



GUIDE DES ATHLÈTES

21 & 22 SEPTEMBRE 2024

SOMMAIRE

- 4 - BILAN CARBONE
- 5 - PLAN D'ACCÈS
- 7 - PROGRAMME
- 9 - RETRAIT DES DOSSARDS
- 10 - LOCATION DE COMBINAISON HUUB
- 11 - HIGH5 / OFFRE EXCLUSIVE
- 12 - TRIAFIRST / POUR LES ENTREPRISES
- 13 - PACK ATHLÈTES
- 14 - CUT-OFF
- 15 - PARC DE TRANSITION (CHECK-IN & OUT)
- 19 - RÈGLEMENT DE COURSE
- 20 - INFOS SÉCURITÉ
- 21 - HIGH SECURITY EST LÀ POUR NOUS
- 22 - LIVE TRACKING



**LA MASCOTTE PROMO-SPORT VOUS ATTEND AVEC UNE AVALANCHE DE PETITS CADEAUX POUR VOS ENFANTS !
NE MANQUEZ PAS CE MOMENT DE SURPRISE ET DE FUN !**



**NATATION – AQUA FITNESS – STAGES
ACTIVITÉS PARASCOLAIRES - ANNIVERSAIRES**

SOMMAIRE

- 23 - RAVITAILLEMENT
- 24 - HANDISPORT
- 26 - EPREUVE MY FIRST TRIATHLON EXPERIENCE
- 30 - EPREUVE HALF
- 35 - EPREUVE OLYMPIQUE
- 39 - EPREUVE PROMO
- 43 - EPREUVE TEENS
- 47 - EPREUVE KIDS
- 51 - NATURA PARC / OFFRE EXCLUSIVE
- 52 - EPREUVE MINI-KIDS
- 56 - REMISE DES PRIX
- 57 - INFOS PRATIQUES
- 60 - RETROUVEZ VOS PHOTOS SUR SPORTOGRAF.COM
- 61 - MERCI À NOS PARTENAIRES



Faites confiance à Delrue !

Notre fournisseur d'aciers et accessoires de construction, disposant d'une très large gamme de profils métalliques, vous accompagne dans vos projets !

Découvrez leur service de location

BILAN CARBONE

🌍 Grâce au soutien de la Loterie Nationale, nous réaliserons le bilan carbone de l'Openlakes Belgium 2024 !

Chers participants, nous vous inviterons bientôt à participer à notre étude en répondant à un questionnaire qui vous sera envoyé prochainement. Votre contribution nous aidera à récolter des données précieuses pour mieux comprendre et réduire l'empreinte carbone de nos événements.

🎉 En guise de remerciement, un tirage au sort parmi les participants permettra à deux chanceux de remporter des places pour l'édition Openlakes Belgium 2025 !

L'ASBL Sport & Tourism Promotion s'engage à identifier des solutions concrètes pour un avenir plus durable.

Ensemble, trouvons des solutions ! 💪



PLAN D'ACCÈS

GPS : Latitude : 50.190954 | Longitude : 4.363245

Route de la Plate Taille 99

6440 Froidchappelle, Belgique

RECOMMANDATIONS

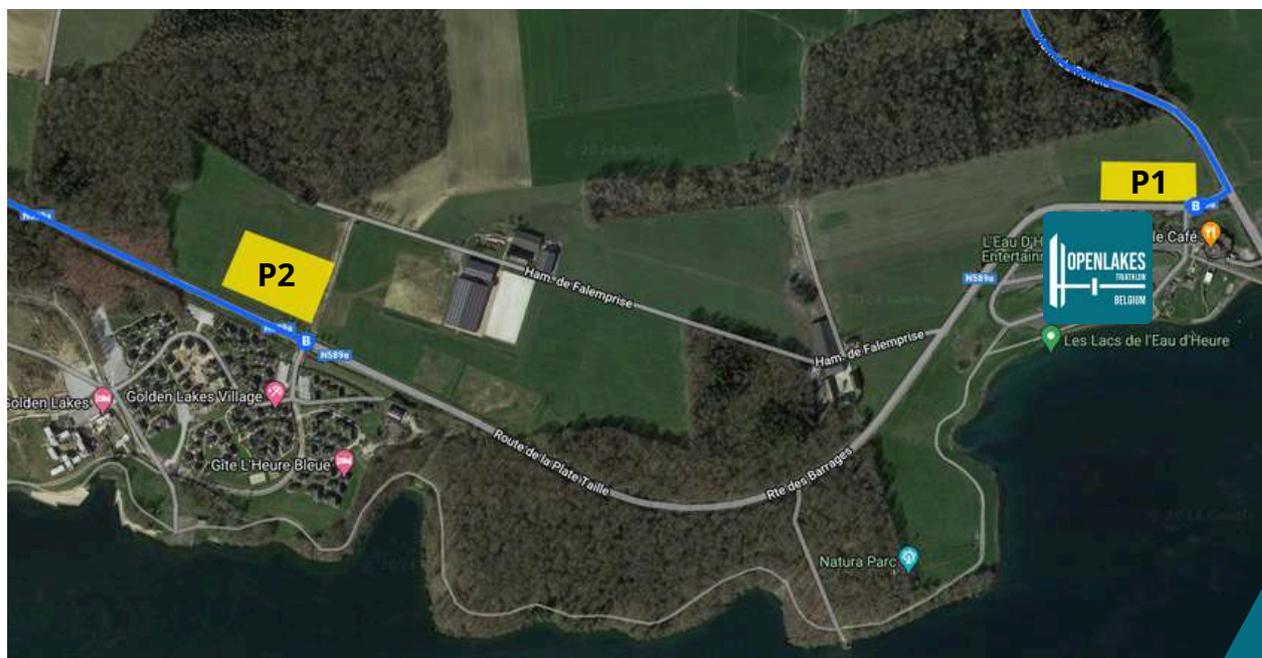
- Analyser le plan de circulation avant votre départ
- Anticiper votre arrivée (Nous vous conseillons de prévoir d'arriver 2h00 avant le départ)
- Privilégier le co-voiturage
- Informer vos éventuels spectateurs

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**.

Quel que soit le moment du weekend, nous vous conseillons vivement de suivre la signalétique et non votre GPS!

SAMEDI - 8h00 jusque 19h00

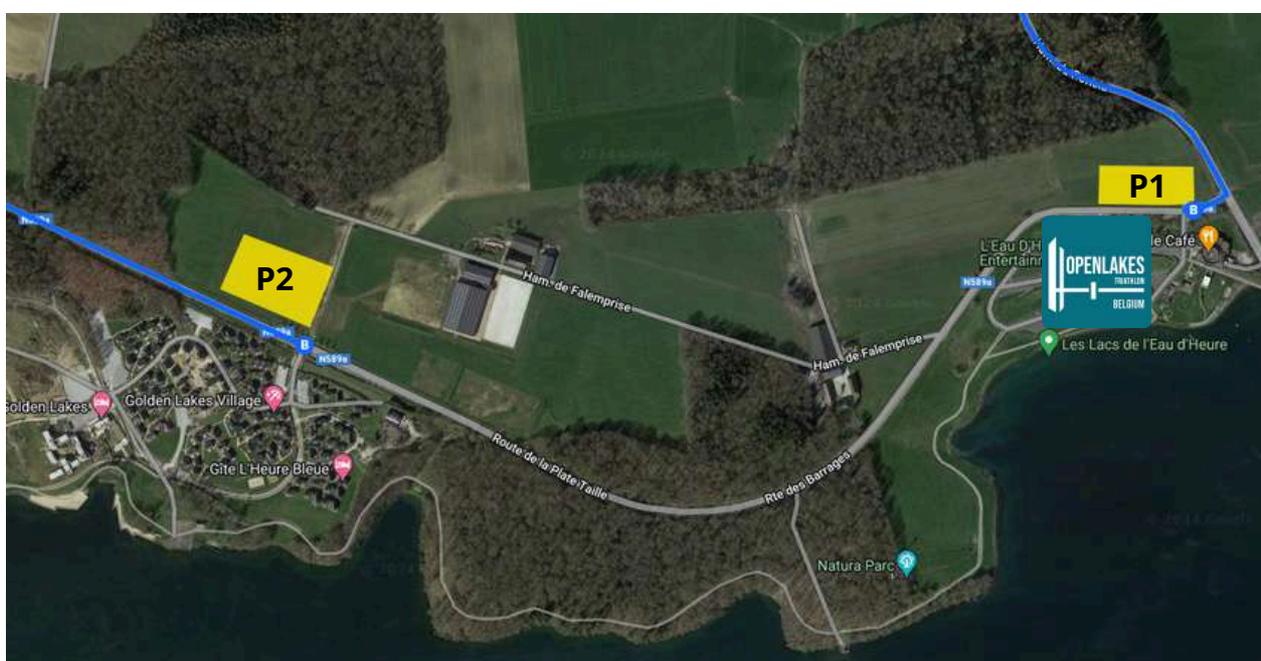
Voici un plan pour vous aider, **cliquez ici**.



PLAN D'ACCÈS

DIMANCHE - 8h30 jusque 17h30

Voici un plan pour vous aider, [cliquez ici](#).



BESOIN D'UNE LOCATION DE MATÉRIEL ?

PENSEZ À ALPHASCAFF !



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

PROGRAMME

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

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

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

- 06:30 - 12:00** RETRAIT DES DOSSARDS : COURSES HALF & MY FIRST TRIATHLON EXPERIENCE
- 06:30 - 12:00** OUVERTURE DU "POINT INFOS" OÙ VOUS POUVEZ POSER VOS QUESTIONS
- 07:00 - 08:15** CHECK-IN VÉLO - MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE
- 08:00 - 20:00** OUVERTURE VILLAGE EXPOSANT
- 08:30** **DÉPART MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE - HANDISPORT**
- 08:32** **DÉPART MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE - ROLLING START**
- 11:00 - 12:15** CHECK-IN VÉLO HALF DISTANCE
- 12:15** **DÉPART HALF DISTANCE - HANDISPORT**
- 12:30** **DÉPART HALF DISTANCE - CHAMPIONNAT DE BELGIQUE HOMMES**
- 12:40** **DÉPART HALF DISTANCE - CHAMPIONNAT DE BELGIQUE FEMMES**
- 12:50** **DÉPART HALF DISTANCE - OPEN**
- 16:00 - 18:00** RETRAIT DES DOSSARDS : PROMO / OLYMPIC / TEENS / KIDS / MINI-KIDS
- 20:00** CÉRÉMONIE DE REMISE DES PRIX - HALF DISTANCE

PROGRAMME

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

- 07:00 - 14:00** RETRAIT DES DOSSARDS : PROMO / OLYMPIC / TEENS / KIDS / MINI-KIDS
- 07:00 - 14:00** OUVERTURE DU "POINT INFOS" OÙ VOUS POUVEZ POSER VOS QUESTIONS
- 07:00 - 20:00** OUVERTURE VILLAGE EXPOSANTS
- 07:00 - 08:45** CHECK-IN VÉLO – TEENS & PROMO DISTANCE
- 08:50 DÉPART – PROMO DISTANCE HANDISPORT**
- 09:00 DÉPART – TEENS GARCONS & PROMO DISTANCE HOMMES**
- 09:10 DÉPART – TEENS FILLES & PROMO DISTANCE FEMMES**
- 11:00 - 12:45** CHECK-IN VÉLO – MINI KIDS & KIDS
- 12:00** REMISE DES PRIX – TEENS ET PROMO
- 12:30-13:45** CHECK-IN VÉLO – OLYMPIC DISTANCE
- 12:30 DÉPART – MINI KIDS - ROLLING START**
- 13:00 DÉPART – KIDS - ROLLING START**
- 14:30 DÉPART – OLYMPIC DISTANCE HANDISPORT**
- 14:40 DÉPART – OLYMPIC DISTANCE**
- 18:00** REMISE DES PRIX – OLYMPIC



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.

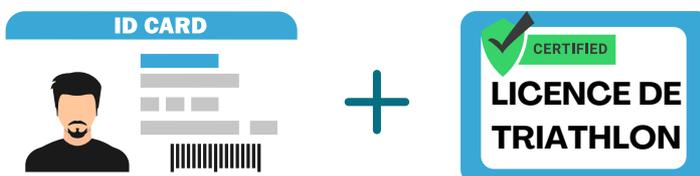
DÉROULEMENT DU RETRAIT DES DOSSARDS :

1. Avant d'aller au secrétariat, vérifiez votre numéro de dossard sur la bâche "Start List" située à proximité.
2. Aller au secrétariat, indiquer votre numéro de dossard et présenter ces documents :

- **NON licenciés :**



- **Licenciés :**



Le certificat médical n'est pas obligatoire.

Les athlètes n'ayant pas souscrit à l'assurance d'un jour devront présenter une licence de triathlon valable lors du retrait des dossards. Dans le cas contraire, les frais de licence seront réclamés. (Paiement par carte uniquement.)

Les licences internationales sont autorisées !

LOCATION DE COMBINAISON HUUB

Réservez votre combinaison
auprès de notre partenaire
HUUB pour 40€ !

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

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

RÉSERVER



OFFRE EXCLUSIVE

High5 est le partenaire nutritionnel de Openlakes Triathlon.

Nous sommes heureux de vous offrir un pack d'essai très avantageux.

Si vous souhaitez améliorer vos performances, ce pack nutrition spécial triathlon offre une multitude de produits destinés à la préparation, à l'exercice et à la récupération !

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

- 3x Energy Gel
- 3x Energy Gel Aqua
- 1x Recovery Drink
- 2x Energy Bar
- 2x Energy Drink
- 1x Energy Drink Caffeine Hit
- 1x Tube ZERO (10 pastilles)
- 1x 750ml Drinks Bottle



OFFRE LIMITÉE : COMMANDEZ AVANT LE 9/09/2024

CLIQUEZ ICI

**Offre bonus : 15% sur tous les produits de High5
avec le code OPEN15 sur www.nutri-bay.com**

TRIAFIRST

LE TRIATHLON AVEC VOS COLLABORATEURS



Co-funded by
the European Union

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

Grâce au soutien de l'Union Européenne, **des séances de coaching sont proposées sur le lieu de travail** afin que chaque collaborateur soit bien préparé pour ce nouveau défi.

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

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

Tria-First Champagne au Lac du Der le dimanche 22 juin 2025.

Tria-First Belgique aux Lacs de l'Eau d'Heure le samedi 20 et dimanche 21 septembre 2025.

Infos & inscriptions : www.openlakes.eu/packcorporate



Tria-First : le triathlon en entreprise

ELLES SONT DE L'AVENTURE EN 2024 :



Ladbrokes.be

WALK
LAW FIRM

GSK

igretec

Bouké



HUB

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



PACK ATHLÈTES

INFOS PRATIQUES

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

L'**étiquette "sac après course"** est une étiquette fournie aux athlètes participant à l'épreuve **HALF distance**. Elle doit être collée sur le sac reçu dans le pack athlètes. Ce sac ne pourra être laissé dans le parc à vélos, mais devra être déposé à la sortie du parc à vélos, au moment de rejoindre le départ natation. Ce sac sera à récupérer après l'épreuve au ravitaillement d'arrivée.

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



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

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

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



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

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

La **puce de chrono** doit être attachée à la cheville GAUCHE à l'aide du scratch fourni dans le pack athlètes. Elle doit également être attachée à l'aide d'un bracelet, et ce, dès le début de l'épreuve ! Sans cette puce, il n'y a pas de classement ni de résultat.

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

CUT-OFF

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

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

TEMPS LIMITES HALF & OLYMPIC

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

TEMPS LIMITES PROMO & TEENS

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

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

PROMO COMBINÉ
UNE ENTRÉE CHÂTEAUX CONFLABLES - AQUA MINI GOLF + AU CHOIX
✓ Bataille NERF
✓ Buggy ou Quad
16€

Jardins du Crocodile

3 ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE

Profitez d'une journée d'animations pendant l'Openlakes Belgium ! Pendant que vos parents participent au triathlon, amusez-vous aux **Jardins du Crocodile** :

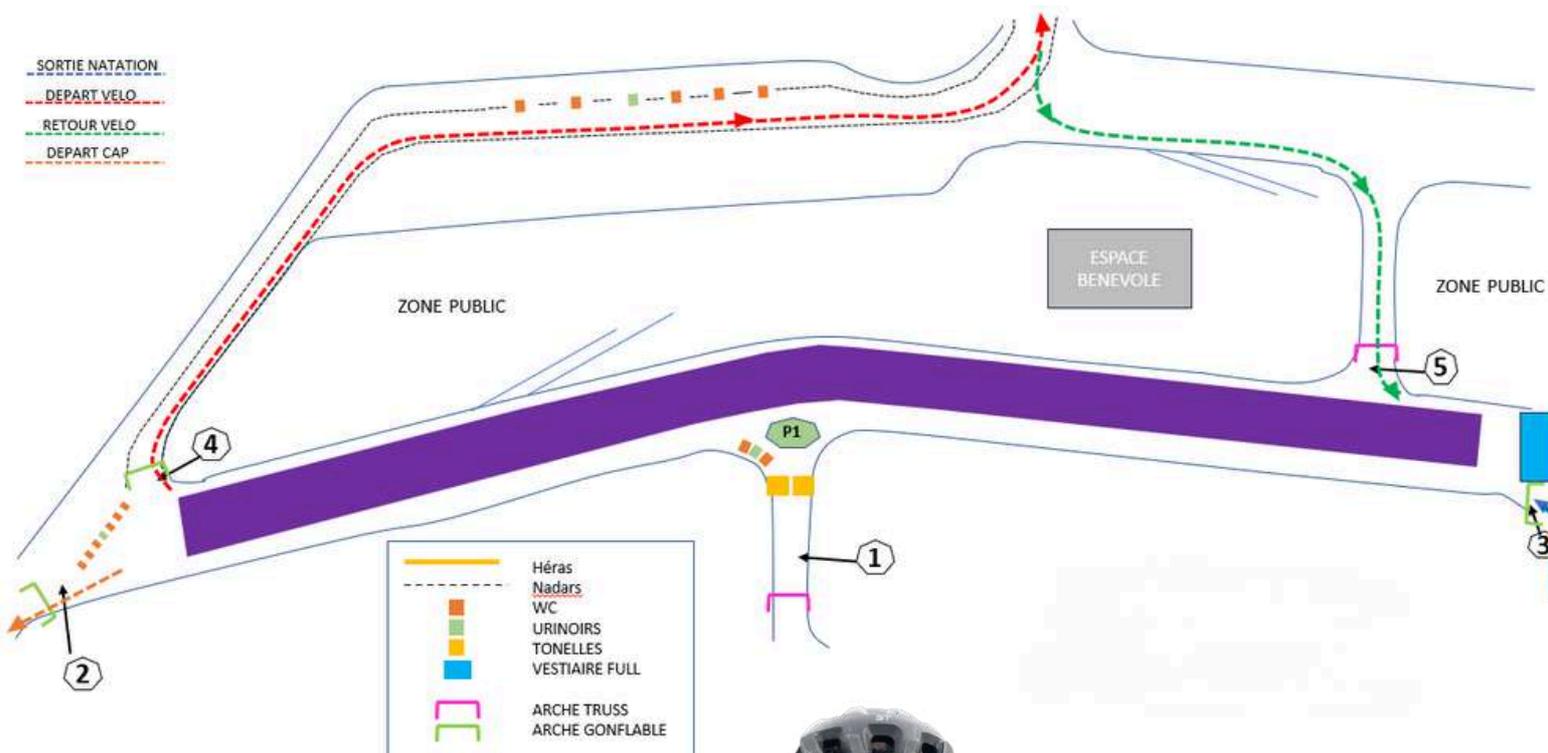
- Accès illimité aux **châteaux gonflables**
- Une partie de **mini golf**
- Une activité au choix : bataille **Nerf**, **buggy** ou **quad**

Tarif réduit à 16€/personne dans le cadre de l'Openlakes
Pas de réservation nécessaire, se rendre sur place aux Jardins du Crocodile.
Plus d'infos sur les activités : www.parcducrocodilerouge.be/les-jardins-du-crocodile



PARC DE TRANSITION

SAMEDI - HALF & MFTE

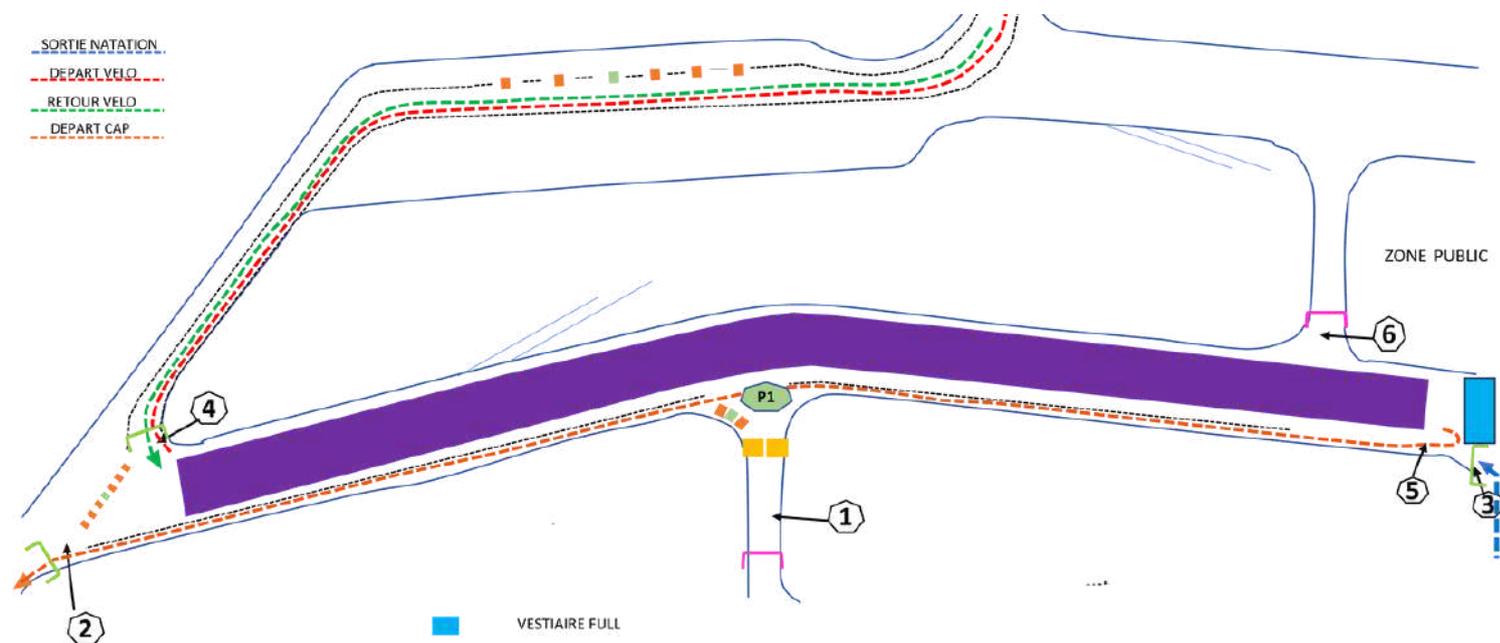


- 1 - Entrée parc - Check In
- 2 - Sortie parc vers départ natation / Départ course
- 3 - Entrée parc après natation
- 4 - Départ vélo
- 5 - Fin vélo / Sortie parc - Check out



PARC DE TRANSITION

DIMANCHE - PROMO - TEENS - OLYMPIC



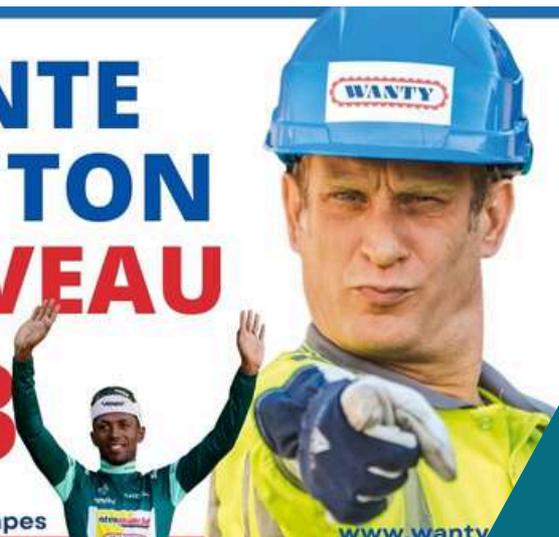
- 1 - Entrée parc / Check In
- 2 - Sortie parc vers départ natation
- 3 - Entrée parc après natation

- 4 - Départ vélo et fin vélo
- 5 - Départ course à pied
- 6 - Sortie parc / Check out

GROUPE
WANTY



SPRINTE VERS TON NOUVEAU JOB



PARC DE TRANSITION

HORAIRE

H
A
L
L
F

Check-in

Samedi 21 septembre
de 11h00 à 12h15

Check-out

Samedi 21 septembre
de 19h00 à MAX. 21h00

M
F
T
E

Check-in

Samedi 21 septembre
de 7h00 à 8h15

Check-out

Samedi 21 septembre
de 9h30 à MAX. 10h45

T
E
E
N
S

Check-in

Dimanche 22 septembre
de 7h00 à 8h45

Check-out

Dimanche 22 septembre
de 11h00 à MAX. 12h15

P
R
O
M
O

Check-in

Dimanche 22 septembre
de 7h00 à 8h45

Check-out

Dimanche 22 septembre
de 11h00 à MAX. 12h15

O
L
Y
M
P
I
C

Check-in

Dimanche 22 septembre
de 12h30 à 14h15

Check-out

Dimanche 22 septembre
de 17h30 à MAX. 19h30

K
I
D
S

Check-in

Dimanche 22 septembre
de 10h30-12h15

Check-out

Dimanche 22 septembre
de 13h30 à MAX. 14h30



M
I
N
I
-
K
I
D
S

Check-in

Dimanche 22 septembre
de 10h30 à 12h15

Check-out

Dimanche 22 septembre
de 13h30 à MAX. 14h30

PARC DE TRANSITION

INFO CHECK-IN

Lors du CHECK-IN, les athlètes devront obligatoirement :

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

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



INFO CHECK-OUT

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

RÈGLEMENT DE COURSE

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

DRAFTING NON AUTORISÉ SUR LE HALF ET L'OLYMPIC DRAFTING AUTORISÉ SUR LE PROMO

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

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

Drafter consiste à pénétrer dans la zone d'aspiration d'un autre concurrent. La distance minimum entre les vélos est de 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, et il doit se décrocher rapidement. Une fois rattrapé, l'athlète doit se laisser décrocher dans les 5 secondes et sortir de la zone de drafting (10m) sinon il sera sanctionné d'une pénalité pour drafting. L'athlète qui le dépasse dispose de 25 secondes pour effectuer sa manœuvre de dépassement

PÉNALITÉS

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

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

INFOS SÉCURITÉ

Athlètes : La sécurité avant tout, ne prenez pas de risques inutiles. Assurez-vous de donner à votre contact d'urgence, votre numéro de dossard.

En cas d'incident, l'organisation contactera directement le service d'urgence présent sur place.

Si vous êtes témoin d'un accident ou d'un problème de santé :

- Veuillez contacter **le service d'urgence de la course : 0483 71 69 93**
- Lorsque vous contactez notre service d'urgence, veuillez à :
 - Rester calme
 - Être précis lorsque vous fournissez les informations suivantes :
 - Le numéro de dossard de l'athlète
 - L'emplacement exact (par exemple, le libellé d'un poteau de signalisation)
 - La raison de votre appel
 - La présence de témoins

Besoin d'aide urgente ?



App 112 BE

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

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

112 SOS **.be**

MERCI À HIGH SECURITY,

NOTRE PARTENAIRE DE CONFIANCE POUR CET ÉVÉNEMENT !



HIGH
SECURITY
FOR A BETTER FUTURE

x

OPENLAKES
TRIATHLON



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

PATROUILLE MOBILE ET INTERVENTION APRÈS ALARME

TECHNOLOGIE : Solutions de sécurité électronique-mécanique & cybersécurité



[highsecurity.be](https://www.highsecurity.be) | [010 65 18 94](tel:010651894) | info@highsecurity.be | Follow us

La solution pour votre sécurité.

S E R V I C E S **S Y S T E M S** **D R I V E**

SUIVEZ LA COURSE !

ACN TIMING

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

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

SUIVRE LA COURSE

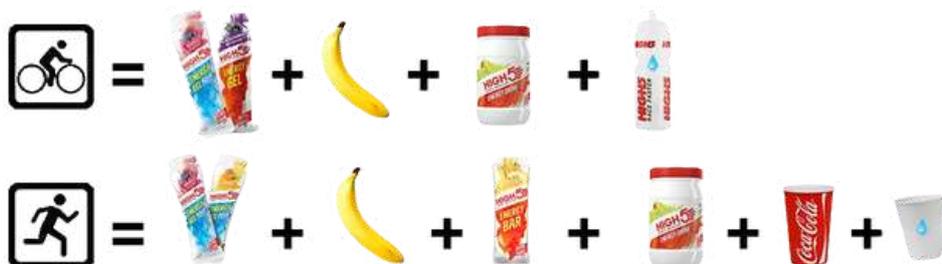


LIVE-TRACKING



RAVITAILLEMENT

CONTENU



NOMBRE DE RAVITAILLEMENTS

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

APRÈS-COURSE

Pour chaque épreuve, nous invitons les athlètes à rejoindre l'espace de ravitaillement d'arrivée.



START
THROW ZONE



ZONES POUBELLES

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

OFFRE EXCLUSIVE POUR LES PARTICIPANTS OPENLAKES !

-15%

Le pack HIGH5 Endurance et Performance, idéal pour les triathlètes, comprend tous les essentiels nutritionnels pour optimiser vos performances et rester hydraté.

Il inclut 3 Energy Gels, 3 Energy Gel Aqua, 1 Recovery Drink, 2 Energy Bars, 2 Energy Drinks, 1 Energy Drink Caffeine Hit, 1 Tube ZERO (10 pastilles) et une bouteille de 750 ml.

Convient aux végétariens, avec un assortiment de saveurs populaires. Offre limitée jusqu'au 19/09/2024.

Profitez aussi de 15% de réduction sur les produits High5 avec le code

OPEN15 sur Nutri-Bay.com (non cumulable)

CLIQUEZ ICI



HANDISPORT



HANDISPORT



ÉPREUVES HANDISPORT

L'Openlakes ouvre 4 de ses épreuves aux athlètes handisport.

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



SOUTENEZ L'ASBL LEG'S GO

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

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



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

[Faire un don](#)

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





MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE

MY FIRST

NATATION - 200 M



Rolling start
5 participants toutes les 5 secondes



1 tour de 200 mètres



Aucun échauffement dans
l'eau est autorisé avant le
départ

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



C°

Port de la
combinaison
interdit

- 24.5°

Port de la
combinaison
non
obligatoire

- 16°

Port de la
combinaison
obligatoire

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

LÉGENDE



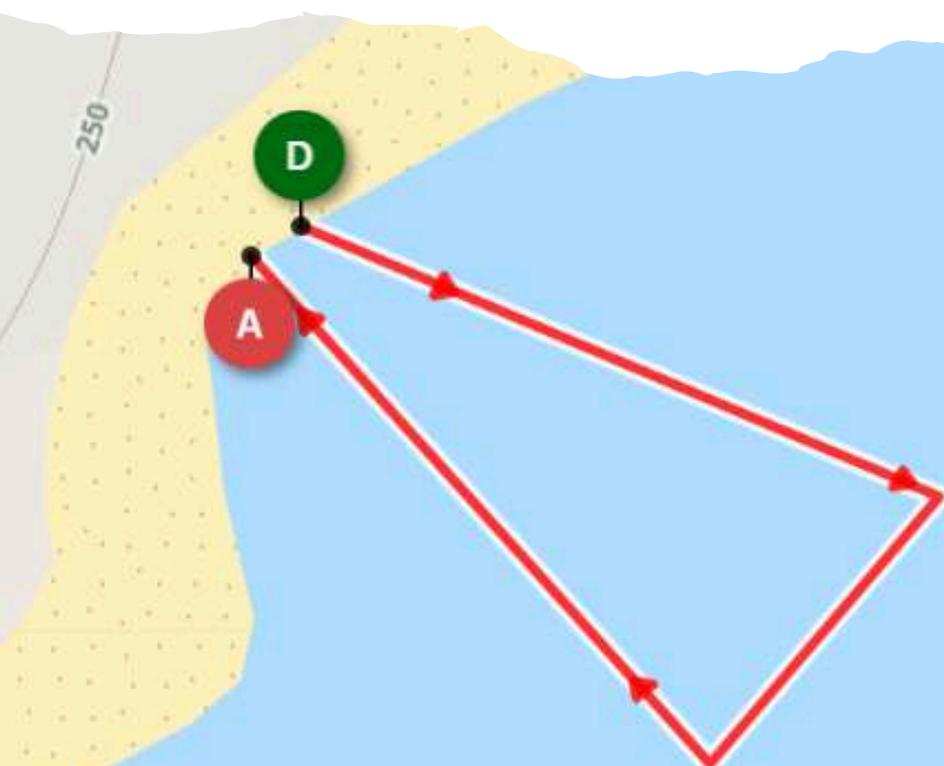
Départ



Arrivée



Sens de la course



MY FIRST

VÉLO - 15 KM



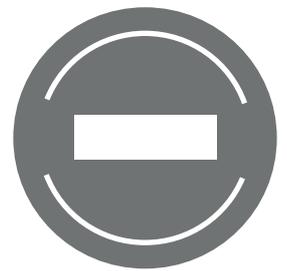
Tous les vélos
sont autorisés



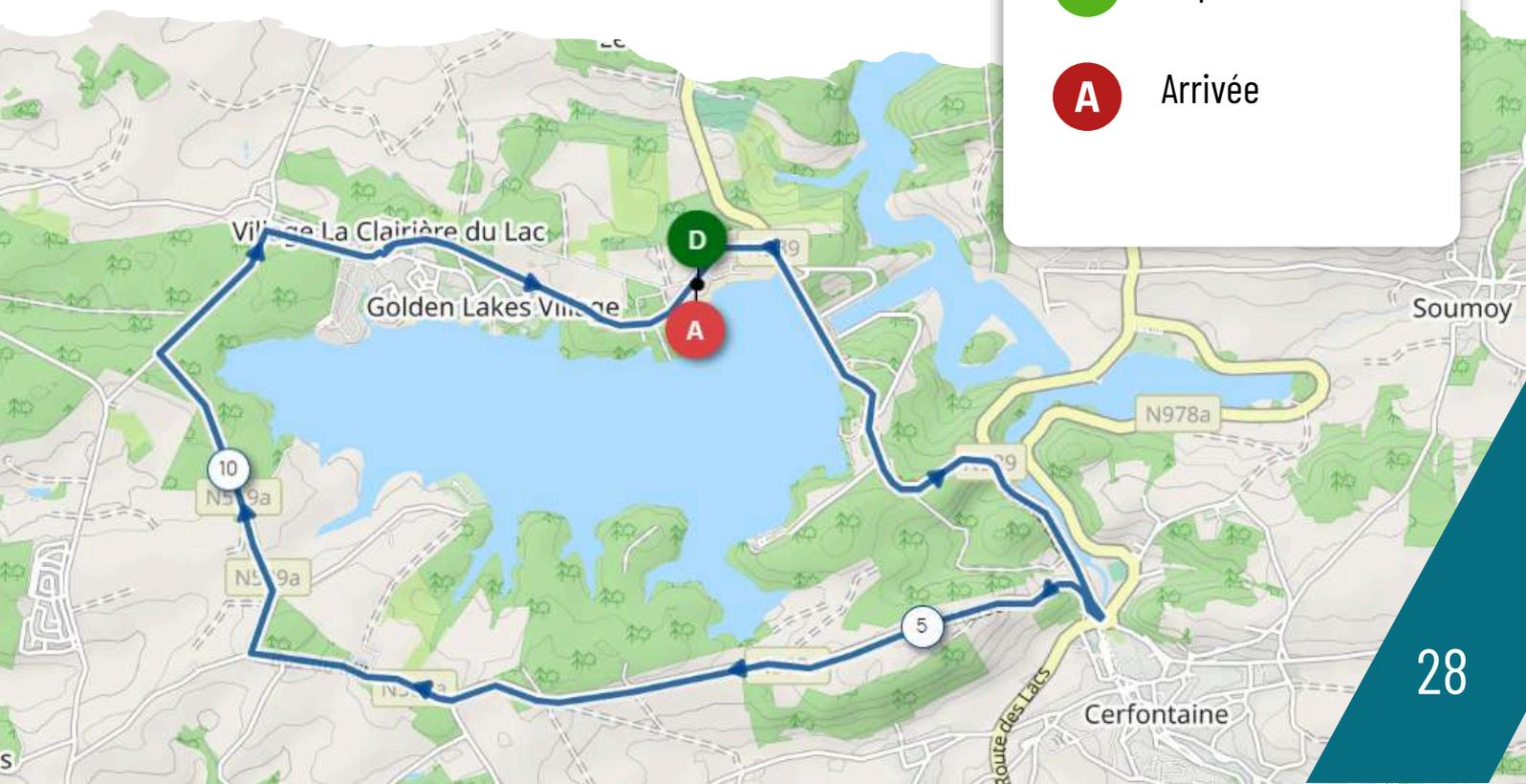
Autour des Lacs de l'Eau
d'Heure



Pas de ravitaillement



Parcours fermé à la
circulation



LÉGENDE

D Départ

A Arrivée

MY FIRST

COURSE À PIED - 3 KM



Autour du Centre d'Accueil de
la Plate Taille

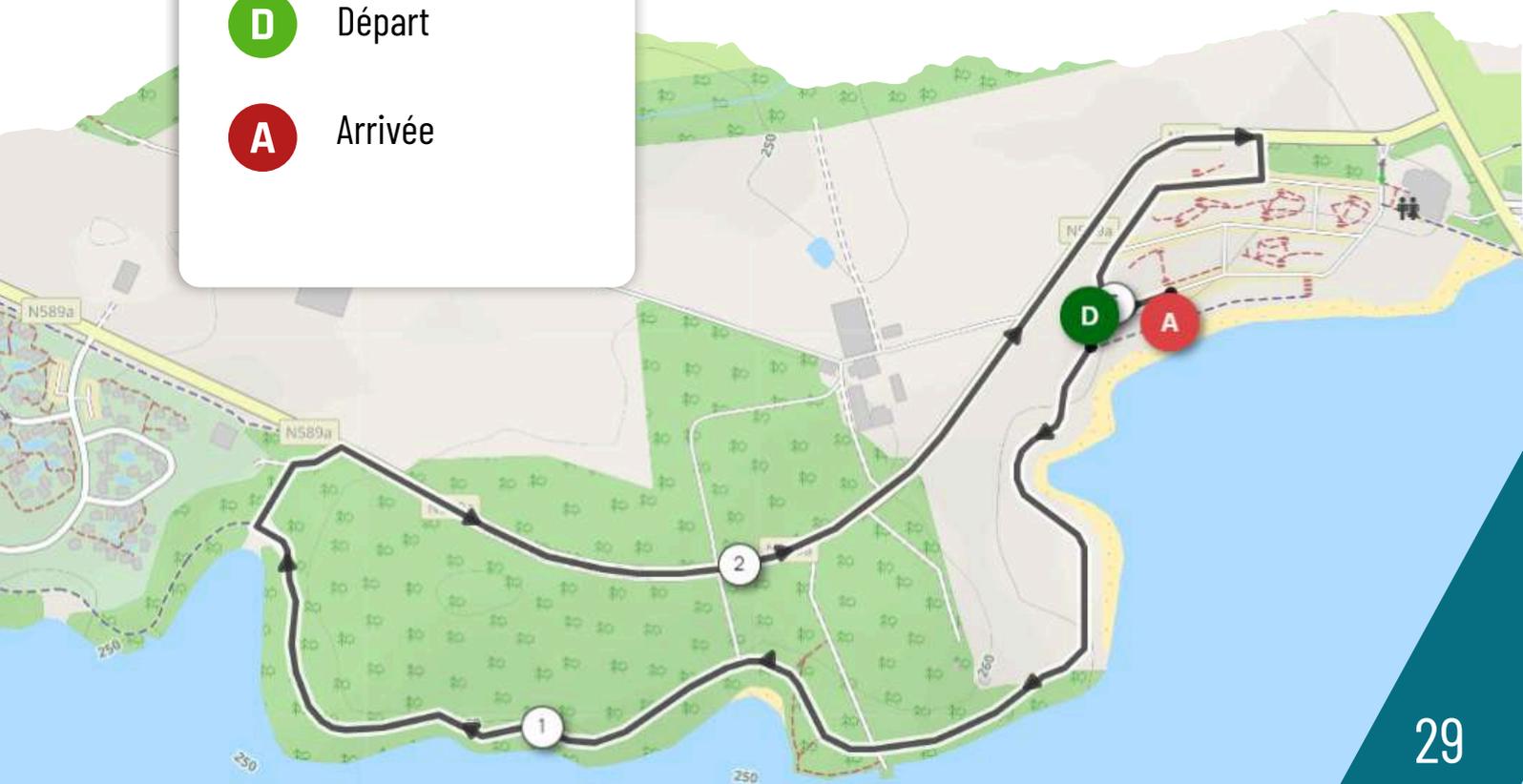


1 ravitaillement

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée



HALF DISTANCE



HALF

NATATION - 1900 M



Départ berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille.



1 tour de 1900 m



Temps maximum



Aucun échauffement dans l'eau est autorisé avant le départ



C°

Port de la combinaison interdit

- 24.5°

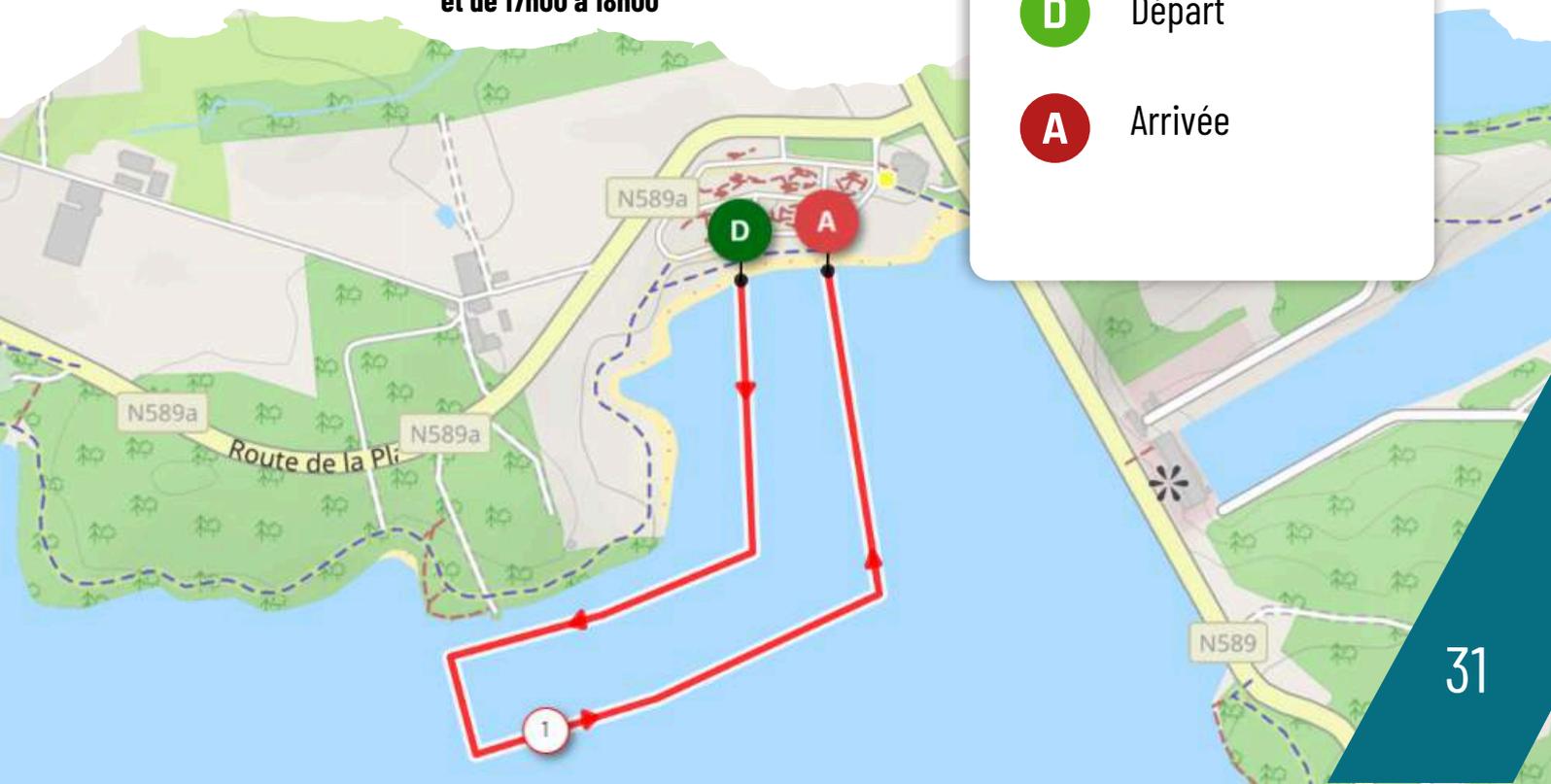
Port de la combinaison non obligatoire

- 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



LÉGENDE

D Départ

A Arrivée

HALF

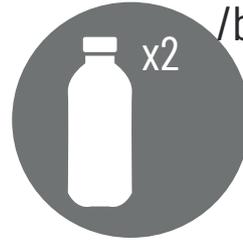
VÉLO - 92 KM



Épreuve
NON-DRAFTING



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



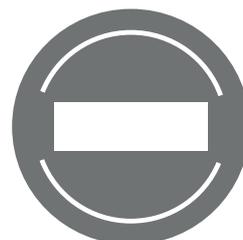
2 ravitaillements
par tour



Temps maximum
(Natation + Vélo)



550 m de D+
par tour



Parcours fermé à la
circulation

LÉGENDE



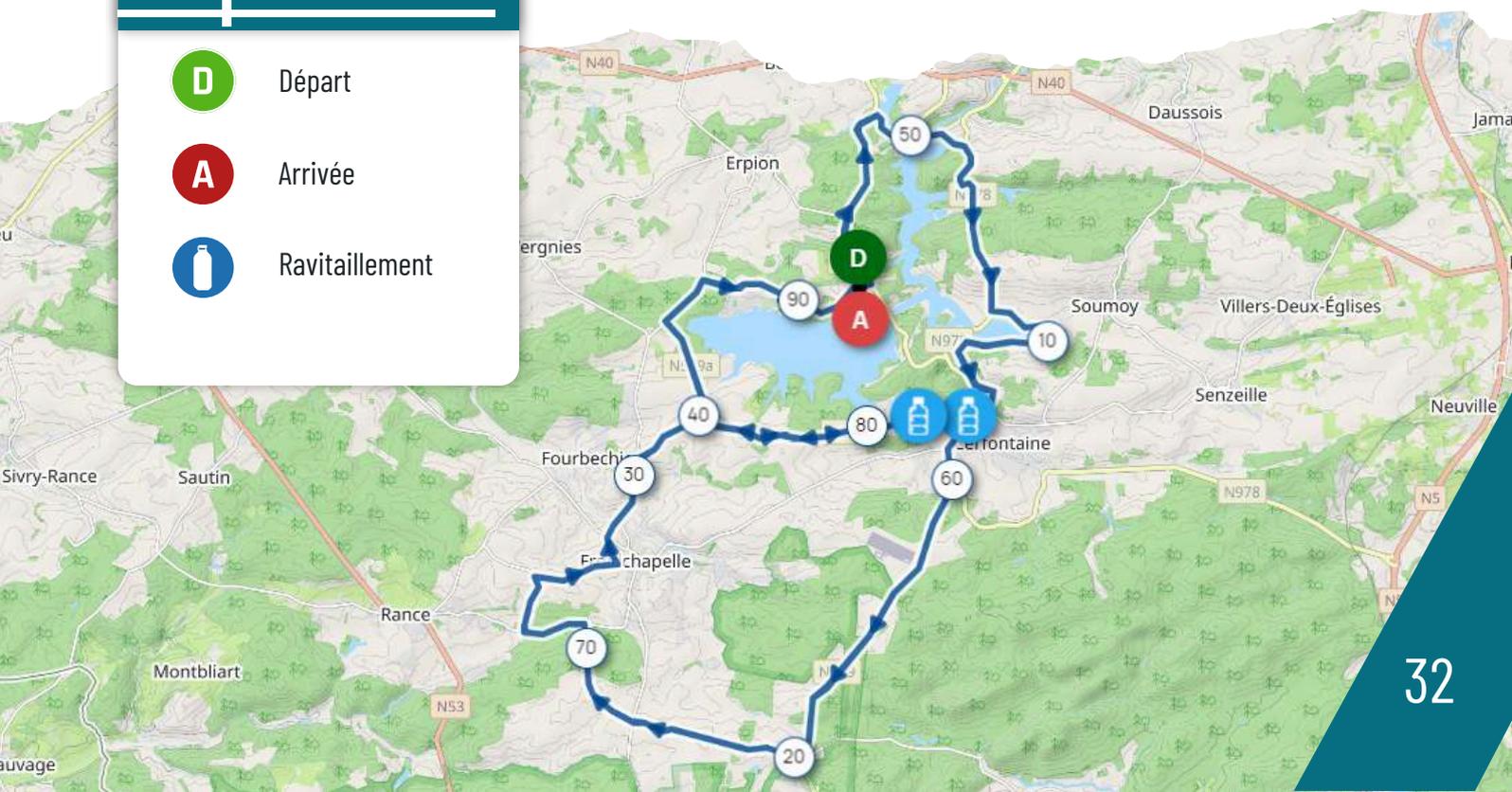
Départ



Arrivée



Ravitaillement



HALF

COURSE À PIED - 21 KM



100% de bitume



le long du Lac de la Plate Taille



3 ravitaillements par tour



Temps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)



50 m de D+
par tour

LÉGENDE



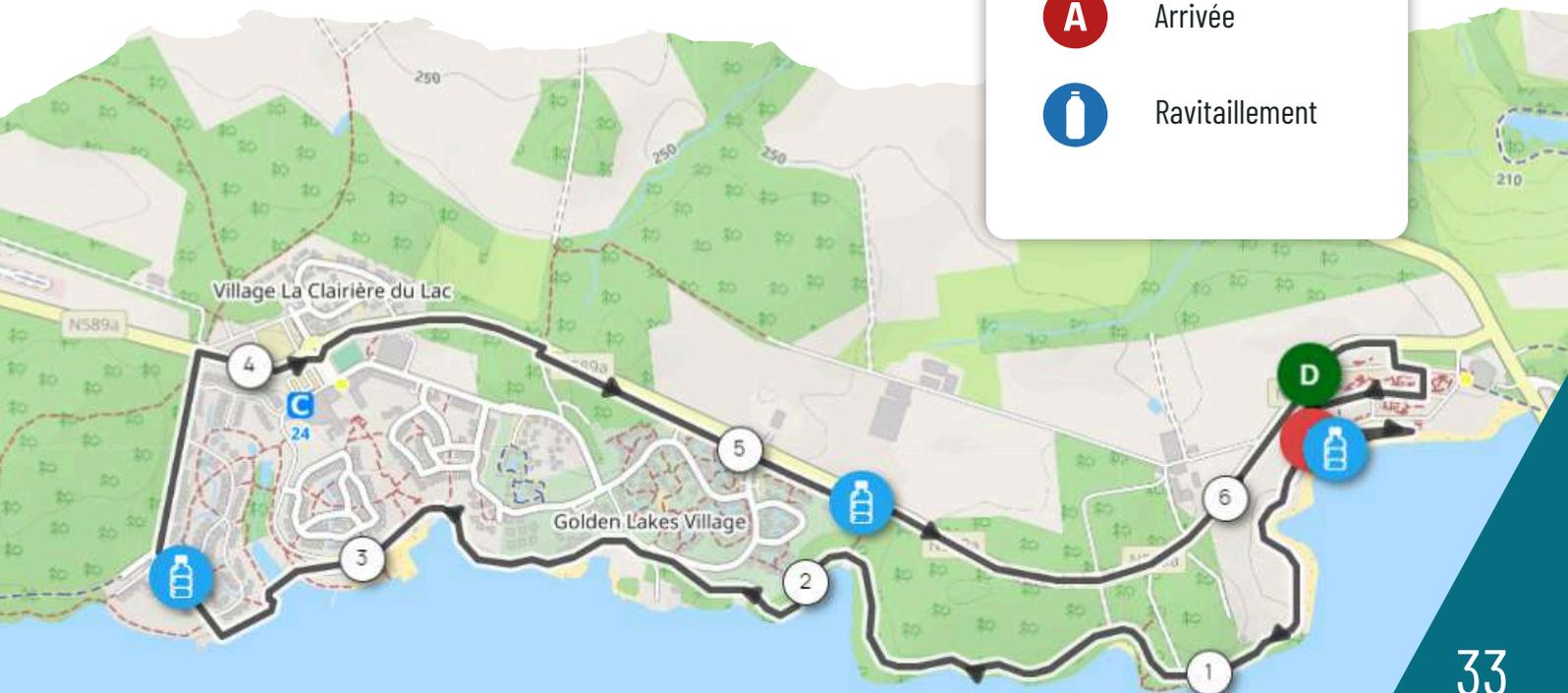
Départ



Arrivée



Ravitaillement



HALF

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 12h50 (**en même temps que le Half OPEN**) 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.



OLYMPIC DISTANCE

OLYMPIC

NATATION - 1500 M



x1

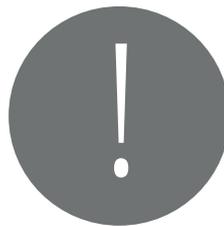
1 boucle



Temps maximum



Départ les berges du Centre d'Accueil de la Plate Taille



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



C°

Port de la combinaison interdit

- 24.5°

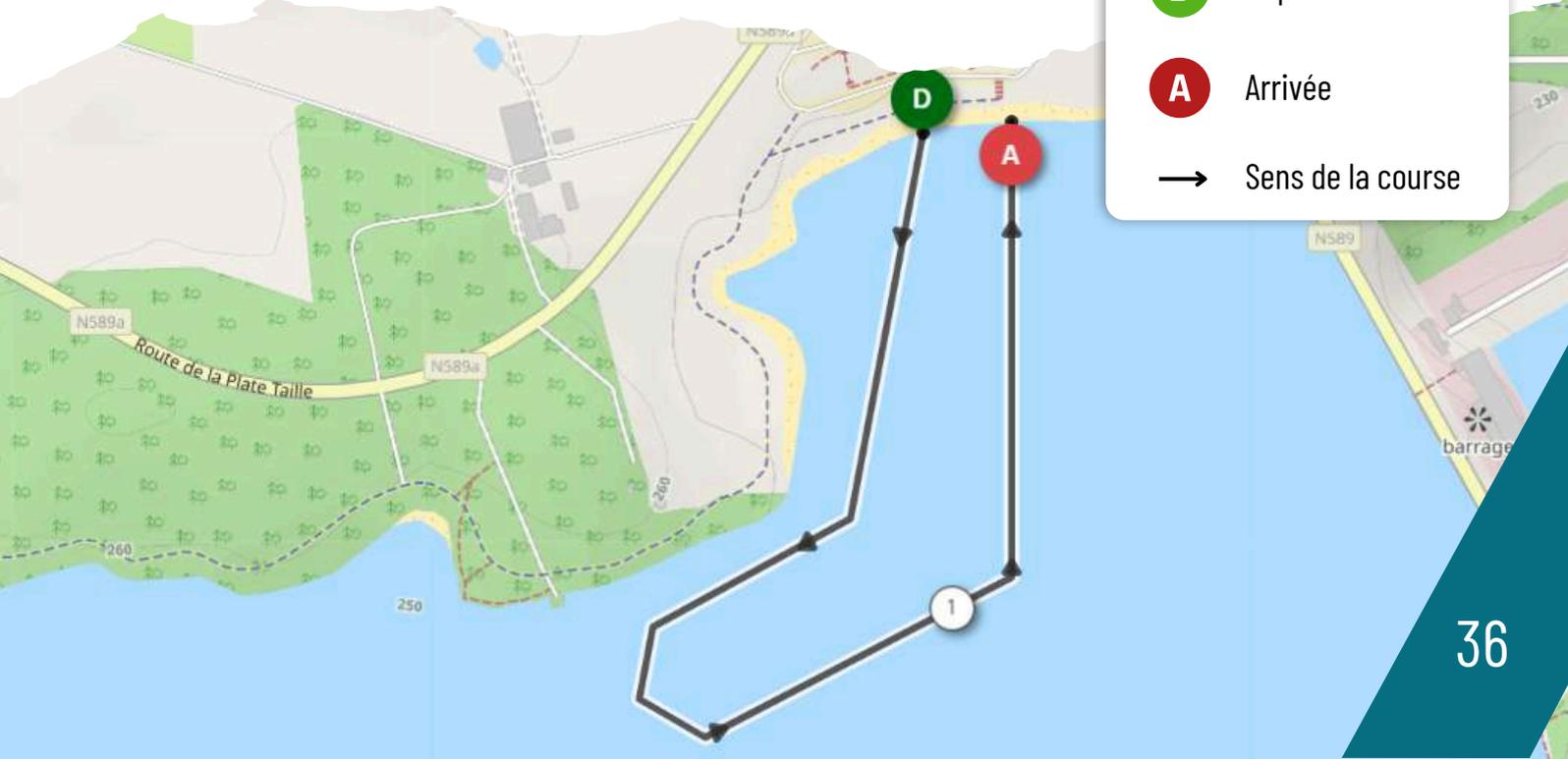
Port de la combinaison non obligatoire

- 16°

Port de la combinaison obligatoire

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

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



LÉGENDE



Départ



Arrivée



Sens de la course

OLYMPIC

VÉLO - 42 KM

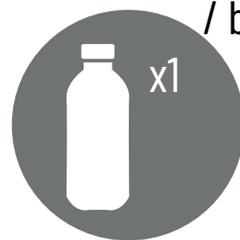


Épreuve
NON-DRAFTING



x2

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

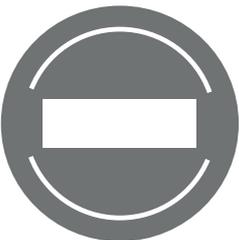


/ boucle

1 ravitaillement par
boucle



Temps maximum
(Natation + Vélo)



Parcours fermé à la
circulation



340 m de D+ par
tour

LÉGENDE



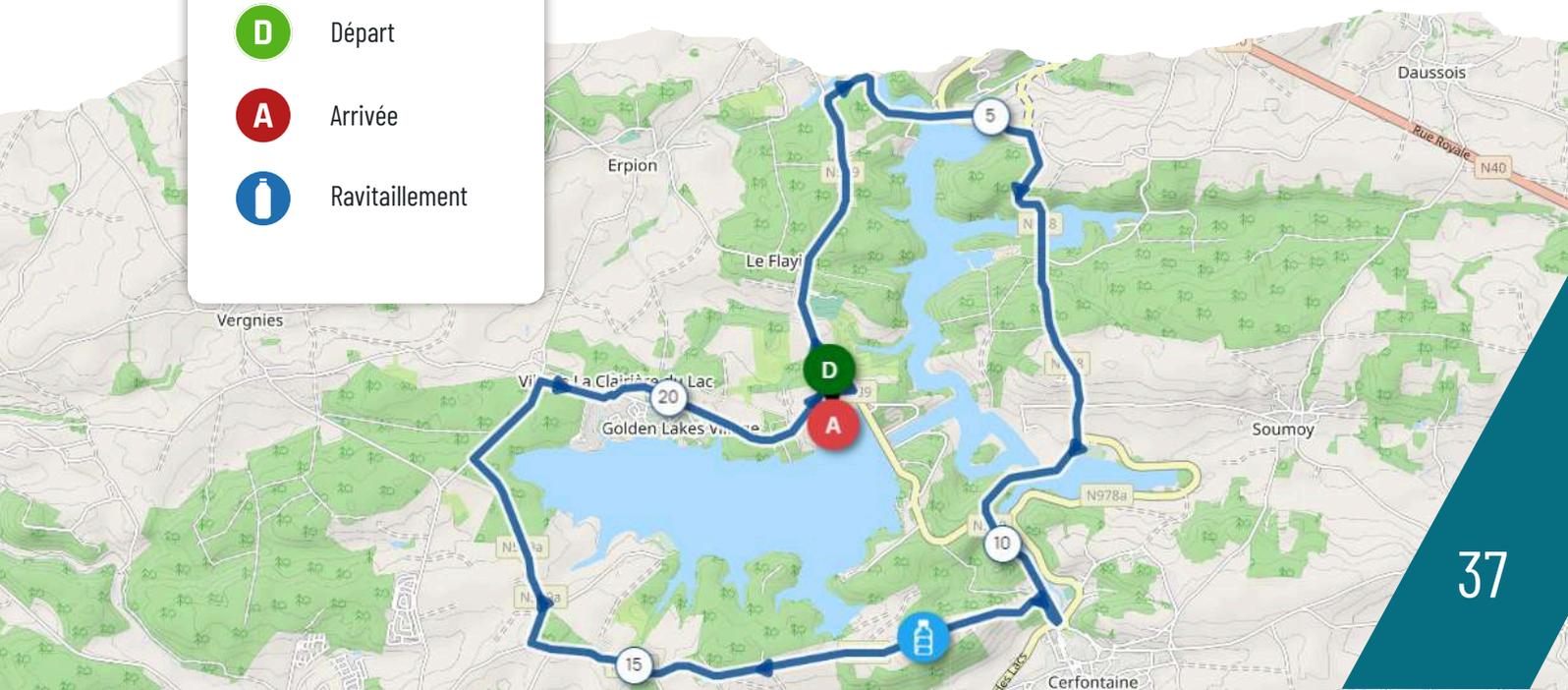
Départ



Arrivée



Ravitaillement



OLYMPIC

COURSE À PIED - 10 KM



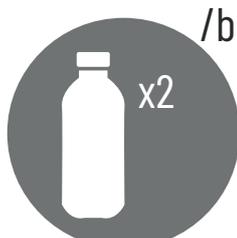
Parcours 100%
bitume



Le long du Lac de la Plate
Taille



Temps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)



2 ravitaillements
par boucle

/boucle

LÉGENDE



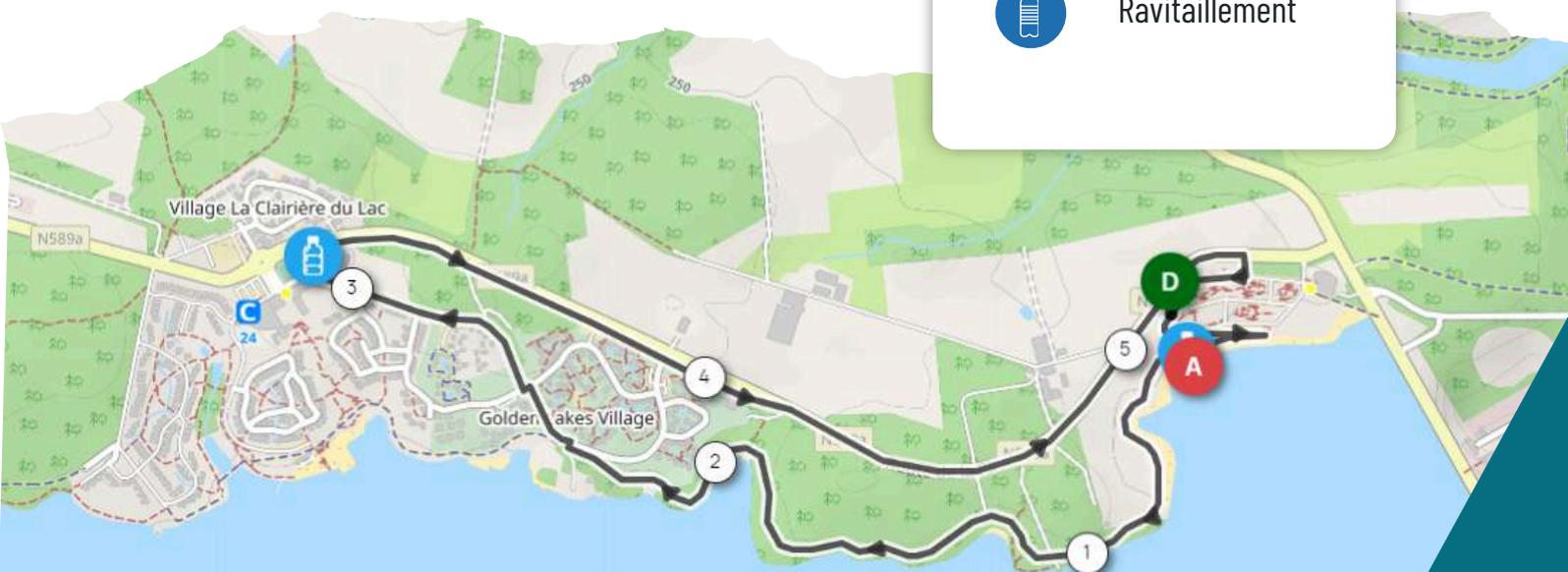
Départ



Arrivée



Ravitaillement





PROMO DISTANCE

PROMO

NATATION - 500 M



Départ Rolling Start
HOMMES



Départ Rolling Start
FEMMES



Temps
maximum



L'échauffement dans l'eau
n'est pas autorisé 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

LÉGENDE



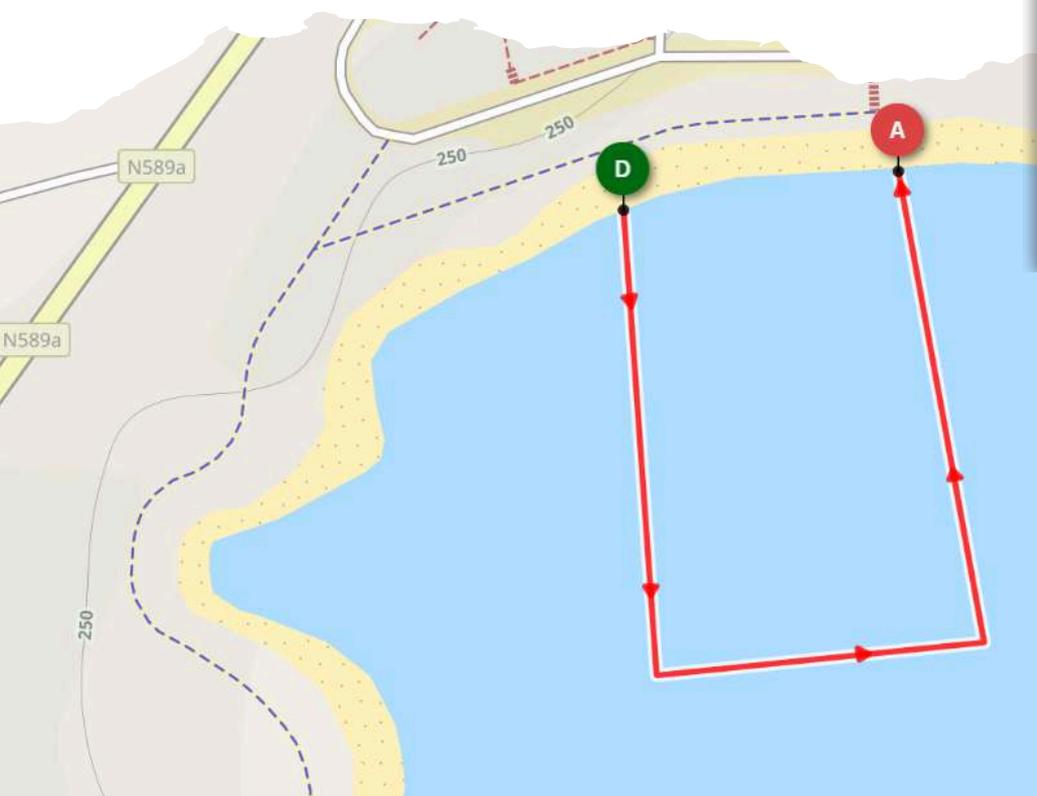
Départ



Arrivée



Sens de la course



PROMO

VÉLO - 21 KM



DRAFTING
autorisé



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



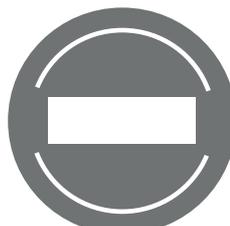
Pas de
ravitaillement sur le
parcours



Temps maximum
(Natation + Vélo)



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



Parcours fermé à la
circulation

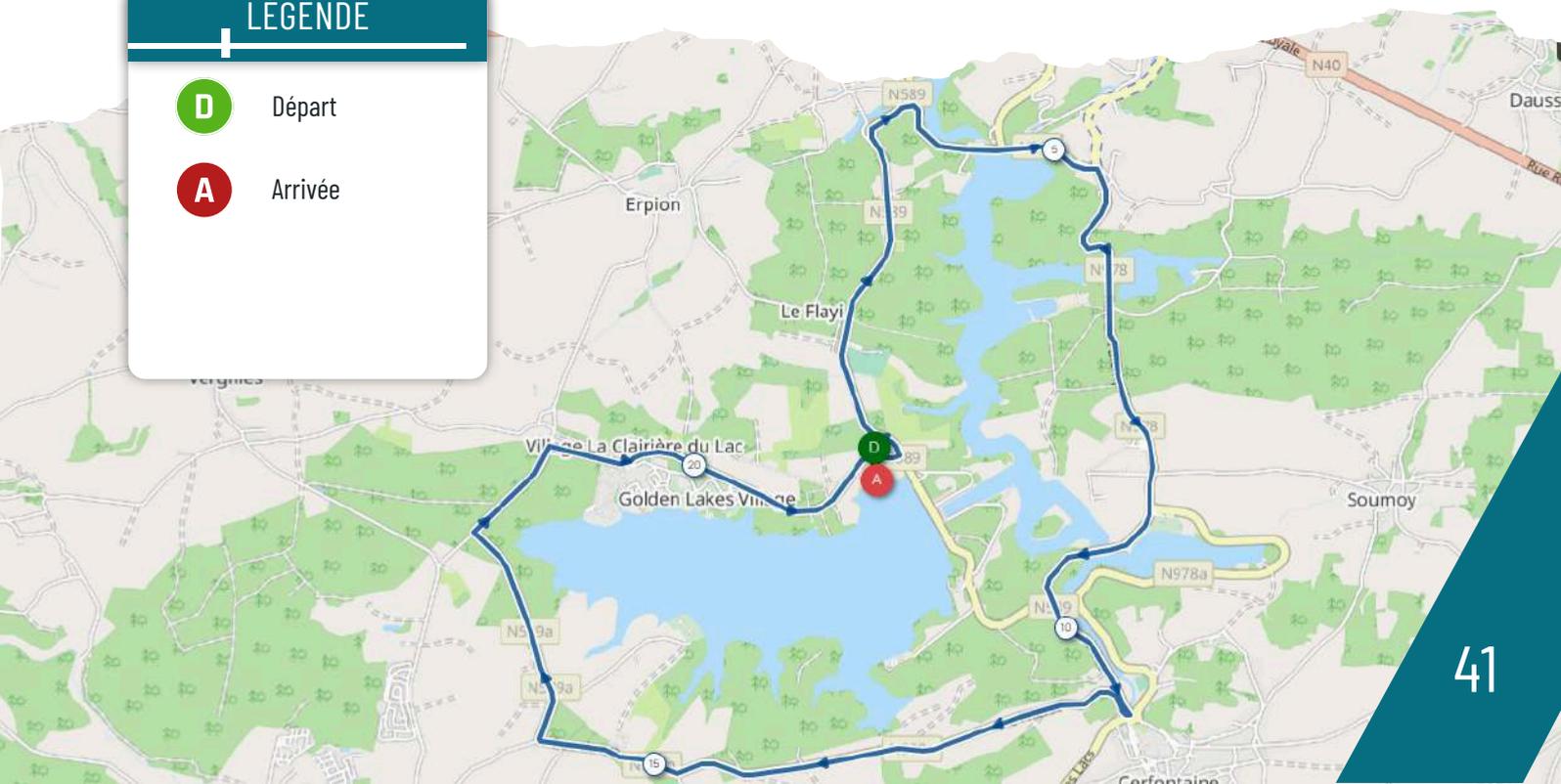


340 m de D+

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée



PROMO

COURSE À PIED - 5KM



2 ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo
+ Course à pied)



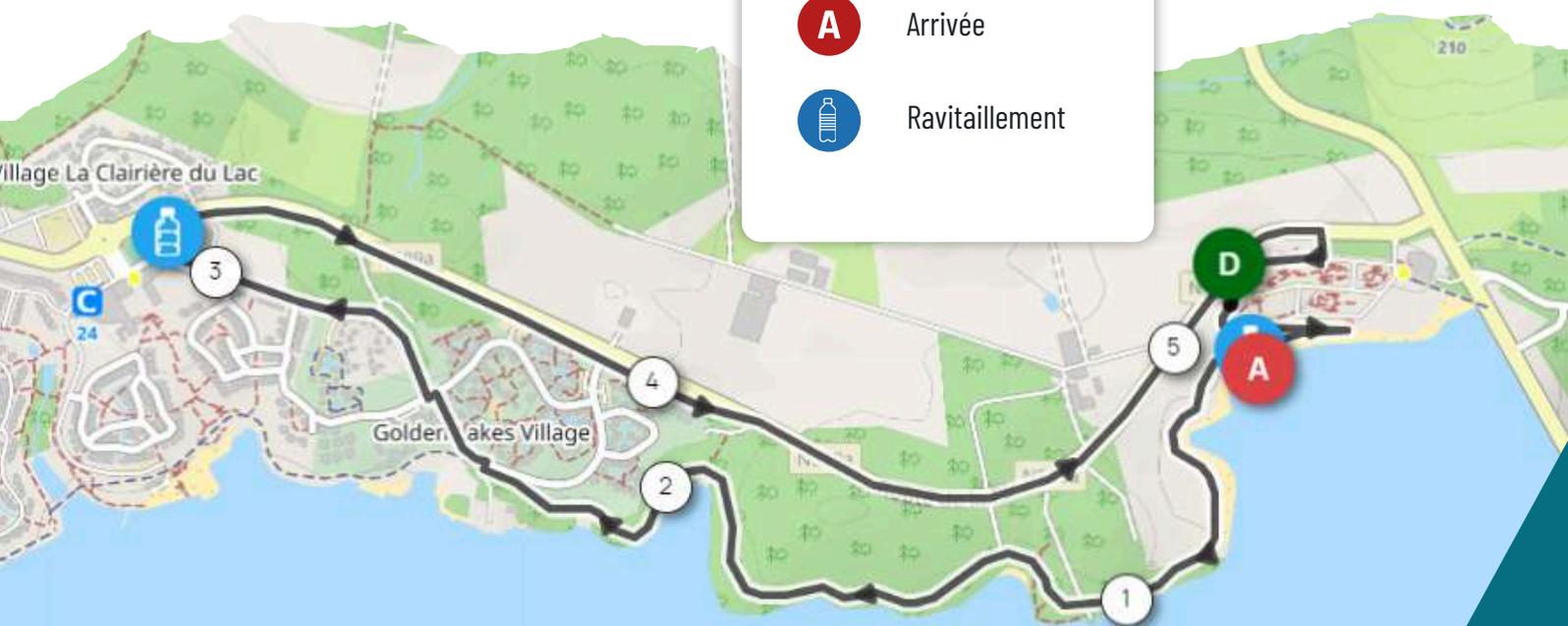
100% de bitume



Le long du Lac de la Plate
Taille

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Ravitaillement





TEENS



TEENS

NATATION - 500 M



Départ en entonnoir
GARÇONS



Départ en entonnoir
FILLES



1 boucle

x1



Temps
maximum



L'échauffement dans l'eau
n'est pas autorisé 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



LÉGENDE



Départ



Arrivée



Sens de la course

TEENS

VÉLO - 21 KM



DRAFTING
autorisé



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



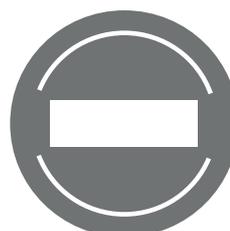
Pas de
ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo)



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



Parcours fermé à la
circulation



340 m de D+

LÉGENDE



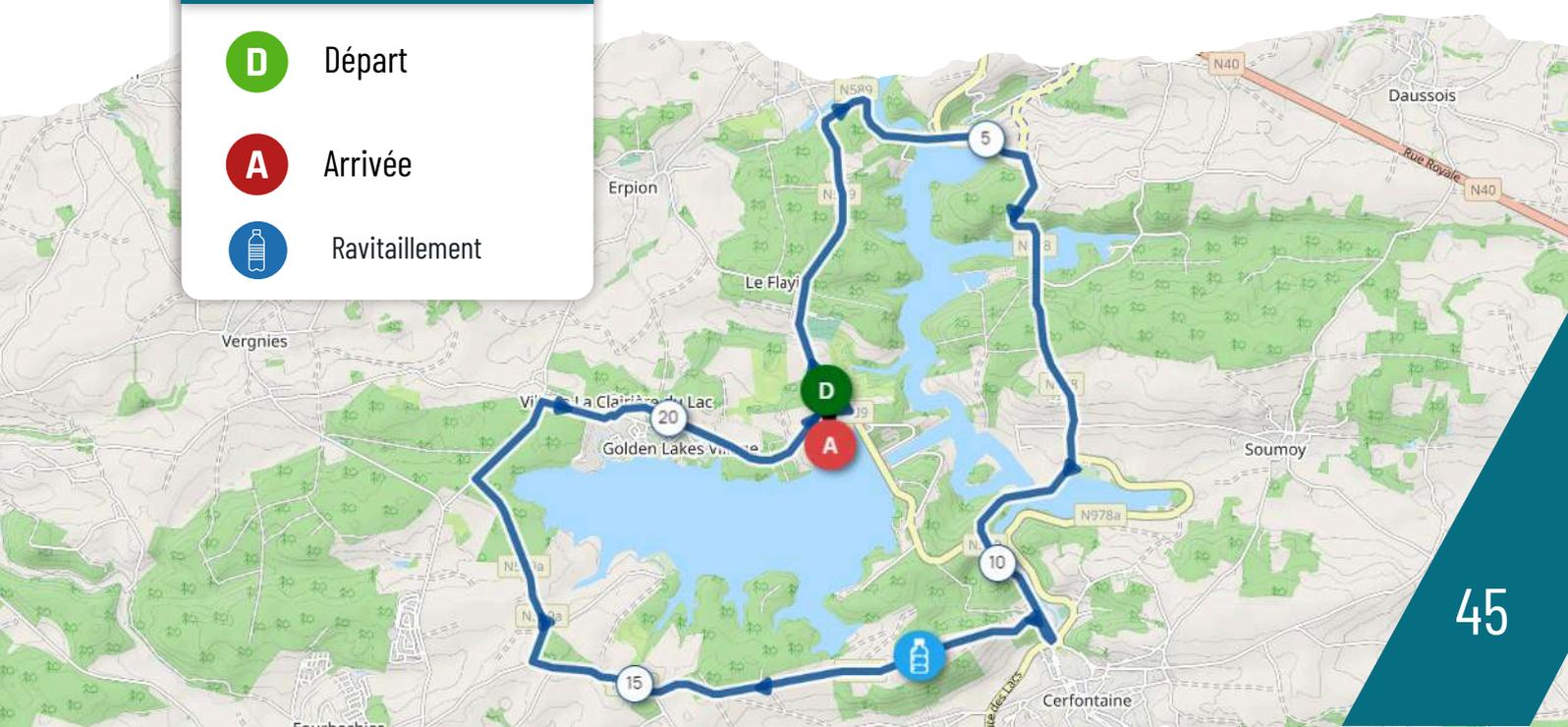
Départ



Arrivée



Ravitaillement



TEENS

COURSE À PIED - 5 KM



Le long du Lac de la Plate
Taille



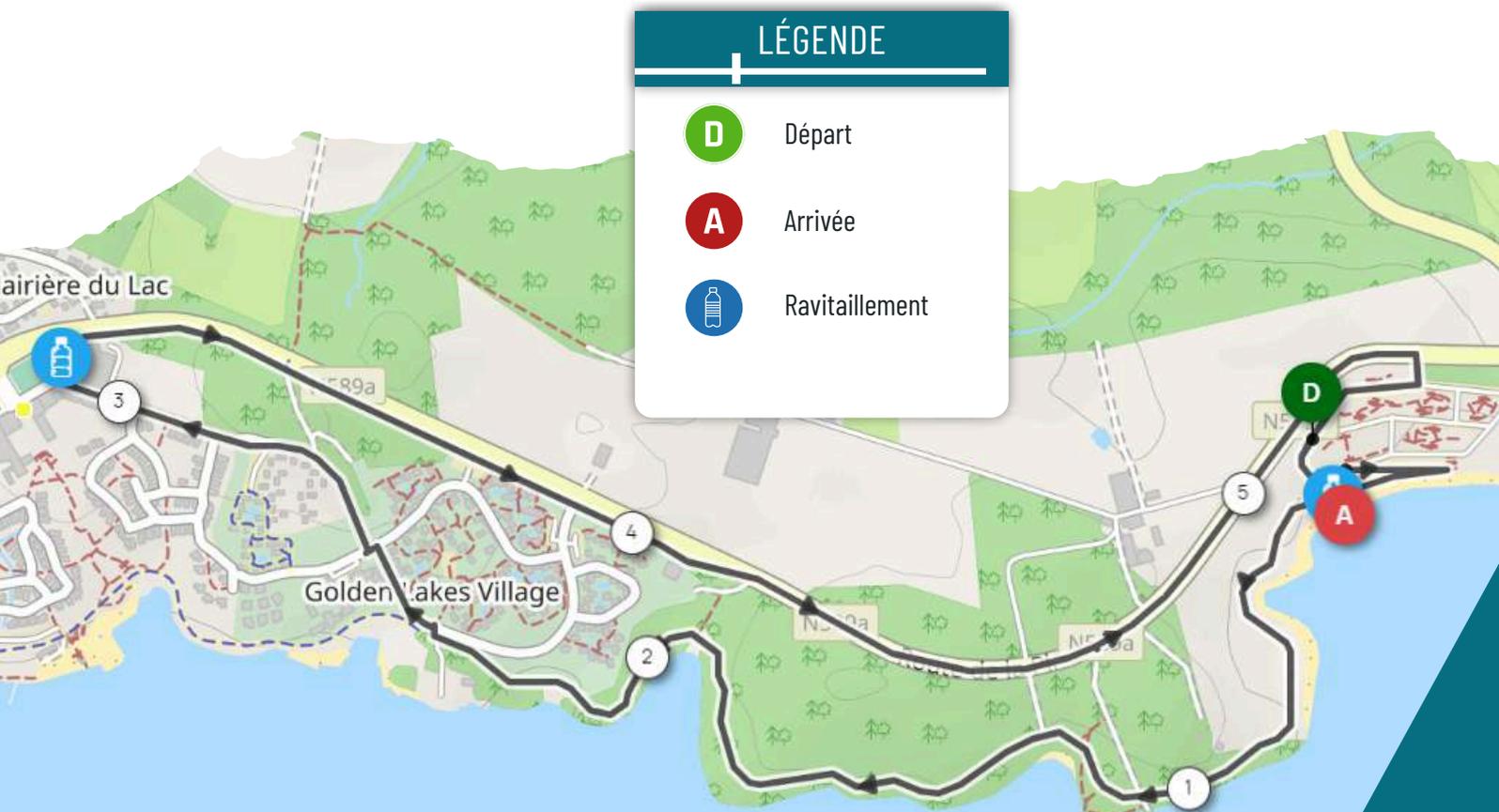
2 ravitaillement



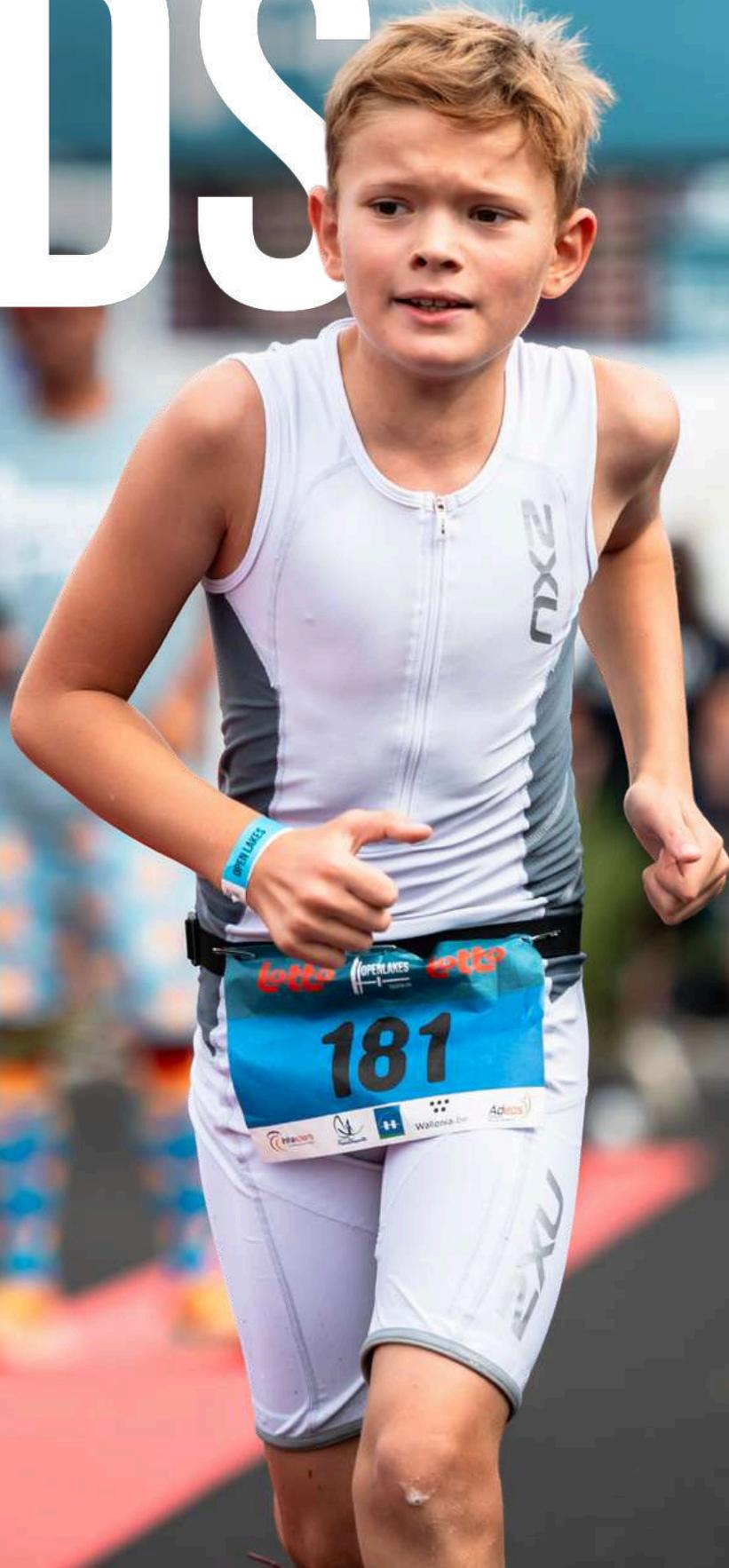
Temps maximum
(Natation + vélo +
course à pied)

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Ravitaillement



KIDS



KIDS

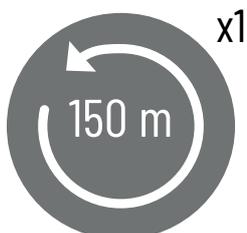
NATATION - 150 M



Départ Rolling Start
5 enfants/5secondes



Aucun échauffement dans
l'eau est autorisé avant le
départ



1 boucle



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

Entraînement autorisé
uniquement le vendredi 20
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00



Port de la
combinaison
interdit

- **24.5°**

Port de la
combinaison
non
obligatoire

- **16°**

Port de la
combinaison
obligatoire

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

LÉGENDE



Départ



Arrivée



Sens de la course

KIDS

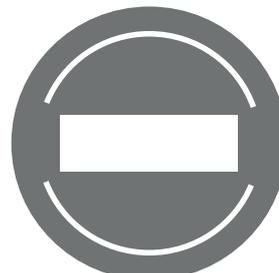
VÉLO - 5 KM



Parcours le long de la
Plate Taille



Pas de
ravitaillement



Parcours fermé à la
circulation



LÉGENDE

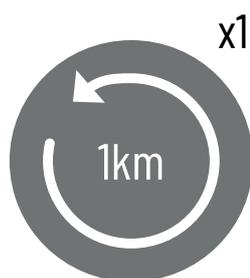
- D** Départ
- A** Arrivée



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

KIDS

COURSE À PIED - 1KM



1 tours autour du Centre
d'Accueil de la Plate Taille

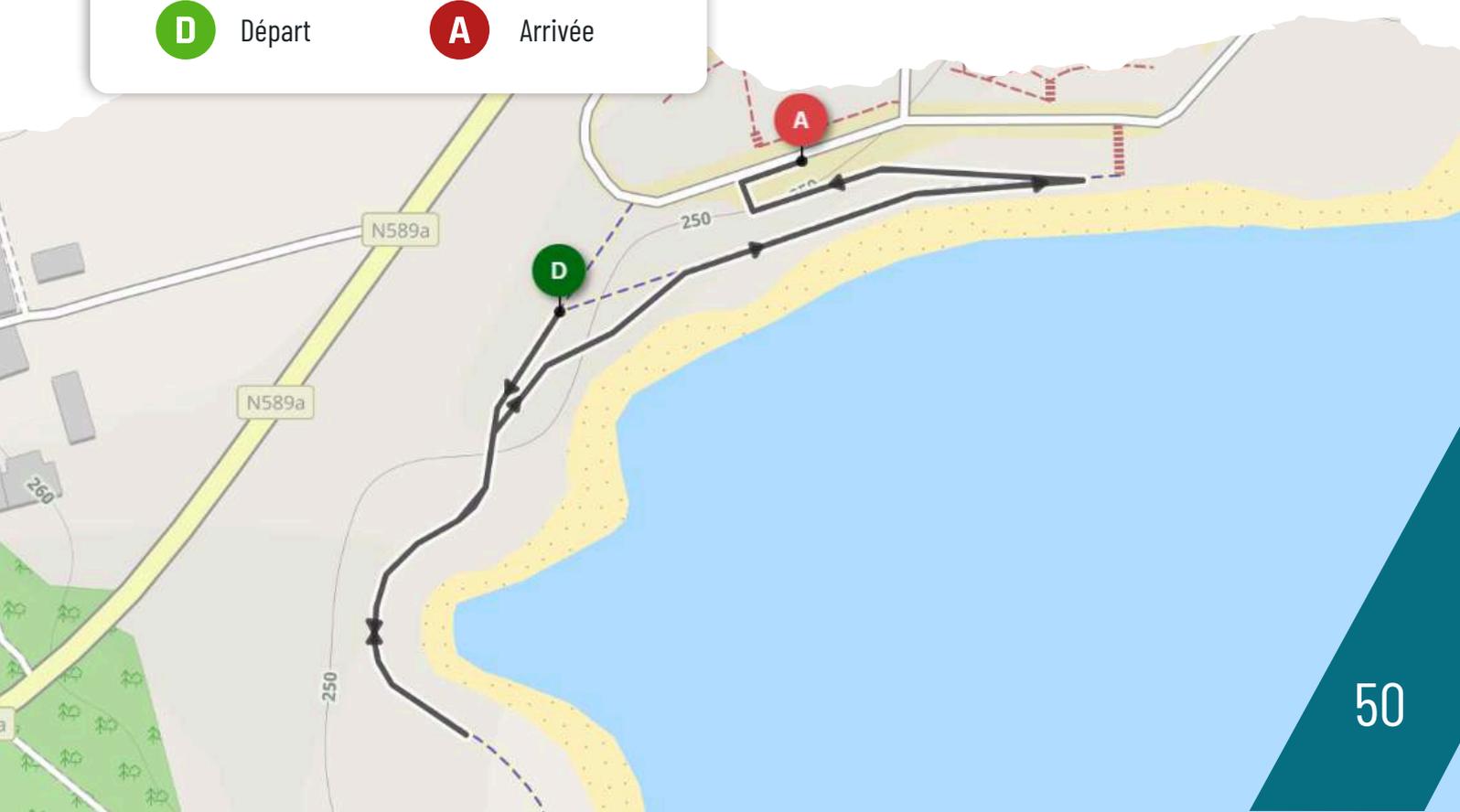


Pas de
ravitaillement

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée



NATURA PARC

PARC AVENTURE – LACS DE L'EAU D'HEURE



NATURA PARC



NATURA PARC

- Parcours dès 3 ans
- Tyroliennes au-dessus du lac
- Explor Game : jeux interactifs au cœur des bois mêlant nature et histoire du lieu
- Foodtruck avec vue sur le lac

NATURA BIKE

- Piste dès 3 ans
- Descentes en VTT pour tous les niveaux
- Location de trottinettes électriques
- Lieu idéal de départ en balade
- Terrasse panoramique et petite restauration



NATURA BIKE

www.naturaparc.be



CODE PROMO
OPENLAKES

-30%

VALIDE JUSQU'AU 30 JUIN 2025 AU NATURA BIKE



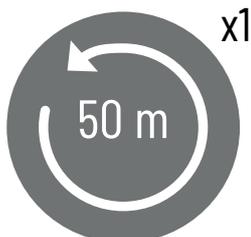
MINI-KIDS

MINI-KIDS

NATATION - 50 M



Départ Rolling Start
1 enfant/3secondes



1 boucle



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



Aucun échauffement dans l'eau est autorisé 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 20
de 14h00 à 15h00
et de 17h00 à 18h00

LÉGENDE



Départ



Arrivée

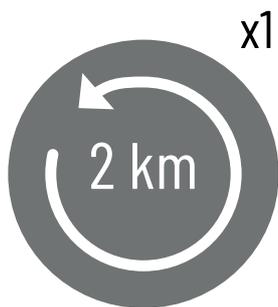


Sens de la course



MINI-KIDS

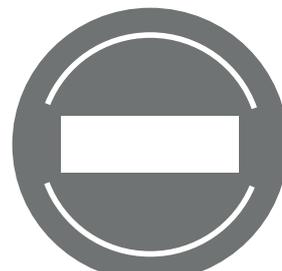
VÉLO - 2 KM



Parcours le long de la
Plate Taille



Pas de
ravitaillement



Parcours fermé à la
circulation



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

LÉGENDE



Départ



Arrivée

MINI-KIDS

COURSE À PIED - 400 M



1 tour dans le Centre
d'Accueil de la Plate Taille



Pas de
ravitaillement

LÉGENDE



Départ



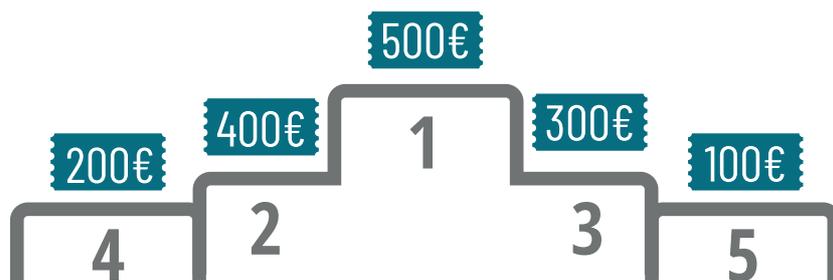
Arrivée



REMISE DES PRIX

HALF DISTANCE

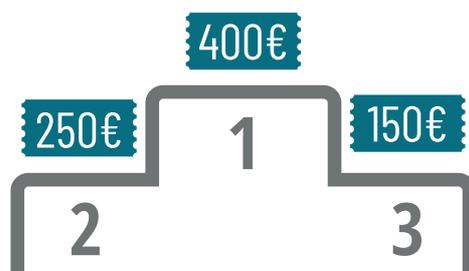
Samedi **21 septembre** à **20h**



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

OLYMPIC DISTANCE

Dimanche **22 septembre** à **18h**



REMARQUE : Prize money uniquement pour les 3 premiers du classement général homme et femme

TEENS

Les 3 premiers garçons et filles du classement scratch



HALF/OLYMPIC/PROMO DISTANCE

Les 3 premiers hommes et femmes de chaque catégorie



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

INFOS PRATIQUES

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.

Le village des exposants est ouvert :

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

AVEC LA PRÉSENCE DE



INFOS PRATIQUES

RÉSERVEZ VOTRE MENU OPENLAKES



Rendez-vous le vendredi de 18h à 20h30 au Crocodile Café pour passer un moment convivial avant votre course.

Au menu : Un plat équilibré à base de riz, poulet et légumes au prix de 15€.

Le Crocodile Café se trouve sur le site même de l'événement. L'occasion de vous restaurer après le retrait de votre dossard.

Réservez votre « menu Openlakes » par mail à l'adresse suivante : cafe@parcducrocodilerouge.be

CONSOMMEZ LOCAL !



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



INFOS PRATIQUES

NOS INSTALLATIONS SUR PLACE

Foodtruck



Douches



Toilettes



NOUVEAUTE: PARKING VELO
SECURISE





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



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

NOS PARTENAIRES

