

GUIDE ATHLÈTES KIDS MINIKIDS











SOMMAIRE

- Plan d'accès
- Programme
- Retrait des dossards
- Pack athlète
- Parc de transition
- Déroulement de l'épreuve
- Epreuve kids
- Epreuve mini kids
- Remise des prix
- Bon à savoir

PLAN D'ACCES

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. Veuillez y accéder par la route de la Plate Taille via le village d'Erpion.

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

SAMEDI 16/9

Dès 8h00 jusque 17h00, le plan de déviation autour du site des Lacs de l'Eau d'Heure sera d'application afin de sécuriser le parcours vélo. Les routes empruntées par le parcours vélos seront interdites à la circulation.

Voici un plan pour vous aider, cliquez ici.

ATTENTION: ATHLETES HALF DISTANCE

Le départ de l'épreuve HALF ayant lieu à 10h30, nous vous conseillons de prendre une marge de manoeuvre 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 17/9

De 8h00 à 17h30, le plan de déviation autour des Lacs de l'Eau d'Heure sera d'application afin de sécuriser le parcours vélo.

Les routes empruntées par le parcours vélo seront interdites à la circulation.

Voici un plan pour vous aider: Cliquez ici.





GPS : Latitude : 50.190954 | Longitude : 4.363245 Route de la Plate Taille 99 6440 Boussu-lez-Walcourt, Belgique



PROGRAMME

Vendredi 15 septembre 2023

Horaire

14:00 - 20:00

14:00 – 15:00 17:00-18:00

Description

Ouverture du Village Exposants

Entrainement natation

Samedi 16 septembre 2023

08:00 - 20:00

16:00-18:30

Ouverture du Village Exposants

Retrait des dossards

Dimanche 17 septembre 2023

08:00 - 20:00

8:30-11:30

13:00

13:30

16:00

Ouverture du Village Exposants

Retrait des dossards

Départ Mini kids

Départ Kids

Remise des prix

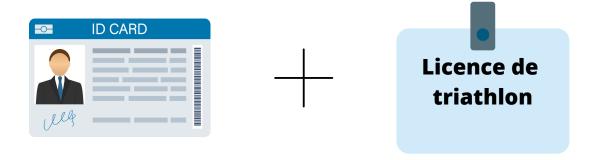
RETRAIT DES DOSSARDS

Déroulement du retrait des dossards:

- 1.Avant d'aller au secrétariat, aller checker votre numéro de dossard sur la bâche située en face.
- 2. Aller au secrétariat, indiquer votre numéro de dossard et présenter ces documents :
 - NON licencés:



• Licencés:



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

A mon arrivée, je me présente au secrétariat pour recevoir mon pack athlètes comprenant :

• **Un dossard** : je porte mon dossard (fixé par 3 points) dans le dos pendant le parcours vélo et à l'avant pendant le parcours course à pied.



• Un bonnet de bain : je le porte pendant le parcours natation. Il est impératif de porter le bonnet reçu dans le pack athlète et non votre bonnet personnel.



- Un tableau d'autocollant :
 - -Un autocollant à coller sur mon vélo
 - -Un autocollant à coller sur mon casque casque (côté gauche)
 - -Un autocollant pour votre bac / sac personnel





• **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 est à rendre lors de la reprise de vos effets personnels dans la zone de transition (check-out) après la course. Toute puce NON rendue sera facturée de 50 euros.

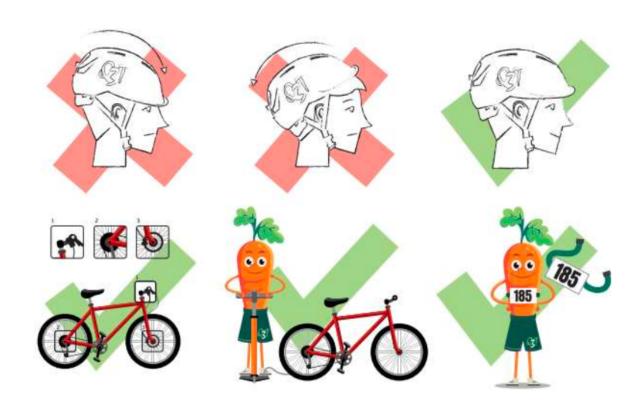
PARC DE TRANSITION

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

Comment se déroule le check in ?

1 heure avant mon départ, je prépare mon matériel dans le parc de transition.

- Pour entrer dans le parc, je dois avoir mon casque bien fermé sur la tête!
- Je porte mon dossard qui est fixé au minimum avec 3 épingles de sécurité.
- Mon vélo doit être en ordre, pression des pneus, freins, ...



Dans le parc, je suis les instructions des éducateurs pour placer mon matériel et mon vélo.



Uniquement pour les Mini kids, seul papa ou maman m'accompagne dans le parc et ressort avec moi dès que possible.

Uniquement pour les Mini kids, seul papa ou maman m'accompagne dans le parc et ressort avec moi dès que possible.

DEROULEMENT

Avant la course

- Je vérifie que je connais mes parcours!
- Où est le départ ?
- Où est ma place dans le parc ? Par où dois-je sortir à vélo et en course à pied ? Où est la ligne pour monter et descendre de mon vélo ?
- Où est le départ ?
- Combien de tours dois-je faire?

Départ natation

• Le départ est matérialisé par le panneau suivant :



De la natation au parc de transition

• Quand je sors de l'eau, je me dirige vers le parc de transition. Je suis les cônes bleus et les panneaux indicateurs de direction.





DEROULEMENT

Dans le parc de transition

- Je pose mon casque sur la tête et je le ferme correctement.
- J'enfile mes chaussures.
- J'enfile ma ceinture porte dossard (ou un T-shirt avec mon dossard)
- On ne peut pas rouler ni courir torse nu!
- Le dossard est placé dans le dos.
- Je prends mon vélo et me dirige en le poussant vers la sortie du parc.
- Je ne roule pas dans le parc!

La partie vélo

• Pour arriver au parcours vélo, je suis les cônes rouges et les panneaux indicateurs de direction.





• Je ne monte sur mon vélo que lorsque j'ai dépassé la ligne prévue. Un éducateur se trouve sur cette ligne ainsi qu'un panneau explicatif.



DEROULEMENT

- Lorsque je termine mon parcours vélo, je descends de celui-ci avant la ligne prévue.
- Un éducateur se trouve sur cette ligne ainsi qu'un panneau explicatif.



Dans le parc de transition (2)

- Je dépose mon vélo
- Je retire seulement mon casque, et le dépose dans mon bac (je ne le lance pas !)
- Je tourne ma ceinture pour mettre mon dossard sur le ventre. Pas pour les participants en Tshirt

La partie course à pied

• Pour arriver au parcours de course à pied, je suis les cônes verts et les panneaux indicateurs de direction.



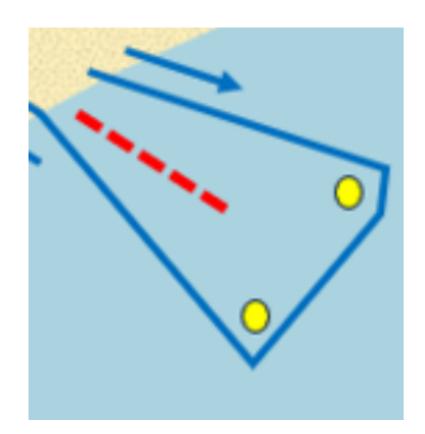


Epreuve kids

Natation- 150m

- Départ en entonnoir depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- Un tour de 150m
- La combinaison de natation est autorisée si la température est inférieure à 24°C
- La combinaison de natation est obligatoire en dessous de 16°C
- Aucun échauffement dans l'eau est autorisé avant le départ

Entrainement autorisé uniquement le vendredi 15/09 de 14:00 à 15:00 et de 17:00 à 18:00



Info sécurité : en plus des sauveteurs etc. il y aura 5 personnes qui seront dans l'eau afin d'assister les éventuels athlètes en stress. Nous prévoyons une vingtaine de planches de natation pour celui qui en voudrait une en appui.

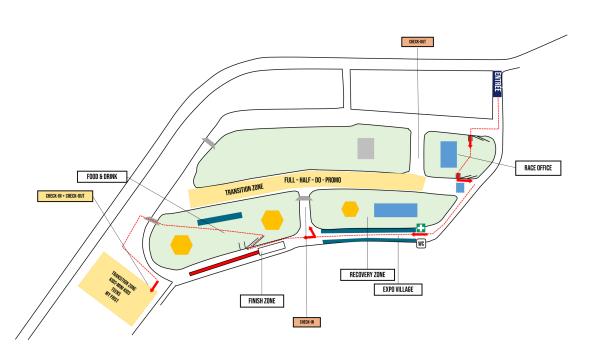
Epreuve kids

Vélo - 4km

- 1 tour de 4km entre le Centre d'Accueil de la Plate Taille et le rondpoint du Landal Village
- Parcours vélo fermé à la circulation
- Pas de ravitaillement



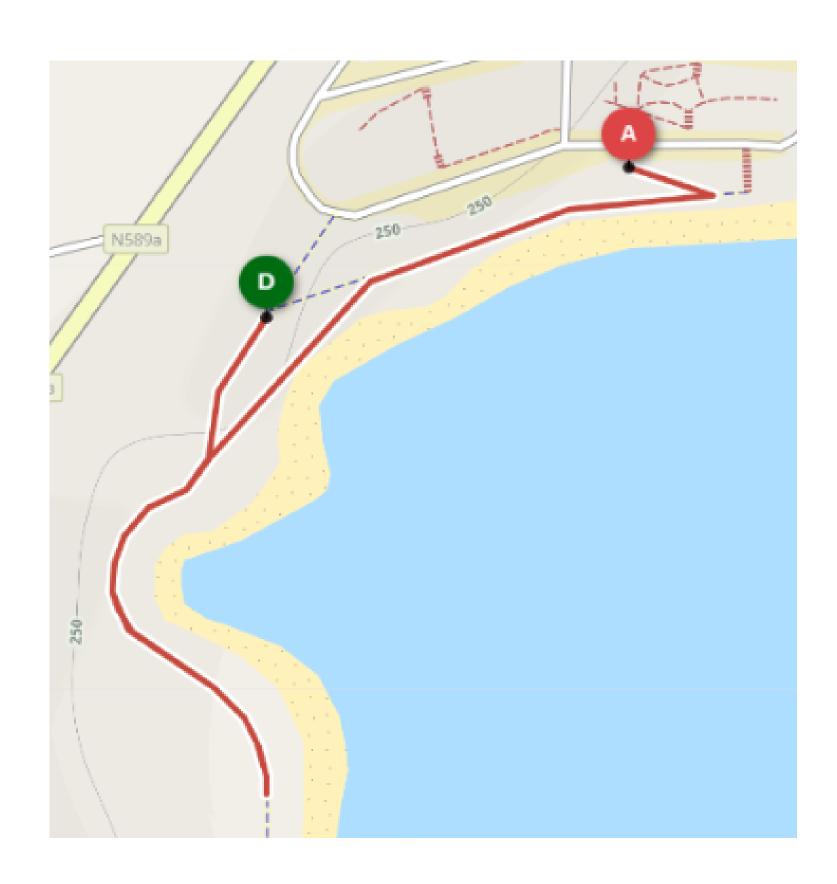
Le parc à vélos des KIDS et MINI-KIDS est différent du GRAND parc à vélo (voir plan ci-dessus).



Epreuve kids

Course à pied - 800m

- 1 tours de 800m autour du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- Aucun ravitaillement

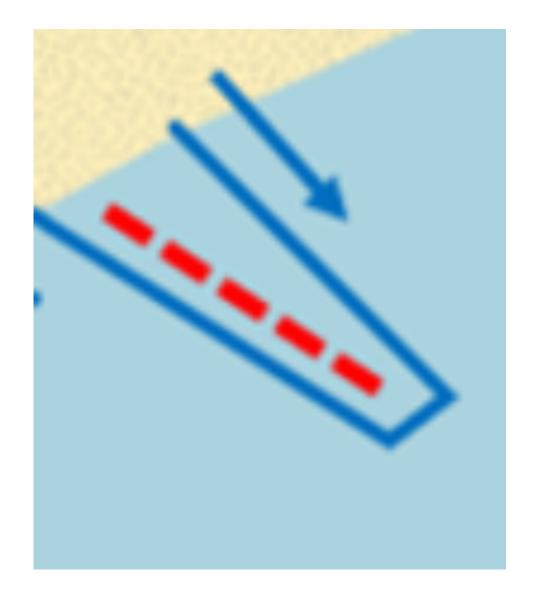


Epreuve Mini kids

Natation- 50m

- Départ en entonnoir depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- Un tour de 50m
- La combinaison de natation est autorisée si la température est inférieure à 24°C
- La combinaison de natation est obligatoire en dessous de 16°C
- Aucun échauffement dans l'eau est autorisé avant le départ

Entrainement autorisé uniquement le vendredi 15/09 de 14:00 à 15:00 et de 17:00 à 18:00

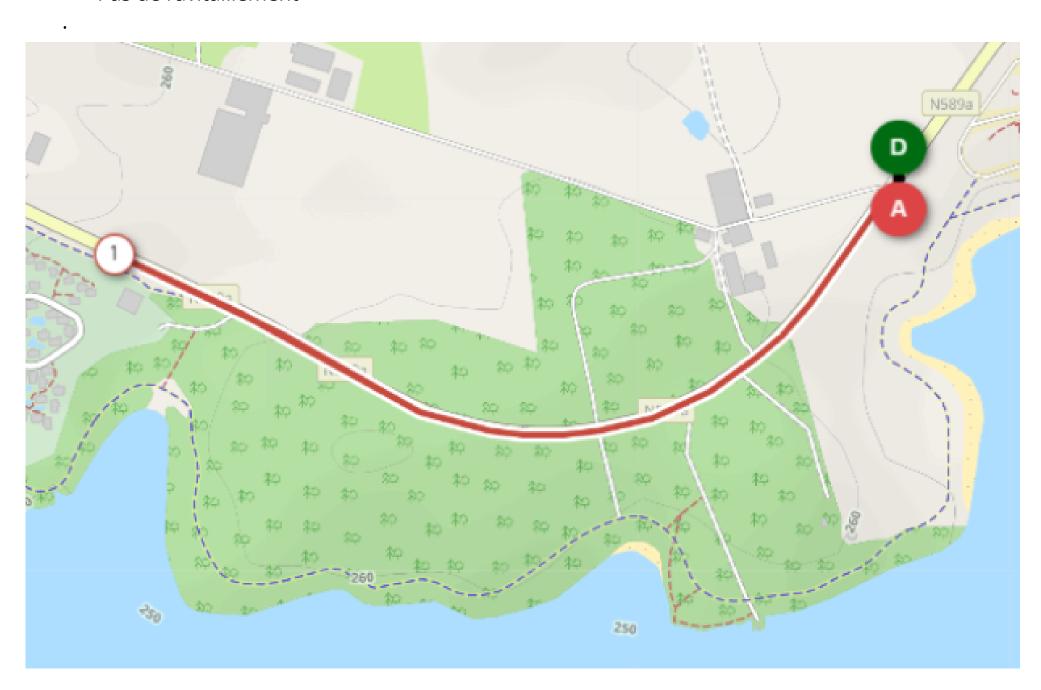


Info sécurité : en plus des sauveteurs etc. il y aura 5 personnes qui seront dans l'eau afin d'assister les éventuels athlètes en stress. Nous prévoyons une vingtaine de planches de natation pour celui qui en voudrait une en appui.

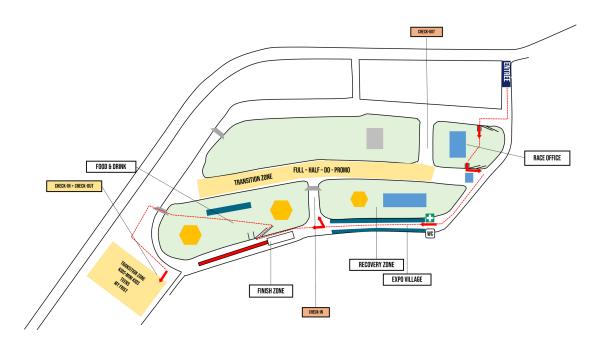
Epreuve Mini kids

Vélo - 2km

- 1 tour de 2km le long du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- Parcours vélo fermé à la circulation
- Pas de ravitaillement



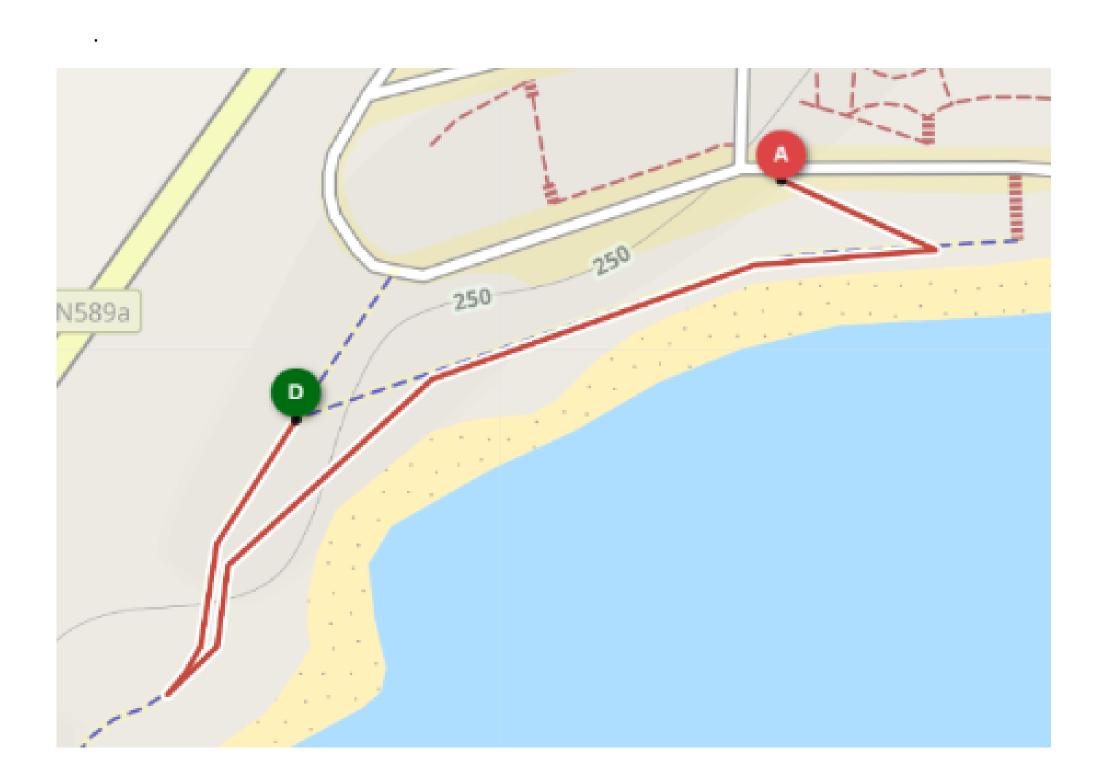
Le parc à vélos des KIDS et MINI-KIDS est différent du GRAND parc à vélo (voir plan ci-dessus).



Epreuve Mini kids

Course à pied - 400m

- 1 tour de 400m dans le Centre d'Accueil de la Plate Taille
- Aucun ravitaillement

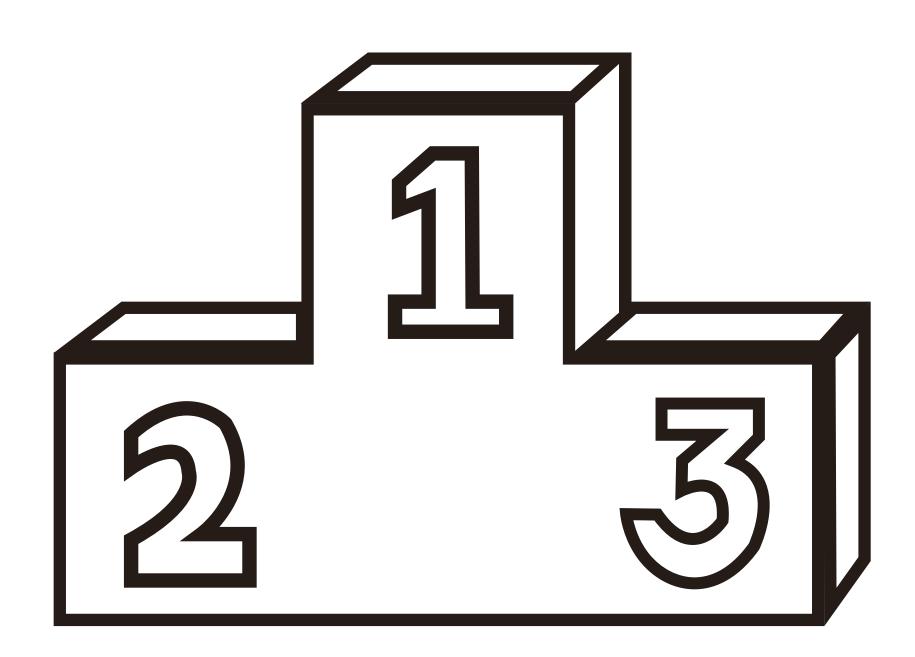




REMISE DES PRIX à 16h

QUI SERA RÉCOMPENSÉ?

- Les 3 premiers KIDS (GARCONS)
- Les 3 premières KIDS (FILLES)
- Les 3 premiers MINI-KIDS (GARCONS)
- Les 3 premières MINI-KIDS (FILLES)



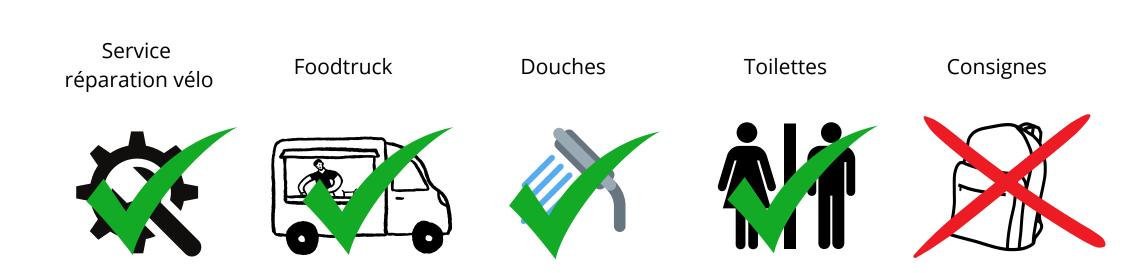
BON À SAVOIR

Règlement d'application à l'Openlakes Belgium

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

Règlement international de triathlon

Installations



Photos de l'évènnement

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



Une question?

Envoyez-nous un email à info@openlakesbelgium.be

Vous avez perdu quelque chose pendant l'épreuve, contactez nous à : info@s-t-p.be

LIVE TRACKING

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

Découvrez ses performances sur l'application via ce LIEN



DÉGUSTATION DE PRODUITS LOCAUX

Venez à la rencontre de producteurs et artisans locaux qui participent chaque jour à créer une alimentation saine et de qualité pour vous.

Samedi et dimanche: démonstrations et dégustations

10h à 11h : Smoothies légumes et fruits 11h à 12h : viande bovine é fromages

14h à 15h : Smoothies fruits





VILLAGE 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.

Programme		
Vendredi	De 14h	à 20h
Samedi	De 8h	à 20h
Dimanche	De 8h	à 20h

AVEC LA PRESENCE DE





















PARTENAIRES



















































