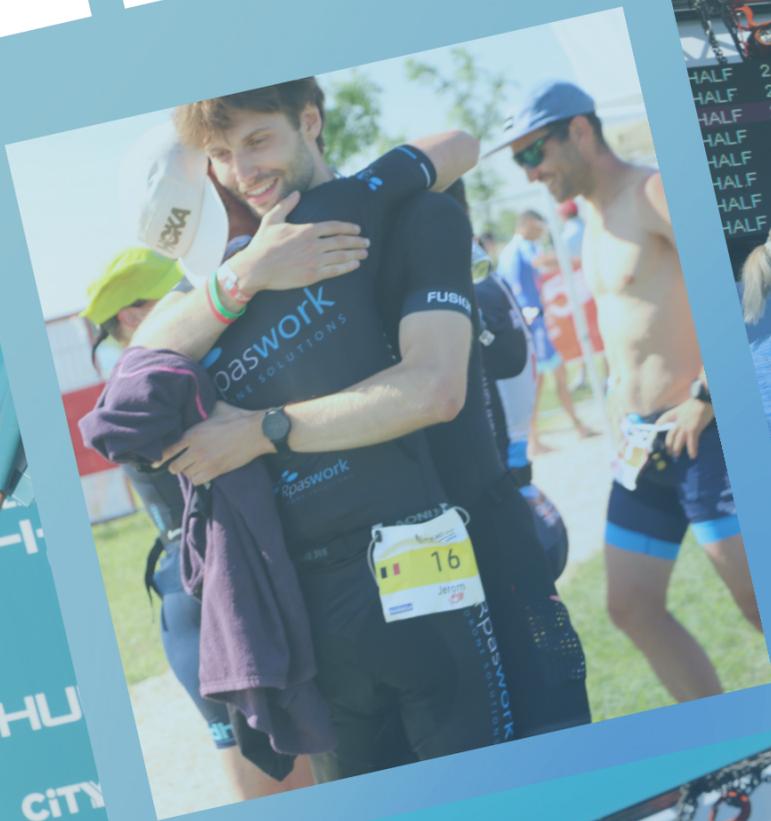


GUIDE ATHLÈTES



SOMMAIRE

- **Plan d'accès**
- **Programme**
- **Retrait des dossards**
- **Pack Athlète**
- **Cut off**
- **Epreuve Olympique**
- **Epreuve Promo**
- **Epreuve MFTE**
- **Epreuve TEENS**
- **Remise des prix**
- **Infos sécurité**
- **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



Plan de circulation

PROGRAMME

Vendredi 15 septembre 2023

Horaire

Description

14:00 - 20:00	Ouverture du Village Exposants
16:00 - 20:00	Retrait dossards FULL & HALF distance
14:00 - 15:00	Entrainement natation
17:00 - 18:00	Entrainement natation
16:00 - 20:00	Check-in vélo FULL (obligatoire) & HALF (recommandé)
18:00 - 20:30	MENU OPENLAKES – Le Crocodile Café (réservation : cafe@parcducrocodilerouge.be)

Samedi 16 septembre 2023

05:15-06:45	Ouverture parc vélos "FULL"
07:00	Départ – FULL Distance
08:00-20:00	Ouverture village exposants
08:00-10:00	Retrait dossards HALF distance
08:30-10:00	Check-in vélo HALF Distance
11:00	Départ HALF Distance
20:00	Cérémonie de remise des prix HALF & FULL distance
21:00- 22h00	Célébration arrivée des derniers athlètes

RETRAIT DES DOSSARDS

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

Remarque : Le dossard n'est pas transférable à un autre athlète en cas de désistement.

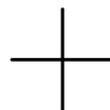
Déroulement du retrait des dossards:

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 :**



Le certificat médical n'est pas nécessaire.

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 !

PACK ATHLETES

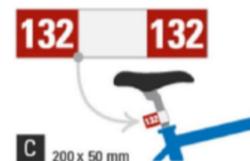
Le pack athlète comprend :

- **Un dossard** qui 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"** : étiquette fournie aux athlètes participant aux épreuves FULL et HALF. Elle doit être collée sur un des sacs reçus dans le pack athlètes. Ce sac ne pourra pas être laissé dans le parc à vélo, mais devra être déposé à la sortie du parc vélo dans des bags prévus à cet effet, au moment de rejoindre le départ natation.

- **L'étiquette casque** qui doit 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.
Remarque : Tout type de sac est interdit excepté les sacs de l'organisation se trouvant dans le pack athlètes.



- **L'étiquette « vélo »** qui 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.

- **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.

PACK ATHLETES

INFOS SPECIALES - FULL DISTANCE

- **L'étiquette « sac ravitaillement personnel »** est fournie aux athlètes participant aux épreuves 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 la zone de ravitaillement située au km 45, 105 et 165 du parcours vélo. Le sac est à déposer au pied du vélo dans le parc à vélo. 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 avez 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 accrochés 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 replacé au porte sac !
- **L'étiquette « sac 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 vous permettra ensuite d'y mettre votre matériel vélo.



IMPORTANT :

- Seuls les sacs de l'organisation seront acceptés dans le parc à vélo.
- Boîte interdite dans le parc à vélo pour les athlètes FULL Distance.

Prévoir une lampe frontale à mettre dans son sac de transition course à pied. En effet, les athlètes entamant la dernière boucle de course après 19h00 seront dans l'obligation de porter un éclairage. Un passage via le parc de transition sera autorisé afin de récupérer celle-ci.

CUT OFF

Les temps ci-dessous indiquent la durée maximum pour réaliser chacune des disciplines en fonction de la course sur laquelle l'athlète est inscrit.

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

FULL DISTANCE

Départ	Natation	Natation + vélo	Natation + vélo + course
Départ 7h00	2:15 Jusqu'à 9h15	10:00 Jusqu'à 17h00	Départ 4ème tour course: Avant 20h30 Temps final: 15:00 Jusqu'à 22h00

HALF DISTANCE

Départ	Natation	Natation + vélo	Natation + vélo + course
Départ 10h30	1:10 Jusqu'à 11h40	6:30 Jusqu'à 17h00	8:30 Jusqu'à 19h

HUUB

LOCATION COMBINAISON

HUUB



Vous avez loué une combinaison HUUB ?
Récupérez-la sur le stand HUUB dans le village exposants.

Une caution de 100€ en liquide et une pièce d'identité
(abonnement, carte de fidélité,...)

est à fournir pour le retrait de la combinaison

PARC DE TRANSITION

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

FULL DISTANCE

Check in

VENDREDI 16:00 à 20:00
OBLIGATOIRE

HALF DISTANCE

VENDREDI 16:00 à 20:00 - **CONSEILLÉ**
SAMEDI 8:30 à 10h00

Comment se déroule le check in du vendredi ?

Le vendredi, présentez-vous à l'entrée du parc à vélos avec :

- Dossard fixé par 3 points sur la ceinture porte dossard ;
- Autocollant vélo attaché à la tige de selle ;
- Autocollant casque collé côté gauche ;
- Autocollant collé sur le sac de transition vélo* ;
- Autocollant collé sur le sac de transition course* ;

*Les sacs de transition resteront accessibles le matin de la course.

Le samedi matin:

- Le sac d'après course devra être déposé **à la sortie du parc vélo en allant au départ natation** et sera emmené par les équipes de bénévoles dans la zone de ravitaillement d'arrivée.
- Le sac ravitaillement personnel devra être déposé au pied du vélo.

REMARQUE:

Pour le full uniquement, rien ne peut être placé au sol. Seules les chaussures et casque peuvent être mis sur le vélo !

Aucun autre sac que ceux fournis par l'organisation ne seront acceptés dans le parc de transition.

Le vendredi, présentez-vous à l'entrée du parc à vélos avec :

- Dossard fixé par 3 points sur la ceinture porte dossard ;
- Autocollant vélo attaché à la tige de selle ;
- Autocollant casque collé côté gauche ;

Le samedi matin:

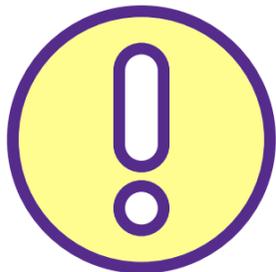
- Le sac ou boîte de transition devra être déposé le samedi matin.
- Le sac d'après course fourni par l'organisation devra être déposé **à la sortie du parc vélo en allant au départ natation** et sera emmené par les équipes de bénévoles dans la zone de ravitaillement d'arrivée.

Seuls les athlètes se présentant avec leur dossard ou bracelet pourront récupérer leurs effets personnels et leur vélo.

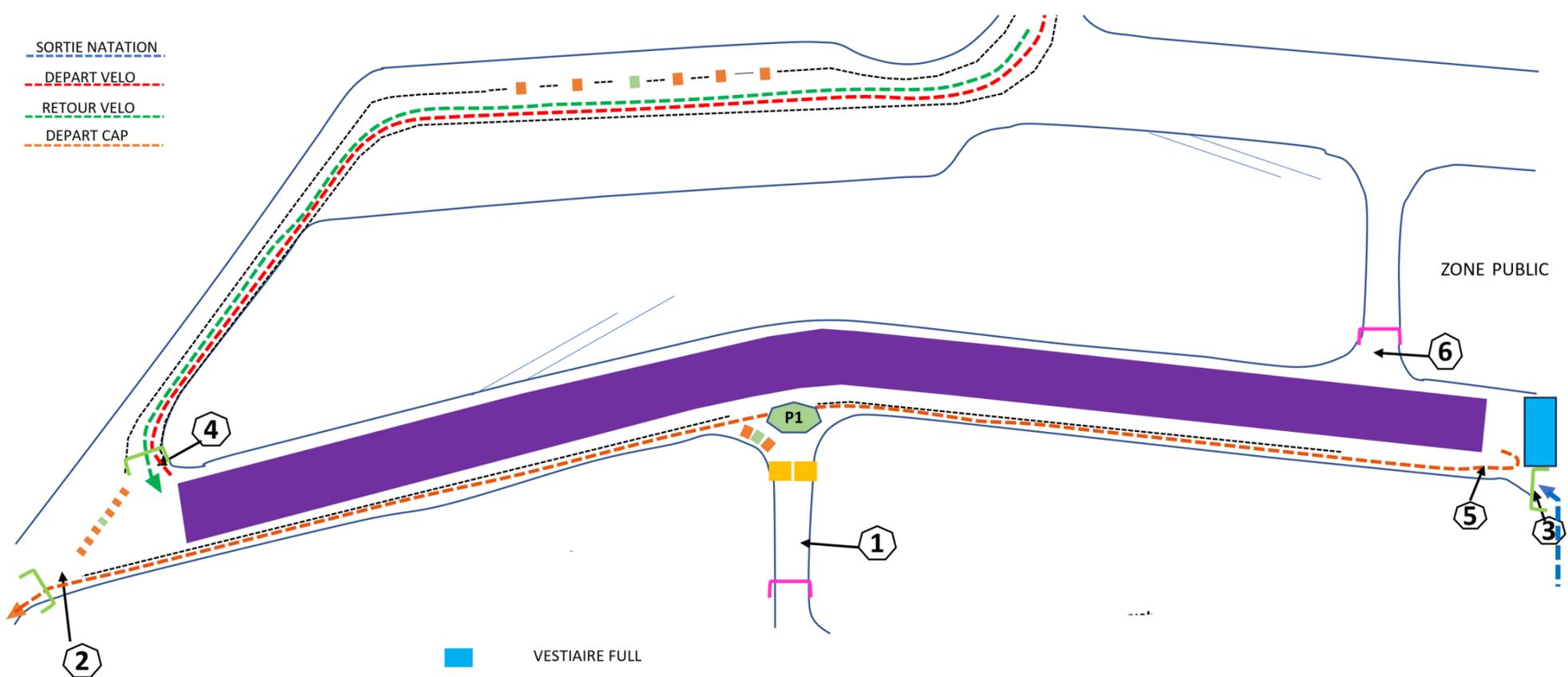
Cette tâche ne peut donc pas être déléguée à un proche.

La puce de chronométrage devra être obligatoirement rendue à la sortie du parc à vélo.

TOUTE PUCE DE CHRONOMETRAGE NON RENDUE LORS DU CHECK-OUT SERA FACTURÉE 50€



ZONE DE TRANSITION



- 1 - Entrée parc / Check In
- 2 - Sortie parc vers départ natation
- 3 - Entrée parc après natation
- 4 - Départ vélo et fin vélo
- 5 - Départ course à pied
- 6 - Sortie parc / Check out

REGLEMENT DE COURSE

Pour toutes les épreuves du week-end, le règlement international est d'application.

Epreuve NON-drafting

Vélo de contre-la-montre et prolongateurs autorisés.

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 manoeuvre 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 10m. 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. Une fois rattrapé, l'athlète doit se laisser décrocher dans les 5 secondes et sortir de la zone de drafting (10m) sinon il sera sanctionné d'une pénalité pour drafting.

	Carte Bleu	Carte Rouge	
FULL	5'	Disqualification	3 cartes bleues = disqualification
HALF	5'	Disqualification	
OLYMPIC	2'	Disqualification	2 cartes bleues = disqualification
PROMO	1'	Disqualification	

LES WATCHERS

Des **watchers** seront présents afin de s'assurer du bon déroulement des épreuves.

- Ils veilleront à la bonne application des règles en vigueur lors d'une compétition de triathlon.
- Ils seront là pour accompagner au mieux les participants en veillant à leur sécurité.
- Ils ne toléreront pas les actes malveillants et les actes de tricherie.
- En cas de non-respect des règles, ils sanctionneront ces actes par des pénalités, qui seront ajoutées à votre temps final :
- En cas de comportement malveillant qui nuit à la sécurité d'athlète(s), un carton rouge sera d'application, entraînant la disqualification de l'athlète concerné.



Stand mécanique velo

Une révision de dernière minute ? Une réparation?

BH BIKES à votre service tout le week-end

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



Remporte ton BH EXPERT

Like la page facebook [BHBikes.Benelux](https://www.facebook.com/BHBikes.Benelux)

Remplis le formulaire de participation sur

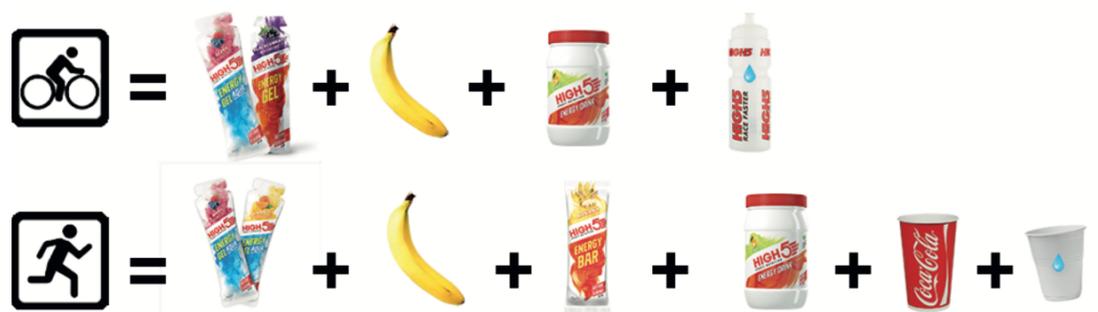
https://www.bhbikes.com/en_INT/raffle_expert

Bonne chance !



RAVITAILLEMENTS

CONTENU



Nombre Ravitaillement	FULL	HALF
VELO	9	4
COURSE A PIED	20	9

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 vélo N°3. Le ravitaillement sera accessible jusque 14h00.

APRES COURSE

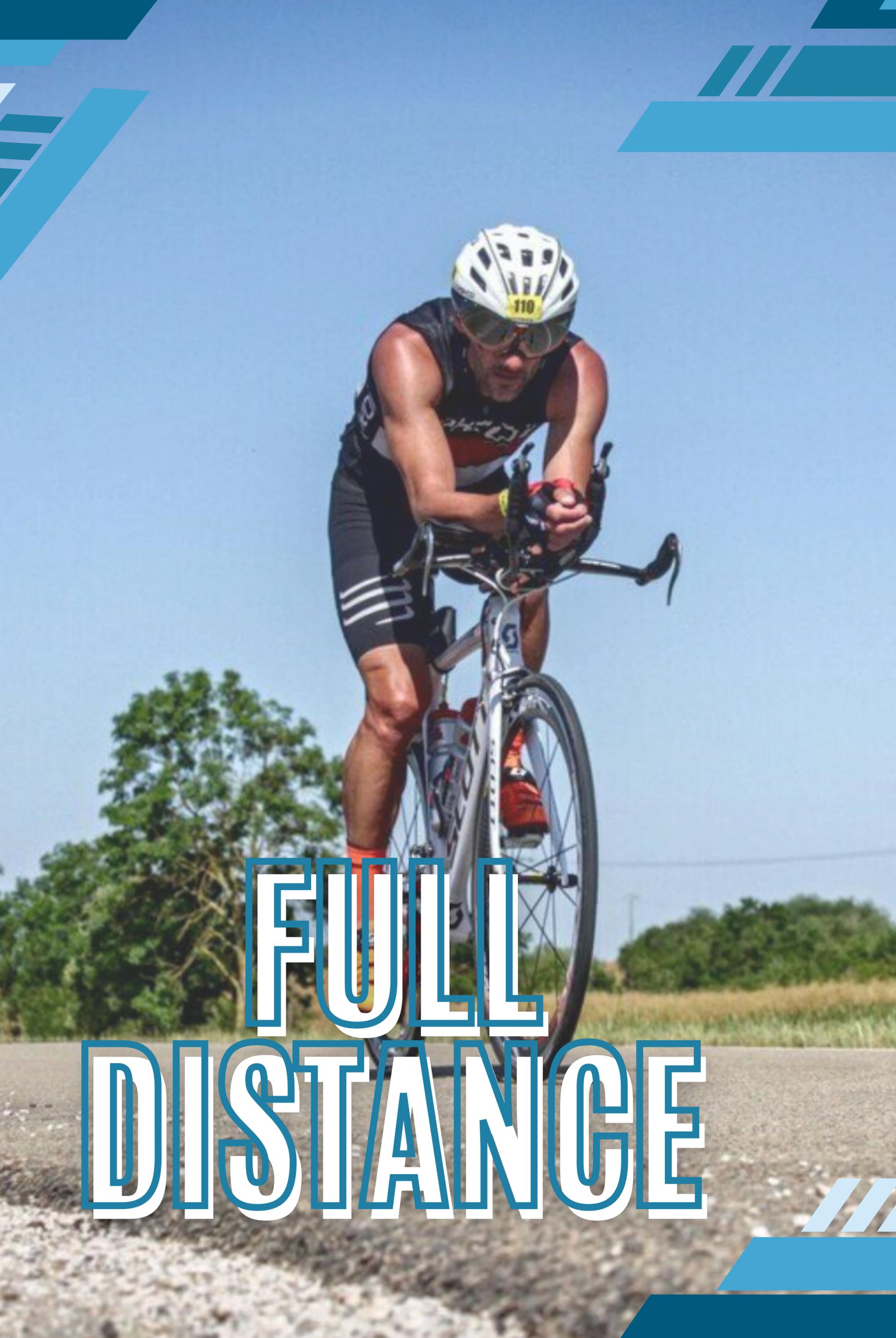


Pour chaque épreuve, nous invitons les athlètes à rejoindre l'espace de ravitaillement d'arrivée qui sera situé à côté du retrait de dossard.

ZONE POUBELLE

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.





FULL DISTANCE

FULL DISTANCE

NATATION - 3800m

Informations générales :

- Départ depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- Deux boucles de 1900m avec sortie à l'australienne
- 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
- Le temps maximum est de 2:15

⚠ **ATTENTION:** L'échauffement dans l'eau est interdit avant le départ
Entraînement autorisé uniquement le vendredi 16/09 de 14h00 à 15h00 et de 17h00 à 18h00

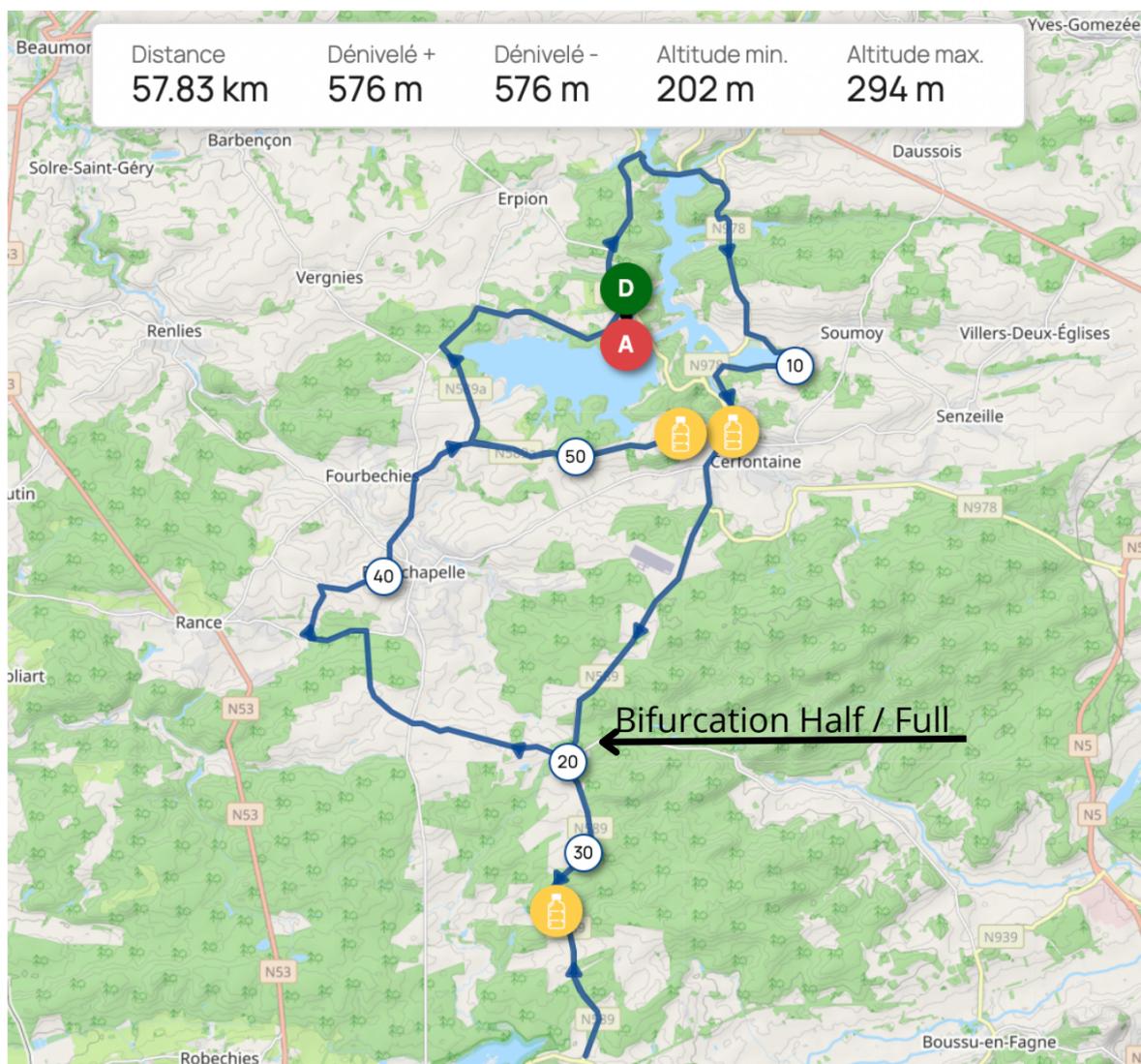


FULL DISTANCE

VELO - 174km

Informations générales :

- Epreuve **NON-DRAFTING**
- 3 tours de 57.5km autour des Lacs de l'Eau d'Heure et du Lac de Falemprise
- Parcours avec du relief comprenant 700m de dénivelé positif par boucle
- Parcours vélo fermé à la circulation
- 3 ravitaillements/tour HIGH5
- 1 ravitaillement personnel accessible aux km 45-105-165 (ravito n°3)
- Le temps maximum est de 10h00 (Natation + vélo)
- Fermeture du parc à vélo à 17h00



FULL DISTANCE

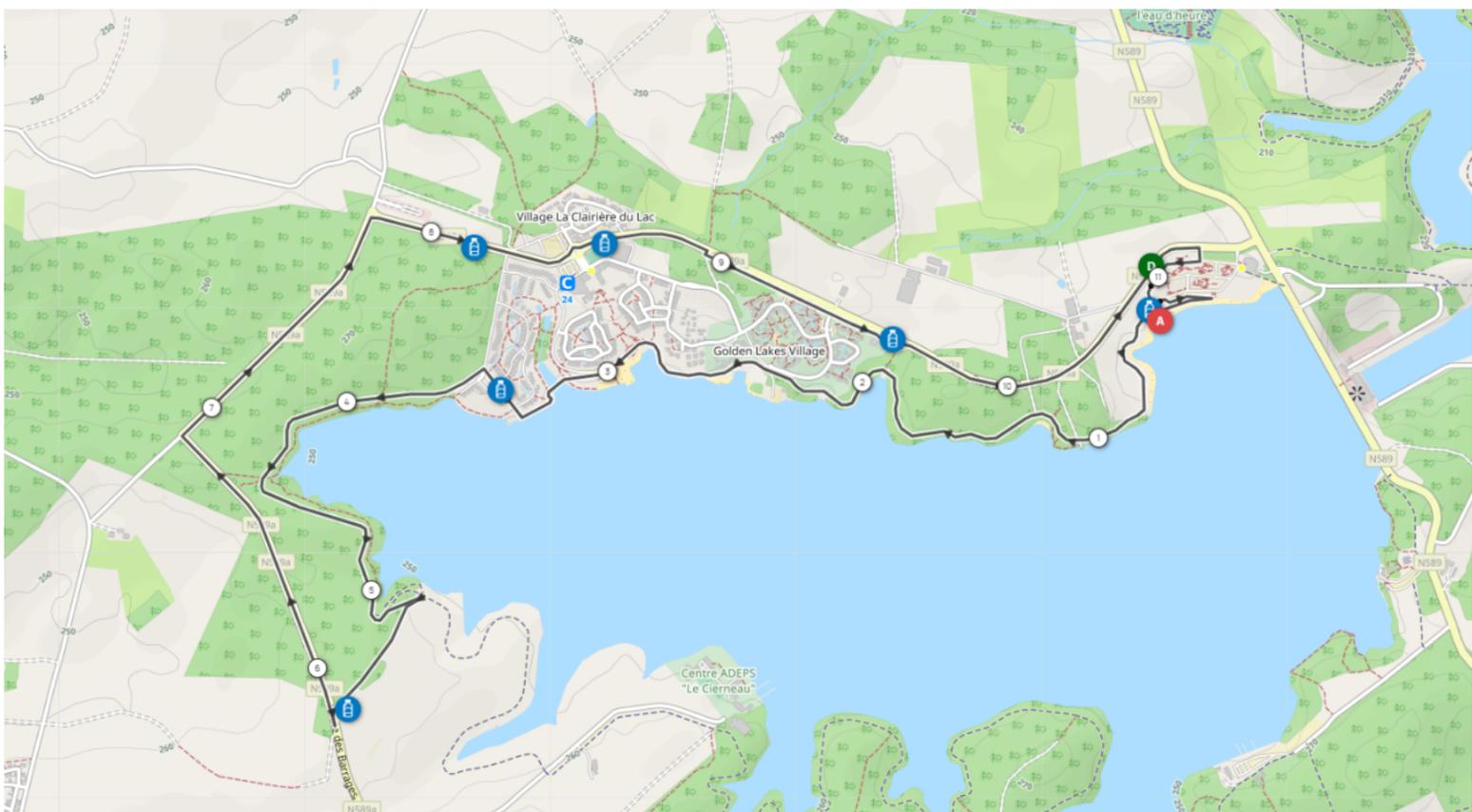
COURSE A PIED - 42 km

Informations générales :

- 4 tours de 10.5km en grande partie le long du Lac de la Plate Taille.
- Parcours comprenant 50m de dénivelé positif par boucle.
- Parcours composé à 95% de bitume et 5% de chemin.
- 5 ravitaillements / tour HIGH5
- Le temps maximum est de 15 :00 pour effectuer l'ensemble de l'épreuve. (Heure finale = 22h00). Cependant, les athlètes n'ayant pas bouclé leur 3ème tour de course à pied (31.5km) sous les 13 :30 seront arrêtés. (Soit à 20h30).
- Fermeture de la course à 22h00

IMPORTANT: Le coucher du soleil est prévu à 19h50. Tout athlète débutant une nouvelle boucle à pied à partir de 19h00, sera dans l'**obligation de porter une lampe frontale**. Cette lampe pourra être transmise en pleine course par un proche ou être récupérée dans le parc vélo avant le début du dernier tour.

AUTORISÉ: A partir de 20h00, les athlètes du FULL distance encore en course auront la possibilité d'être accompagné d'un guide. Tout accompagnant est interdit avant 20h00.



FULL DISTANCE

FULL DISTANCE 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.

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 16:00 et 20:00.

Retrait des dossards:

- Les 3 membres de l'équipe devront se présenter OBLIGATOIREMENT au secrétariat pour le retrait de dossard (vendredi 15 septembre)
- 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 7:00 (**en même temps que le full solo**) 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.

OPENLAKES
TRIATHLON

FULL	9					
HALF	431	#129	VERRIER	BENOIT	H24	
HALF	430	#503	BOULAN	JEAN CHRISTOPH	H50	
HALF	429	#1				
HALF	428	#3				
HALF	427	#7				
HALF	426	#6				
HALF	425	#4				



HALF DISTANCE

HUU
CITYMAL
Creating Urban
GROUP
DEL RING
ACIER

HALF DISTANCE

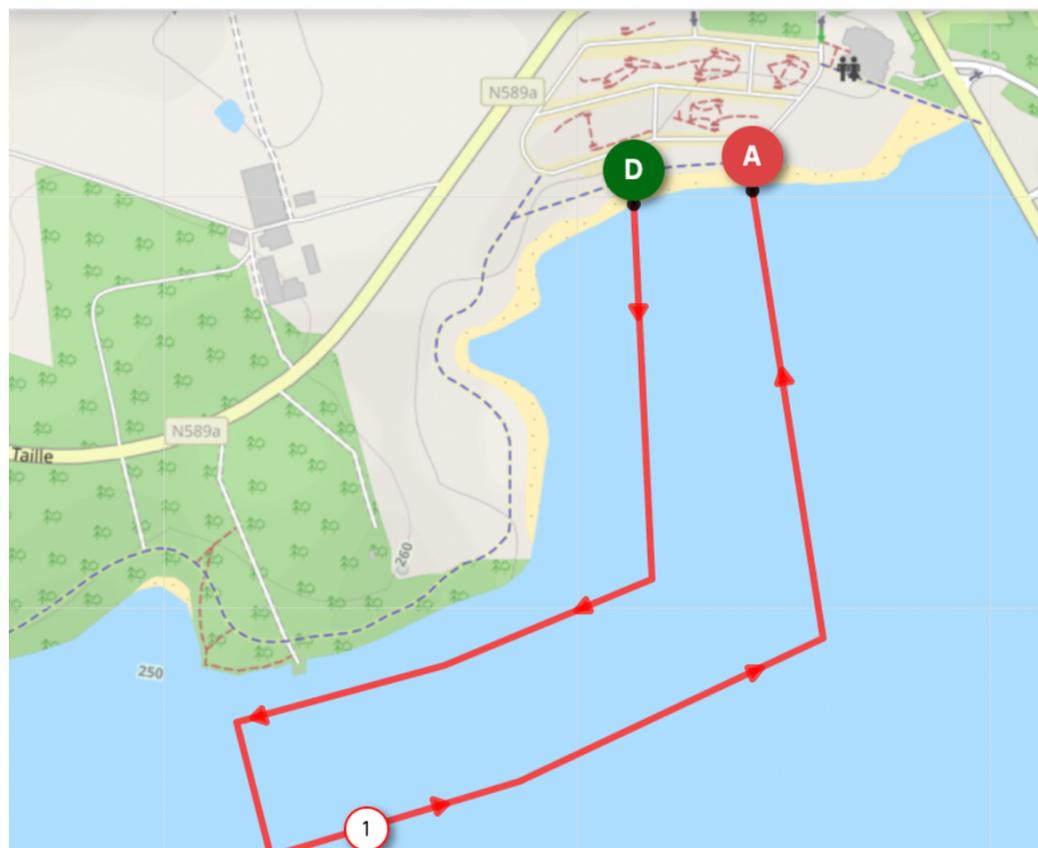
NATATION - 1900m

Informations générales :

- Départ depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille.
- Un tour de 1900m.
- Combinaison de natation autorisée si la t° est inférieure à 23° et est obligatoire en dessous de 16°.
- Le temps maximum est de 1:10
- Suite au programme de course et des différents départs programmés entre 10h40 et 11h00, l'échauffement dans l'eau ne sera pas autorisé avant le départ.

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

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
1.90 km	2 m	3 m	247 m	249 m

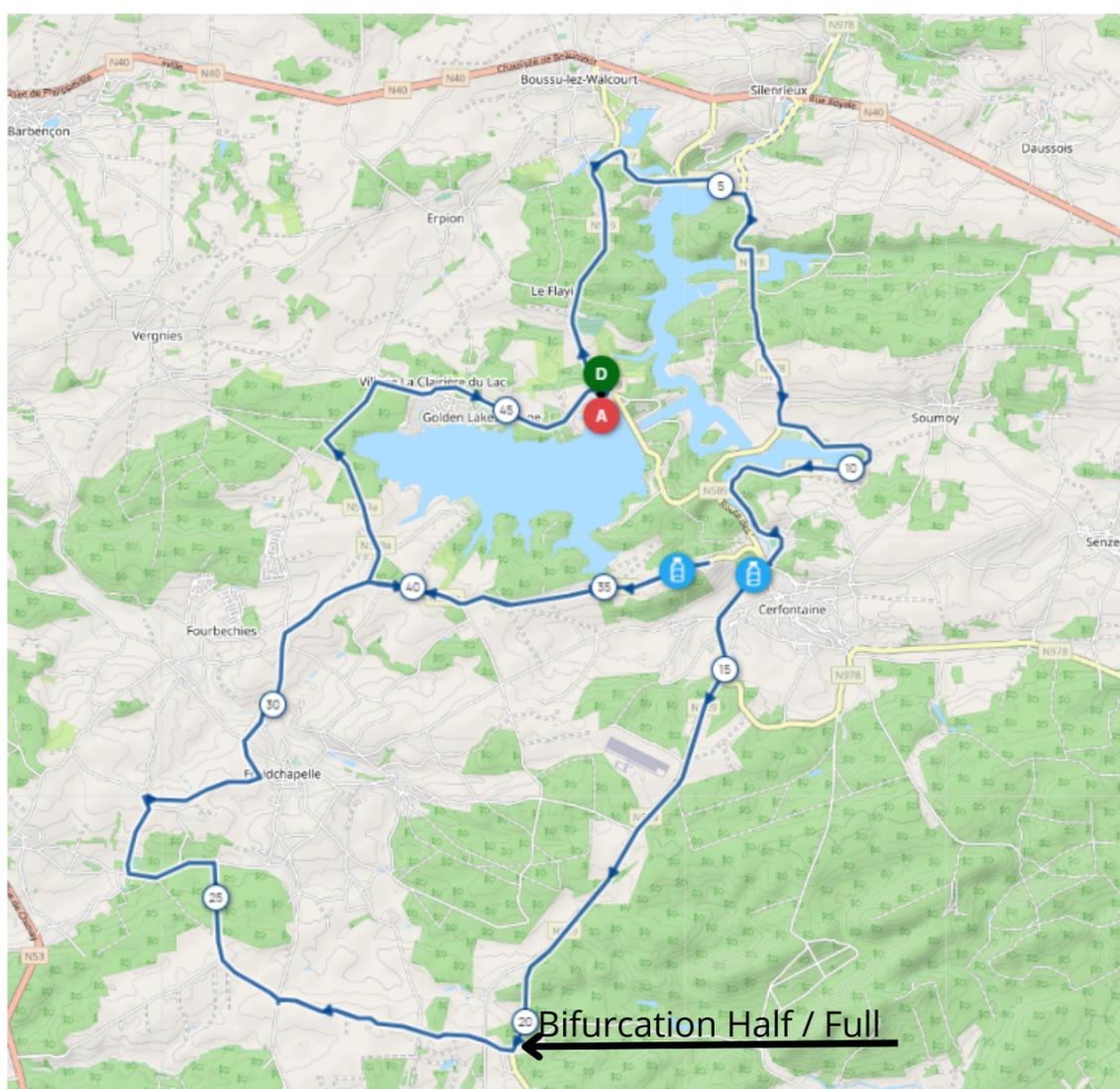


HALF DISTANCE

VELO - 92km

Informations générales :

- Epreuve NON-DRAFTING
- 2 tours de 46km autour des Lacs de l'Eau d'Heure et du Lac de Falemprise.
- Parcours avec du relief comprenant 450m de dénivelé positif par tour.
- Parcours vélo fermé à la circulation.
- 2 ravitaillements/tour HIGH5
- Le temps maximum est de 6:00 (Natation + vélo)
- Fermeture du parc à vélo à 17h00.

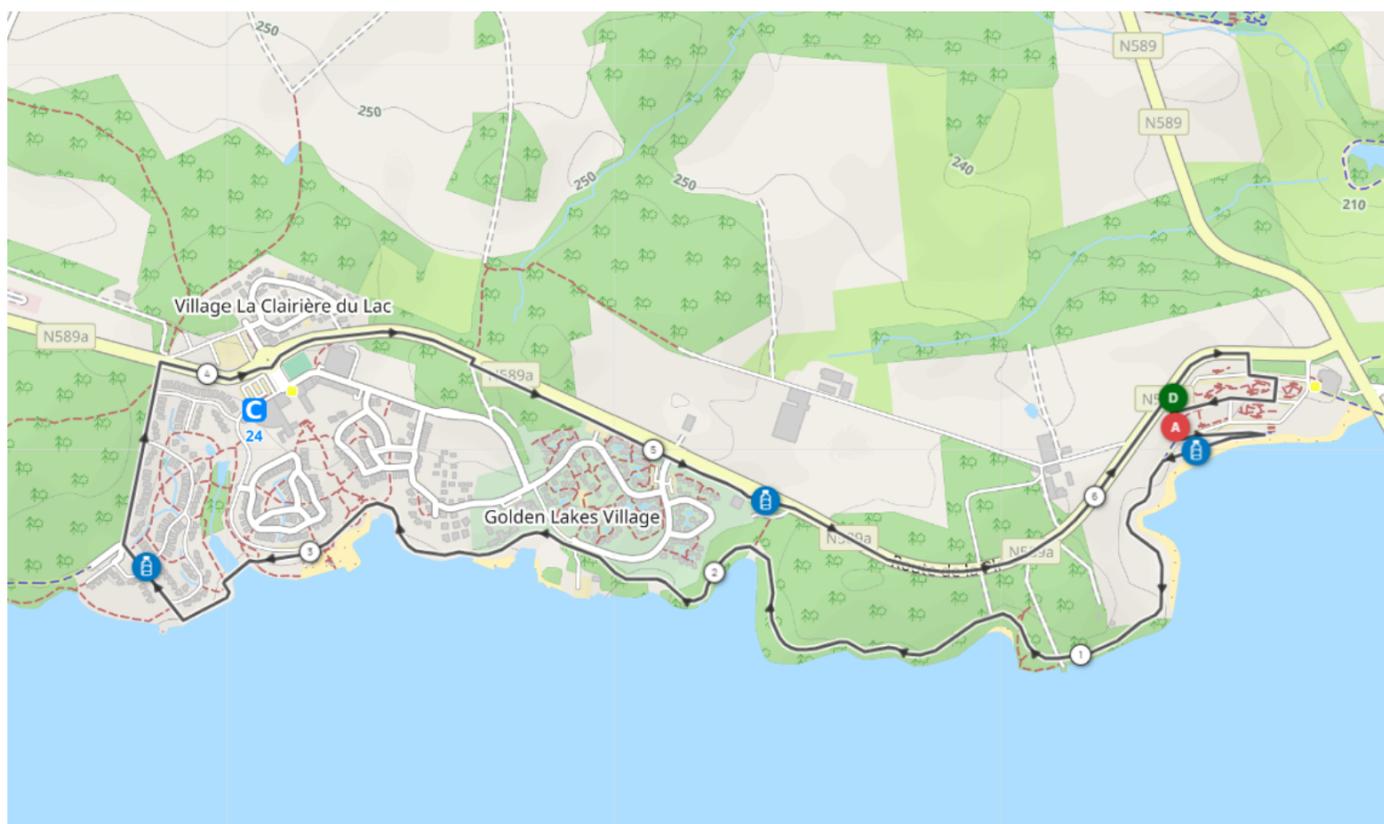


HALF DISTANCE

COURSE A PIED - 21 km

Informations générales :

- 3 tours de 7km en grande partie le long du Lac de la Plate Taille.
- Parcours comprenant 40m de dénivelé positif par boucle.
- Parcours composé à 100% de bitume.
- 3 ravitaillements/tour HIGH5
- Le temps maximum est de 8:00 (Natation + vélo + course à pied).
- Fermeture de la course à 19h00



HALF DISTANCE

HALF DISTANCE 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 11 h00 (**en même temps que le Half Solo**) 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.



REMISE DES PRIX

QUI SERA RÉCOMPENSÉ ?

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

20:00

Remise des prix FULL DISTANCE

RECOMPENSES INDIVIDUELLES

**Les 5 premiers
HOMMES et
FEMMES**

LES 1ERS DE CHAQUE CATEGORIE

**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)**

EQUIPES RELAIS

**La 1ere équipe HOMME
La 1ere équipe FEMME
La 1ere équipe MIXTE**

20:00

Remise des prix HALF DISTANCE

RECOMPENSES INDIVIDUELLES

**Les 5 premiers
HOMMES et
FEMMES**

LES 3 PREMIERS DE CHAQUE CATEGORIE

**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)**

EQUIPES RELAIS

**La 1ere équipe HOMME
La 1ere équipe FEMME
La 1ere équipe MIXTE**

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** : 0474 03 5548
- 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



The illustration shows a hand holding a smartphone displaying the 112 BE app interface. The app screen shows the text 'Appel d'urgence' and 'De quelle aide avez-vous besoin?' with icons for 'Ambulance', 'Pompier', and 'Police'. To the right, a map of Belgium has a red location pin. A large red box contains the text 'App 112 BE'. Below this, a numbered list of three steps is shown: 1. Téléchargez l'App, 2. Enregistrez-vous, 3. Appelez-nous. To the right of the list is an illustration of a person talking on a mobile phone. At the bottom left is the 112 SOS logo, and at the bottom right is the .be domain extension.

App 112 BE

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

112 SOS

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

.be

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

Service
réparation vélo



Foodtruck



Douches



Toilettes



Consignes



Photos de l'évènement

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>

SPORTOGRAF.COM



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

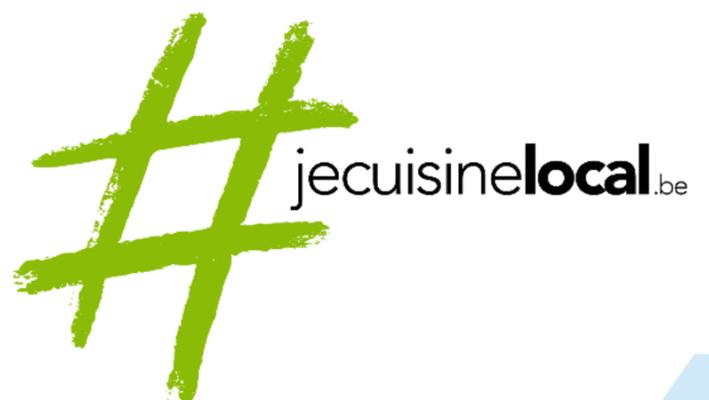
Venez à la rencontre de **producteurs et artisans locaux** qui participent chaque jour à créer une alimentation saine et de qualité pour vous.

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



OFFRE EXCLUSIVE

High5 est votre partenaire nutritionnel à Openlakes Triathlon depuis des années.
On est heureux de vous offrir un pack d'essai très avantageux.

Si vous souhaitez améliorer vos performances en endurance, ce pack nutrition spécial sport concernant des produits destinés à la préparation, à l'exercice et à la récupération est fait pour vous !

Ce pack convient aux végétariens et contient un assortiment de saveurs :

- 2x Energy Gel Berry(40g)
- 1 Energy Gel Caffeine Orange(40g)
- 2x Energy Gel Aqua Berry(66g)
- 1 Energy Gel Aqua Caffeine Citrus (66g) 1x Recovery Drink (60g)
- 2x Energy Bar 55g Berry
- 2x Energy Drink Citrus (47g)
- 1x Energy Drink Caffeine Hit Citrus (47g)
- 1x Tube ZERO drink Tropical (10 tabs)
- 1x 750ml Drinks bottle



Le tout pour seulement 15,99 euro , FRAIS DE PORT INCLUS !!

Offre limitée : commander avant le 09/09/2023, 23h59

<https://www.nutri-bay.com/products/ironlakes-edition-high5-pack-endurance-et-performance>

Code promo OPEN23

PARTENAIRES



SPORTOGRAF.COM

