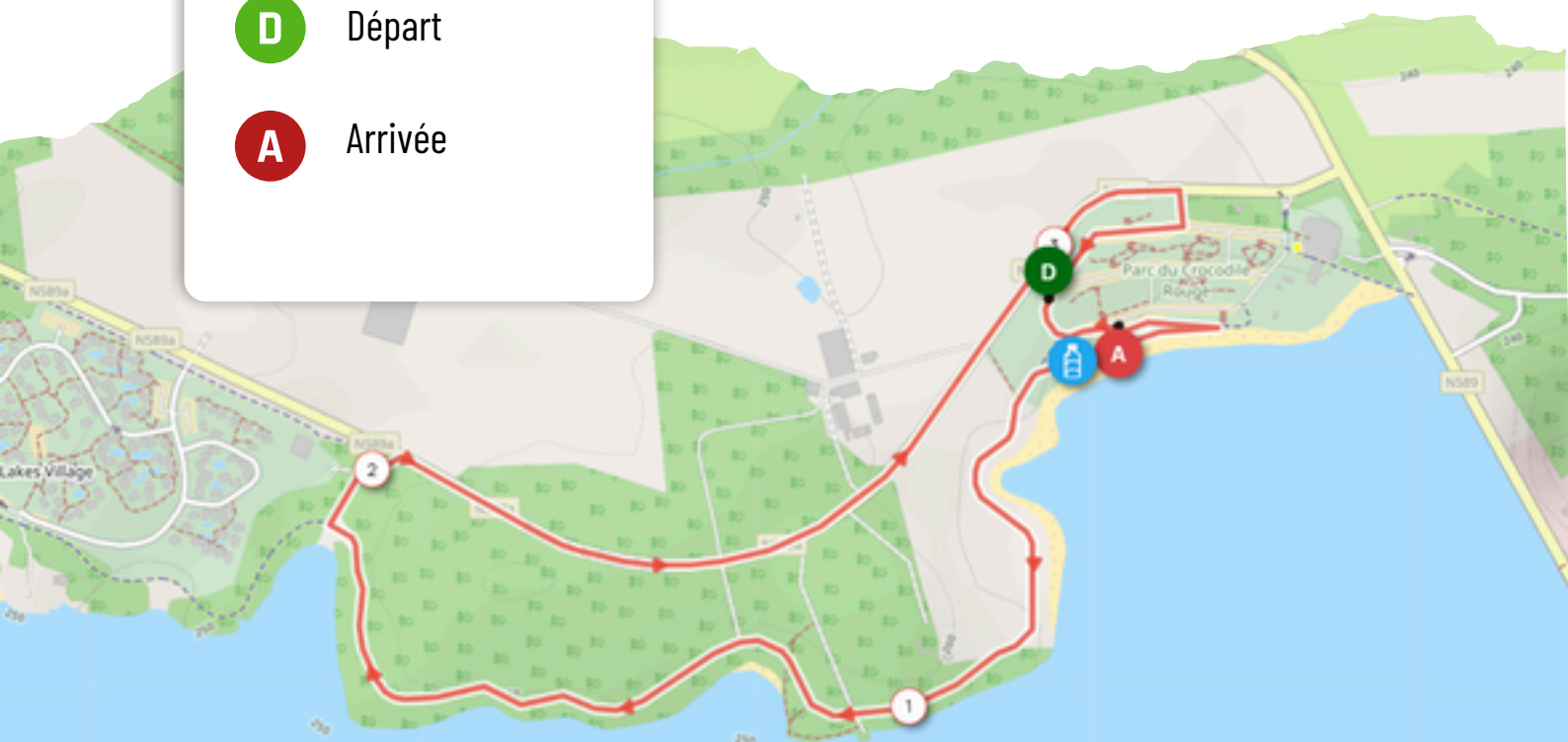


1 ravitaillement

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée





34
HALF

DISTANCE

NATATION - 1900 M

12h45

Départ Handisport

13h00

Départ Open - Mass Start

13h10

Départ - Relais

1900 m

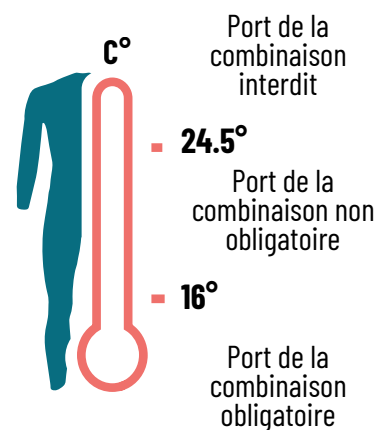
1 tour de 1900 m

1h10

Temps maximum

!

Aucun échauffement dans l'eau n'est autorisé avant le départ



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

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

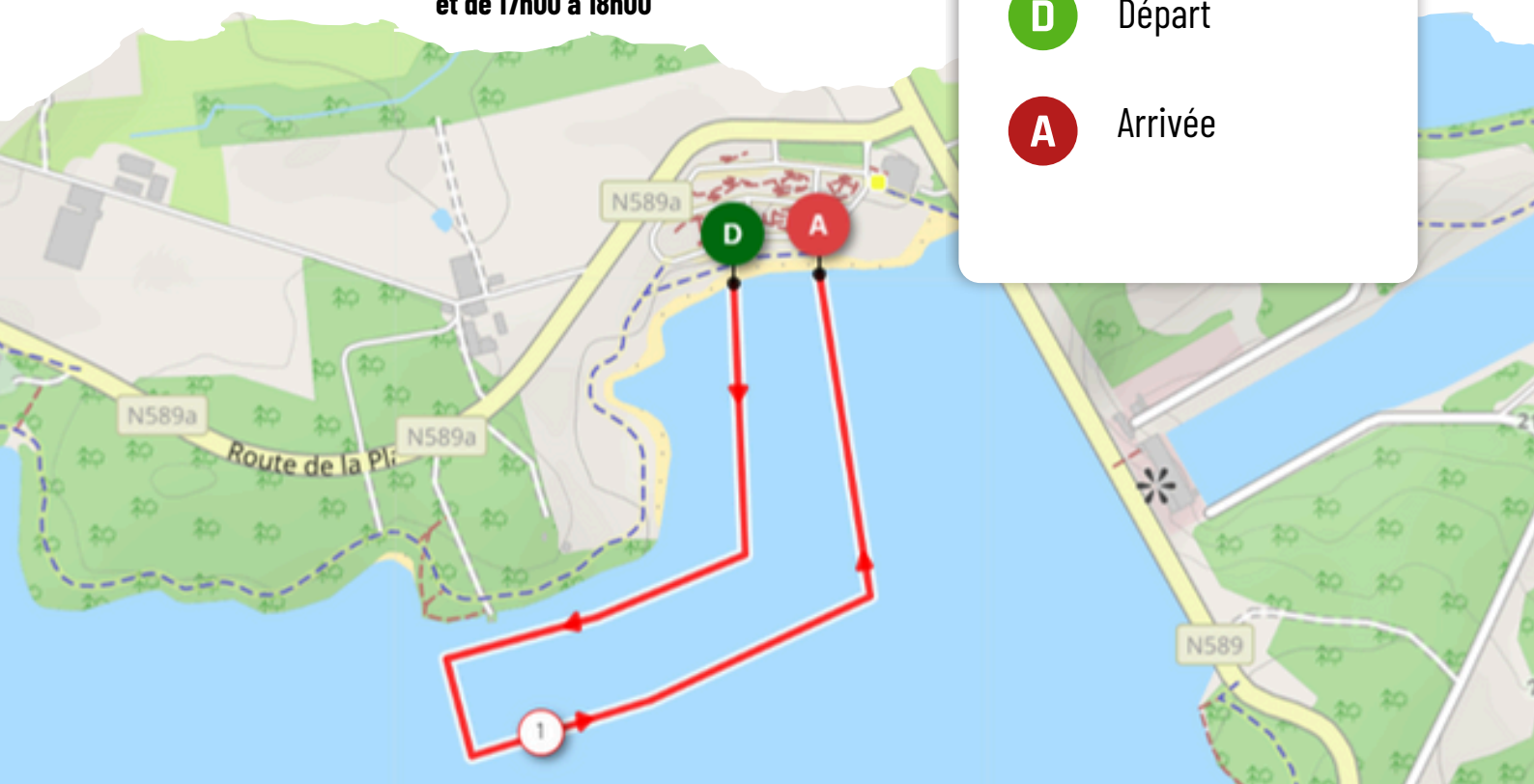
LÉGENDE

D

Départ

A

Arrivée



VÉLO - 92 KM



Épreuve
NON-DRAFTING



x2
Autour des Lacs de l'Eau
d'Heure et du Lac de
Falemprie



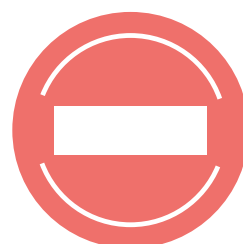
/boucle
2 ravitaillements
par tour



Temps maximum
(Natation + Vélo)



550 m de D+
par tour



Parcours fermé à la
circulation

LÉGENDE



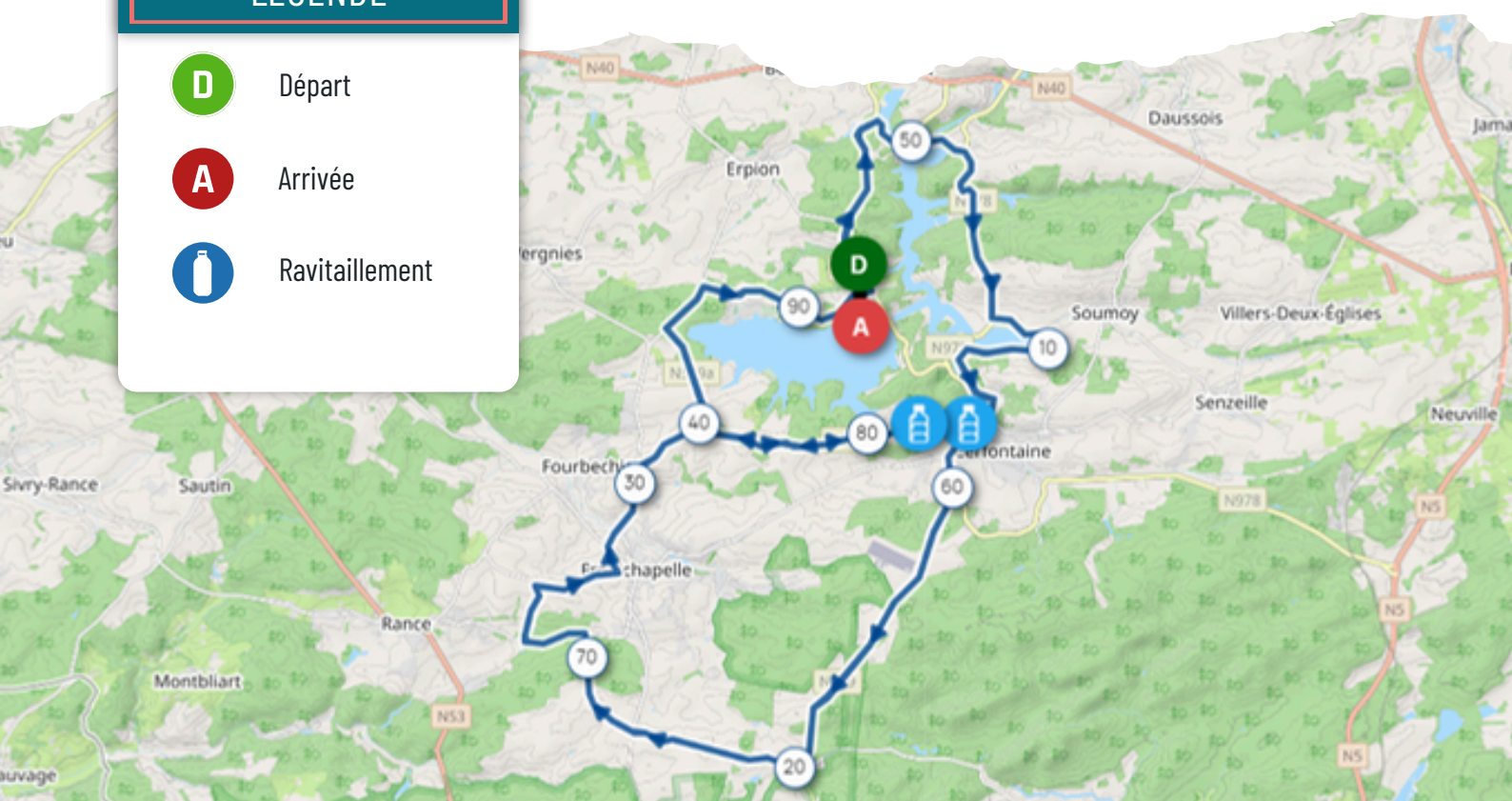
Départ



Arrivée



Ravitaillement



COURSE À PIED - 21 KM



100% de bitume



x3

le long du Lac de la Plate
Taille

/boucle

3 ravitaillements
par tourTemps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)50 m de D+
par tour

LÉGENDE



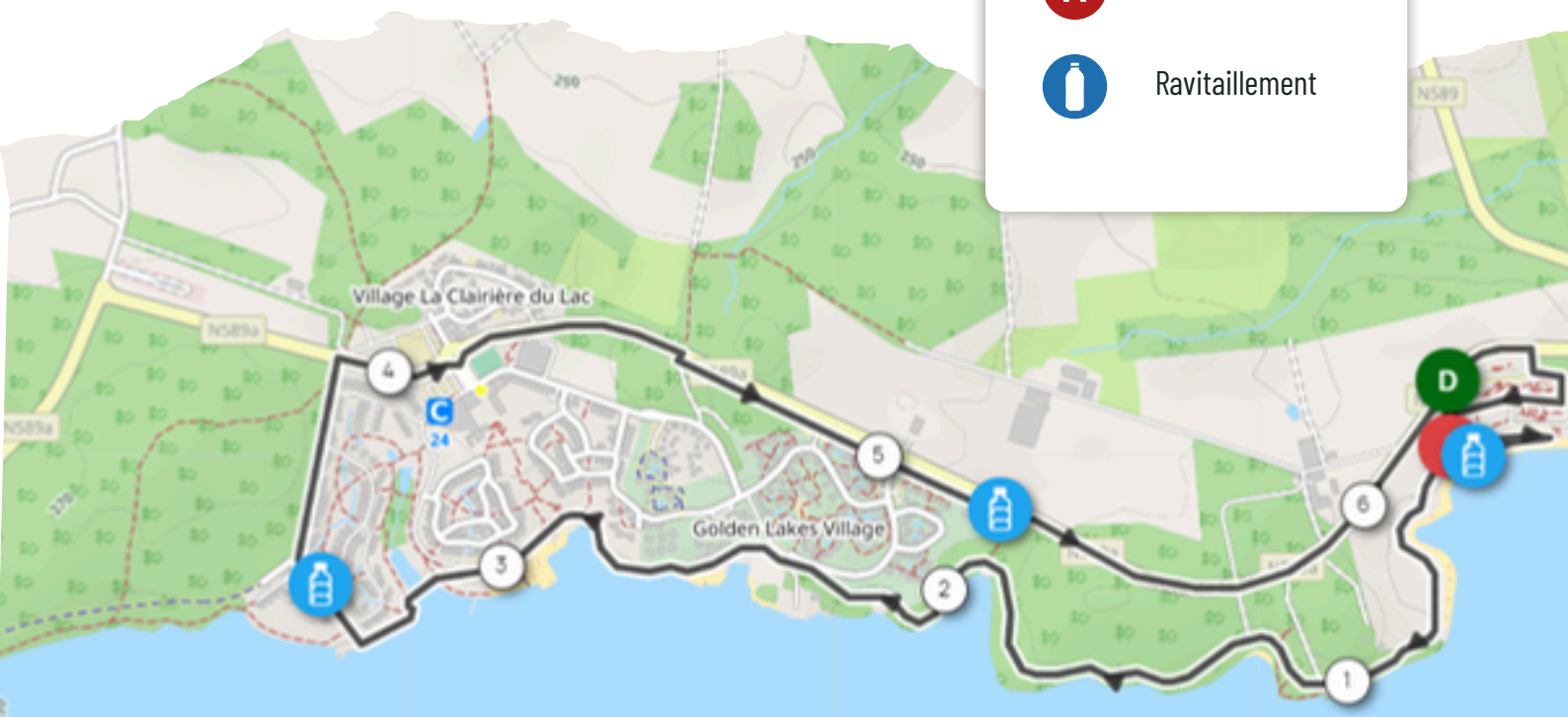
Départ



Arrivée



Ravitaillement



RELAIS

Informations générales :

- L'équipe de Relais est composée de 2 ou 3 athlètes.
- Lors de la course relais chaque athlète de l'équipe doit réaliser au moins une discipline complète : Natation, Cyclisme, ou Running. En cas d'équipe de deux athlètes, un athlète de l'équipe devra donc réaliser complètement deux disciplines.

Retrait des dossards:

- Les 3 membres de l'équipe devront se présenter **OBLIGATOIREMENT** au secrétariat pour le retrait de dossard.
- Au moment de l'inscription, les athlètes non-licenciés auront coché la licence d'un jour (coût d'inscription supplémentaire variant en fonction de la distance). Dans le cas contraire, le montant leur sera réclamé au moment du retrait de dossard.
- Les athlètes licenciés devront présenter une licence valide appartenant à une fédération internationale de triathlon.

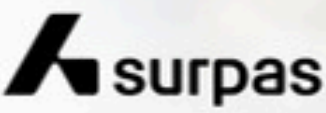
Le Relais en pratique :

- Le départ sera donné à 13h10 depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille aux Lacs de l'Eau d'Heure.
- 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.



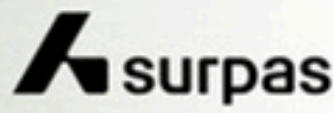
39

**CUSTOM SURPAS GEAR,
FOR YOUR TEAM,
CLUB OR COMPANY**



**EXCLUSIVE DISCOUNT 20%
OFF YOUR NEXT ORDER
WITH CODE OPENLAKES20**

T&C'S: OFFER
EXPIRES 31/12
AND ISN'T VALID
ON CUSTOM
PRODUCTS.





40 PROMO DISTANCE

PROMO

NATATION - 500 M

8h50

Départ Rolling Start
HANDISPORT

9h00

Départ Rolling Start
HOMMES

9h10

Départ Rolling Start
FEMMES

0:30

Temps
maximumL'échauffement dans l'eau
n'est pas autorisé avant le
départEntraînement autorisé
uniquement le vendredi
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00

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*

LÉGENDE



Départ



Arrivée



Sens de la course



VÉLO - 21 KM



DRAFTING
autorisé



x1

Autour des Lacs de l'Eau
d'Heure et du Lac de
Falemprise



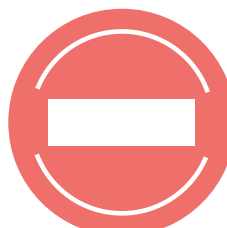
Pas de
ravitaillement sur le
parcours



Temps maximum
(Natation + Vélo)



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



Parcours fermé à la
circulation



340 m de D+

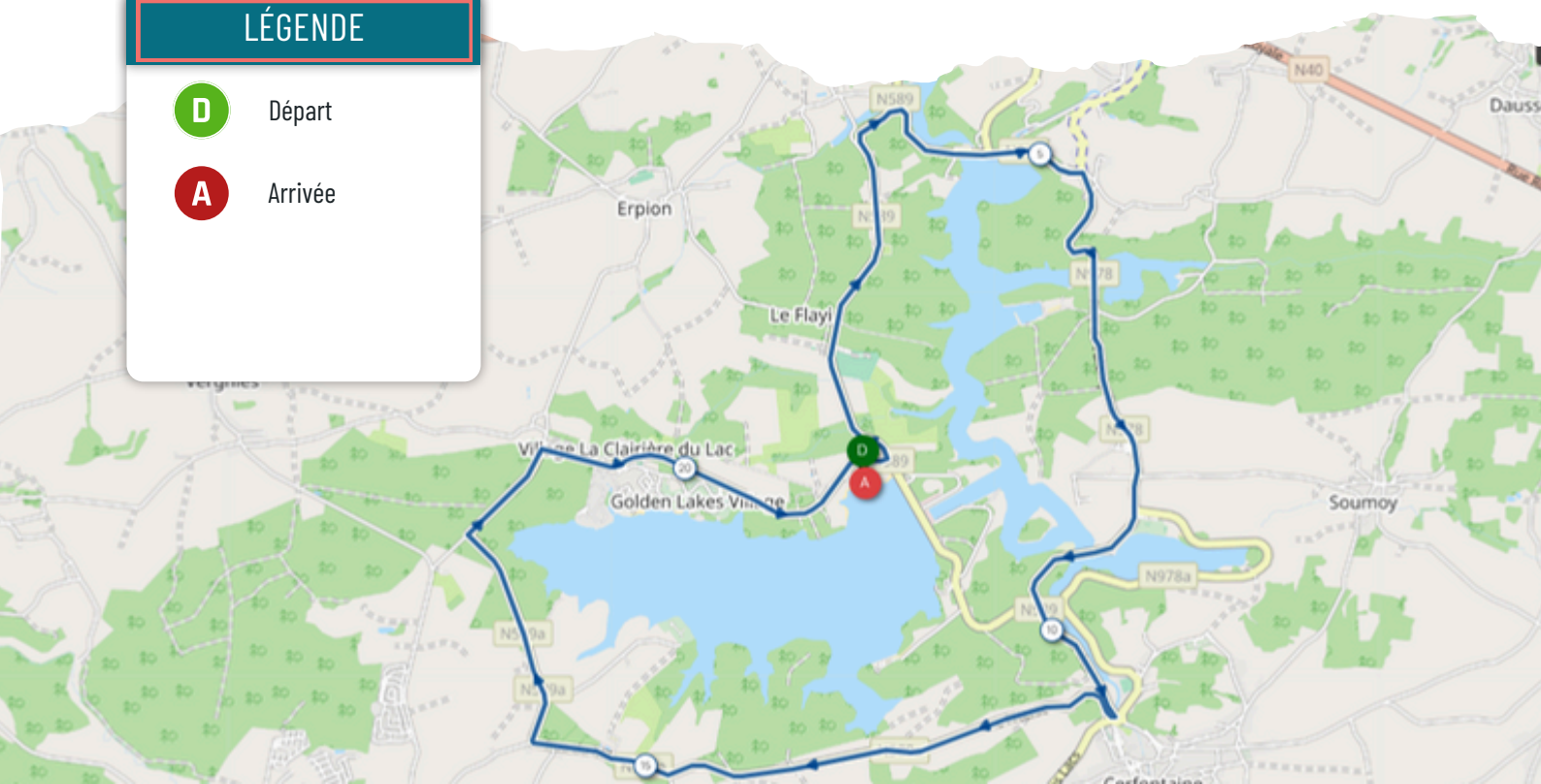
LÉGENDE



Départ



Arrivée

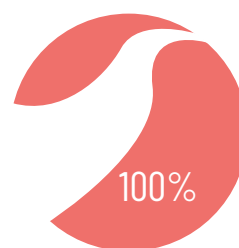


PROMO

COURSE À PIED - 5KM



2 ravitaillement

Temps maximum
(Natation + Vélo
+ Course à pied)

100% de bitume

Le long du Lac de la Plate
Taille

LÉGENDE



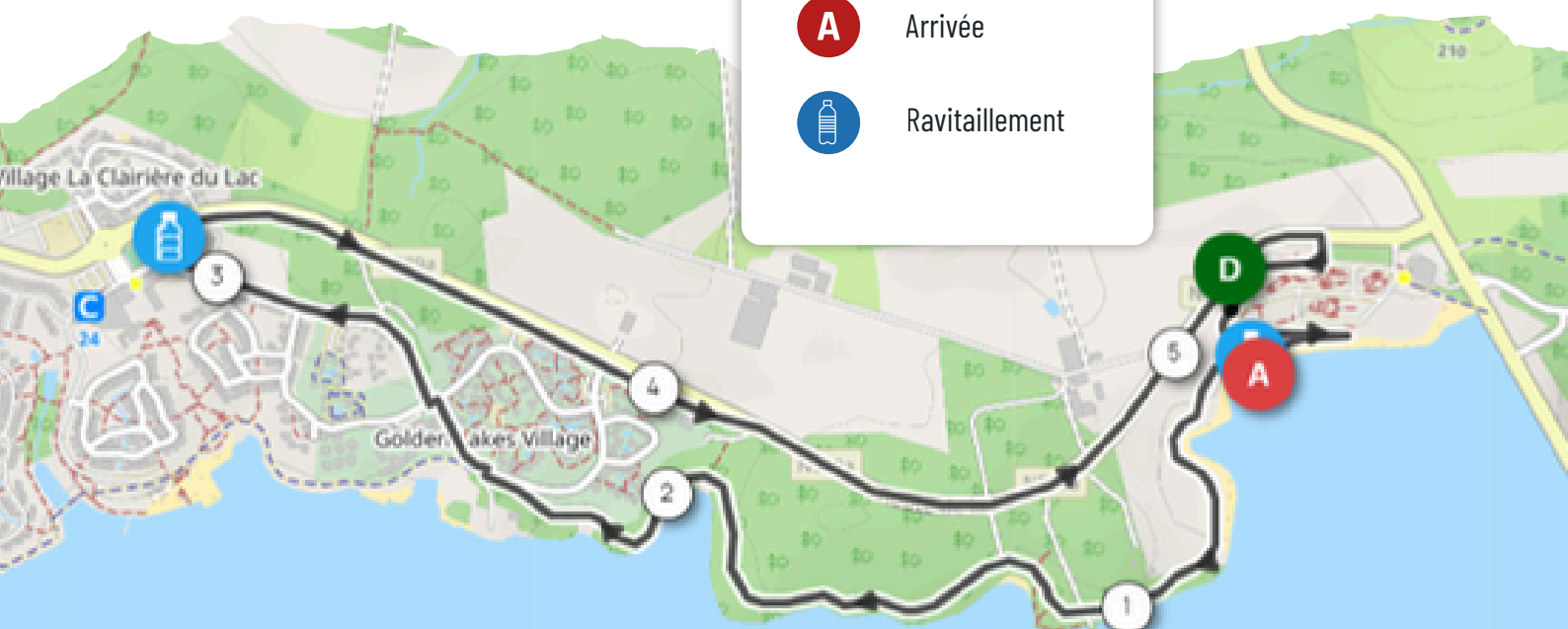
Départ



Arrivée



Ravitaillement





44

ODDLY SYMMETRICAL PRINCE



45

OLYMPIC

NATATION - 1500 M

14h20

Départ - CHAMPIONNAT DE
BELGIQUE - HOMMES
MASS START

14h40

Départ - CHAMPIONNAT DE
BELGIQUE - FEMMES
MASS START

14h45

Départ - HANDISPORT

14h55

Départ - OPEN
MASS START

0h50

Temps maximum

!

Aucun échauffement dans
l'eau n'est autorisé avant le
départ

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

Port de la montre et de
bijoux INTERDITS lors de
l'épreuve natation du
Championnat de Belgique



C°

Port de la
combinaison
interdit

- 22°

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*

LÉGENDE



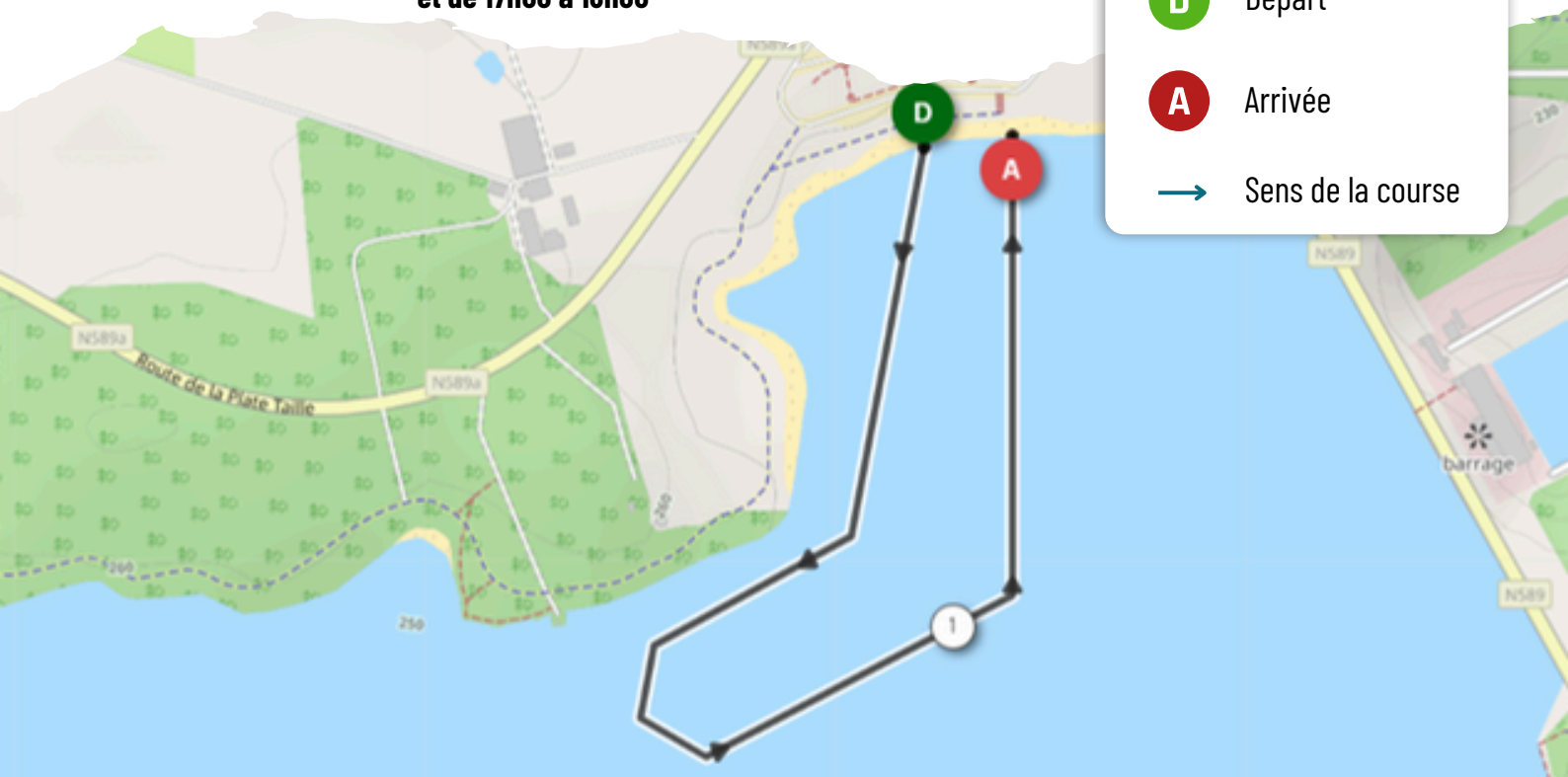
Départ



Arrivée



Sens de la course



VÉLO - 42 KM



DRAFTING
autorisé



x2

Autour des Lacs de l'Eau
d'Heure et du Lac de
Falemprise

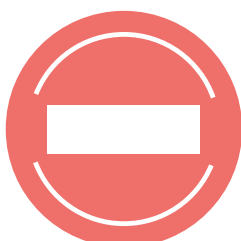


/ boucle

1 ravitaillement par
boucle



Temps maximum
(Natation + Vélo)



Parcours fermé à la
circulation



340 m de D+ par
tour

LÉGENDE



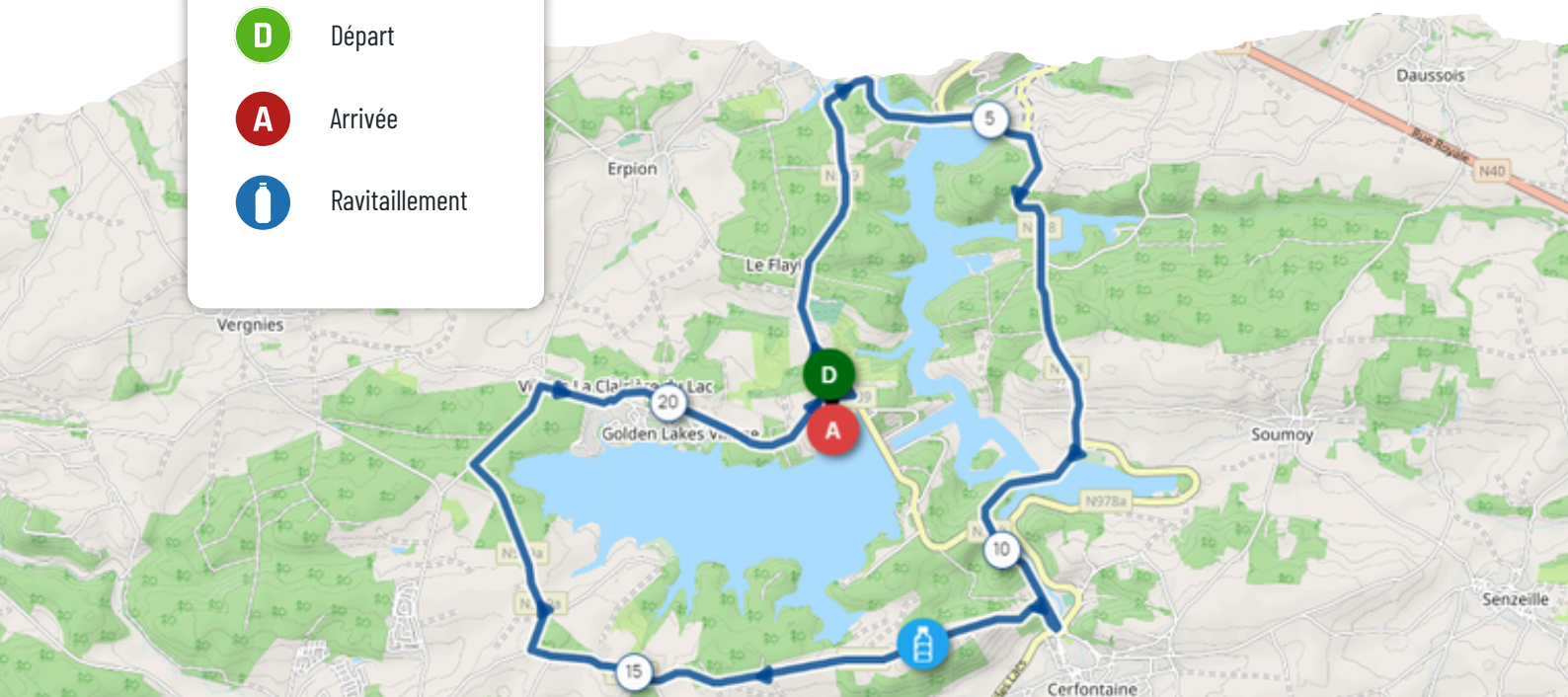
Départ



Arrivée



Ravitaillement



COURSE À PIED - 10 KM



Parcours 100%
bitume



Le long du Lac de la Plate
Taille



Temps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)



2 ravitaillements
par boucle

LÉGENDE



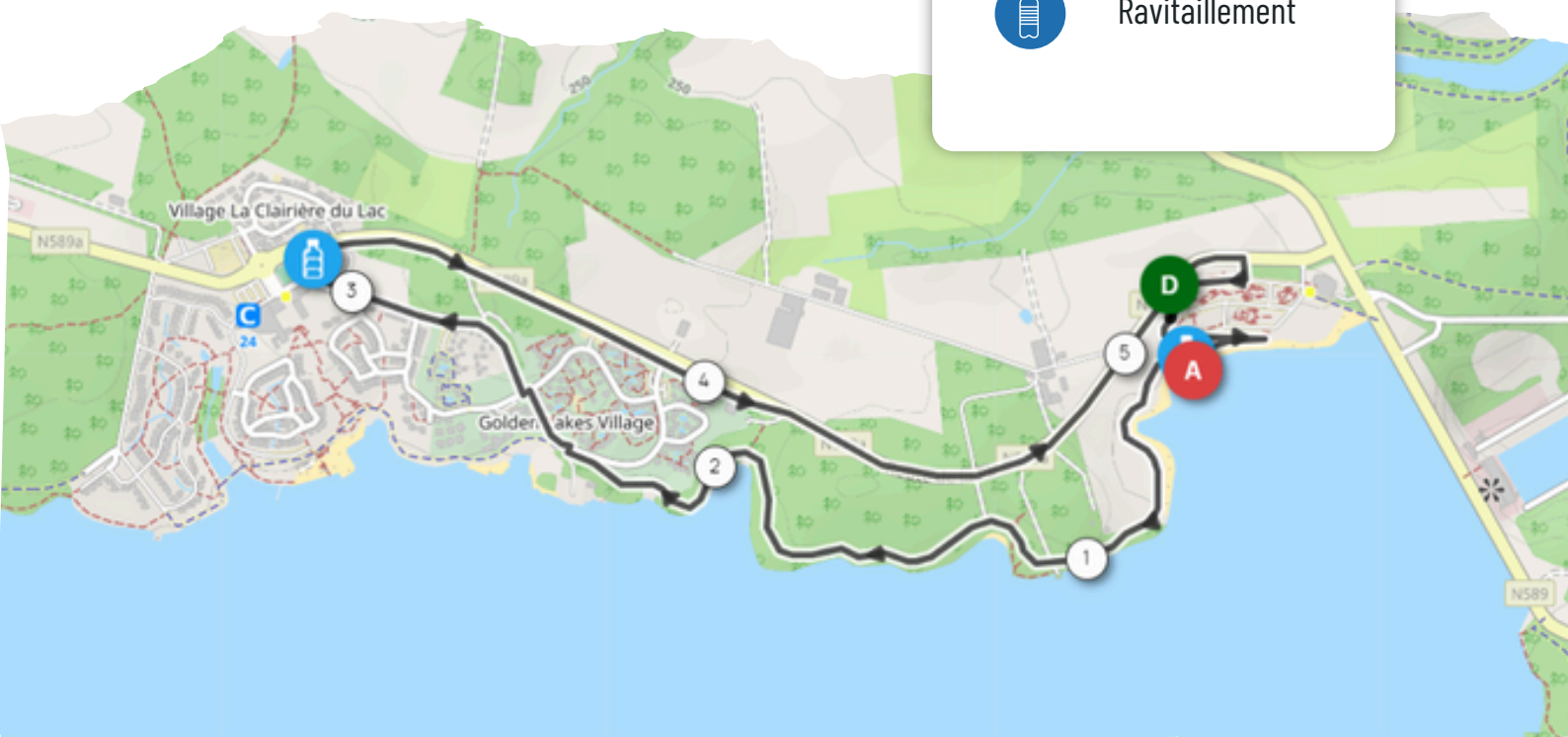
Départ



Arrivée



Ravitaillement





TEENS

NATATION - 400 M

8h30

Départ Rolling Start

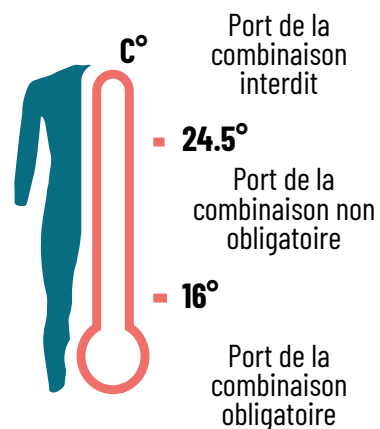
400 m

1 boucle

0:20

Temps
maximum

!

L'échauffement dans l'eau
n'est pas autorisé avant le
départ

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

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

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée

→ Sens de la course



50

TEENS

VÉLO - 15 KM



DRAFTING
autorisé



Autour
des Lacs de l'Eau d'Heure et
du Lac de Falemprie



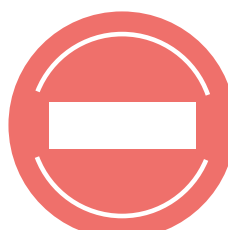
Pas de
ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo)



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



Parcours fermé à la
circulation



340 m de D+

LÉGENDE



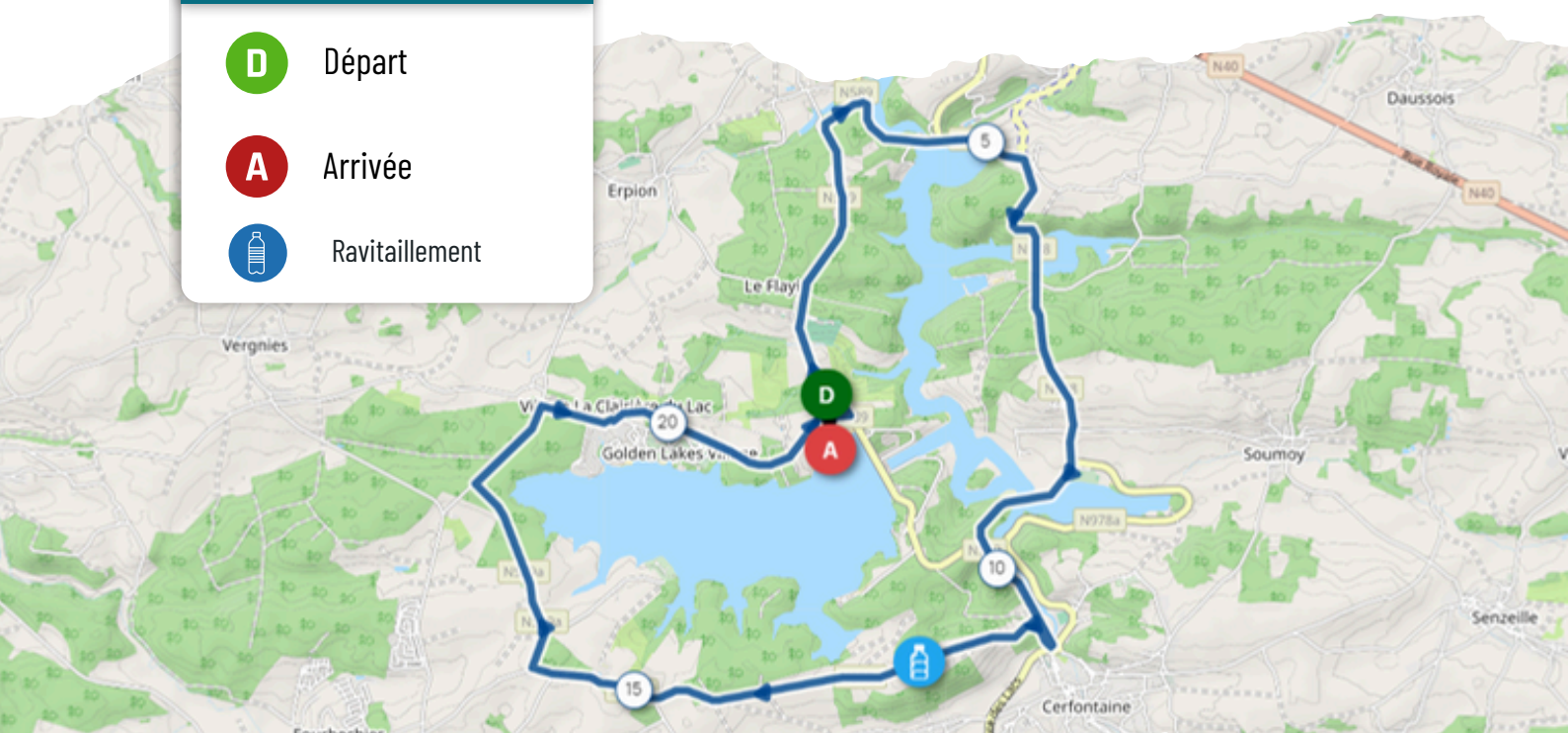
Départ



Arrivée



Ravitaillement



COURSE À PIED - 3 KM



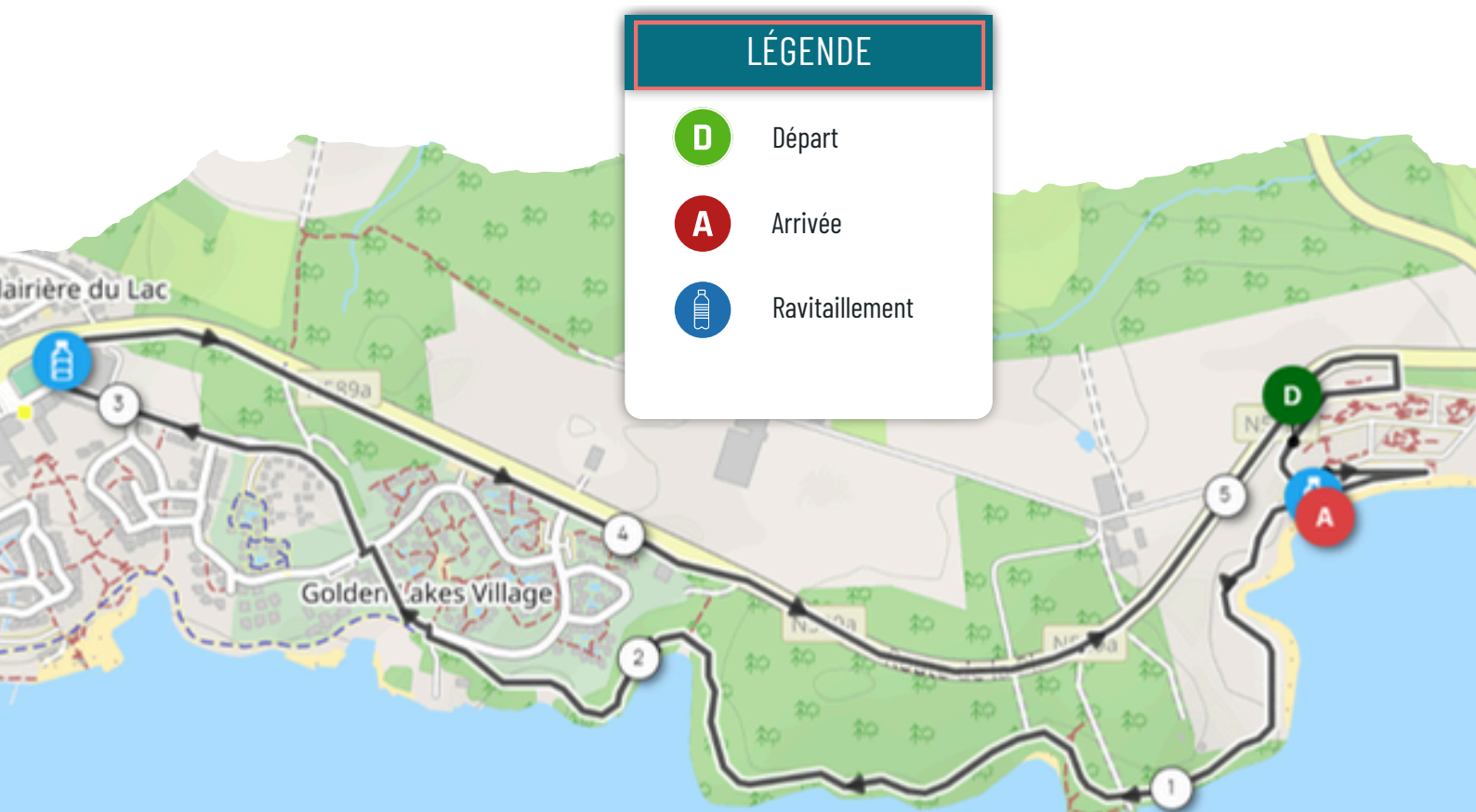
Le long du Lac de la Plate
Taille



1 ravitaillement



Temps maximum
(Natation + vélo +
course à pied)



REJOINS LE STAFF OPENLAKES LE TEMPS D'UN WEEK-END !

**OPEN
LAKES**
BELGIUM
LES LACS DE L'EAU D'HEURE

PARTICIPE AU PLUS GRAND TRIATHLON DE BELGIQUE DEVIENS BÉNÉVOLE À L'OPENLAKES BELGIUM 2025 !



Que tu sois membre d'un club sportif, d'un mouvement de jeunesse, d'une association,... ou que tu souhaites venir seul, en famille ou entre amis, n'hésite plus et deviens bénévole !

MISSIONS

- Ravitaillement vélo et course à pied
- Parc à vélo triathlon
- Départ natation
- Tenue en ordre du site
- Secrétariat
- Distribution des médailles à l'arrivée
- gestion des parkings
- Steward
- Responsable consigne
- Surveillance du parc à vélos

AVANTAGES

- Bon à valoir d'une valeur de 70€ sur un événement Sport Tourism Promotion
- boissons et repas offerts durant toute ta mission
- accès parking réservé
- hébergement gratuit possible
- accès vip pour encourager tes proches sur la course
- la fierté de participer activement à la réussite d'un grand évènement sportif !

REJOINS-NOUS !

CONTACTE VITE NOTRE RESPONSABLE BÉNÉVOLE :



FLORENCE@S-T-P.BE

53

MINI KIDS

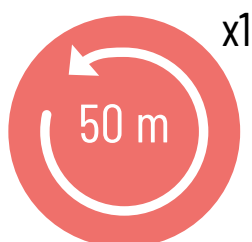


MINI KIDS

NATATION - 50 M



Départ Roling Start
1 enfant/3secondes



1 boucle



Une école de triathlon
encadrera l'épreuve ainsi
que toute l'équipe de
secours aquatique.



Aucun échauffement dans l'eau
n'est autorisé avant le départ

Entraînement autorisé uniquement le
vendredi 20, accompagné d'un parent
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00

LÉGENDE



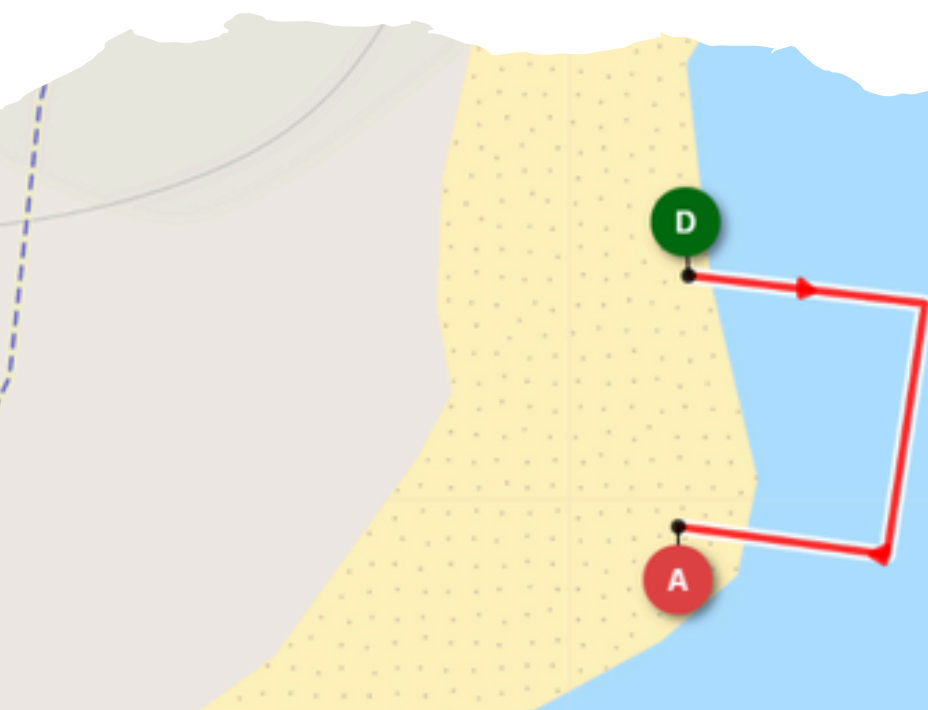
Départ



Arrivée

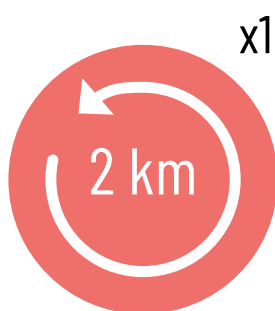


Sens de la course



MINI KIDS

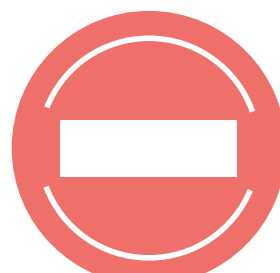
VÉLO - 2 KM



Parcours le long de la
Plate Taille



Pas de
ravitaillement



Parcours fermé à la
circulation



Le parc à vélos des KIDS et MINI-KIDS est différent
du GRAND parc à vélo.

LÉGENDE



Départ



Arrivée

56

MINI KIDS

COURSE À PIED - 400 M



1 tour sur le ravel du Lac
de la Plate Taille



Pas de
ravitaillement

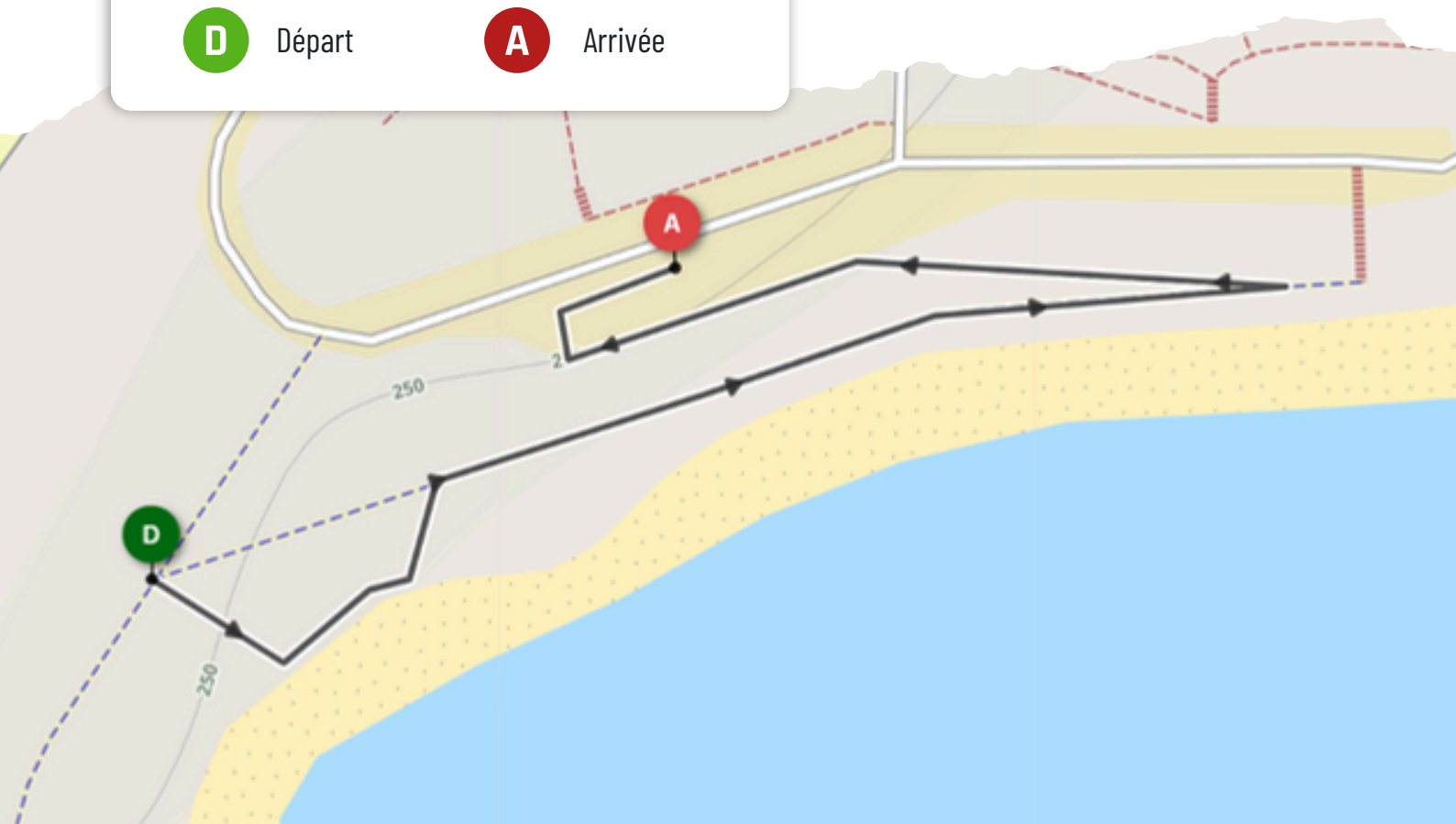
LÉGENDE



Départ



Arrivée





KIDS

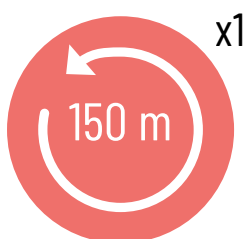
NATATION - 150 M



Départ Rolling Start
5 enfants/5 secondes



Aucun échauffement dans
l'eau n'est autorisé avant le
départ



1 boucle



Une école de triathlon
encadrera l'épreuve ainsi
que toute l'équipe de
secours aquatique.

Entraînement autorisé uniquement le
vendredi 20, accompagné d'un parent
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00

LÉGENDE



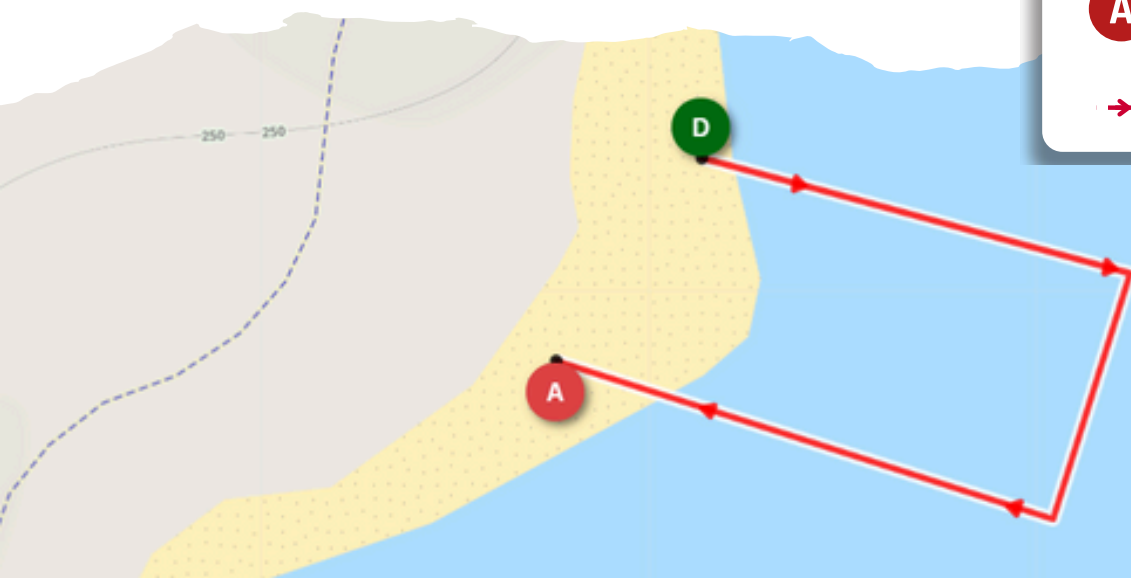
Départ



Arrivée



Sens de la course



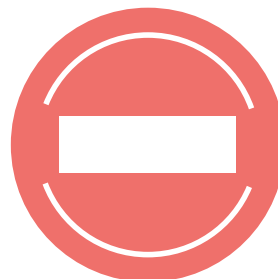
VÉLO - 5 KM



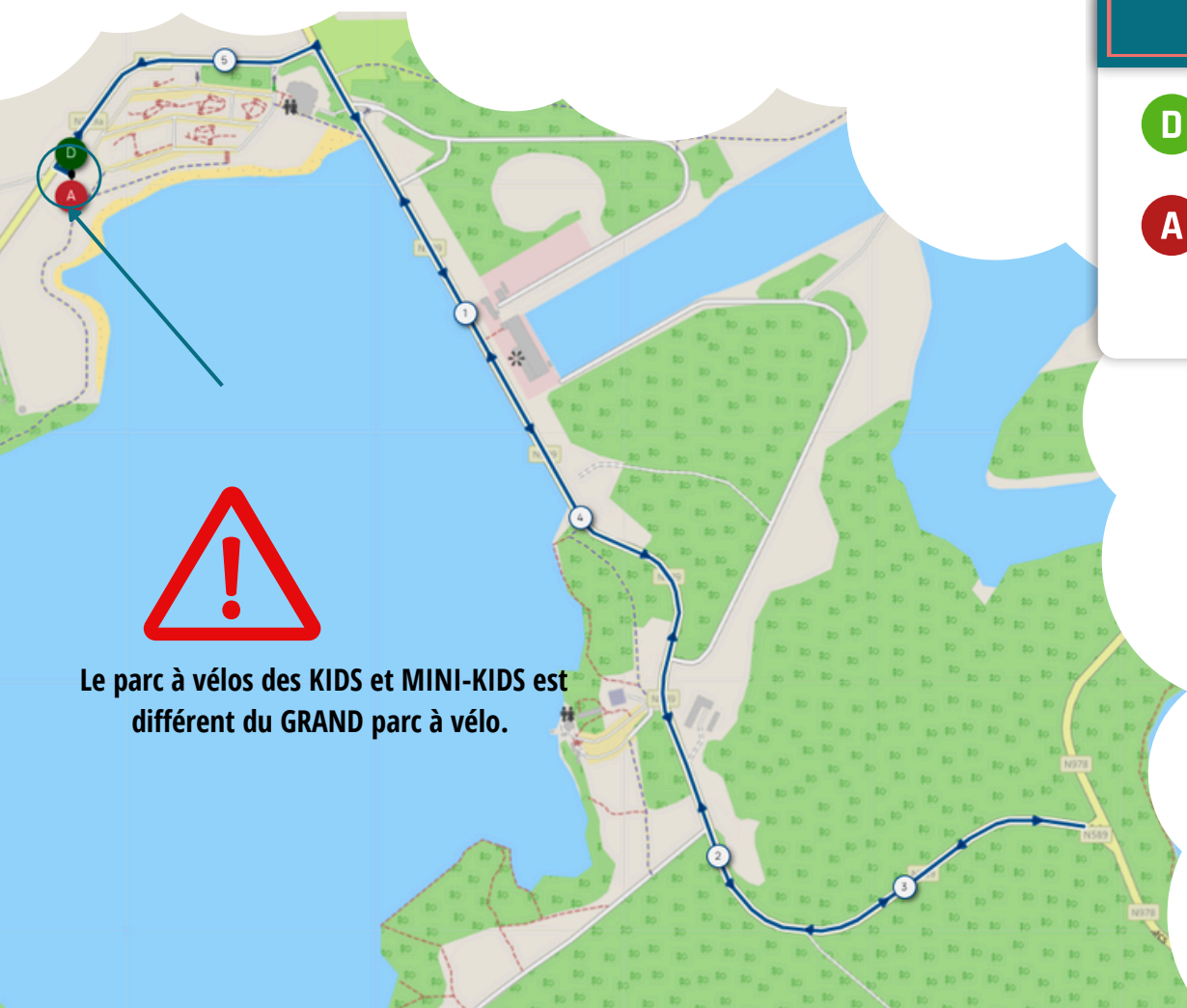
Parcours le long de la
Plate Taille



Pas de
ravitaillement



Parcours fermé à la
circulation



LÉGENDE



Départ



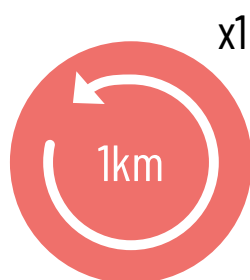
Arrivée

Le parc à vélos des KIDS et MINI-KIDS est
différent du GRAND parc à vélo.

60

KIDS

COURSE À PIED - 1KM



1 tour sur le ravel du Lac
de la Plate Taille



Pas de
ravitaillement

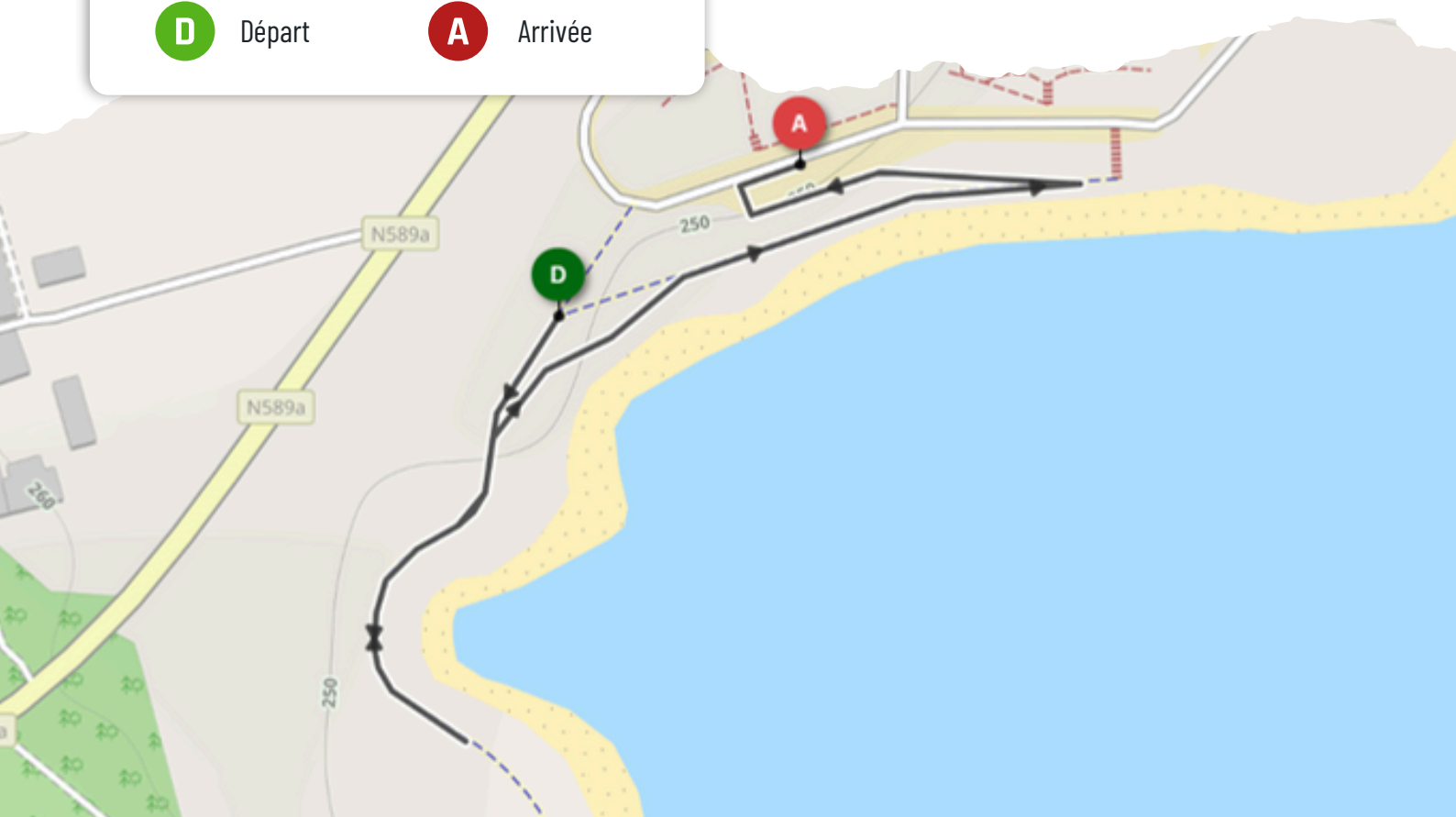
LÉGENDE



Départ



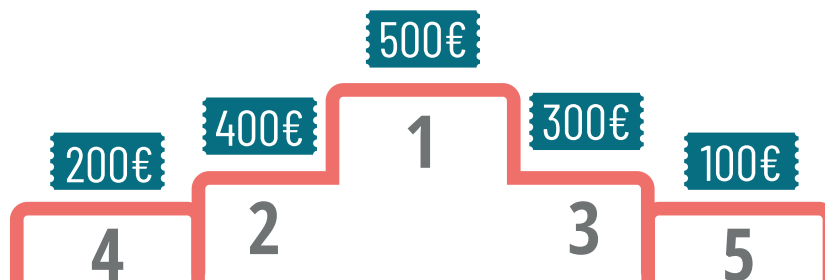
Arrivée



REMISE DES PRIX

HALF DISTANCE

Samedi **20 septembre** à 20h

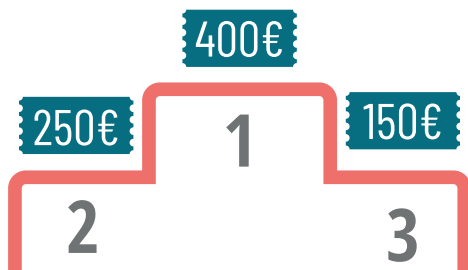


REMARQUE : Prize money uniquement pour les 5 premiers du classement général homme et femme

OLYMPIC DISTANCE

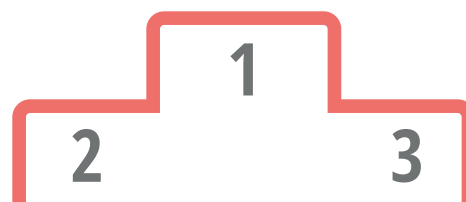
Dimanche **21 septembre** à 18h

CHAMPIONNAT DE BELGIQUE



Pour les championnat de Belgique, seront récompensés les 1er homme/femme de chaque catégorie .

OPEN



Les 3 premiers hommes/femmes du classement général OPEN seront récompensés

TEENS

Les 3 premiers garçons et filles du classement scratch



HALF/PROMO DISTANCE

Seront récompensés les 3 premiers H/F du classement général ainsi que les 1er homme/femme de chaque catégorie :

- Juniors (18-19ans)
- 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)



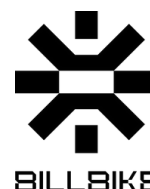
VILAGE EXPOSANTS

Tout au long du week-end, venez découvrir notre village partenaires. C'est une excellente occasion de découvrir et échanger avec nos partenaires et d'acheter les essentiels pour réussir votre triathlon.

Le village des exposants est ouvert :

- Vendredi de 14h à 20h
- Samedi de 8h à 20h
- Dimanche de 7h à 20h

AVEC LA PRÉSENCE DE



INFOS PRATIQUES

RÉSERVEZ VOTRE MENU OPENLAKES



Rendez-vous le vendredi à la Brasserie Ô Barrage :

- De **18h à 20h30**
- Sur le site même de l'évènement
- Au menu : un plat équilibré à base de poulet, légumes thaï et riz parfumé
- Prix : **15€** par personne
- **Réservation obligatoire** au plus tard **3 jours à l'avance** à l'adresse suivante :
welcome@parcducrocodilerouge.be
- Merci d'indiquer dans votre réservation : votre heure d'arrivée, le nombre de personnes et un numéro de téléphone de contact

CONSOMMEZ LOCAL !



Au coeur de l'évènement, venez à la rencontre de producteurs de la région qui vous feront déguster des produits bien de chez nous.



VISITWallonia.be



Et toutes les réductions en Wallonie en téléchargeant l'application gratuite **Pass VISITWallonia.be**

INFOS PRATIQUES

NOS INSTALLATIONS SUR PLACE

Foodtruck



Douches



Toilettes



PARKING VELO
SECURISE



LA CHA CRÉATIVE

IMMORTALISEZ VOS EXPLOITS!

MUGS & PORTE-MÉDAILLES
PERSONNALISÉS
POUR SPORTIFS
PASSIONNÉS

WWW.LACHACREATIVE.COM



CADEAU PARFAIT
POUR UNE SPORTIF(VE)



SOUVENIR UNIQUE
DE VOTRE COURSE



PERSONNALISATION
NOM, DATE, CHRONO...



FAIT MAIN
AVEC AMOUR EN BELGIQUE

-15% AVEC LE CODE OPENLAKES
VALABLE JUSQU'AU 31/12/2023



WeWANTYou

TU VEUX BOSSER
DANS NOTRE ÉQUIPE?

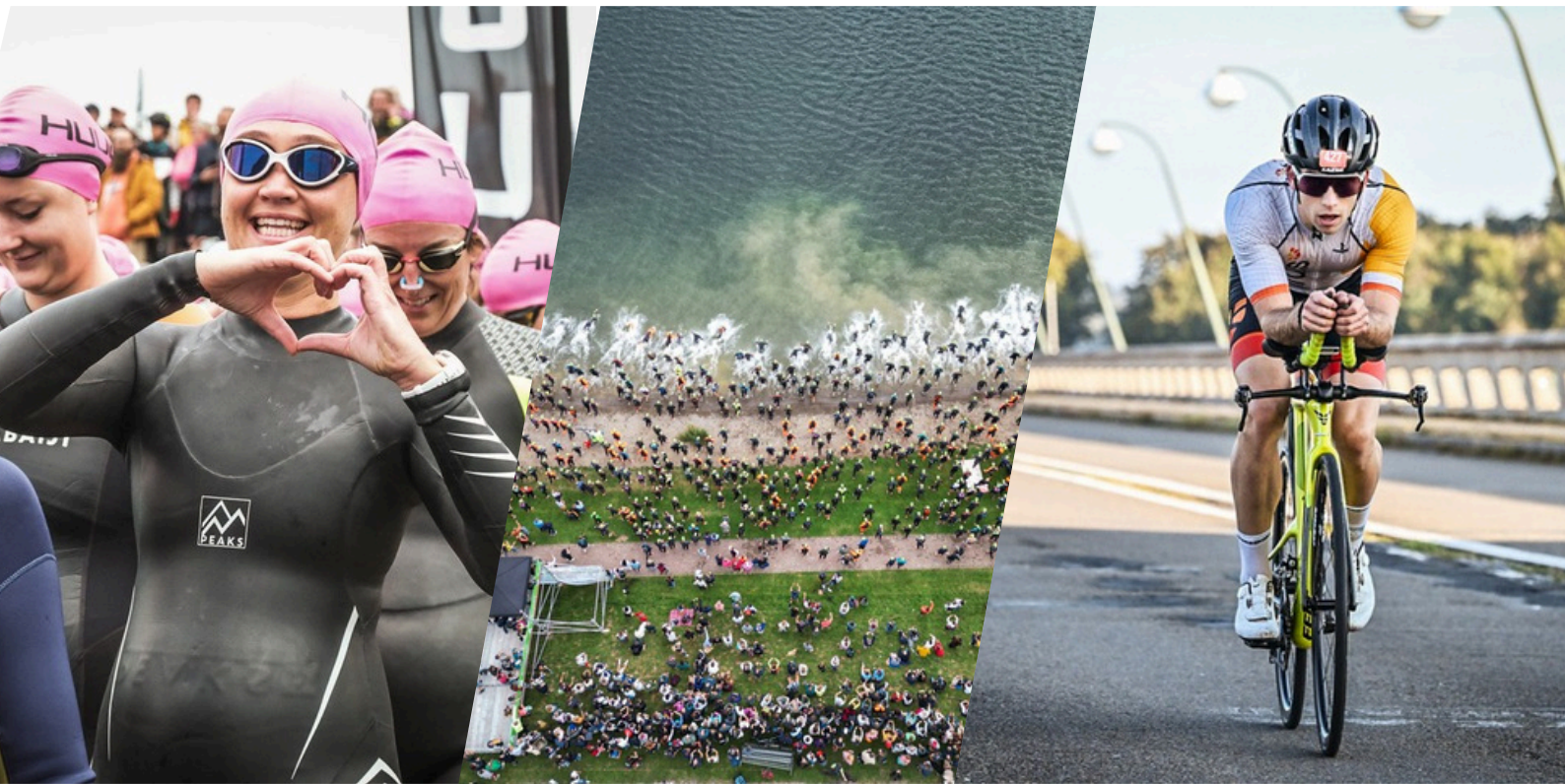
RETROUVE NOS OFFRES D'EMPLOI SUR
WE.WANTYOU.BE



65



ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on SPORTOGRAF.COM



F O T O
S P O R T O G R A F . C O M
F L A T

NOS PARTENAIRES

