OPENLAKES TRIATHLON CHAMPAGNE

GUIDE DES ATHLÈTES

2024

ORGANISÉ PAR

SPORT & TOURISM PROMOTION

CHAMPAGNE TRIATHLON VITRY le FRANCOIS

HUUB HIGH5 XTRA LAC 50 ANS DU LAC DU DER GROUP DELRUE WWW.GROUPDELRUE.BE PTV

LE LAC DU DER FÊTE SON DEMI-SIÈCLE !

LES FESTIVITÉS POUR CÉLÉBRER LES 50 ANS DU LAC DU DER EN CHAMPAGNE SONT SUR LE POINT DE COMMENCER AVEC UNE SAISON D'ÉVÉNEMENTS REGROUPÉS SOUS LE NOM D'EXTRALAC ! DE MAI À DÉCEMBRE, UNE MULTITUDE DE MANIFESTATIONS ET D'ANIMATIONS VARIÉES VOUS ATTENDENT DANS UNE AMBIANCE FESTIVE ET CONVIVIALE.

EN SAVOIR PLUS

UN PETIT MOT

Après une édition 2023 remarquable et couronnée de succès, nous sommes fiers d'accueillir de nouveau l'Openlakes Triathlon dans son format XXL au lac du Der.

Je tiens à saluer la collaboration exceptionnelle entre les organisateurs, bénévoles et participants qui font la réussite de cet événement, et je n'ai aucun doute que cette édition 2024 rencontrera son public et fera rayonner notre territoire bien au-delà des frontières nationales.

Vive l'Openlakes Triathlon et bon séjour à tous les visiteurs !

Sébastien MIRGODIN,
Président du Syndicat du Lac du Der

UN PETIT MOT

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

L'OPENLAKES CHAMPAGNE EST DE RETOUR

L'édition 2023 fut riche en émotion. Elle a permis au triathlon du Der de renouer avec le succès après deux années de disette dues à la Covid 19. Désormais baptisé Openlakes Champagne, ce deuxième opus, se déroulera les 22 et 23 juin prochains au lac du Der.

Et il s'annonce déjà extrêmement prometteur. En effet, 2 700 concurrents sont attendus contre 1 800 l'an dernier. Et les yeux seront une nouvelle fois braqués sur la course majeure qui représente un incroyable défi pour des athlètes qui devront parcourir 3,8 km à la nage, 180 km à vélo et terminer par 42 km à pied !

Comme chaque année, la Ville est à vos côtés pour l'un des événements phares sur notre territoire. Nous apportons en premier lieu notre contribution financière à travers la subvention versée au Club Champagne Triathlon, coorganisateur de cette épreuve avec la société belge Sport & Tourism Promotion (STP). Et sur le plan logistique nous mettons également à disposition des barrières, des barnums...

Que cette seconde édition de l'Openlakes Champagne soit auréolée de succès comme la précédente.

SOMMAIRE

Horaires 6

Accès du site 7

Cut-off / temps limites 8

Retrait des dossards 9

Pack athlètes 10

Location combinaison HUUB 13

Zone de transition 14

Règlement de course 17

Full distance 18

Half distance 24

Olympic distance 30

Promo distance 34

My First Triathlon Experience... 38

Teens 42

Kids 46

Mini-Kids 50

Ravitaillements 54

Remise des prix 55

Live-tracking 56

Partenaires 57

HORAIRES

MERCREDI 19/06

18h00 - 18h30 Briefing virtuel de course FULL (XXL) et HALF (L)

18h30 - 19h00 Briefing virtuel de course OLYMPIC (M) et PROMO (S)

19h00 - 19h30 Briefing virtuel de course MFTE (XS), Teens (14-15 ans), Kids (10-13 ans) et Mini-Kids (6-9 ans)

VENDREDI 21/06

14h00 - 20h00 Ouverture village expo

14h00 - 20h00 Ouverture secrétariat FULL, HALF

14h00 - 15h00 Entraînement natation

16h00 - 20h00 Check-in vélo
- FULL : obligatoire
- HALF : recommandé

17h00 - 18h00 Entraînement natation

SAMEDI 22/06

5h15 - 6h45 Ouverture parc vélo "FULL"

7h00 Départ - FULL Distance (XXL)

8h00 - 20h00 Ouverture village expo

8h00 - 10h00 Ouverture secrétariat course - HALF Distance

8h30 - 10h15 Check-in vélo - HALF Distance

10h30 Départ - HALF Distance (L)

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

20h00 Remise des prix - HALF & FULL Distance

DIMANCHE 23/06

7h00 - 8h30 Ouverture secrétariat course - PROMO

7h00 - 20h00 Ouverture village expo

7h00 - 8h45 Check-in vélo - PROMO

9h00 - 11h00 Ouverture secrétariat course - MFTE, Teens, Kids et Mini-Kids

9h00 - 14h00 Ouverture secrétariat course - OLYMPIC Distance

9h00 Départ - PROMO (S) Homme

9h10 Départ - PROMO (S) Femme

10h30 - 11h15 Check-in vélo - MFTE et Teens

11h30 Départ - Teens (14-15 ans)

11h35 Départ - My First Triathlon Experience (XS)

12h15 - 13h00 Check-in vélo - Mini-Kids et Kids

13h00 - 14h15 Check-in vélo - OLYMPIC Distance

13h00 Départ - Mini-Kids (6-9 ans)

13h30 Départ - Kids (10-13 ans)

13h30 Remise des prix - PROMO Distance, Teens, Kids et Mini-Kids

14h30 Départ - OLYMPIC Distance (M)

18h00 Remise des prix - OLYMPIC Distance

ACCÈS AU SITE

VILLAGE OPENLAKES

Une signalétique sera mise en place sur les axes entourant la Plage de Nuisement (D13 – D13 A – D57), afin que les automobilistes aient accès aux parking. Veuillez y accéder par D13 via le village de Sainte-Marie-du-Lac pour la journée du samedi 22 juin 2024. Attention, l'accès aux parking se fera via le village d'Arrigny pour la journée du dimanche 23 juin 2024.
Nous vous conseillons vivement de suivre la signalétique et non votre GPS !

Voici un plan pour vous aider, cliquez ici

SAMEDI 22/06

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

ATTENTION : ATHLETES HALF DISTANCE

Le départ de l'épreuve HALF ayant lieu dès 10h30, nous vous conseillons de prendre une marge de manœuvre et de bien prendre connaissance du plan de déviation afin d'éviter tout retard.
Nous vous recommandons également d'informer vos spectateurs pour leur faciliter l'accès au site de l'événement.

DIMANCHE 23/06

De 9h00 à 12h00 et de 15h à 17h, le plan de déviation autour de la Plage de Nuisement sera d'application afin de sécuriser le parcours vélo.
Certaines routes empruntées par le parcours vélos seront soumises à des restrictions de circulation. Voici un plan pour vous aider, cliquez ici

VILLAGE OPENLAKES : Plage de Nuisement – 51290, Sainte-Marie-du-Lac-Nuisement, France

CUT-OFF

TEMPS LIMITES FULL

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

⚠ **FULL : Commencer la quatrième boucle avant 20h30 !**

TEMPS LIMITES HALF

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

TEMPS LIMITES PROMO & OLYMPIC

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

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

RETRAIT DES DOSSARDS

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

Les athlètes devront OBLIGATOIREMENT présenter :

- Leur **carte d'identité**
- Leur **licence**, s'ils sont licenciés à une fédération de triathlon
- Dans le cas contraire, ils devront obligatoirement avoir souscrit au **pass compétition** spécifiant leur aptitude à faire du triathlon en compétition.

IMPORTANT :

- Préparez vos documents AVANT d'arriver au secrétariat
- Vous devez connaître votre numéro de dossard : allez voir votre numéro de dossard sur la liste des inscrits avant d'aller récupérer votre pack athlète.

NOTES : En cas de changement de dernière minute, nous mettrons tout en œuvre pour répondre à votre demande (un montant de 10€ sera demandé afin d'effectuer ce changement). Toute demande de remboursement sera refusée.

HORAIRES SECRÉTARIAT :

VENDREDI 21 JUIN 2024 :

- FULL & HALF Distance, de 14h00 à 20h00

SAMEDI 22 JUIN 2024, de 8h00 à 10h00 :

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

DIMANCHE 23 JUIN 2024 :

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

PACK ATHLÈTES

CONTENU DU PACK ATHLÈTES

FULL DISTANCE

Plaquette numéro comprenant :

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

Bonnet de natation

4 sacs *(2 pour les équipes relais)*

Bracelet athlètes *(3 pour les équipes relais)*

Puce chronométrage + bracelet scratch

HALF DISTANCE

Plaquette numéro comprenant :

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

Bonnet de natation

1 sac

Bracelet athlètes *(3 pour les équipes relais)*

Puce chronométrage + bracelet scratch

OLYMPIC DISTANCE

PROMO DISTANCE

Plaquette numéro comprenant :

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

Bonnet de natation

Bracelet athlètes *(3 pour les équipes relais)*

Puce chronométrage + bracelet scratch

MFTE. TEENS

KIDS . MINI-KIDS

Plaquette numéro comprenant :

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

Bonnet de natation

Bracelet athlètes *(3 pour les équipes relais)*

Puce chronométrage + bracelet scratch

PACK ATHLÈTES

INFOS PRATIQUES

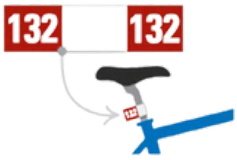
Le **dossard** doit être porté dès la partie vélo **dans le dos**. Lors de la partie course à pied, il doit être visible à l'avant du corps.

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

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

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

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



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

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

La **puce de chrono** doit être attachée à la cheville GAUCHE à l'aide du scratch fourni dans le pack athlètes. Sans cette puce, il n'y a pas de classement ni de résultat.

Remarque : La puce devra OBLIGATOIREMENT être rendue sur la ligne d'arrivée. Dans le cas échant, des frais vous seront facturés, veillez donc à être vigilant.

PACK ATHLÈTES

INFOS SPÉCIALES - FULL DISTANCE

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

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

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

IMPORTANT :

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

LOCATION COMBINAISON HUUB

VOUS AVEZ RÉSERVÉ UNE COMBINAISON NÉOPRÈNE ?

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

ZONE DE TRANSITION

PLANNING

FULL

Check-in
Vendredi de 16h00 à 20h00

Late check-in
Samedi de 5h15 à 6h45

Check-out
Samedi de 17h00 à 22h00

HALF

Check-in (recommandé)
Vendredi de 16h00 à 20h00

Second check-in
Samedi de 8h30 à 10h00

Check-out
Samedi de 17h00 à 22h00

OLYMPIC

Check-in
Dimanche de 13h00 à 14h15

Check-out
Dimanche de 17h30 à 19h00

PROMO

Check-in
Dimanche de 7h00 à 8h45

Check-out
Dimanche de 11h45 à 12h45

TEENS

Check-in
Dimanche de 10h30 à 11h15

Check-out
Dimanche de 12h à 12h45

MFTE

Check-in
Dimanche de 10h30 à 11h15

Check-out
Dimanche de 12h à 12h45

KIDS

Check-in
Dimanche de 12h15-13h00

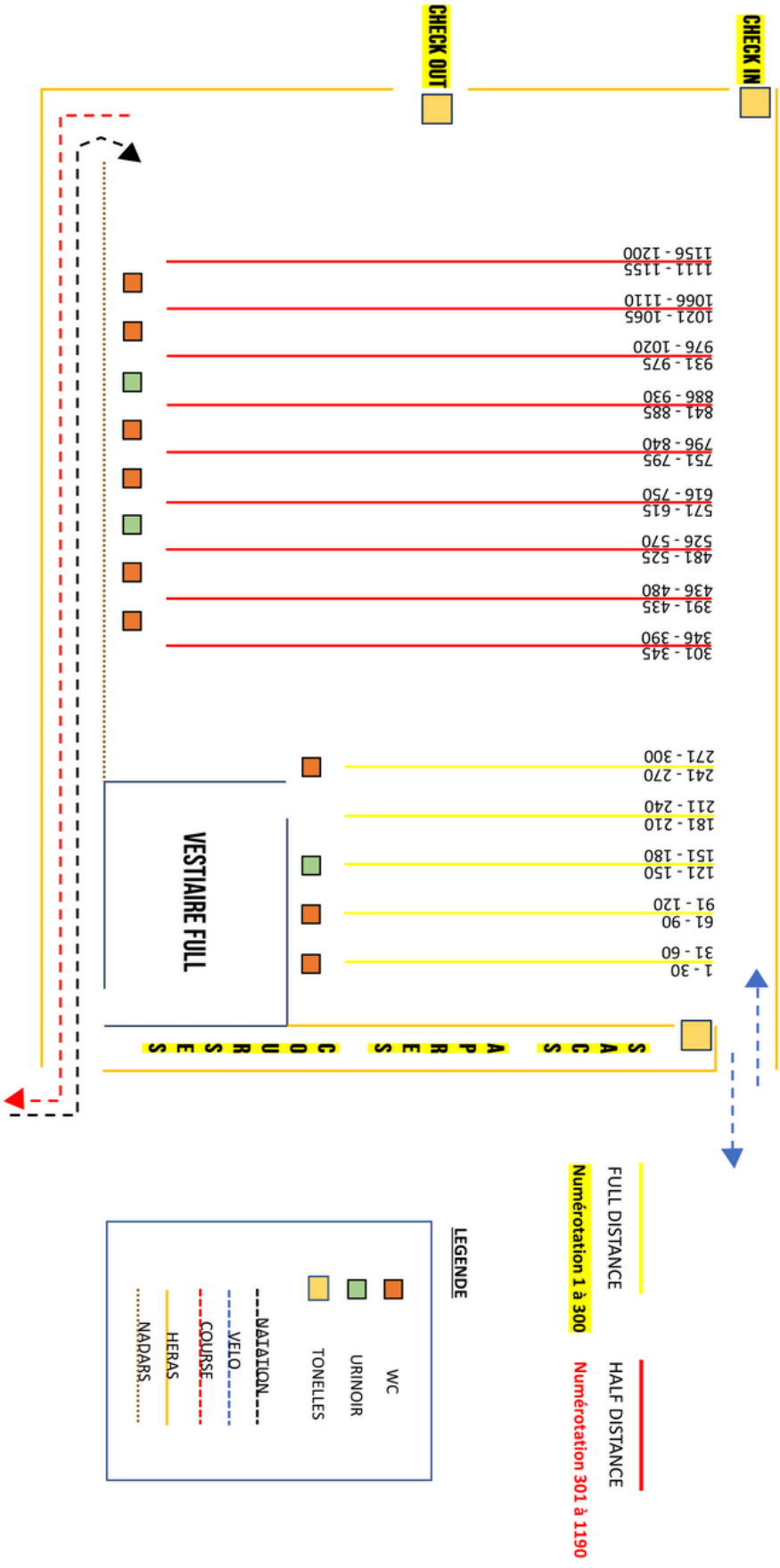
Check-out
Dimanche de 13h15 à 14h00

MINI-KIDS

Check-in
Dimanche de 12h15 à 13h15

Check-out
Dimanche de 13h45 à 14h30

ZONE DE TRANSITION



ZONE DE TRANSITION

INFO CHECK-IN

FULL DISTANCE

Lors du CHECK-IN, les athlètes devront obligatoirement :

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

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

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

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

HALF DISTANCE

Si CHECK-IN le vendredi :

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

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

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

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

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

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

Lors du CHECK-IN, les athlètes devront obligatoirement :

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

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

RÈGLEMENT DE COURSE

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

NO DRAFTING
TOUTES LES COURSES

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

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

Drafter consiste à pénétrer dans la zone d'aspiration d'un autre concurrent.
La distance minimum pour les distances XXS à M entre les vélos est de 7 m.
La distance minimum pour les distances L à XXL entre les vélos est de 12 m.
La distance minimum pour toutes les distances entre les vélos et les motos est de 15m.
Cette mesure s'effectue du bout avant de la première roue, jusqu'à l'avant de celle qui le précède. Le dépassement est autorisé seulement du côté gauche.

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

PÉNALITÉS

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

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

FULL DISTANCE

FULL DISTANCE

NATATION - 3800 M

x2

1900 m

Sortie
à l'australienne

2:15

Temps
maximum

7h00

Départ berges
Plage de Nuisement

Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ

C°

Port de la combinaison interdit

- 24.5°

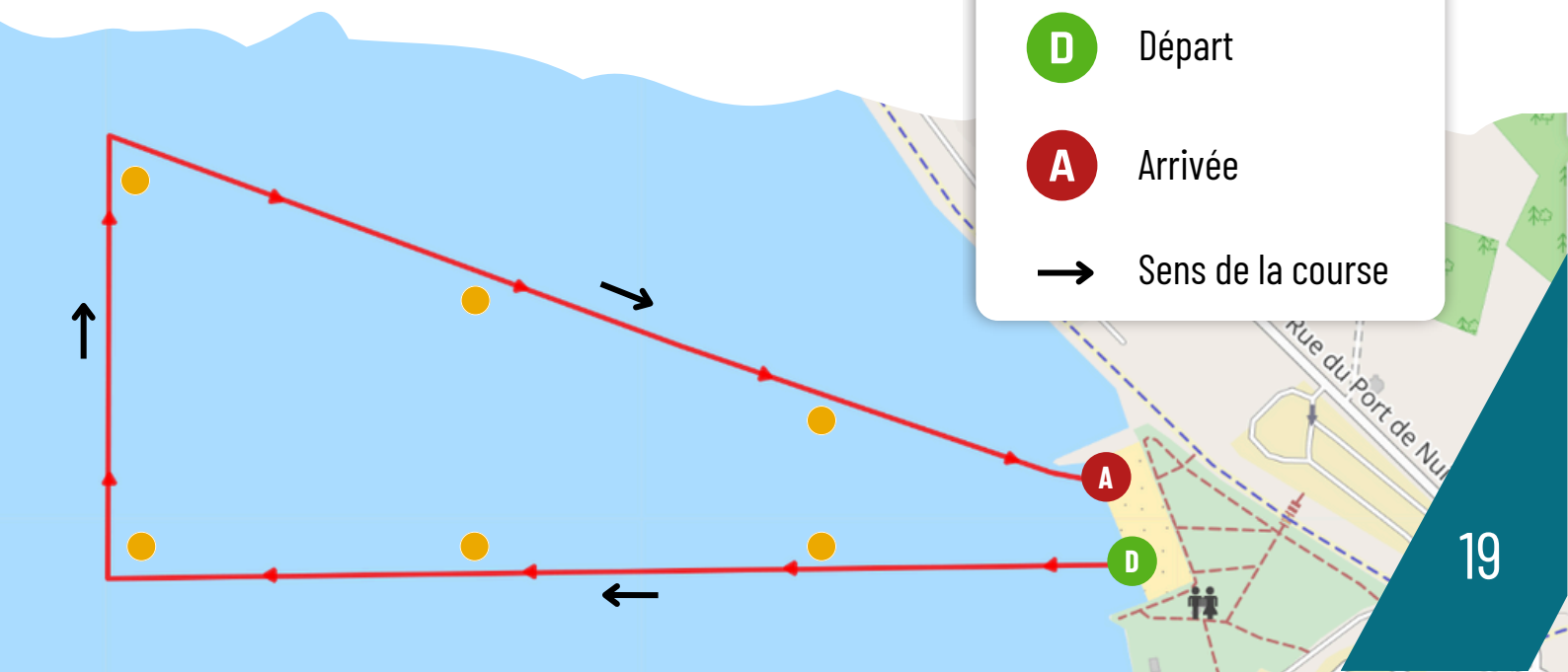
Port de la combinaison non obligatoire

- 16°

Port de la combinaison obligatoire

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

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



FULL DISTANCE

VÉLO - 180 KM

Épreuve
NON-DRAFTING

Autour
du Lac du Der

3 ravitaillements
par tour

1 ravitaillement
personnel

Temps maximum
(Natation + Vélo)

Fermeture du
parc à vélo

TRIA - FIRST

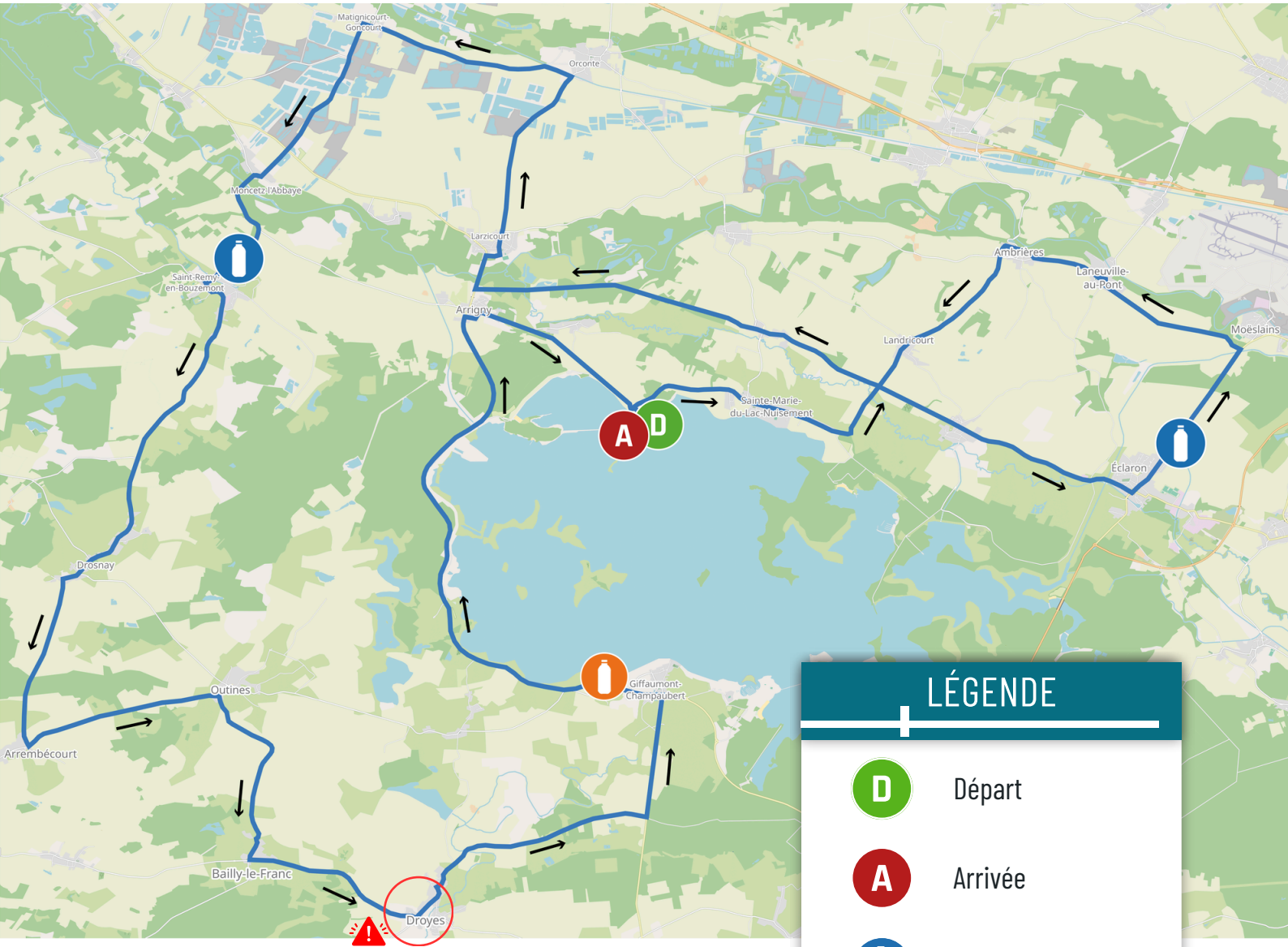
VOTRE PREMIER TRIATHLON ENTRE COLLÈGUES ?
8 SÉANCES DE COACHING OFFERTES SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL
UN PROJET SOUTENU PAR L'UNION EUROPÉENNE
PLUS D'INFOS : HTTPS://WWW.OPENLAKES.EU/PACKCORPORATE

Co-funded by
the European Union

CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR OPENLAKES TRIATHLON. NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR OPENLAKES TRIATHLON CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

FULL DISTANCE

VÉLO - 180 KM

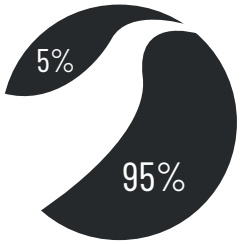


LÉGENDE

- D — Départ
- A — Arrivée
- Ravitaillement

FULL DISTANCE

COURSE À PIED - 42 KM



5% de chemin
95% de bitume

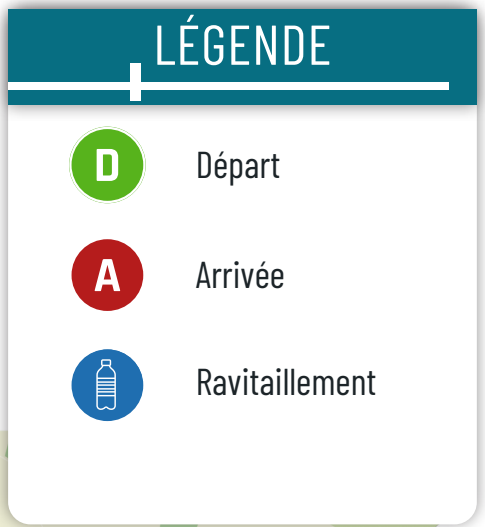
Le long
du Lac du Der

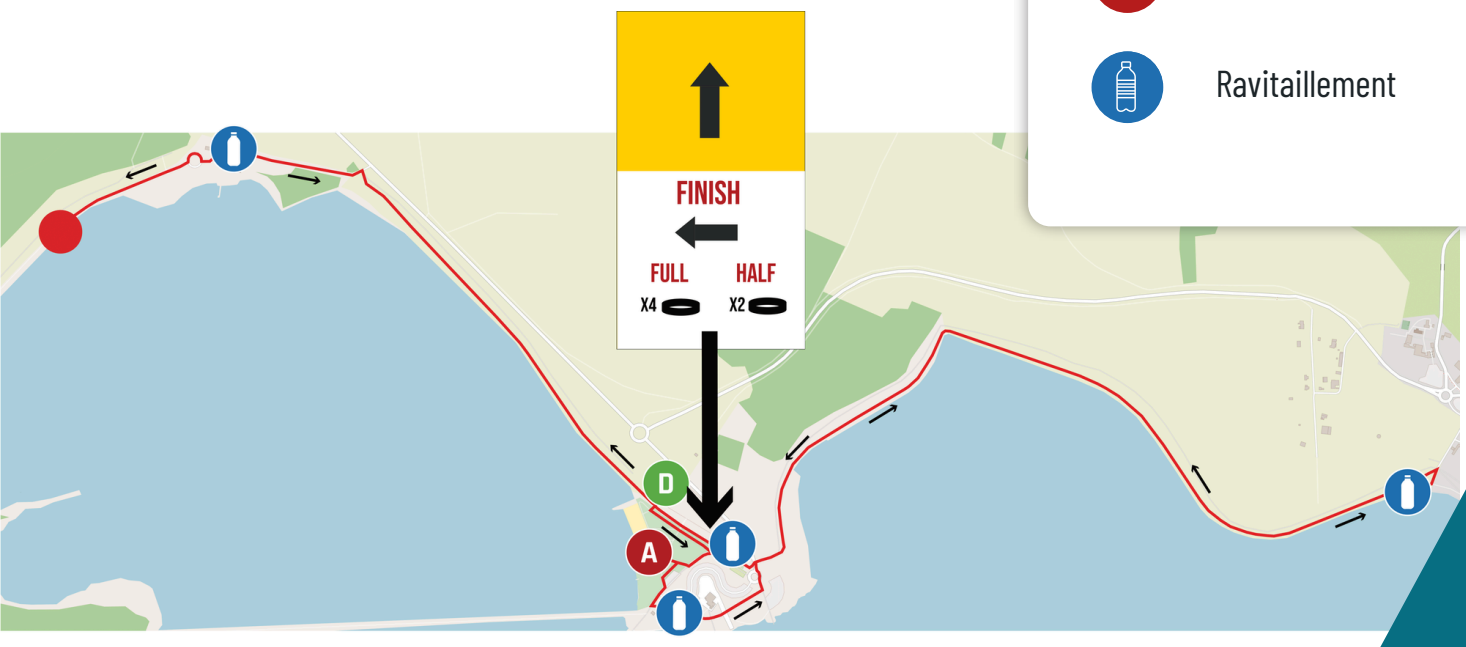
Fermeture du
parc à vélo

4 ravitaillements
par tour

Heure limite
début dernier tour
à pied

Temps maximum
(Natation + Vélo
+ Course à pied)





FULL DISTANCE

RELAIS

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

EN PRINCIPE

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

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

- Chacun des membres de l'équipe devra se présenter obligatoirement au secrétariat pour le retrait de dossard le vendredi.
- Les athlètes devront OBLIGATOIREMENT présenter :
  - Leur **carte d'identité**
  - Leur **licence**, s'ils sont licenciés à une fédération de triathlon
  - Dans le cas contraire, ils devront obligatoirement avoir souscrit au **pass compétition** spécifiant leur aptitude à faire du triathlon en compétition.

EN PRATIQUE

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

HALF DISTANCE

HALF DISTANCE

NATATION - 1900 M

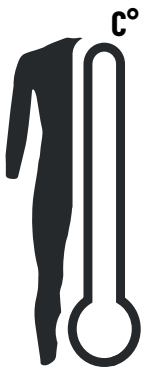
10h30

Départ berges
Plage de Nuisement

1:10

Temps
maximum

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



Port de la
combinaison
interdit

- 24.5°

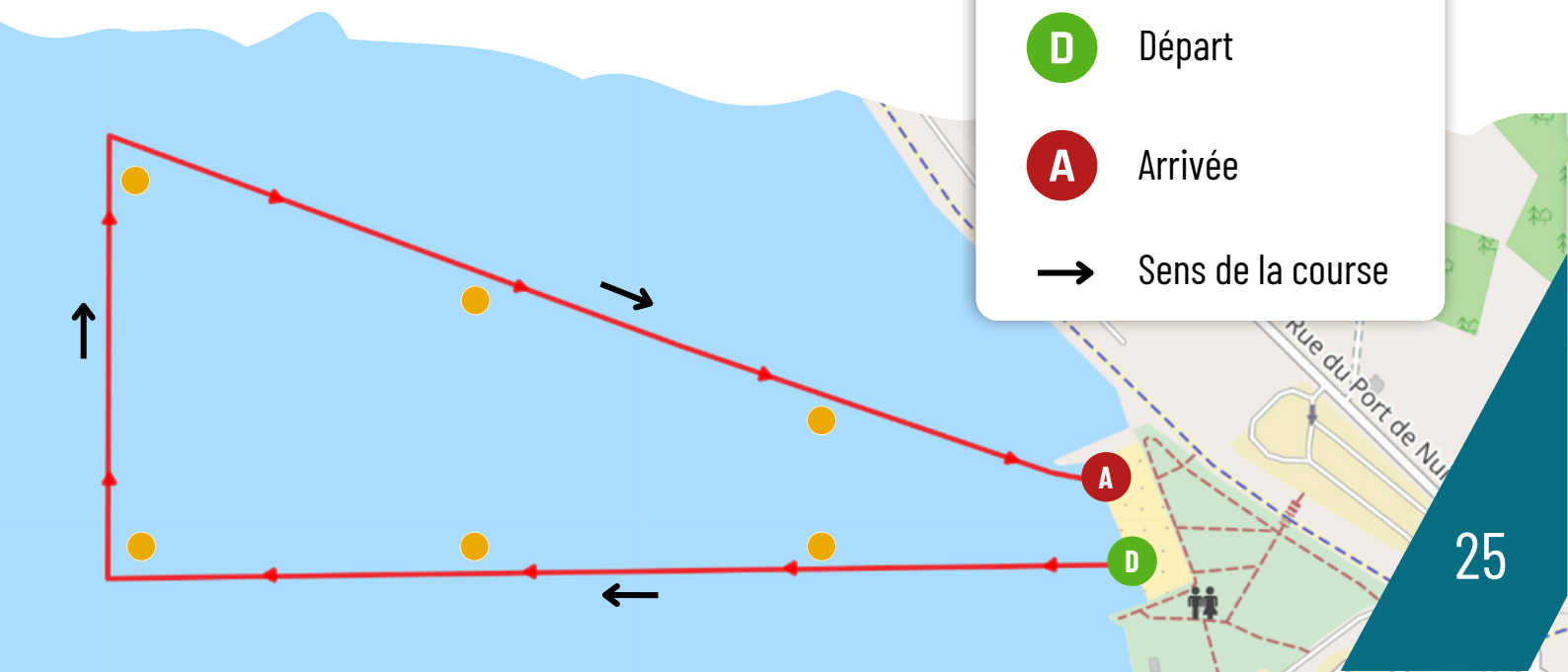
Port de la
combinaison non
obligatoire

- 16°

Port de la
combinaison
obligatoire

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

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



HALF DISTANCE

VÉLO - 90 KM

Épreuve
NON-DRAFTING

Autour
du Lac du Der

3 ravitaillements

Temps maximum
(Natation + Vélo)

Fermeture du
parc à vélo

TRIA - FIRST

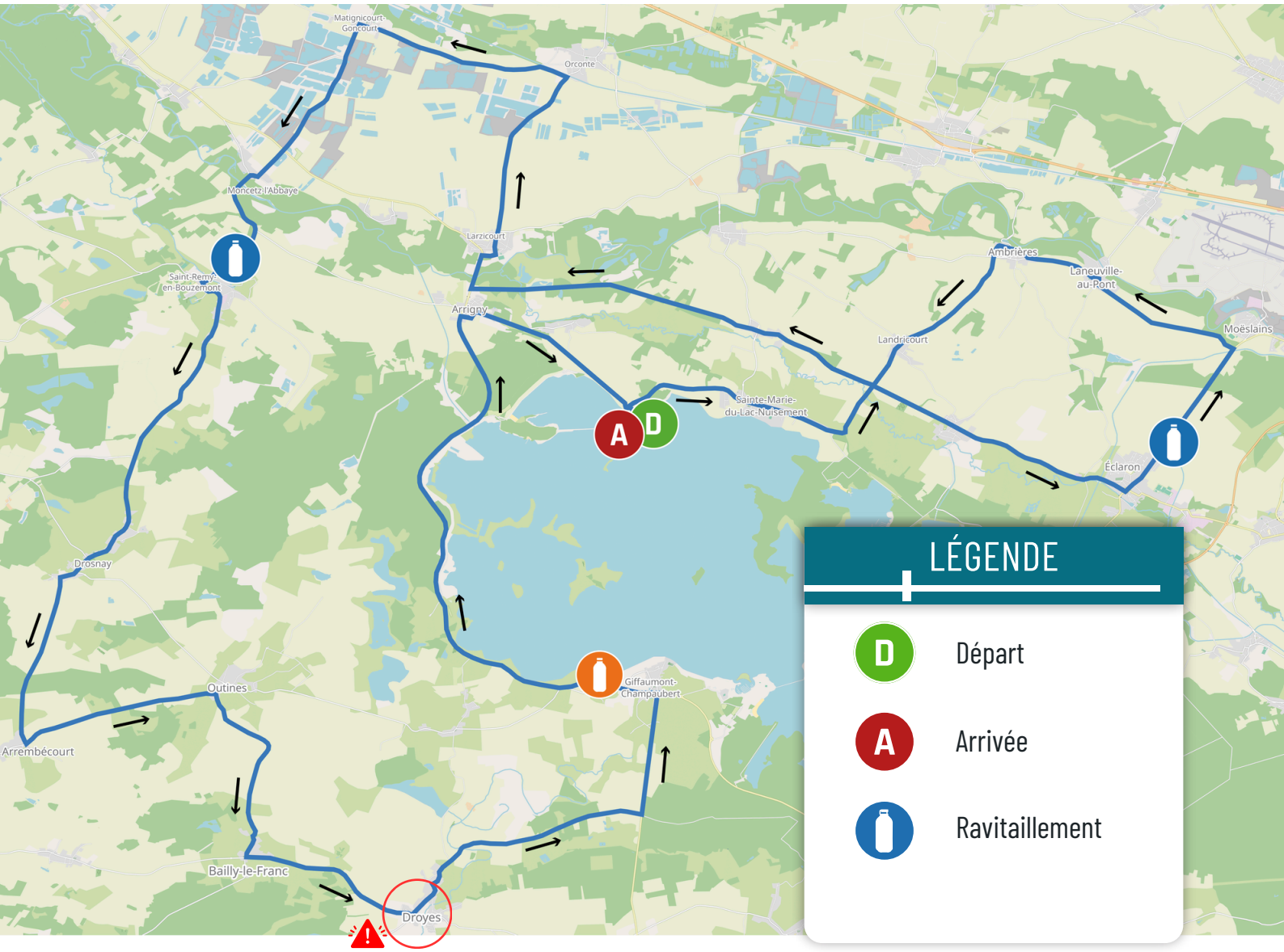
VOTRE PREMIER TRIATHLON ENTRE COLLÈGUES ?
8 SÉANCES DE COACHING OFFERTES SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL
UN PROJET SOUTENU PAR L'UNION EUROPÉENNE
PLUS D'INFOS : HTTPS://WWW.OPENLAKES.EU/PACKCORPORATE

Co-funded by
the European Union

CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR OPENLAKES TRIATHLON. NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR OPENLAKES TRIATHLON CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

HALF DISTANCE

VÉLO - 90 KM



HUUB

CONCOURS

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

HALF DISTANCE

COURSE À PIED - 21 KM

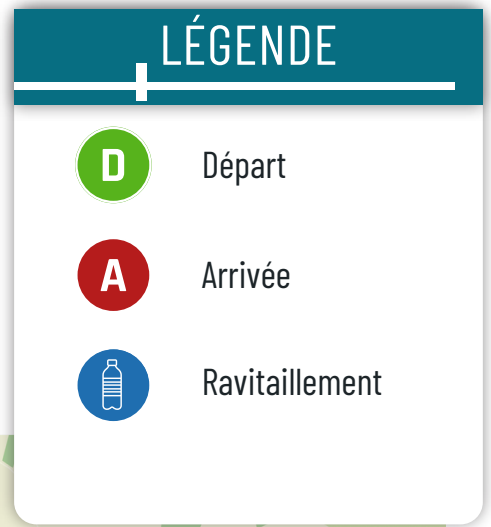
100% de bitume

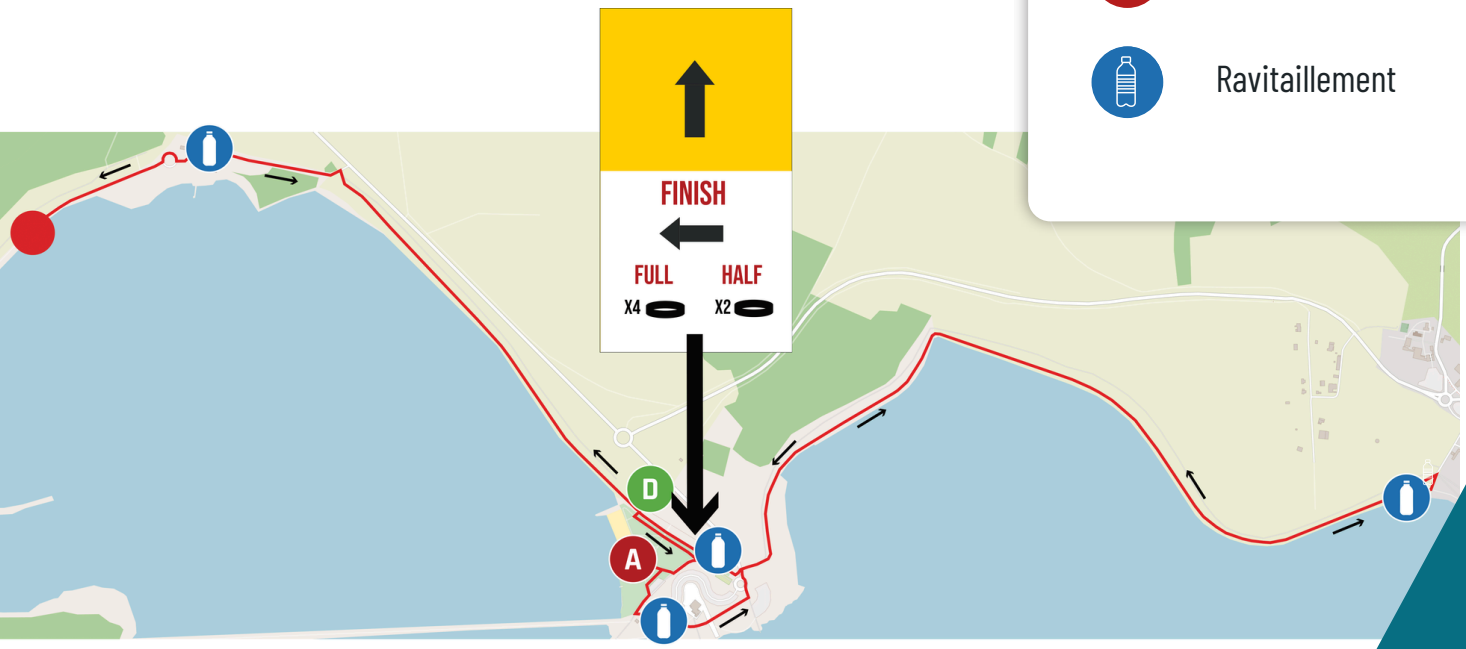
Le long
du Lac du Der

4 ravitaillements
par tour

Temps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)

Fermeture du
parc à vélo





HALF DISTANCE

RELAIS

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

EN PRINCIPE

- Une équipe de **deux** ou **trois** athlètes
- Chaque athlète de l'équipe doit réaliser **au moins une discipline complète** (Natation, Cyclisme, ou Running)
- En cas d'équipe de deux athlètes, l'un d'eux devra donc réaliser **deux disciplines** au complet
- Les athlètes devront OBLIGATOIREMENT présenter :
  - Leur **carte d'identité**
  - Leur **licence**, s'ils sont licenciés à une fédération de triathlon
  - Dans le cas contraire, ils devront obligatoirement avoir souscrit au **pass compétition** spécifiant leur aptitude à faire du triathlon en compétition.

EN PRATIQUE

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

OLYMPIC DISTANCE

OLYMPIC DISTANCE

NATATION - 1500 M

x1

1500m

1 boucle

0:50

Temps maximum

14h30

Départ berges
Plage de Nuisement

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

C°

Port de la combinaison interdit

- 24.5°

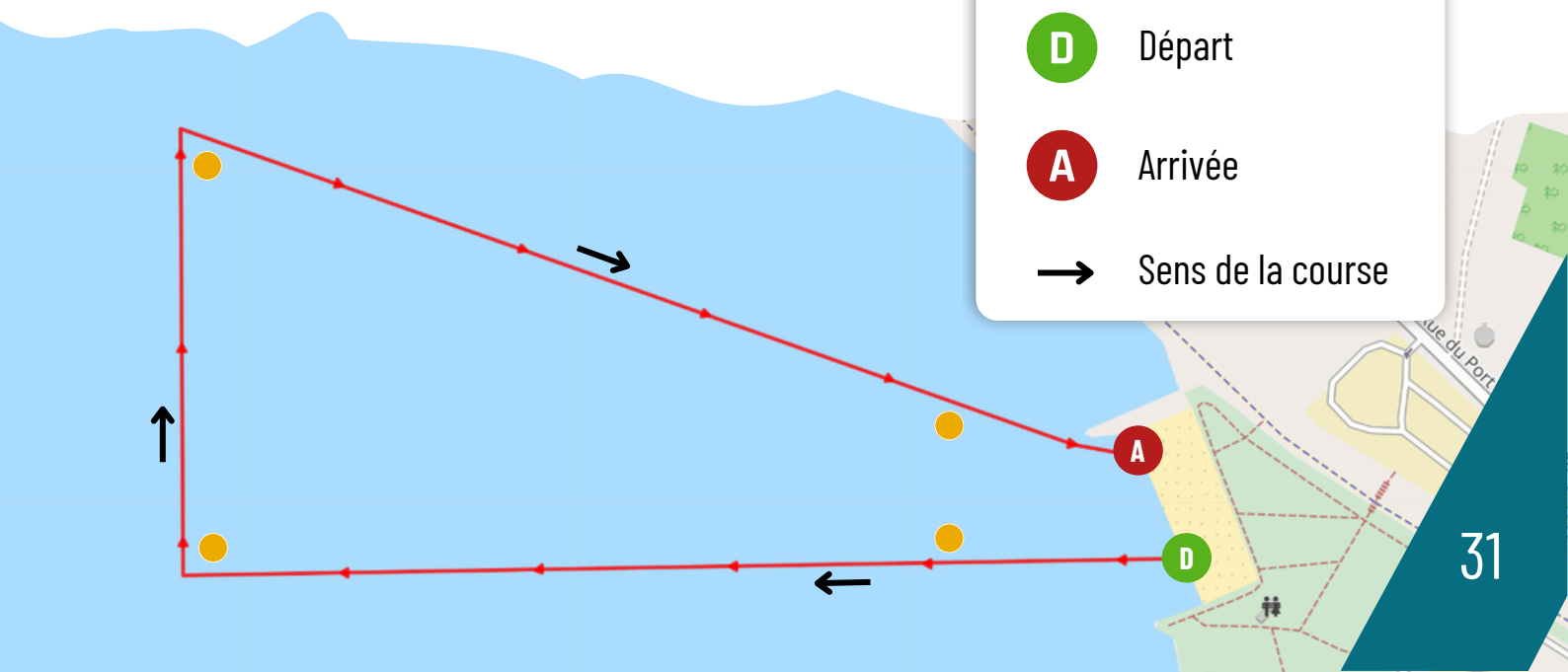
Port de la combinaison non obligatoire

- 16°

Port de la combinaison obligatoire

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

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



OLYMPIC DISTANCE

VÉLO - 42 KM

Épreuve
NON-DRAFTING

x2
21 km
Autour
du Lac du Der

Pas de
ravitaillement

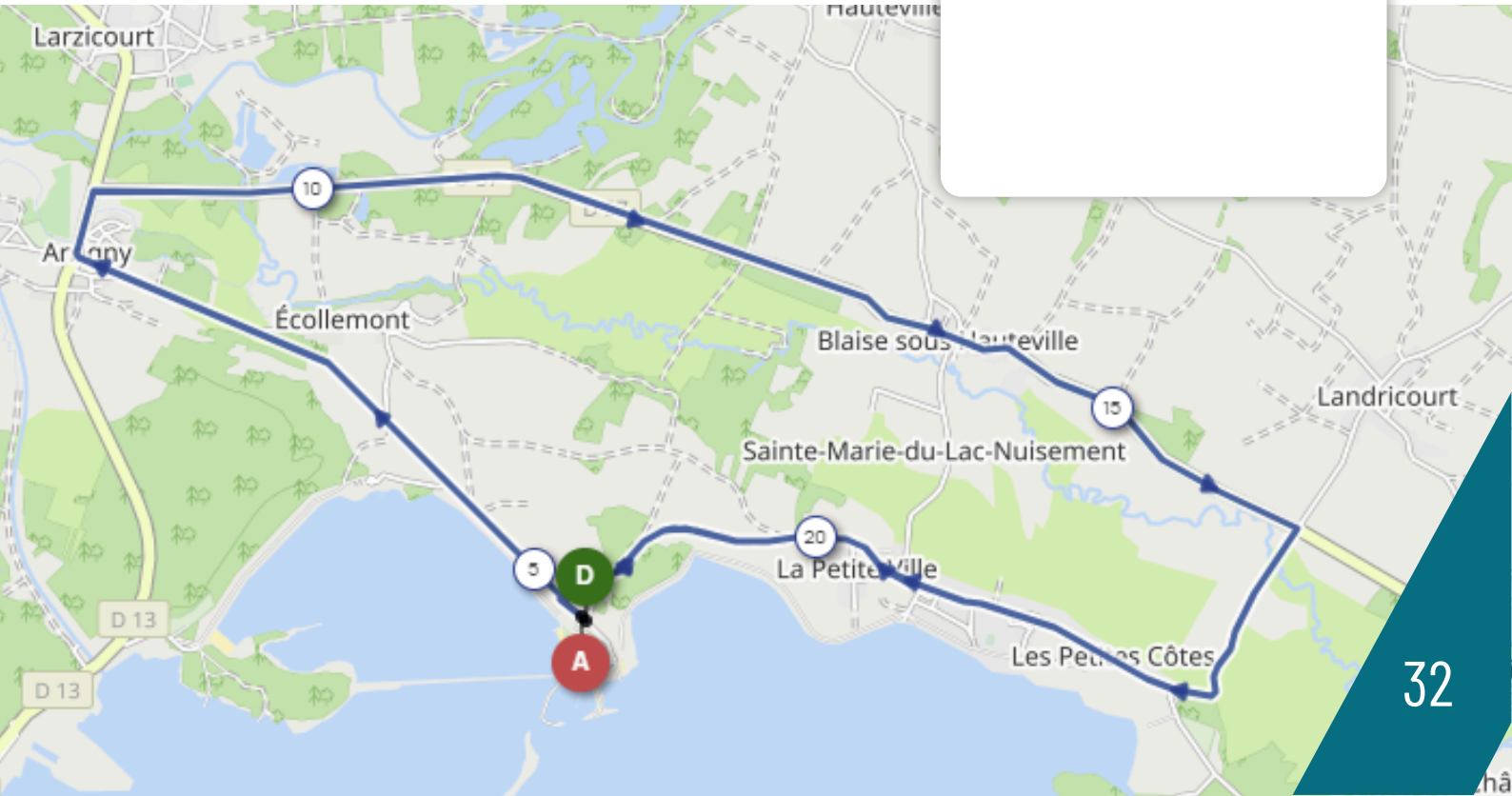
3:00
Temps maximum
(Natation + Vélo)

17h30
Fermeture du
parc à vélo

LÉGENDE

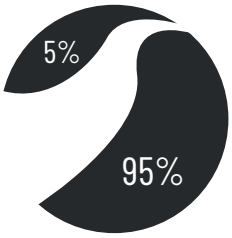
D Départ

A Arrivée



OLYMPIC DISTANCE

COURSE À PIED - 10 KM



5% de chemin
95% de bitume

Le long
du Lac du Der

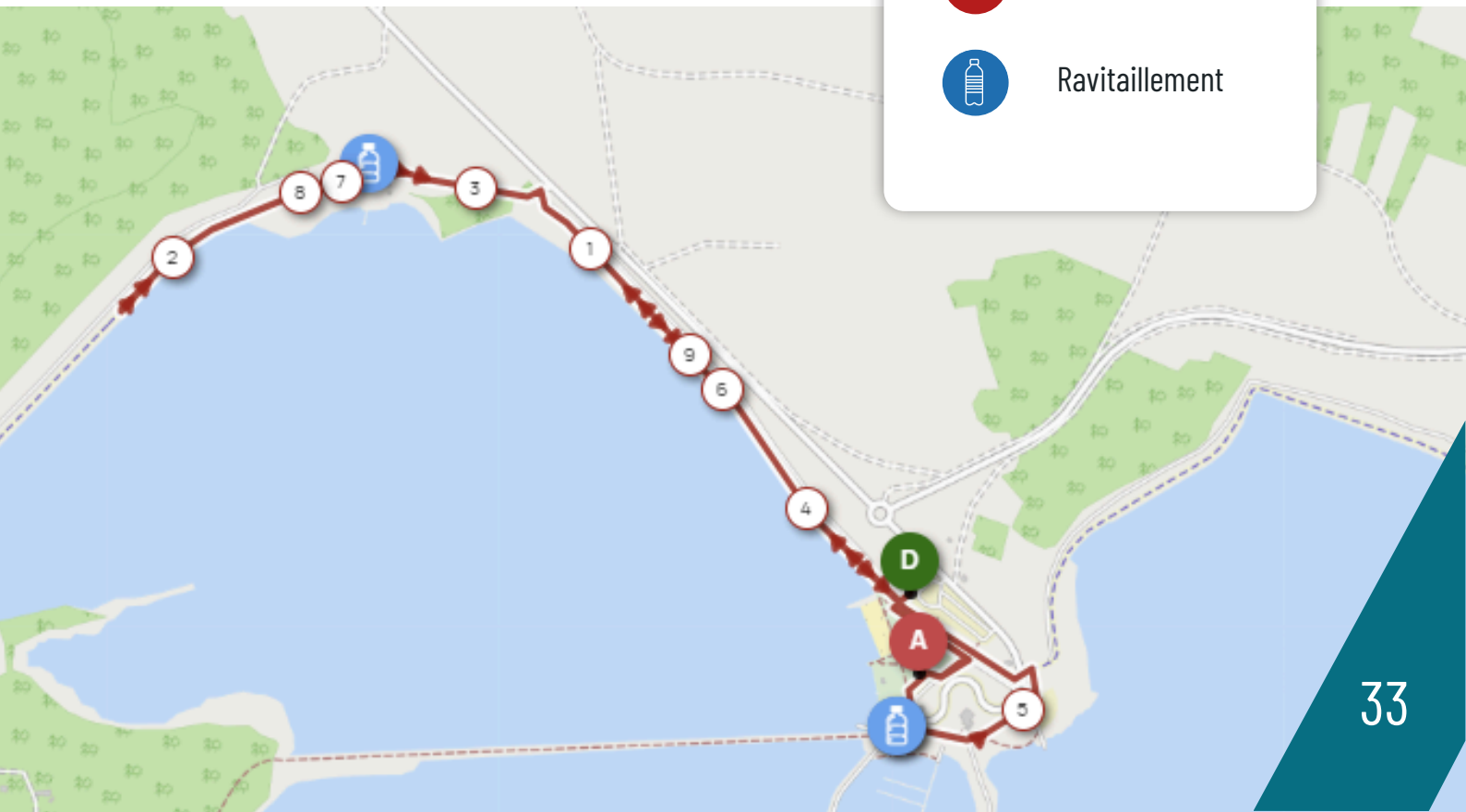
2 ravitaillements

Temps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)

Fermeture
de la course

LÉGENDE

- D — Départ
- A — Arrivée
- Ravitaillement



PROMO DISTANCE

PROMO DISTANCE

NATATION - 500 M

9h00

Départ de masse
HOMMES

9h10

Départ de masse
FEMMES

Port de la combinaison interdit

- 24.5°

Port de la combinaison non obligatoire

- 16°

Port de la combinaison obligatoire

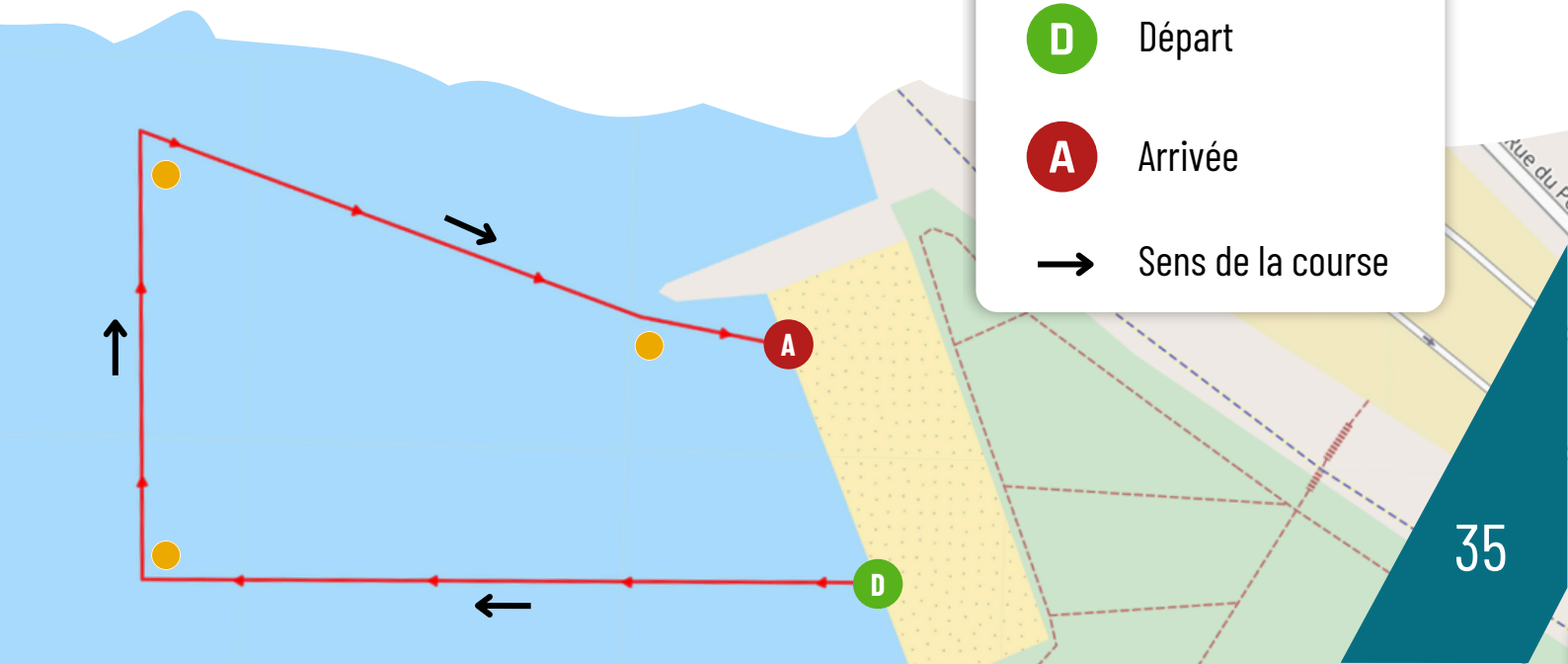
La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

0:30

Temps
maximum

Échauffement dans l'eau autorisé entre 8h30 et 8h50, dans la zone dédiée cet effet uniquement (hors zone départ).

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



PROMO DISTANCE

VÉLO - 21 KM

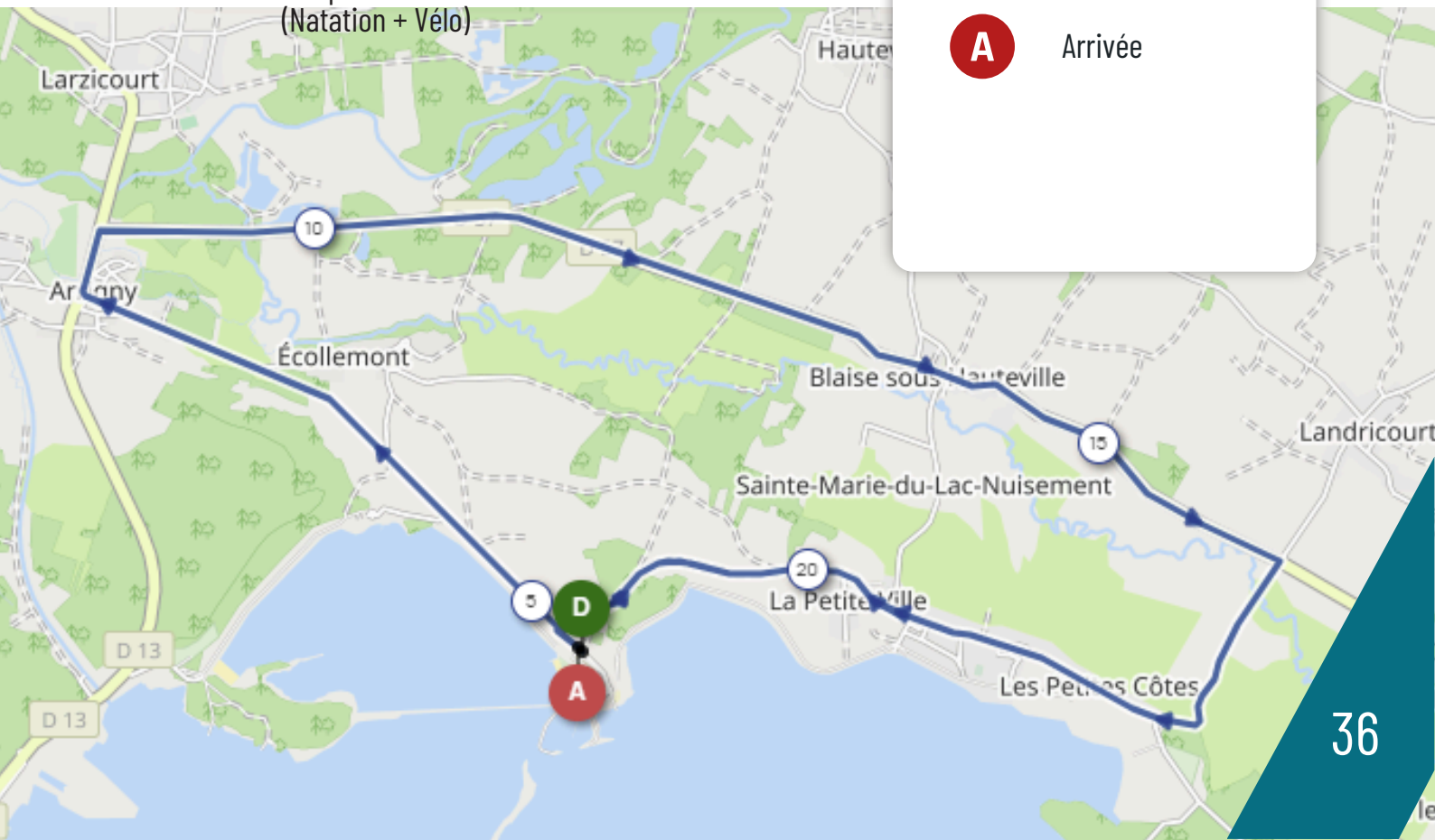
Épreuve
NON-DRAFTING

x1

Autour
du Lac du Der

Pas de
ravitaillement

Temps maximum
(Natation + Vélo)



PROMO DISTANCE

COURSE À PIED - 5KM

x1

1 ravitaillement

2h30

Temps maximum
(Natation + Vélo
+ Course à pied)

5%

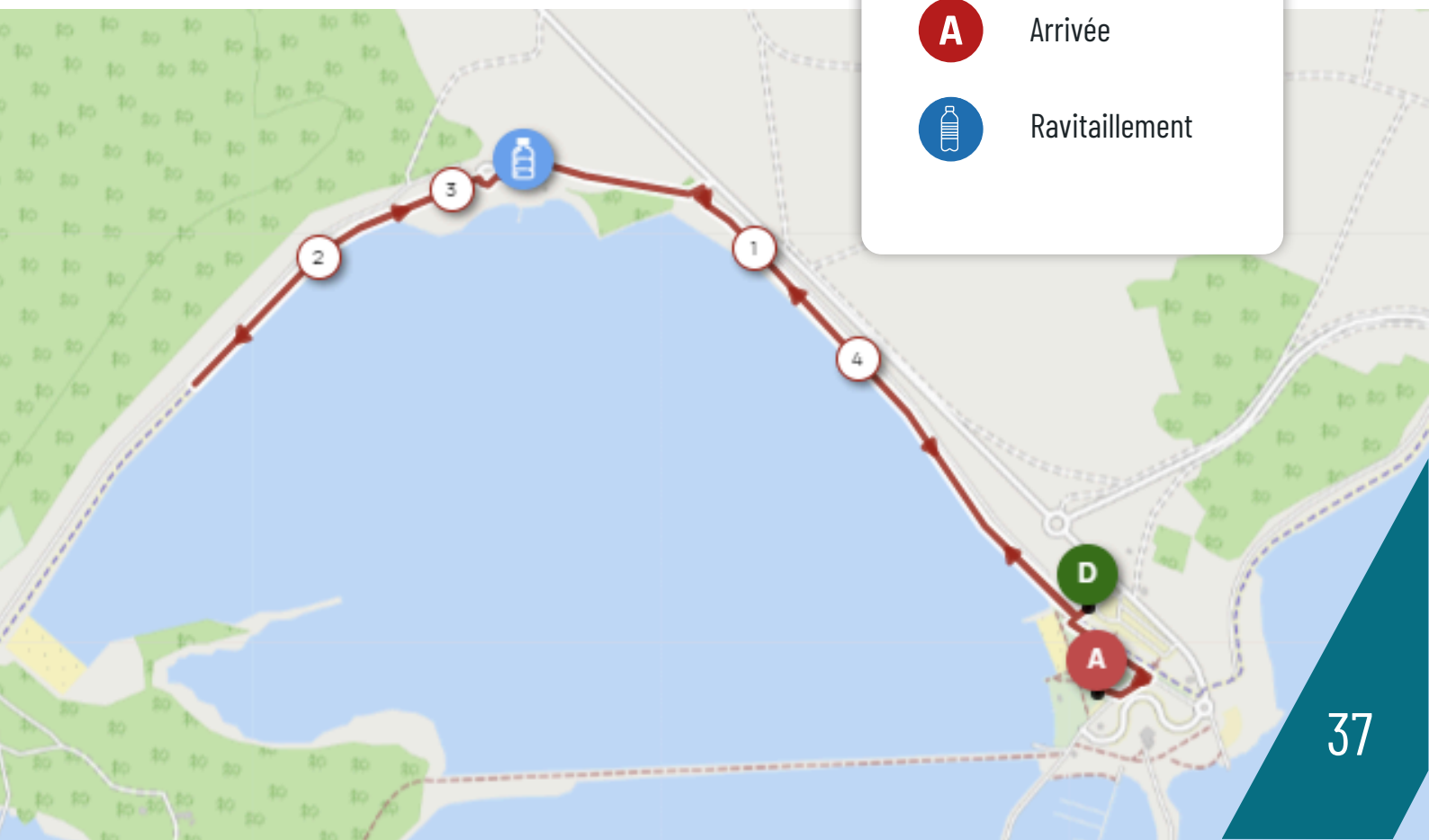
5% de chemin
95% de bitume

5 km

Le long
du Lac du Der

LÉGENDE

- D — Départ
- A — Arrivée
- Ravitaillement



MY FIRST TRIATHLON

MY FIRST TRIATHLON

NATATION - 200 M

Rolling start
5 participants toutes les 10 secondes

1 boucle

Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ

Port de la combinaison interdit

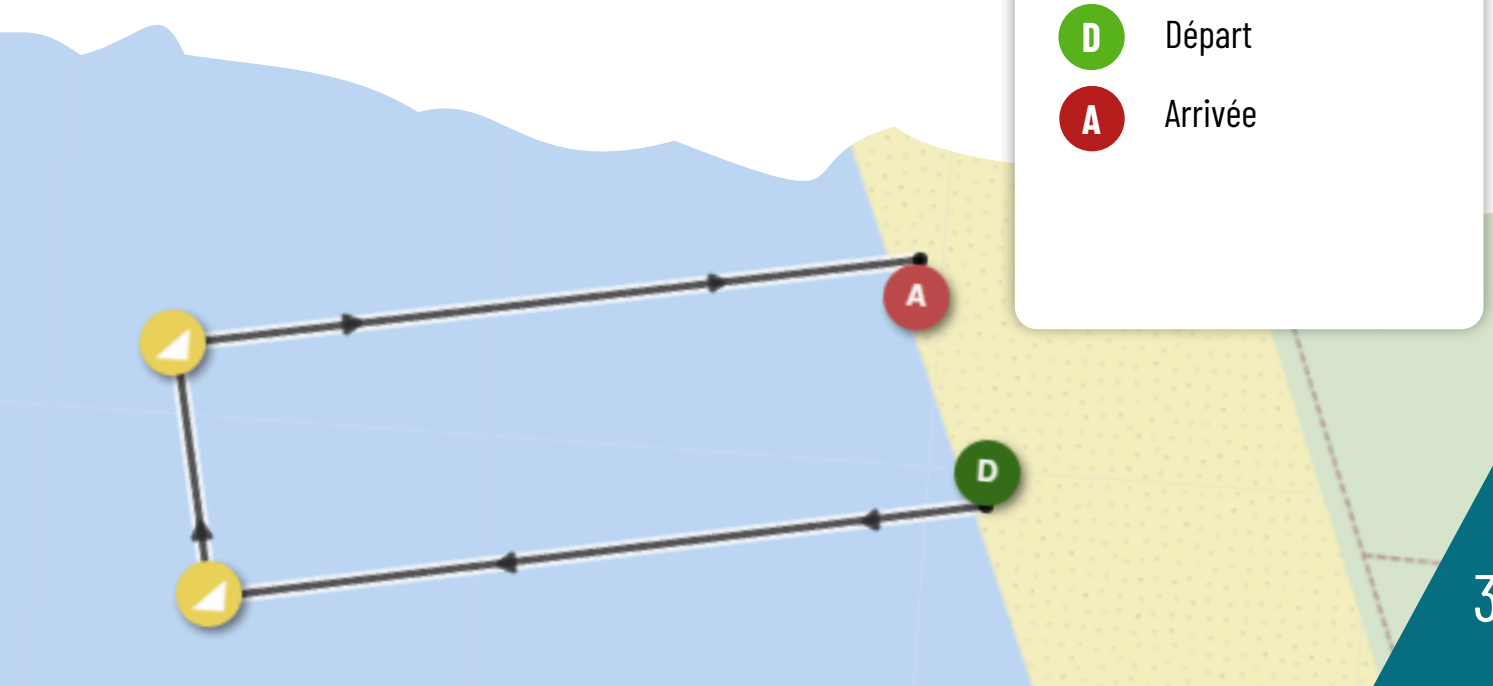
- **24.5°**

Port de la combinaison non obligatoire

- **16°**

Port de la combinaison obligatoire

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



MY FIRST TRIATHLON

VÉLO - 13 KM

Tous les vélos sont autorisés

Autour du Lac du Der

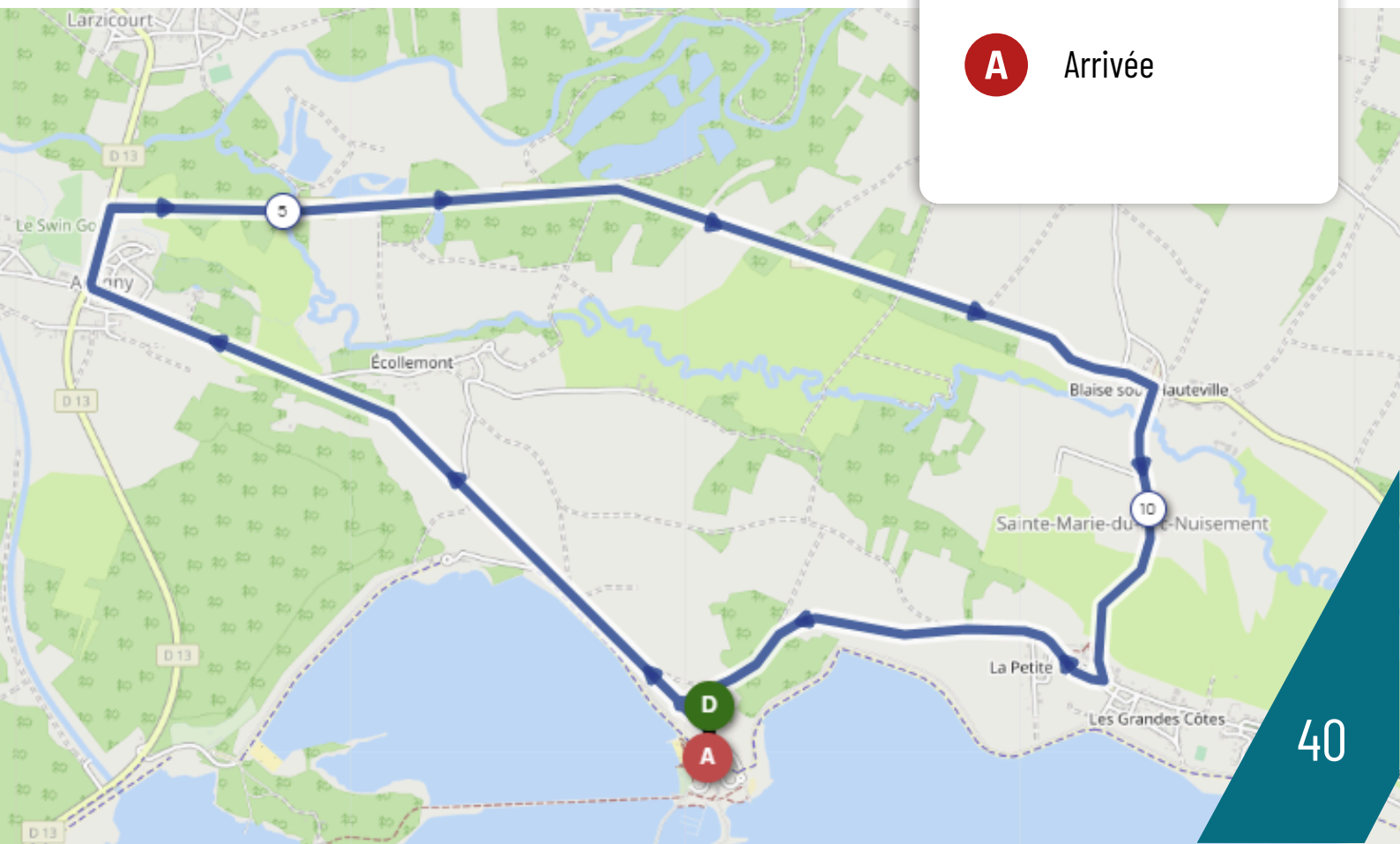
Pas de ravitaillement

Fermeture du parc à vélos

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée

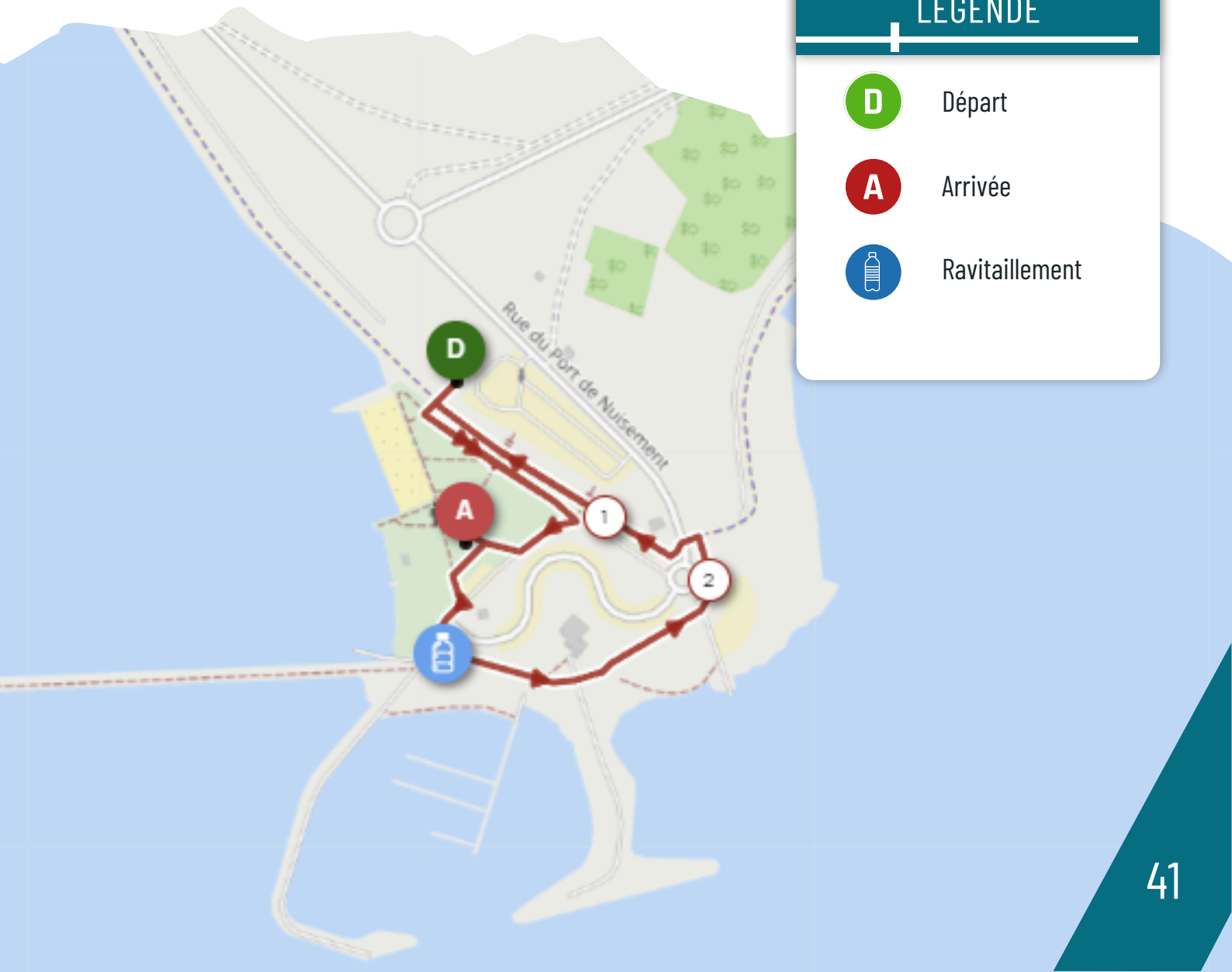


MY FIRST TRIATHLON

COURSE À PIED - 2.7 KM

Au cœur du village
Openlakes

1 ravitaillement
par tour



TEENS

TEENS (14-15 ANS)

NATATION - 400 M

Départ
de masse

1 boucle

Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ

TEENS (14-15 ANS)

VÉLO - 13 KM

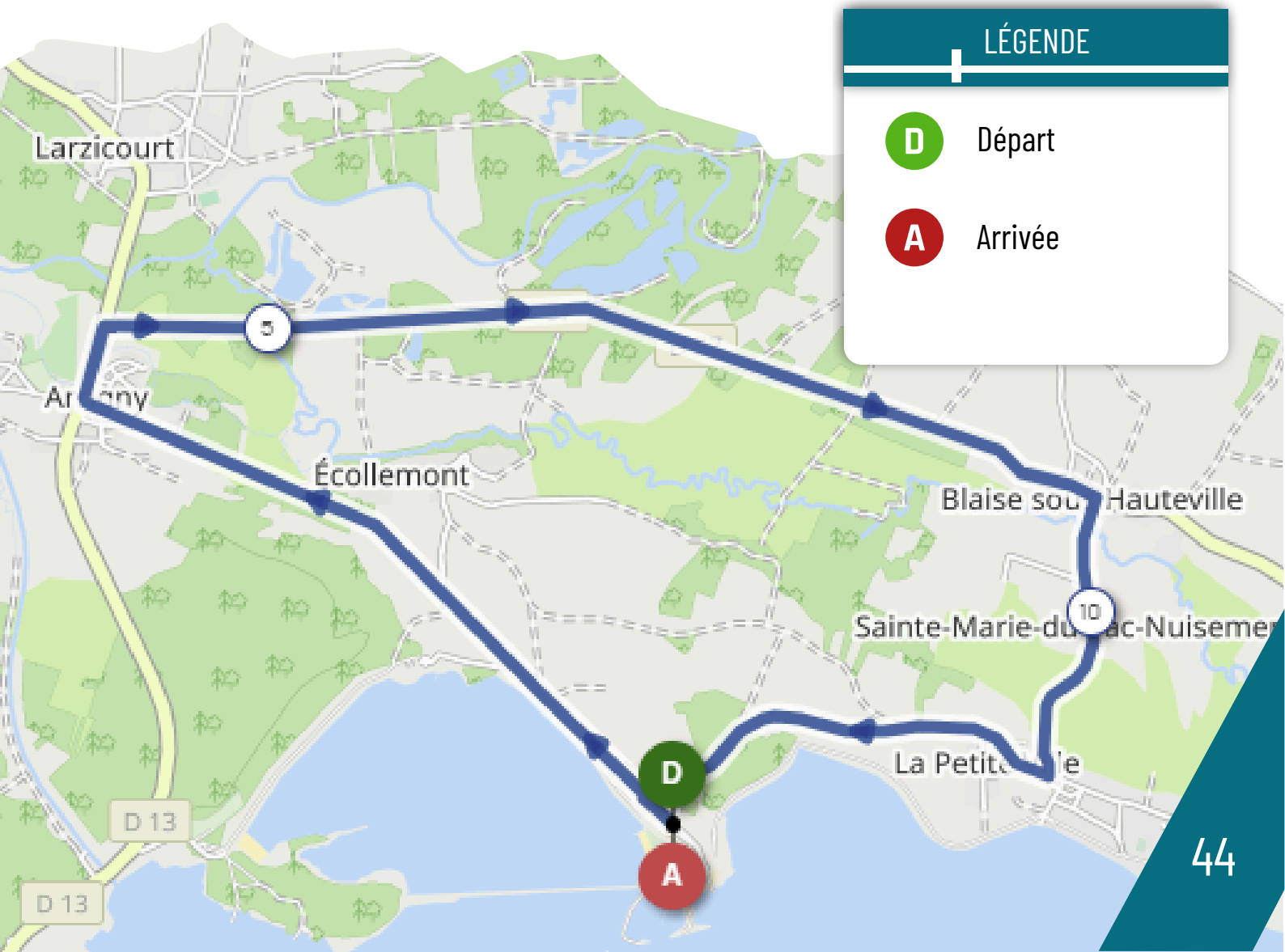
Épreuve
NON-DRAFTING

x1

Autour
du Lac du Der

Pas de
ravitaillement

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



TEENS (14-15 ANS)

COURSE À PIED - 2.7 KM

Au cœur du village
Openlakes

1 ravitaillement
par tour

KIDS

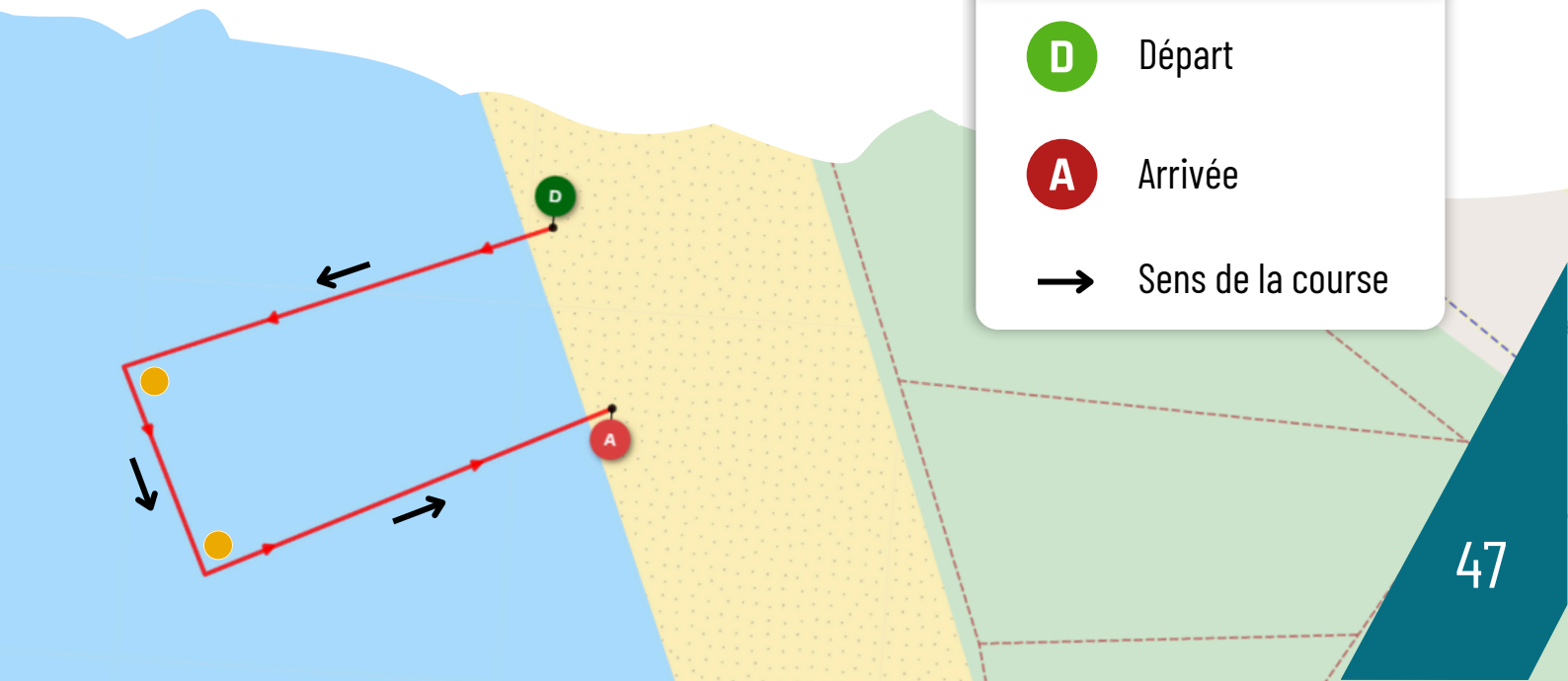
KIDS (10 - 13 ANS)

NATATION - 150 M

Départ
de masse

Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ

1 boucle



KIDS (10 - 13 ANS)

VÉLO - 4 KM

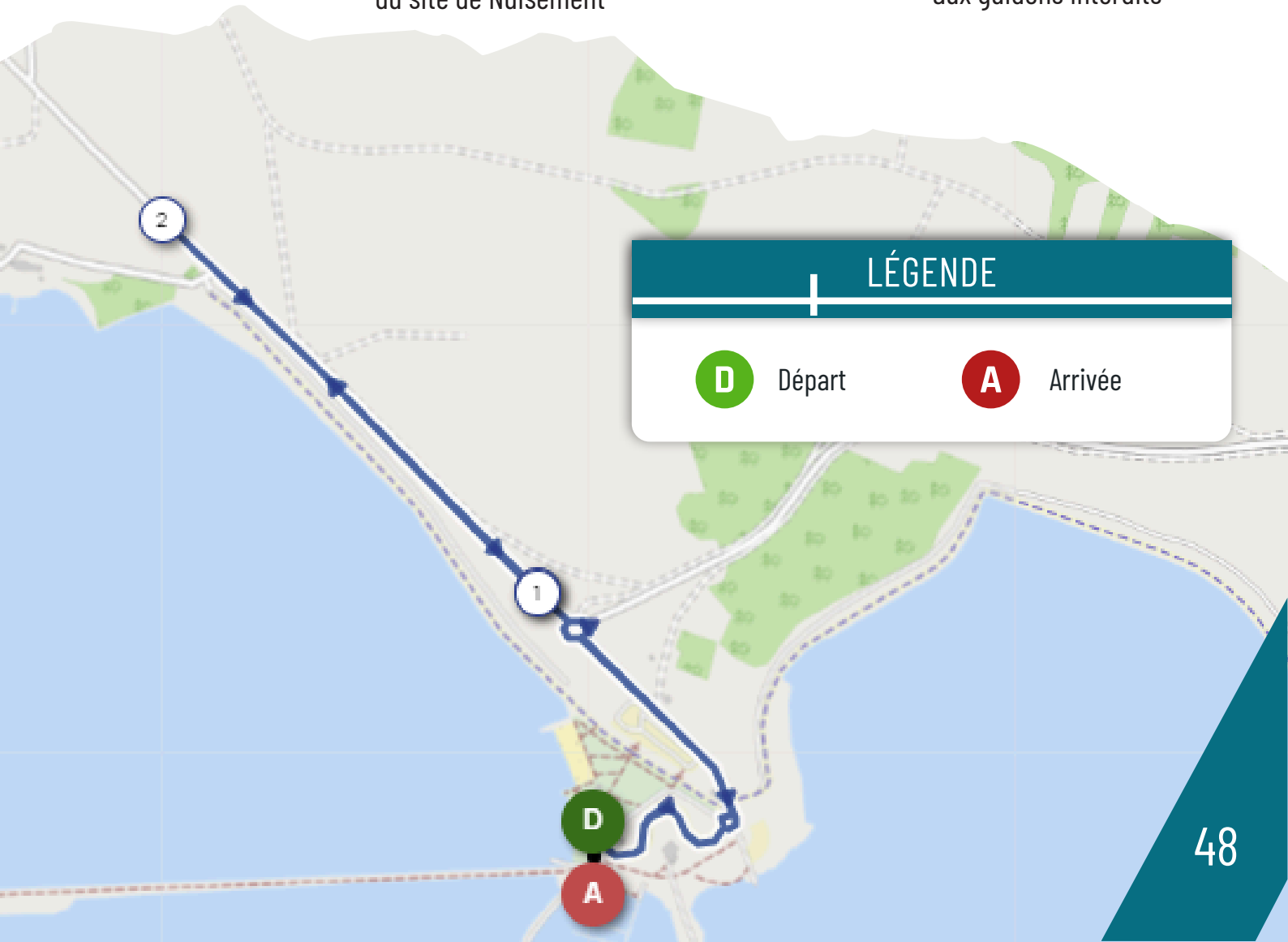
Épreuve
NON-DRAFTING

x1

En aller-retour
sur la route
du site de Nuisement

Pas de
ravitaillement

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



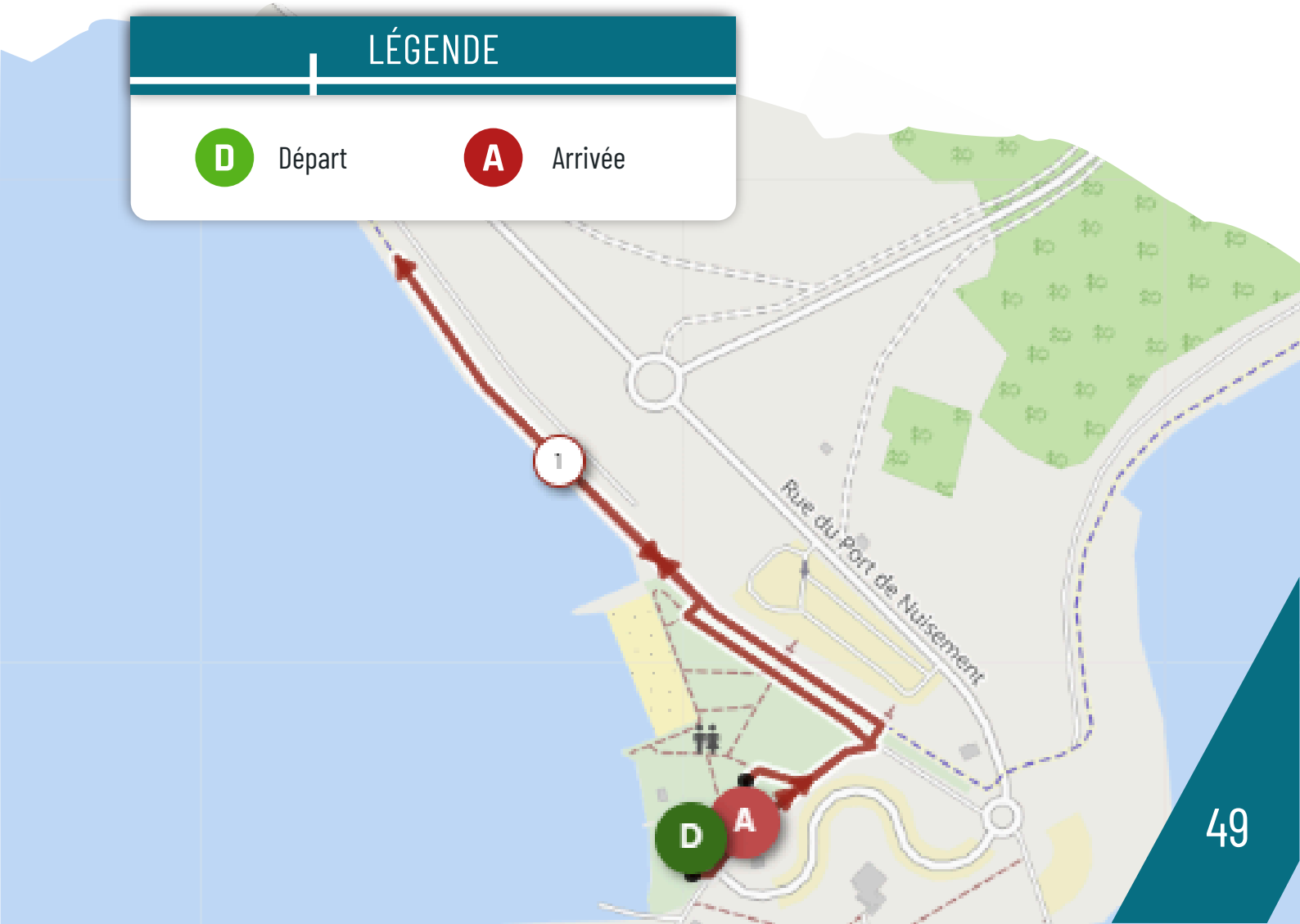
KIDS (10 - 13 ANS)

COURSE À PIED - 1500 M

x1

Au cœur du village
Openlakes

Pas de
ravitaillement



MINI KIDS

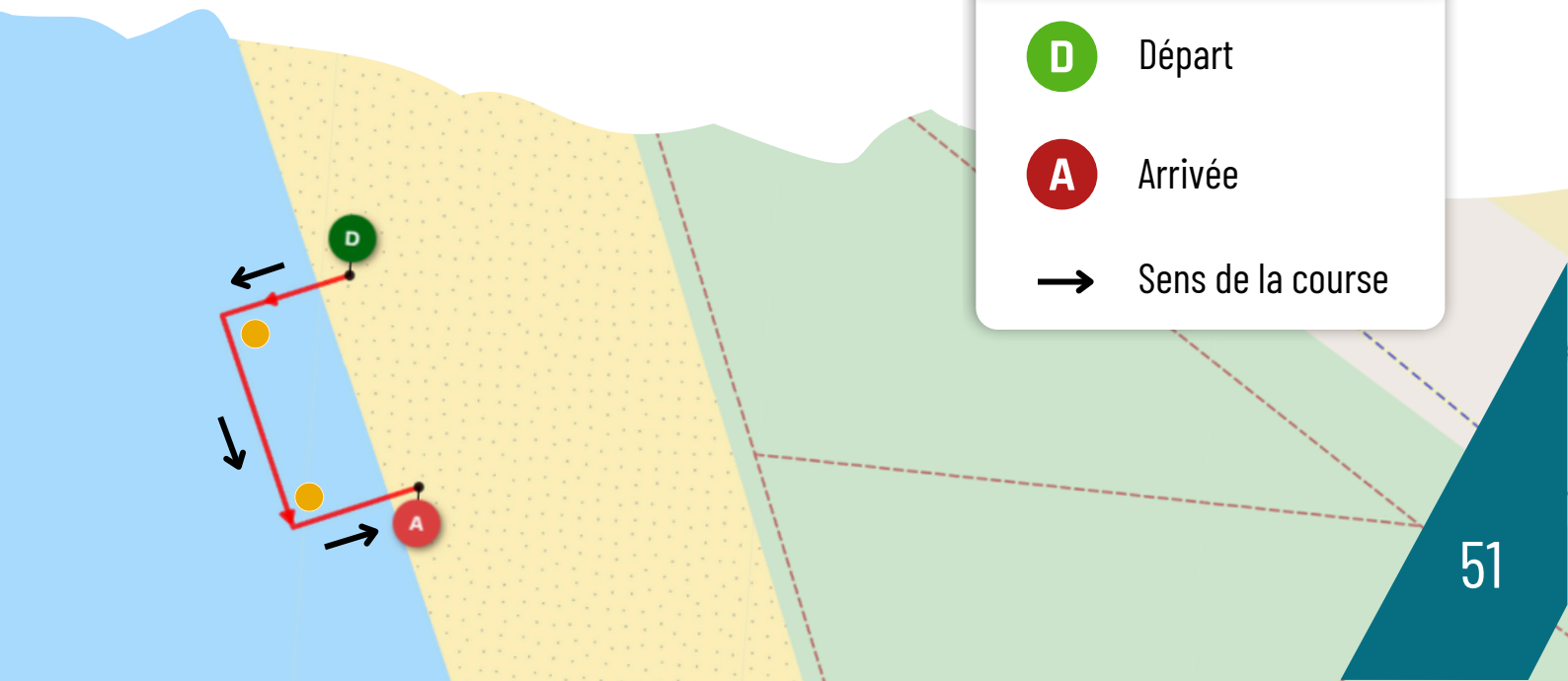
MINI-KIDS (6-9 ANS)

NATATION - 50 M

Départ
de masse

Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ

1 boucle



MINI-KIDS (6-9 ANS)

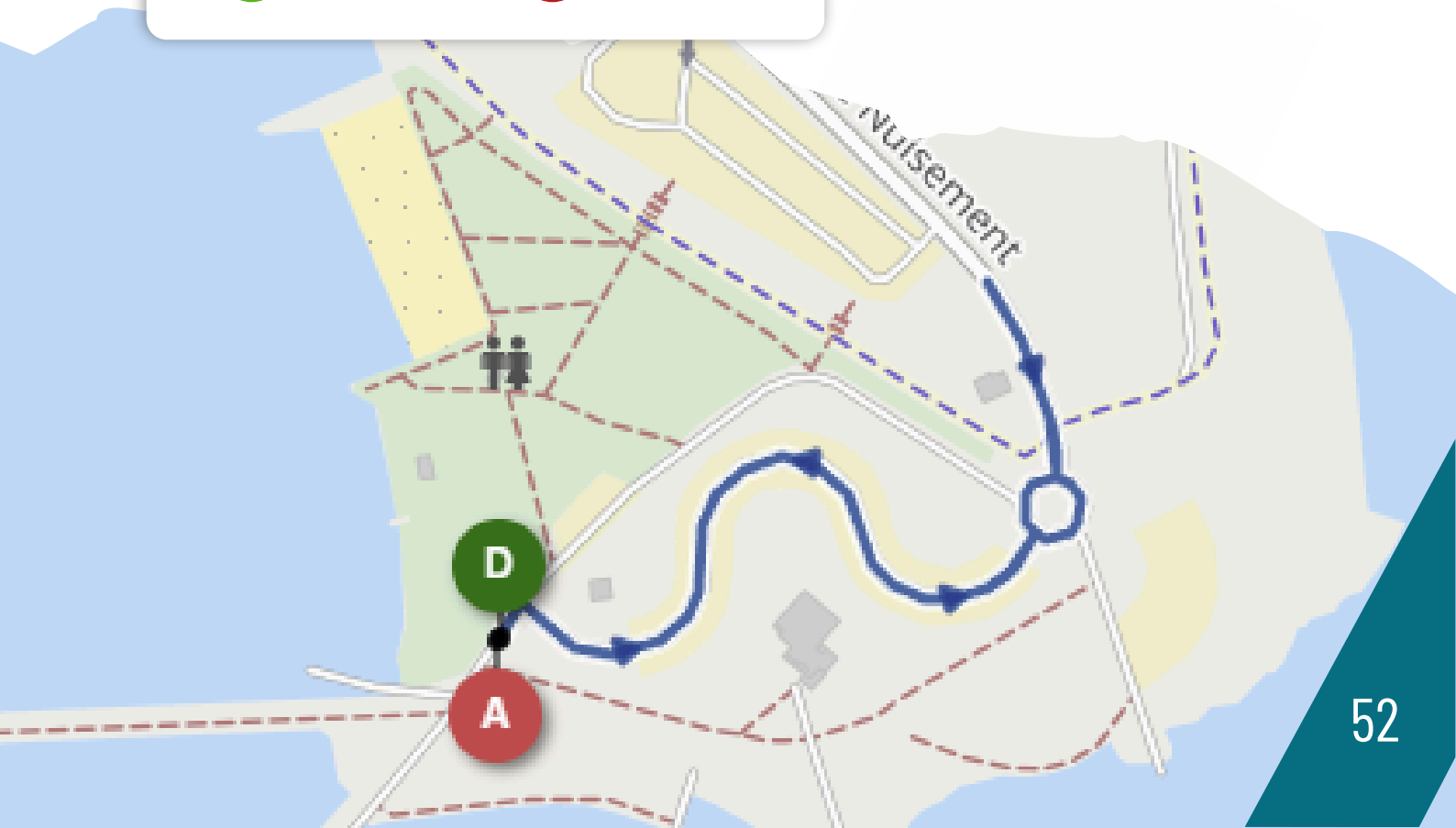
VÉLO - 1 KM

Épreuve
NON-DRAFTING

x1

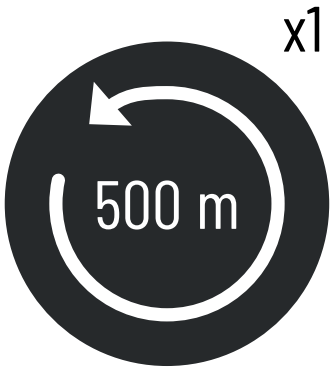
En aller-retour
sur la route
du site de Nuisement

Pas de
ravitaillement



MINI-KIDS (6-9 ANS)

COURSE À PIED - 500 M



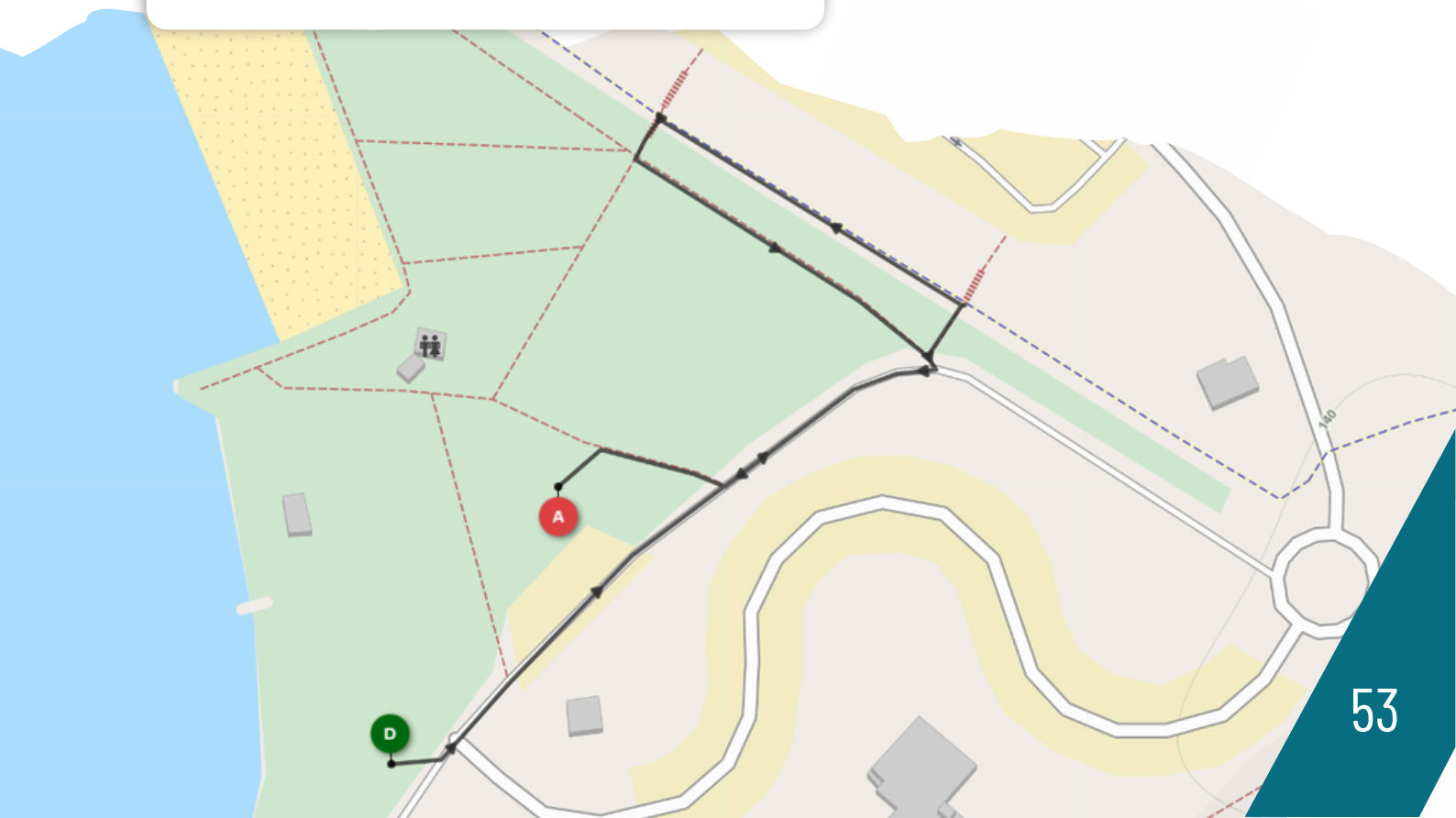
Au cœur du village Openlakes

Pas de ravitaillement

LÉGENDE

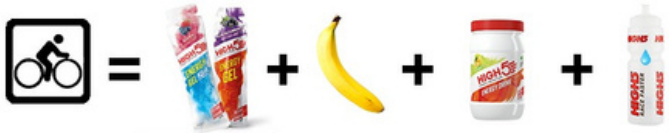
D Départ

A Arrivée



RAVITAILLEMENT

CONTENU



NOMBRE DE RAVITAILLEMENTS

	FULL	HALF	OLYMPIC	PROMO	MFTE	TEENS	KIDS/MINI-KIDS
VÉLO	6	3	0	0	0	0	0
COURSE	16	8	2	1	3	3	0

SPÉCIAL FULL DISTANCE

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

APRÈS-COURSE

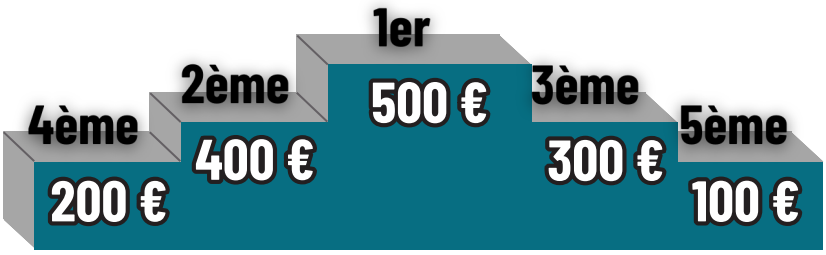
Pour chaque épreuve, nous invitons les athlètes à rejoindre l'espace de ravitaillement d'arrivée qui sera situé en face de la ligne d'arrivée.

ZONES POUBELLES

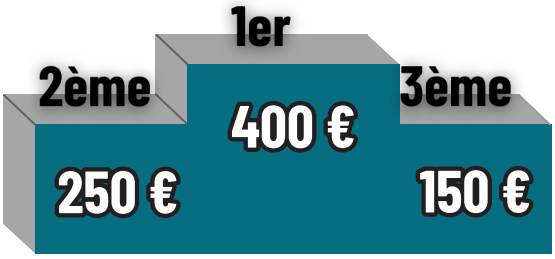
Des zones poubelles seront mises à disposition juste avant et juste après chaque ravitaillement. Ces zones de déchets seront indiquées par des panneaux. Tout jet de déchet en dehors des zones dédiées est passible de disqualification.

REMISE DES PRIX

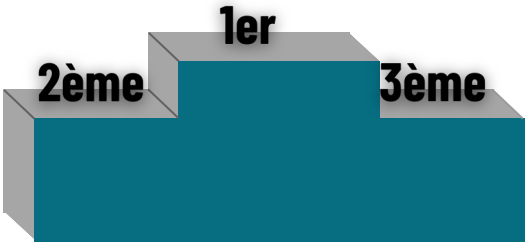
FULL & HALF DISTANCE
Le samedi **22 juin**, à **20H00**



OLYMPIC DISTANCE
Le dimanche **23 juin**, à **18H00**



PROMO DISTANCE
Le dimanche **23 juin**, à **13h30**



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

REMISE DES PRIX POUR LES 3 PREMIERS HOMMES ET FEMMES DE CHAQUE CATÉGORIE :

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

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

SUIVEZ LA COURSE !

LIVE-TRACKING ACN TIMING

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

Découvrez les performances sur l'application via ce lien.

BONNE COURSE !

PARTENAIRES

SPORT & TOURISM PROMOTION

CHAMPAGNE TRIATHLON VITRY le FRANCOIS

HUUB

HIGH5

GROUP DELRUE WWW.GROUPDELRUE.BE

PTV

VITRY BOUGE

LAC du DER EN CHAMPAGNE

La Région Grand Est

EXTRA LAC 50 ANS DU LAC DU DER

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

SEINE GRANDS LACS

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON GRAND-EST

RÉGION CHAMPAGNE ARDENNE

Vitry-le-François