

GUIDE ATHLÈTES



SOMMAIRE

- **Plan d'accès**
- **Programme**
- **Retrait des dossards**
- **Pack Athlète**
- **Parc de transition**
- **Cut off**
- **Epreuve Olympique**
- **Epreuve Promo**
- **Epreuve MFTE**
- **Epreuve TEENS**
- **Remise des prix**
- **Info sécurité**
- **Bon à savoir**

PLAN D'ACCES



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



Plan de circulation

PROGRAMME

Samedi 16 septembre 2023

16:00 – 18:30

Ouverture secrétariat course : Sprint / Olympic / My First Triathlon / Teens / Kids

Dimanche 17 septembre 2023

07:00 – 20:00

Ouverture du Village Exposants

07:00 – 08:30

Retrait des dossards PROMO Distance

07:00 – 08:45

Check-in vélo – Promo Distance

8:50

Départ – PROMO DISTANCE HANDISPORT

9:00

Départ – PROMO DISTANCE HOMMES

9:10

Départ – PROMO DISTANCE FEMMES

9:30

Départ – TEENS DISTANCE

12:00

Remise des prix – PROMO & TEENS

12:00 – 14:00

Retrait des dossards MFTE - OLYMPIQUE Distance

13:00-14:15

Check-in vélo – Olympic Distance

14:20

Départ – OLYMPIQUE DISTANCE HANDISPORT

14:30

Départ – OLYMPIQUE DISTANCE

18:00

Remise des prix – OLYMPIQUE Distance

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

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:

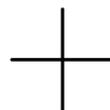
1. Avant d'aller au secrétariat, aller checker votre numéro de dossard sur la bâche située en face.

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 autorisés !

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

PACK ATHLETE

Le pack athlète comprend :

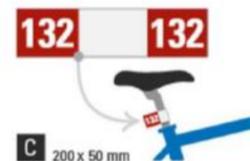
- **Un dossard** doit être porté dès la partie vélo. Lors de la partie course à pied, il doit être visible à l'avant du corps.

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



- **L'étiquette « parc de transition »** : devra être posée sur votre boîte ou sac de transition. Vous pouvez l'utiliser pour y placer votre matériel de course dans le parc vélo.

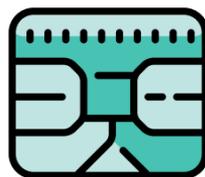
- **L'étiquette « vélo »** doit être collée sur le tube de selle.



- 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.

- **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 75euros.

PARC DE TRANSITION

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

OLYMPIQUE DISTANCE	PROMO DISTANCE	MFTE DISTANCE	TEENS DISTANCE
Check in DIMANCHE 13:00-14:15	Check in DIMANCHE 07:00-08:45	Check in DIMANCHE 13:00-13:45	Check in DIMANCHE 07:00-08:45
Check out 19:30	Check out 12:15	Check out 17:00	Check out 12:00

Comment se déroule le check in ?

Présentez-vous à l'entrée du parc à vélos avec :

- Le dossard fixé par 3 points sur la ceinture porte dossard ;
- Un autocollant attaché à la tige de selle;
- Un autocollant vélo collé sur le casque
- Un autocollant vélo attaché sur votre sac ou collé à votre boîte de transition.
- Le casque ajusté et attaché à la tête;
- La puce chrono attachée au bracelet scratch, celui placé à votre cheville gauche

Les freins des vélos seront vérifiés ainsi que le guidon. Placez votre vélo à votre emplacement numéroté (idem numéro de dossard).

IMPORTANT : Dans le parc de transition, un sac à dos par athlète ou une boîte en plastique de maximum L45, H25, l35 sont autorisés pour y ranger votre matériel personnel.

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

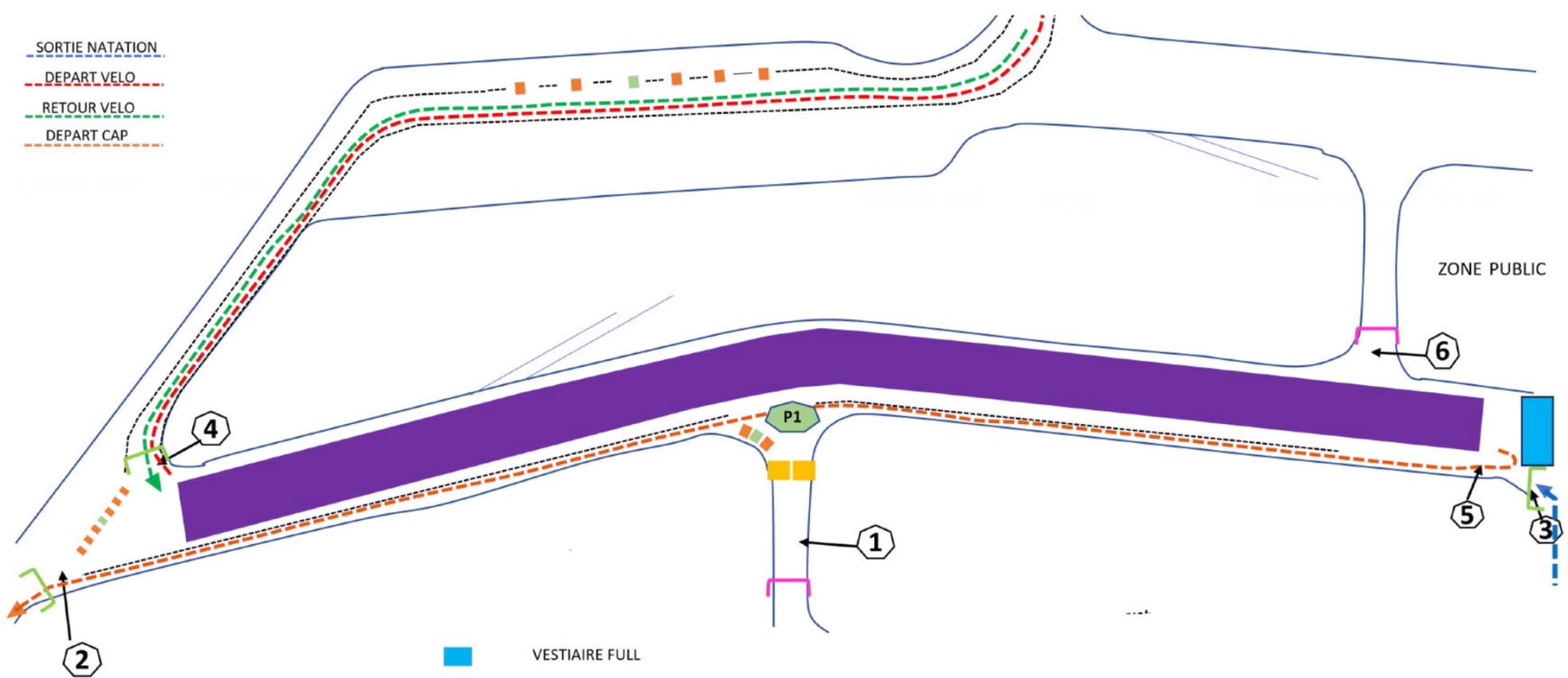
Cette tâche ne peut donc pas être déléguée à un proche.

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 FACTURÉ 75€



PARC 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**

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

OLYMPIQUE DISTANCE

Départ	Natation	Natation + vélo	Natation + vélo + course
Départ 14h30	0:50 Jusqu'à 15h20	3:00 Jusqu'à 17h30	4:30 Jusqu'à 19h00

PROMO DISTANCE

Départ	Natation	Natation + vélo	Natation + vélo + course
Départ 9h00 (H) - 9h10 (F)	0:30	1:45	2:30

MFTE & TEENS DISTANCE

Aucune limite de temps pour terminer la course

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

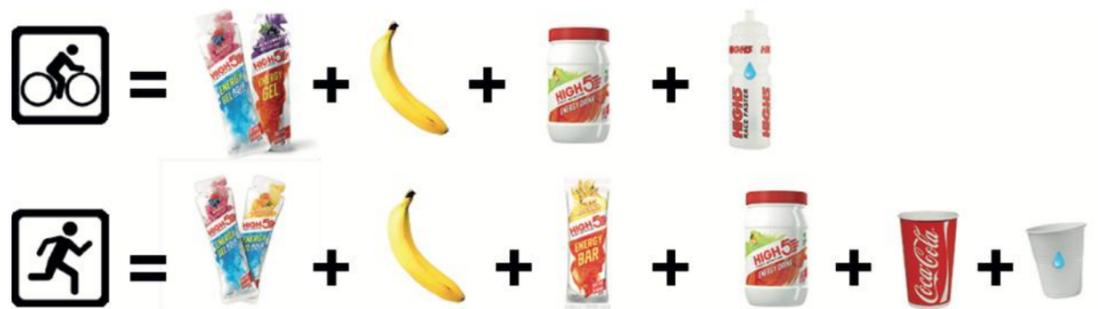
https://www.bhbikes.com/en_INT/raffle_expert

Bonne chance !



RAVITAILLEMENTS

CONTENU



Nombre Ravitaillement	OLYMPIQUE	PROMO	MFTE	TEENS
VELO	2	0	0	0
COURSE A PIED	4	2	1	1

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.





OLYMPIQUE DISTANCE

OLYMPIQUE DISTANCE

NATATION - 1500m

Informations générales :

- Départ en une seule vague depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille.
- Un tour de 1500m.
- Combinaison de natation autorisée si la température de l'eau est inférieure à 23°C.
- Combinaison de natation obligatoire si la température de l'eau est inférieure de 16°C.
- Le temps maximum est de 0:50
- L'échauffement dans l'eau est autorisé au maximum 30' avant le départ, dans la zone dédiée à cet effet uniquement (hors zone départ).
- Tous les athlètes doivent être hors de l'eau 10 minutes avant le départ.

⚠ ATTENTION:

Entraînement autorisé uniquement le vendredi 16/09 de 14h00 à 15h00 et de 17h00 à 18h00

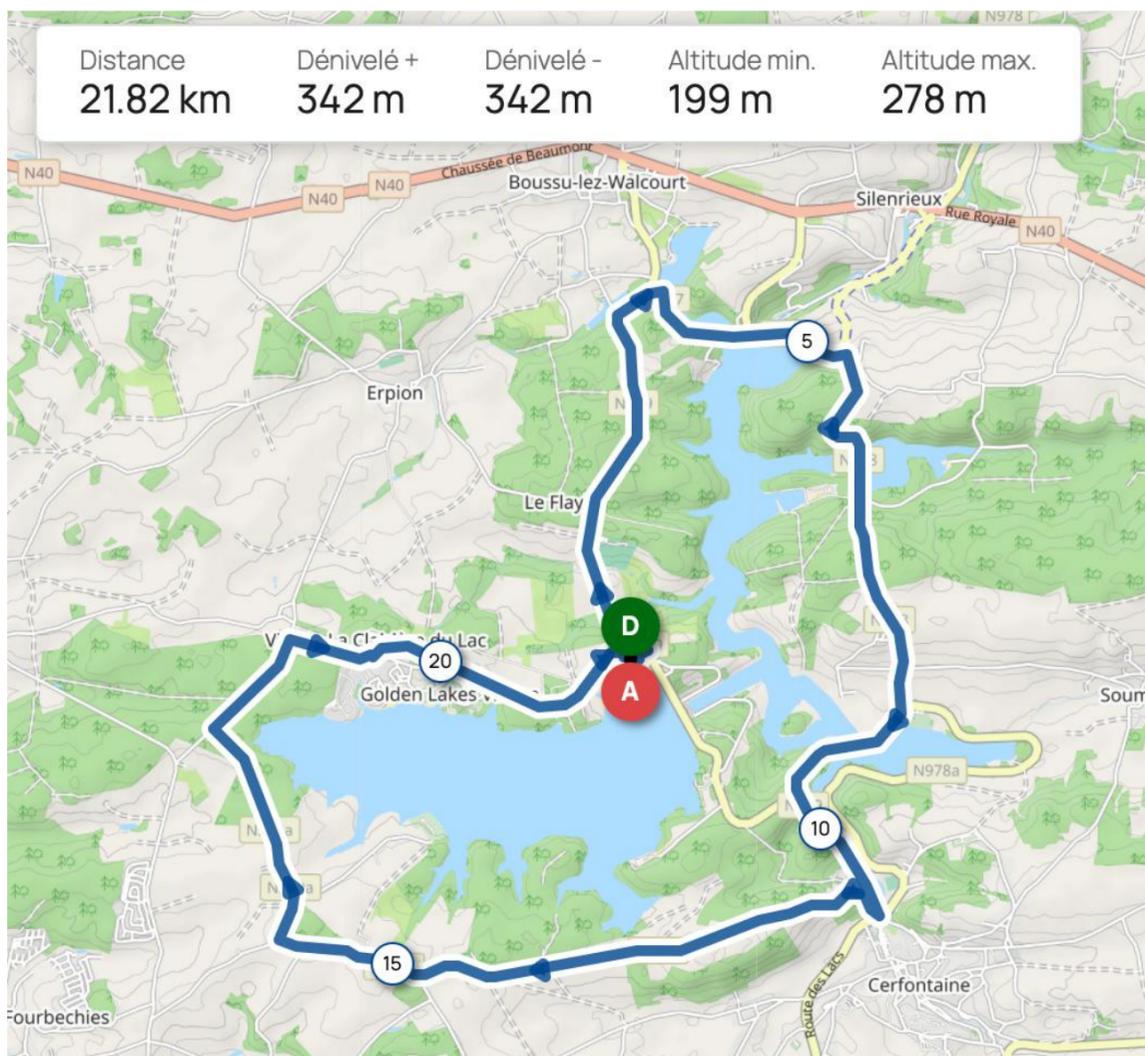


OLYMPIQUE DISTANCE

VELO - 42km

Informations générales :

- Épreuve Non Drafting
- 2 tours de 21km autour des Lacs de l'Eau d'Heure et du Lac de Falemprise.
- Parcours avec du relief comprenant 340m de dénivelé positif par tour.
- Parcours vélo fermé à la circulation.
- 1 ravitaillement par tour HIGH5
- Le temps maximum est de 3:00 (Natation + vélo).
- Fermeture du parc à vélo à 17h30.

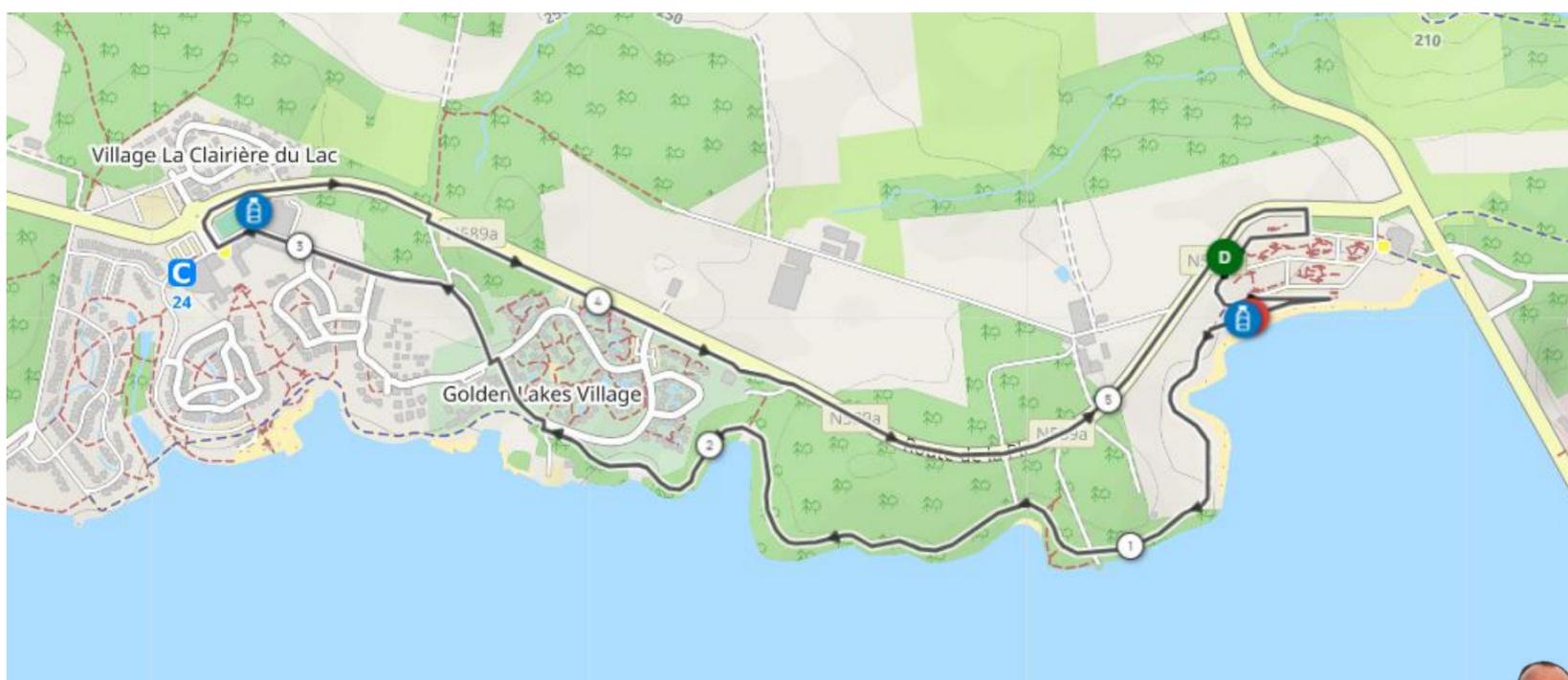


OLYMPIQUE DISTANCE

COURSE A PIED - 10 km

Informations générales :

- 2 tours de 5km en grande partie le long du Lac de la Plate Taille.
- Parcours comprenant 25m de dénivelé positif par boucle.
- Parcours composé à 100% de bitume.
- 2 ravitaillements par tour HIGH5
- Le temps maximum est de 4:30 (Natation + vélo + course à pied).
- Fermeture de la course à 19h00



Epreuves handisports

L'openlakes, c'est aussi des épreuves ouvertes à la discipline handisport

Lotto soutient les athlètes handisportifs

lotto





PROMMO DISTANCE

PROMO DISTANCE

NATATION - 500m

Informations générales :

- Départ depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille.
- Un tour de 500m.
- Combinaison de natation autorisée si la t° est inférieure à 23° et est obligatoire en dessous de 16°.
- Le temps maximum est de 0:30
- L'échauffement dans l'eau est autorisé au maximum 30' avant le départ, dans la zone dédiée à cet effet uniquement (hors zone départ).
- Tous les athlètes doivent être hors de l'eau 10 minutes avant le départ.

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

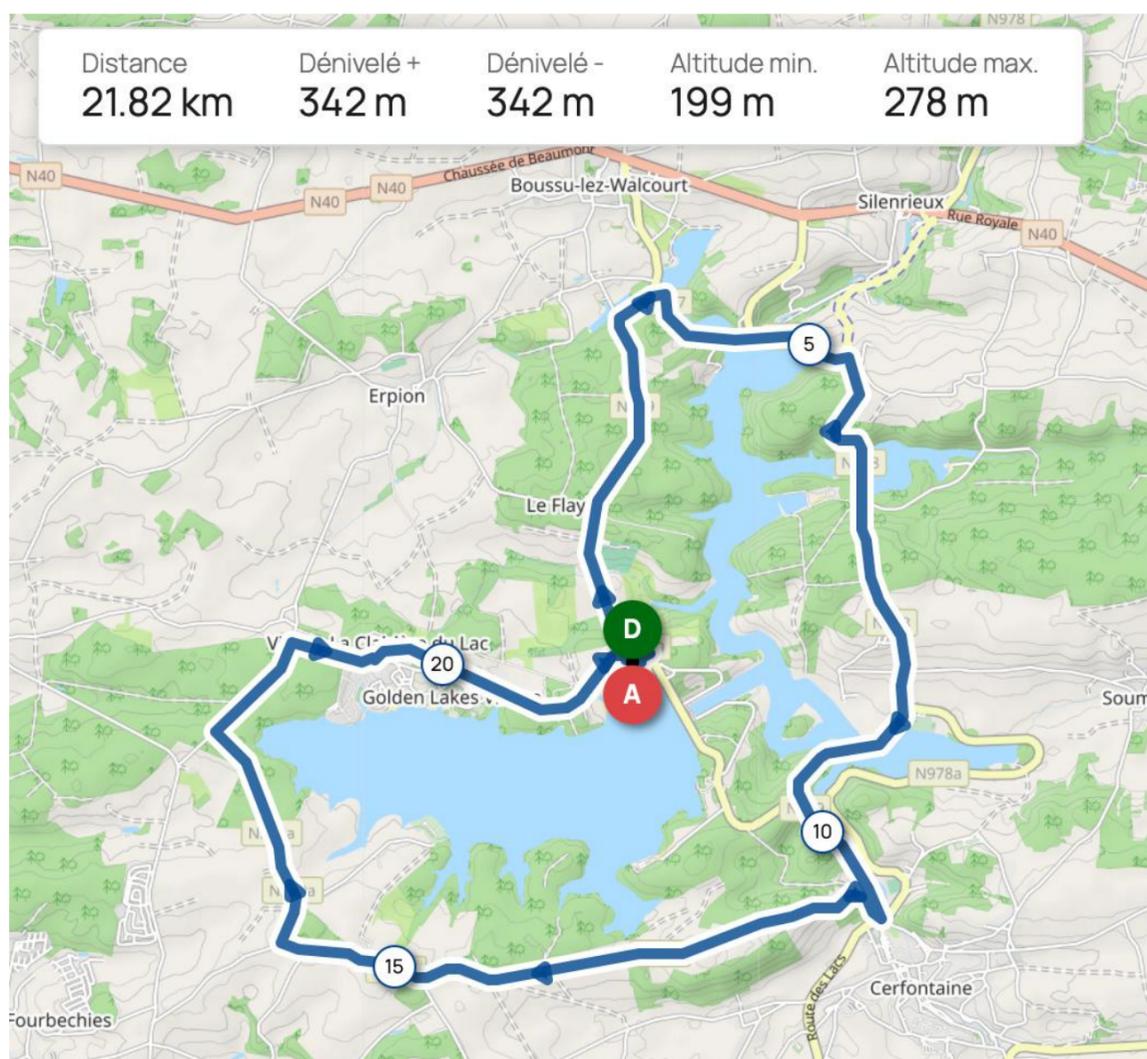


PROMO DISTANCE

VELO - 21km

Informations générales :

- Epreuve **DRAFTING AUTORISÉ**
- **VÉLO DE CONTRE-LA-MONTRE & PROLONGATEURS INTERDITS**
- 1 tours de 21km autour des Lacs de l'Eau d'Heure.
- Parcours avec du relief comprenant 350m de dénivelé positif par tour.
- Parcours vélo fermé à la circulation.
- Pas de ravitaillement
- Le temps maximum est de 1:45 (Natation + vélo)
- Fermeture du parc à vélo à 10h55.



PROMO DISTANCE

COURSE A PIED - 5 km

Informations générales :

- 1 tours de 5km 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.
- 2 ravitaillements/tour HIGH5
- Le temps maximum est de 8:00 (Natation + vélo + course à pied).
- Fermeture de la course à 19h00





MINUTE DISTANCE

MFTE DISTANCE

NATATION - 200m

Informations générales :

- Départ en plusieurs vague depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- 1 boucles de 200m.
- 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
- L'échauffement dans l'eau est autorisé au maximum 30' avant le départ, dans la zone dédiée à cet effet uniquement (hors zone départ).
- Tous les athlètes doivent être hors de l'eau 10 minutes avant le départ.

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

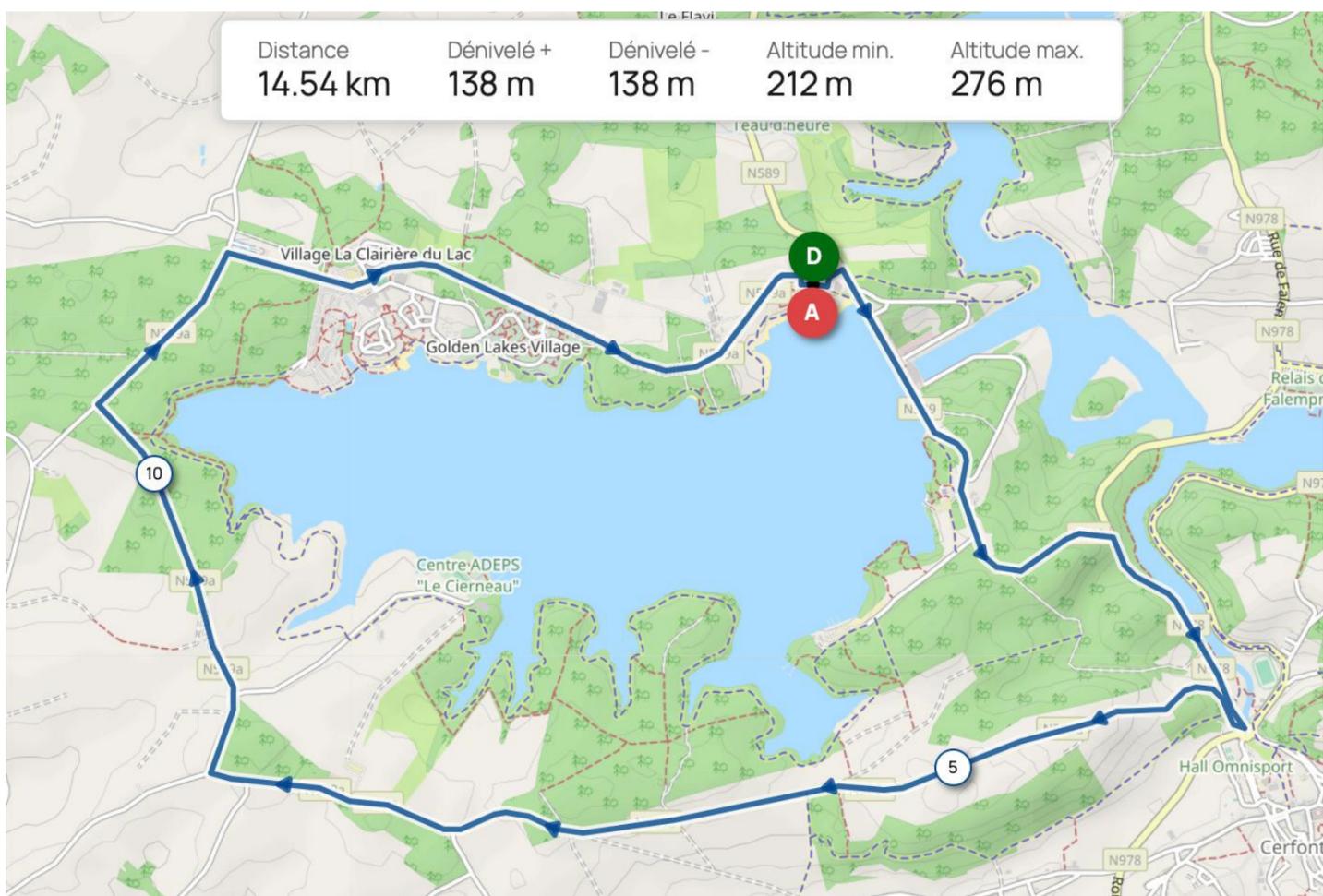


MFTE DISTANCE

VELO - 15km

Informations générales :

- Tous les vélos sont autorisés, à condition que celui-ci possède les normes de sécurité
- Epreuve non-DRAFTING : le règlement de triathlon ne permet pas aux participants de se suivre lors de la partie vélo et impose un écart de 10m entre les athlètes.
- 1 tour de 15km autour des Lacs de l'Eau d'Heure
- Parcours vélo fermé à la circulation
- Pas de ravitaillement

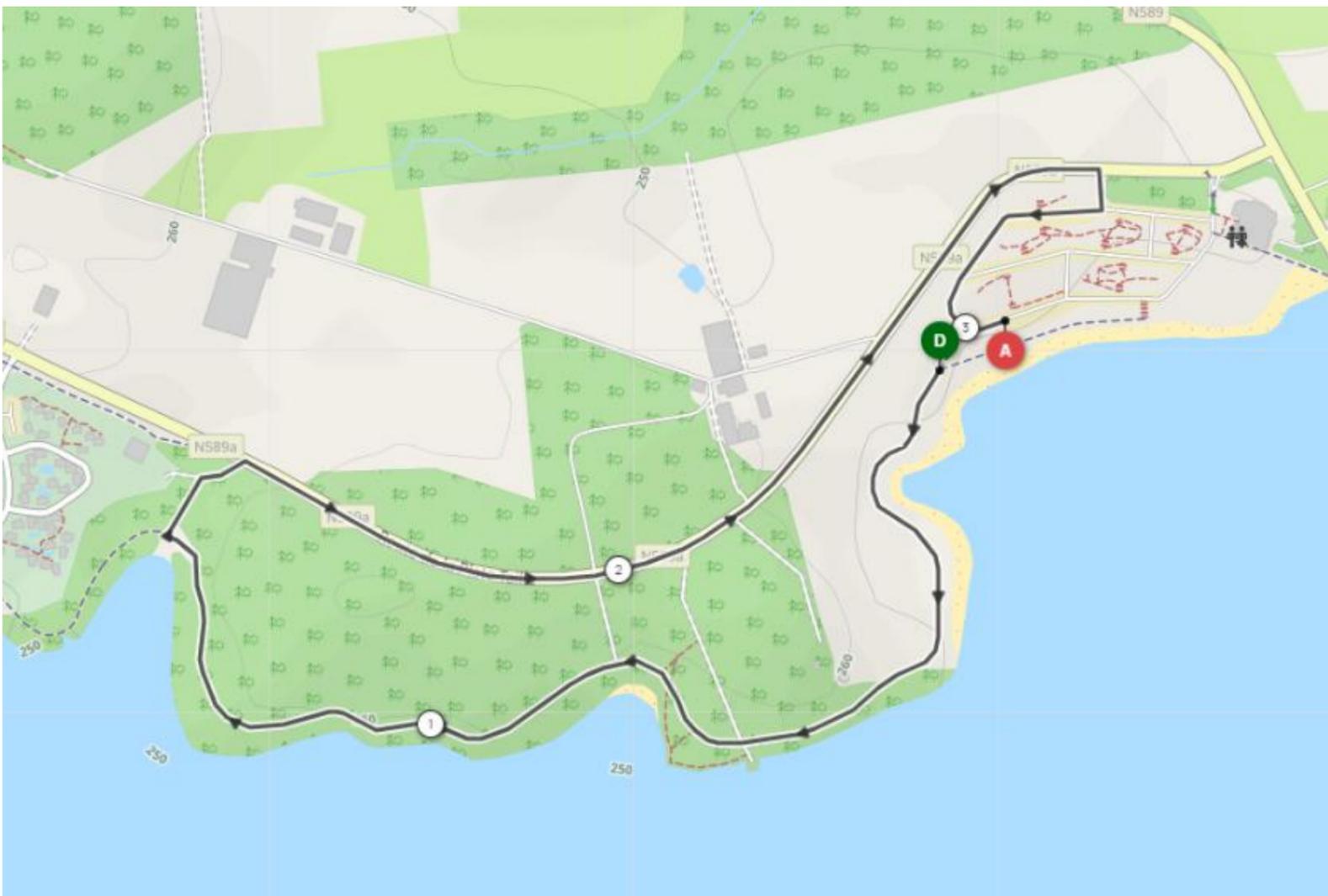


MFTE DISTANCE

COURSE A PIED - 3 km

Informations générales :

- 1 tours de 3km autour du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- 1 ravitaillement après 500m.





TEENS DISTANCE

TEENS DISTANCE

NATATION -250m

Informations générales :

- Départ en une seule vague depuis les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- Un tour de 250m
- 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
- L'échauffement dans l'eau est autorisé au maximum 30' avant le départ, dans la zone dédiée à cet effet uniquement (hors zone départ).
- Tous les athlètes doivent être hors de l'eau 10 minutes avant le départ.

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

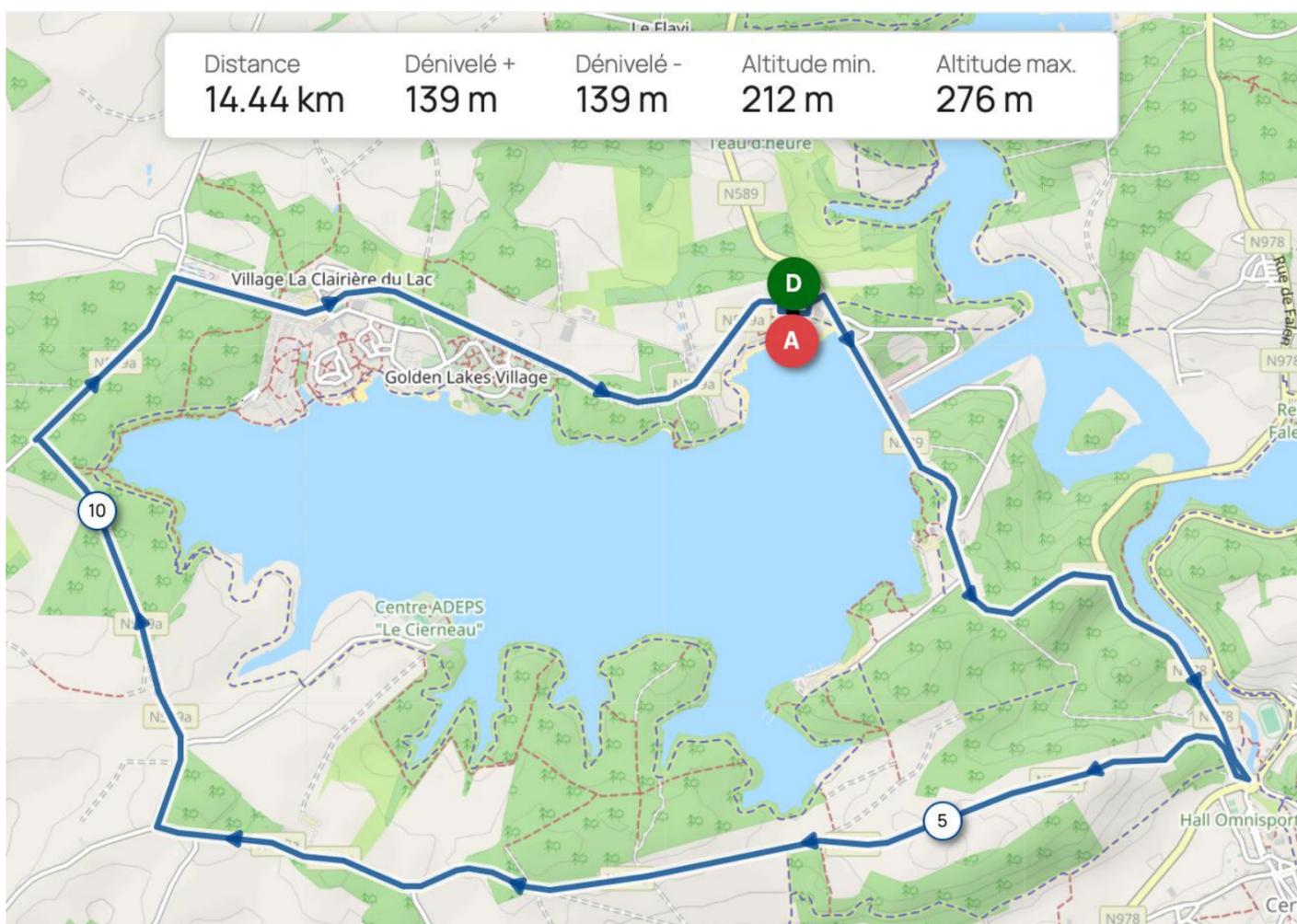


TEENS DISTANCE

VELO - 15km

Informations générales :

- Attention : vélo de contre-la-montre et prolongateurs interdits (pour plus d'informations, consultez le règlement sportif)
- Epreuve non-DRAFTING
- 1 tour de 15km autour des Lacs de l'Eau d'Heure
- Parcours vélo fermé à la circulation
- Pas de ravitaillement

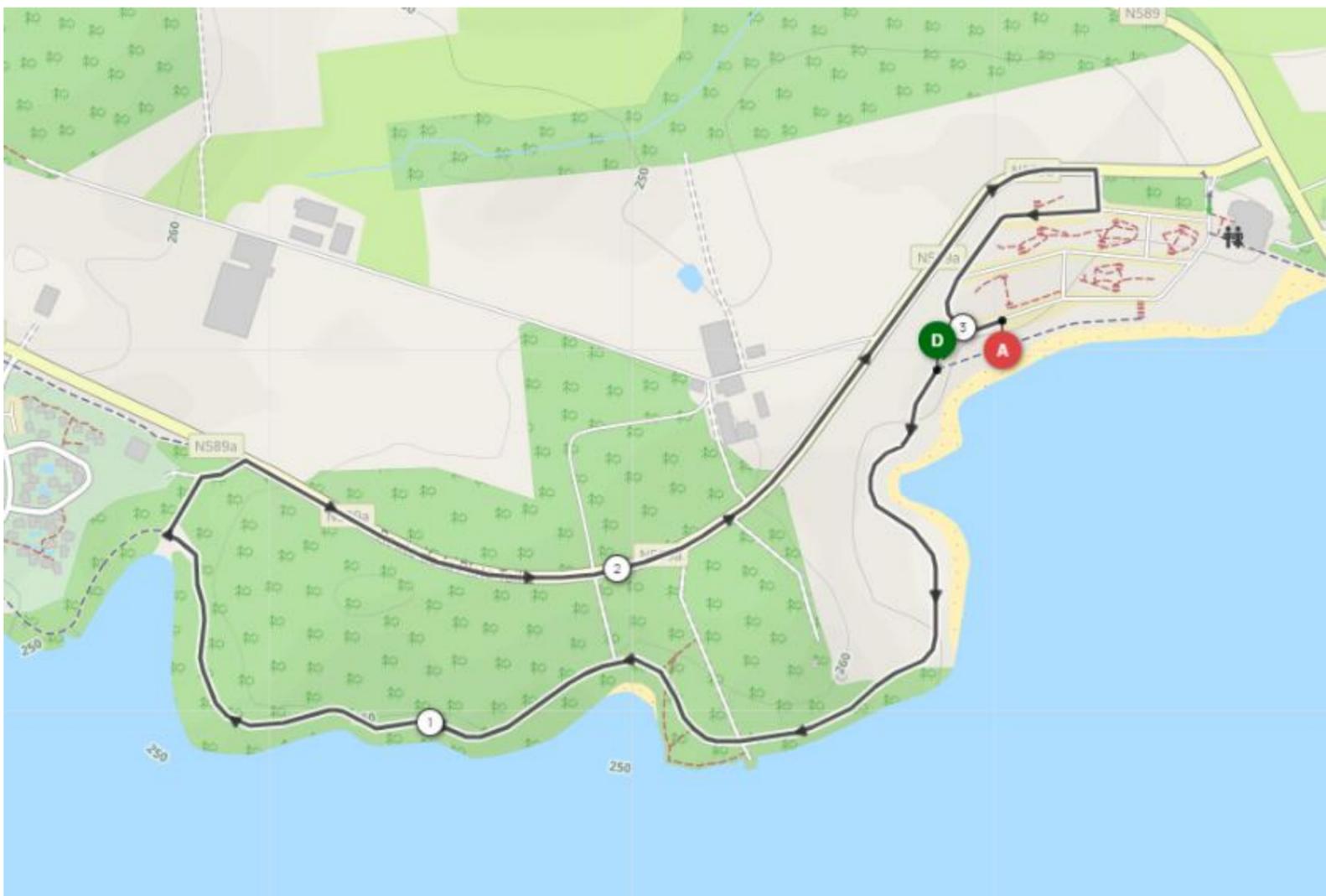


TEENS DISTANCE

COURSE A PIED - 3 km

Informations générales :

- 1 tours de 3km autour du Centre d'Accueil de la Plate Taille
- 1 ravitaillement après 500m.





REMISE DES PRIX

QUI SERA RÉCOMPENSÉ ?

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

12:00

Remise des prix PROMO DISTANCE, TEENS

**RECOMPENSES
INDIVIDUELLES
PROMO**

**Les 3 premiers
HOMMES et
FEMMES**

**LES 3 PREMIERS DE
CHAQUE CATEGORIE
PROMO**

**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)**

**RECOMPENSES
INDIVIDUELLES
TEENS**

**Les 3 premiers
TEENS
HOMMES et FEMMES**

18:00

Remise des prix OLYMPIQUE DISTANCE, HANDISPORT

**RECOMPENSES
INDIVIDUELLES**

**Les 3 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)**

**RECOMPENSES
INDIVIDUELLES**

HANDISPORT

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 of the phone is a map of Belgium with a red location pin. Further right is a red square with the text 'App 112 BE'. Below this are three numbered steps: '1 Téléchargez l'App', '2 Enregistrez-vous', and '3 Appelez-nous'. To the right of the steps is an illustration of a woman talking on a mobile phone. At the bottom left is the '112 SOS' logo, at the bottom center is the text 'Depuis 5 ans, vous pouvez aussi contacter les Centrales d'urgence via l'App 112 BE.', and at the bottom right is the '.be' domain extension.



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>



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

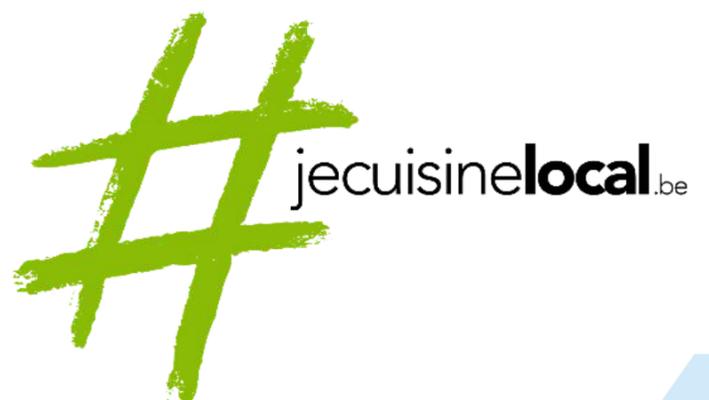
Venez à la rencontre de **producteurs et artisans locaux** qui participent chaque jour à créer une alimentation saine et de qualité pour vous.

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



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

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



SPORTOGRAF.COM

