



OPENLAKES
 TRIATHLON
 CHAMPAGNE

GUIDE DES ATHLÈTES

2025

ORGANISÉ PAR



SOMMAIRE

<u>Horaires</u>	3	<u>Half distance</u>	25
<u>Accès du site</u>	4	<u>Olympic distance</u>	32
<u>Cut-off / temps limites</u>	5	<u>Promo distance</u>	36
<u>Retrait des dossards</u>	6	<u>My First Triathlon Experience...</u>	40
<u>Pack athlètes</u>	7	<u>Teens</u>	44
<u>Location combinaison HUUB</u>	10	<u>Kids</u>	48
<u>Tria-First</u>	11	<u>Mini-Kids</u>	52
<u>Zone de transition</u>	12	<u>Ravitaillements</u>	55
<u>Règlement de course</u>	15	<u>Remise des prix</u>	56
<u>Informations sécurité</u>	16	<u>Village exposants</u>	58
<u>Live-tracking</u>	17	<u>Partenaires</u>	59
<u>Full distance</u>	19		

HORAIRES

MERCREDI 18/06

- 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 20/06

- 14h00 - 20h00** Ouverture village expo
- 16h00 - 20h00** Ouverture secrétariat FULL, HALF
- 14h00 - 15h00** Entraînement natation
- 16h00 - 20h00** Check-in vélo
- FULL : obligatoire
 - HALF : recommandé
- 17h00 - 18h00** Entraînement natation

SAMEDI 21/06

- 5h15 - 6h45** Ouverture parc vélo "FULL"
- 7h00** Départ - FULL Distance (XXL)
- 8h00 - 20h00** Ouverture village expo
- 8h00 - 10h15** 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 22/06

- 7h00 - 8h45** 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)
- 11h30 - 12h45** 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.
- 14h30** Départ - OLYMPIC Distance (M) Homme
- 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 21 juin 2025. Attention, l'accès aux parking se fera via le village d'Arrigny pour la journée du dimanche 22 juin 2025.

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

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

SAMEDI 21/06

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 22/06

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](#)



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 : vous pouvez retrouver votre numéro de dossard depuis votre "espace coureur" ou 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 20 JUIN 2025 :

- FULL & HALF Distance, de 16h00 à 20h00

SAMEDI 21 JUIN 2025 :

- HALF Distance, de 8h00 à 10h15
- OLYMPIC et PROMO Distance, de 16h00 à 18h30

DIMANCHE 22 JUIN 2025 :

- PROMO Distance, de 7h00 à 8h45
- MFTE, Teens, Kids et Mini-Kids, de 9h00 à 11h00
- OLYMPIC Distance, de 9h00 à 14h00

PACK ATHLÈTES

CONTENU DU PACK ATHLÈTES

F
U
L
L
D
I
S
T
A
N
C
E

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

H
A
L
F
D
I
S
T
A
N
C
E

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

O
L
Y
M
P
I
C
D
I
S
T
A
N
C
E

P
R
O
M
O
D
I
S
T
A
N
C
E

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

M
F
T
E
·
T
E
E
N
S

K
I
D
S
·
M
I
N
I
-
K
I
D
S

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, veuillez 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 76 et 152). 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 remplacé 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 déposés à la consigne.**

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



TRIAFIRST

LE TRIATHLON AVEC VOS COLLABORATEURS

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.

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 France aux Lacs du Der le samedi 21 et 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

CLIQUEZ-ICI



ZONE DE TRANSITION

PLANNING

F U L L	Check-in Vendredi de 16h00 à 20h00
	Late check-in Samedi de 5h15 à 6h45
	Check-out Samedi de 17h00 à 22h00

H A L F	Check-in (recommandé) Vendredi de 16h00 à 20h00
	Second check-in Samedi de 8h00 à 10h15
	Check-out Samedi de 17h00 à 22h00

O L Y M P I C	Check-in Dimanche de 13h00 à 14h15
	Check-out Dimanche de 17h30 à 19h00

P R O M O	Check-in Dimanche de 7h00 à 8h45
	Check-out Dimanche de 11h30 à 12h45

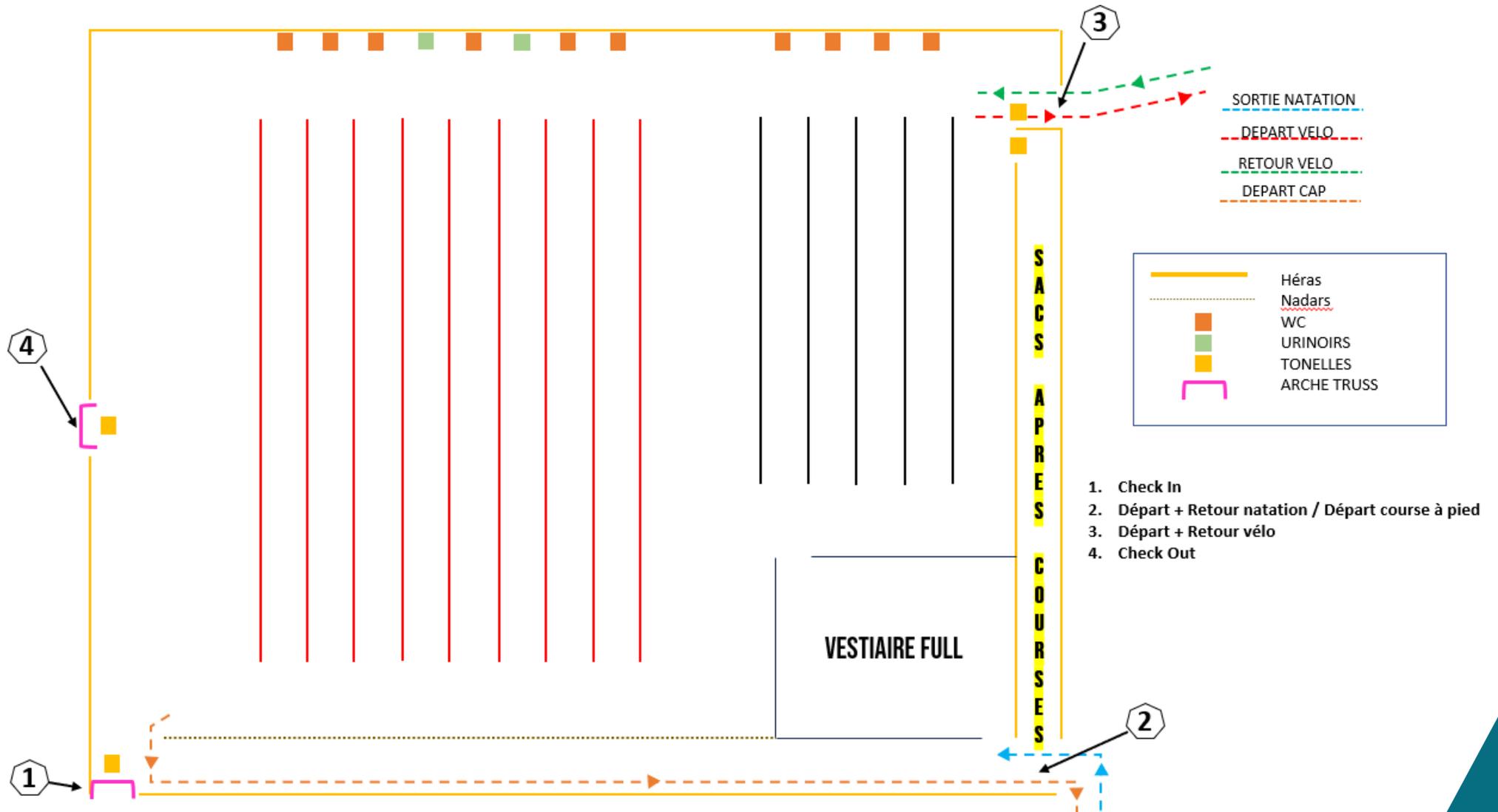
T E E N S	Check-in Dimanche de 10h30 à 11h15
	Check-out Dimanche de 11h30 à 12h45

M F T E	Check-in Dimanche de 10h30 à 11h15
	Check-out Dimanche de 11h30 à 12h45

K I D S	Check-in Dimanche de 11h00 à 13h20
	Check-out Dimanche de 13h45 à 15h30

M I N I - K I D S	Check-in Dimanche de 11h00 à 12h50
	Check-out Dimanche de 13h15 à 15h30

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 boîte 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 boîte 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 boîte 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, près du ravitaillement n°3 à Giffaumont au kilomètre 76.. 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	
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

INFORMATIONS SÉCURITÉ

Athlètes : La sécurité avant tout, ne prenez pas de risques inutiles. Le parcours étant majoritairement ouvert à la circulation, nous vous prions de bien respecter le code de la route et de respecter les injonctions des signaleurs présents le long du parcours.

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 : +33 6 08 65 90 96**
- 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



PROTECTION CIVILE
AIDER · SECOURIR · FORMER

| HAUTE-MARNE

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



FULL
DISTANCE

FULL DISTANCE

NATATION - 3800 M



Sortie à l'australienne



Temps maximum



Départ berges Plage de Nuisement



Échauffement dans l'eau interdit avant le départ



Port de la combinaison interdit

- 24.5°

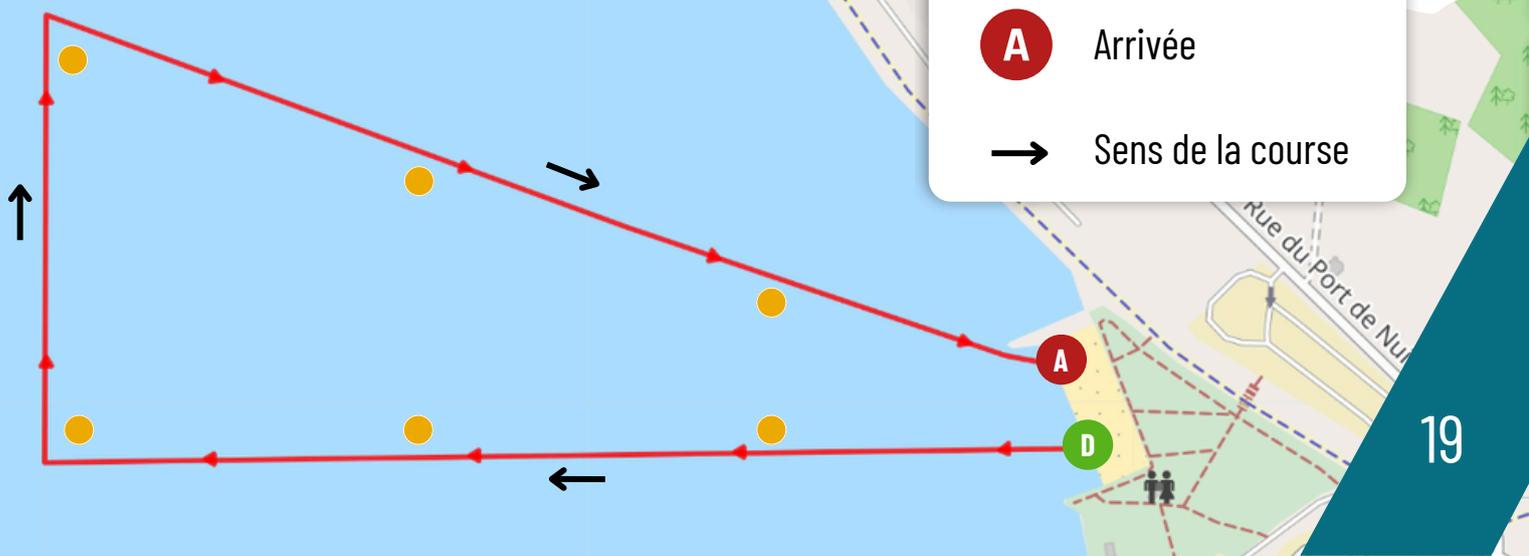
Port de la combinaison non obligatoire

- 16°

Port de la combinaison obligatoire

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

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



FULL DISTANCE

VÉLO - 180 KM



Épreuve
NON-DRAFTING



x2

Autour
du Lac du Der



/boucle

3 ravitaillements
par tour



1 ravitaillement
personnel



Temps maximum
(Natation + Vélo)



Fermeture du
parc à vélo

GROUP
DEL RUE
WWW.GROUPDEL RUE.BE

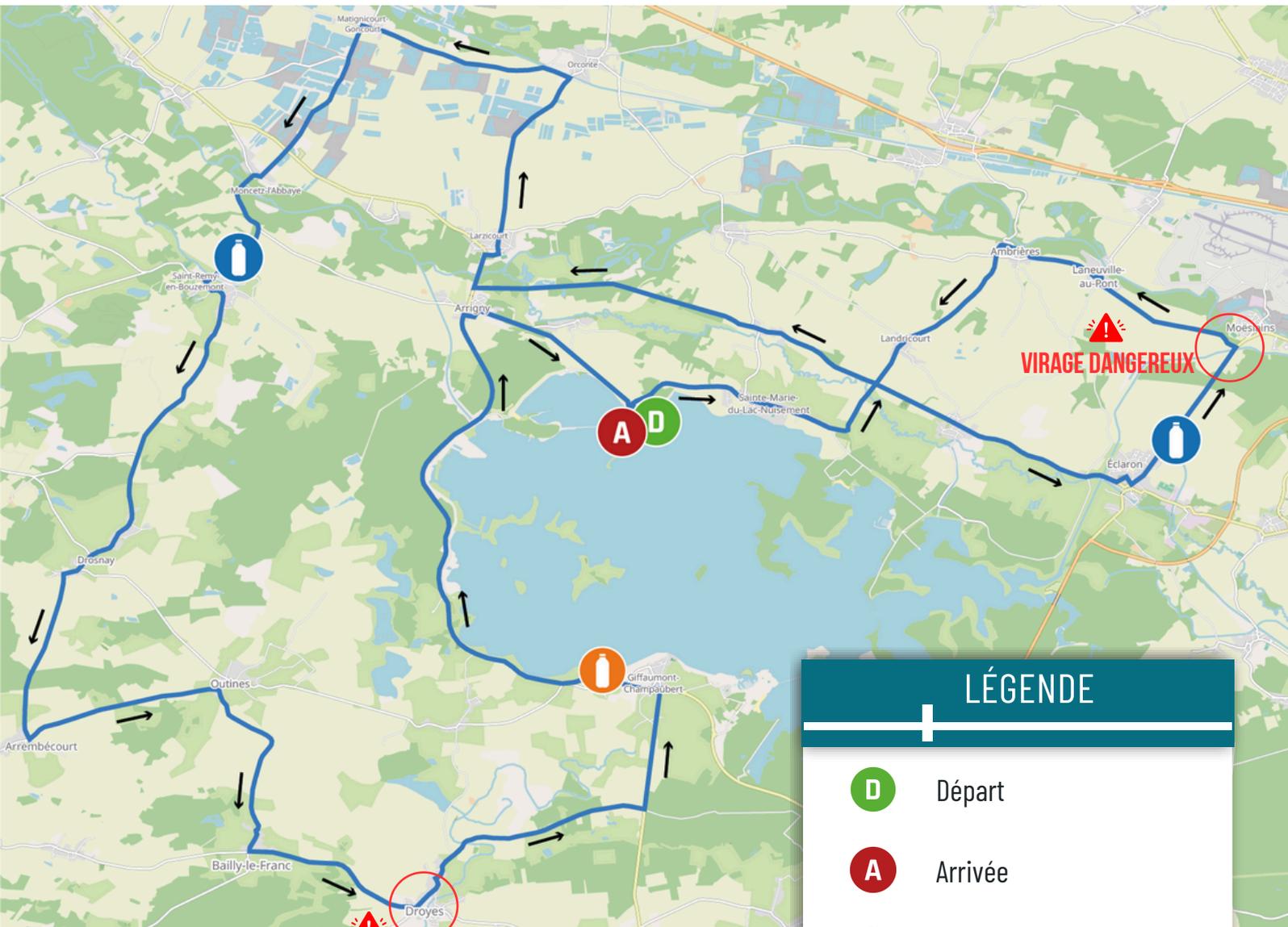
Faites confiance à Delrue !

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

FULL DISTANCE

VÉLO - 180 KM



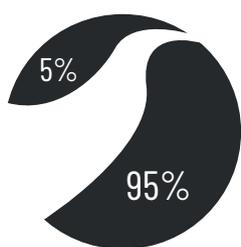
VIRAGE DANGEREUX

LÉGENDE

-  Départ
-  Arrivée
-  Ravitaillement
-  Ravitaillement perso (Full)

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



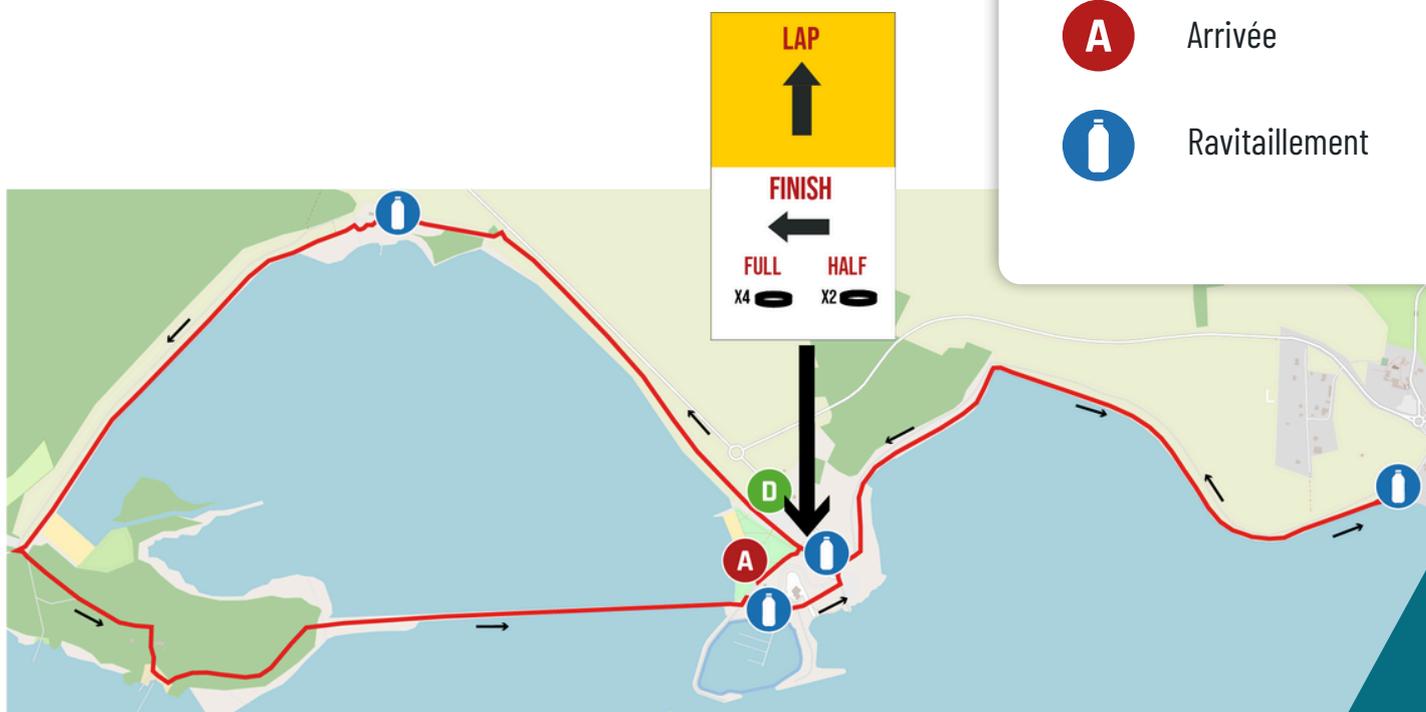
Heure limite
début dernier tour
à pied



Temps maximum
(Natation + Vélo
+ Course à pied)

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Ravitaillement



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



Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ



C°

Port de la
combinaison
interdit

- 24.5°

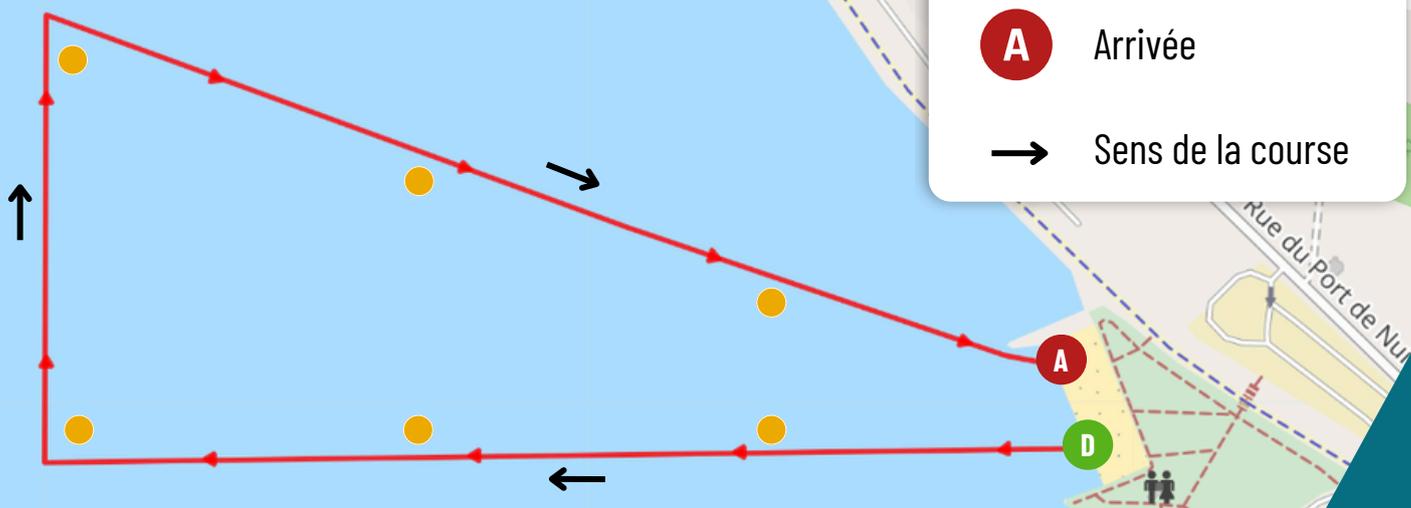
Port de la
combinaison non
obligatoire

- 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



HALF DISTANCE

VÉLO - 90 KM



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



3 ravitaillements



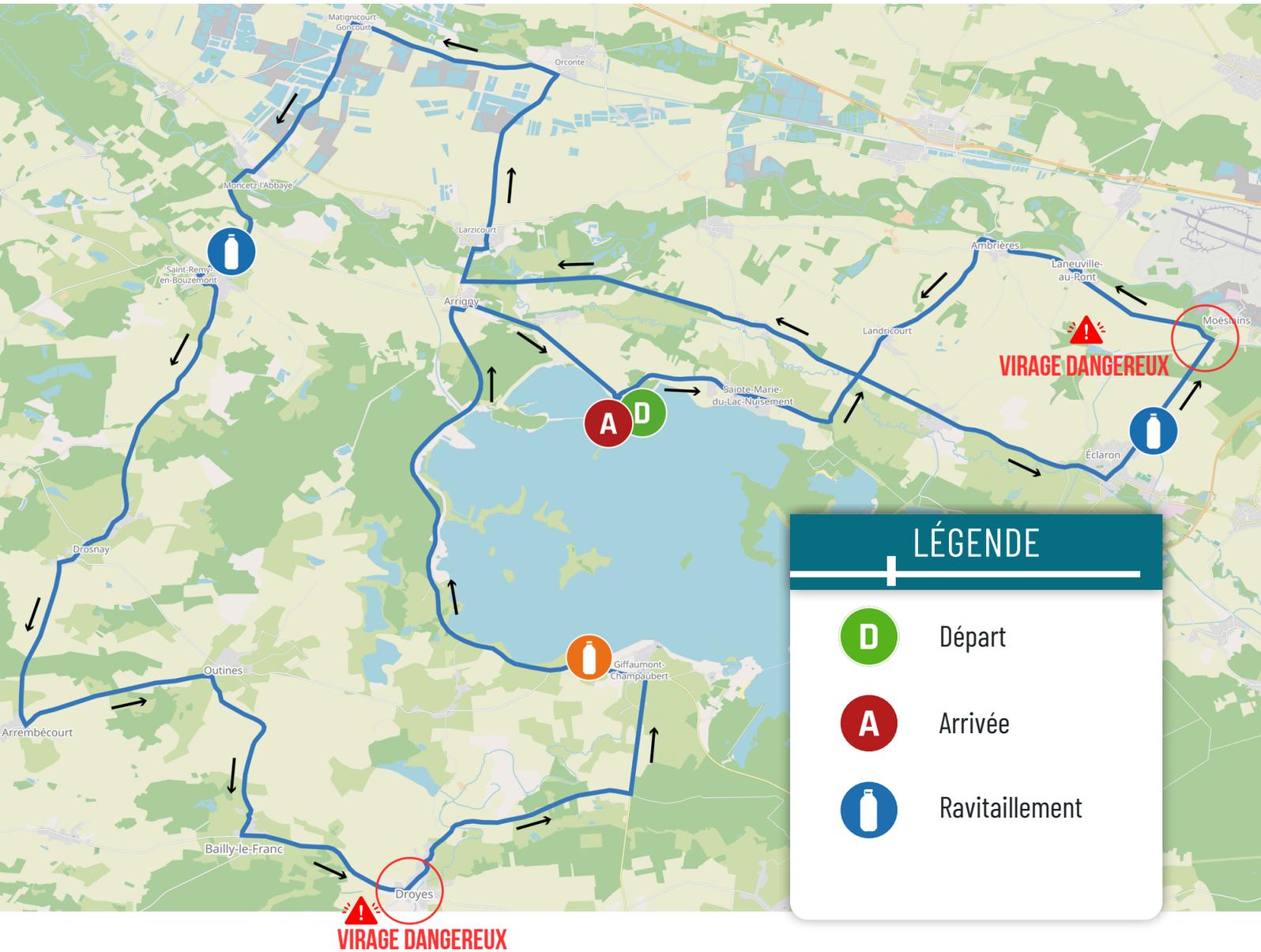
Temps maximum
(Natation + Vélo)



Fermeture du
parc à vélo

HALF DISTANCE

VÉLO - 90 KM



HALF DISTANCE

COURSE À PIED - 21 KM



100% de bitume



Le long
du Lac du Der



4 ravitaillements
par tour



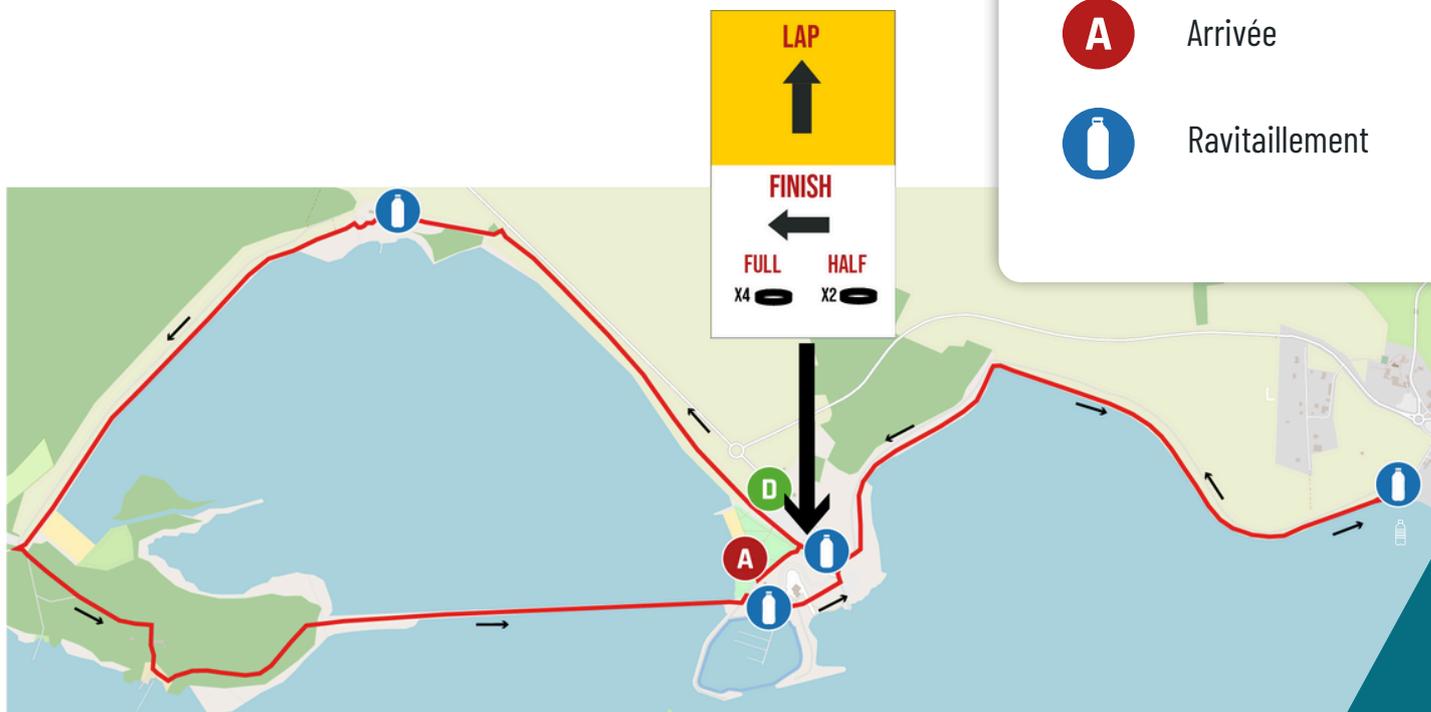
Temps maximum
(Natation + Vélo + Course à pied)



Fermeture du
parc à vélo

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Ravitaillement



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.



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 !



TRIFONCTIONS, TENUES VÉLO, TENUES
DE COURSE À PIED CUSTOM.
PERSONNALISEZ VOTRE ÉQUIPEMENT
DE TRIATHLON POUR VOS BESOINS
INDIVIDUELS OU CEUX DE VOTRE CLUB.

SURPAS ÉTEND SES OPÉRATIONS EN EUROPE AVEC UNE
NOUVELLE ÉQUIPE DÉDIÉE AU MARCHÉ FRANCOPHONE.



[www.trimtexcustom.com/pages/
sign-up-france](http://www.trimtexcustom.com/pages/sign-up-france)

OLYMPIC DISTANCE



OLYMPIC DISTANCE

NATATION - 1500 M



1 boucle



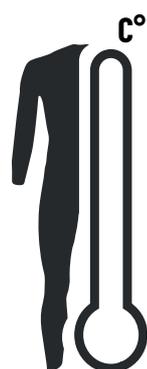
Temps maximum



Départ berges
Plage de Nuisement



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



Port de la
combinaison
interdit

- 24.5°

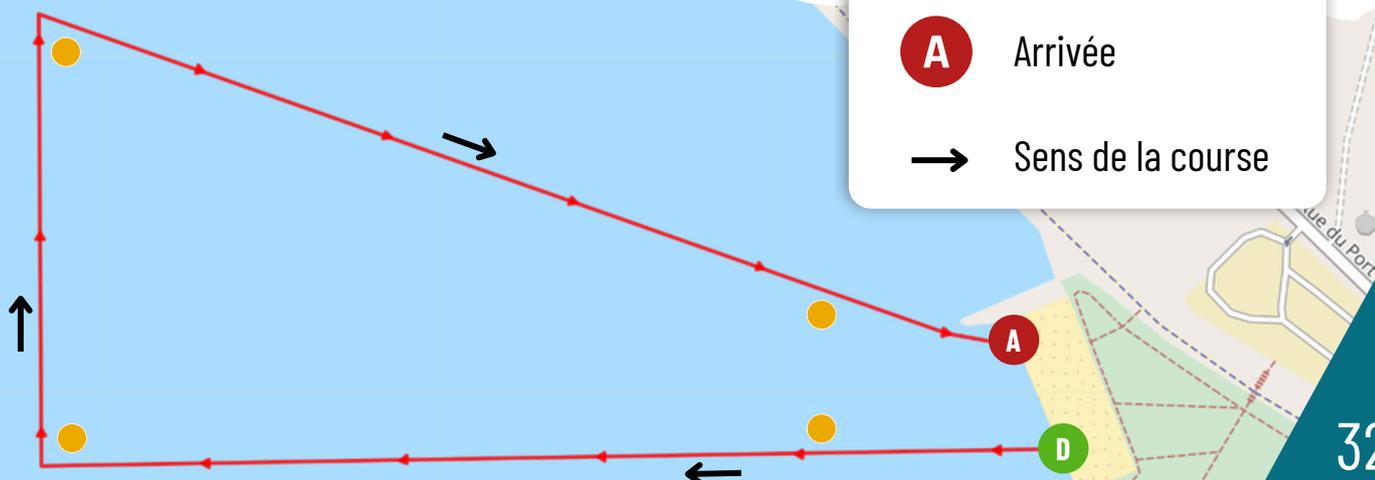
Port de la
combinaison non
obligatoire

- 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



OLYMPIC DISTANCE

V É L O - 4 2 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



Pas de
ravitaillement

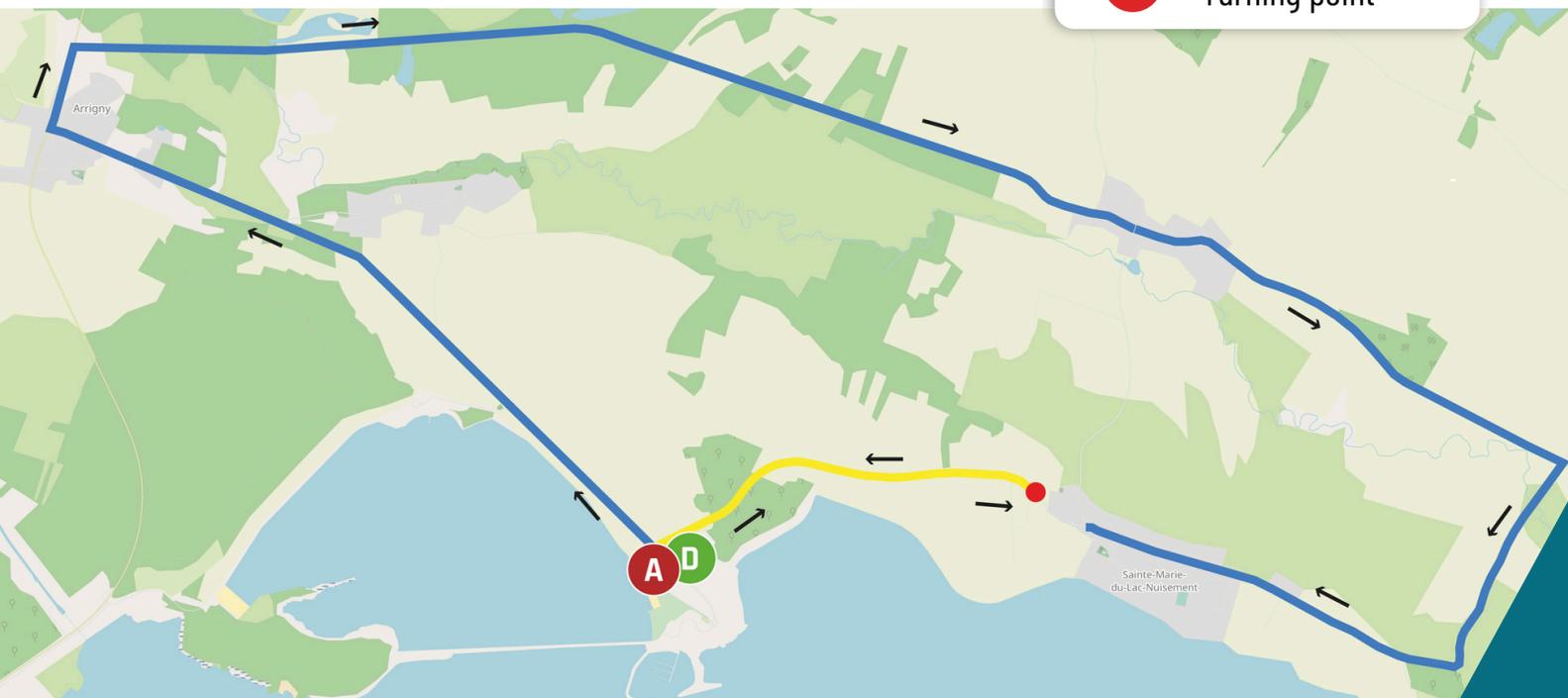


Temps maximum
(Natation + Vélo)



Fermeture du
parc à vélo

LÉGENDE	
	Départ
	Arrivée
	Turning point



Remarque :
En sortant du parc de transition, vous devrez faire un aller-retour sur la D13 a (matérialisé en jaune) une seule fois

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



Départ



Arrivée



Ravitaillement





PROMO DISTANCE

PROMO DISTANCE

NATATION - 500 M



Départ de masse
HOMMES



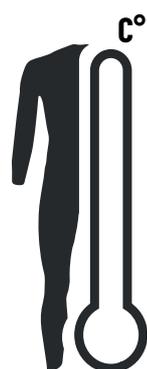
Départ de masse
FEMMES



Temps
maximum



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



Port de la
combinaison
interdit

- 24.5°

Port de la
combinaison non
obligatoire

- 16°

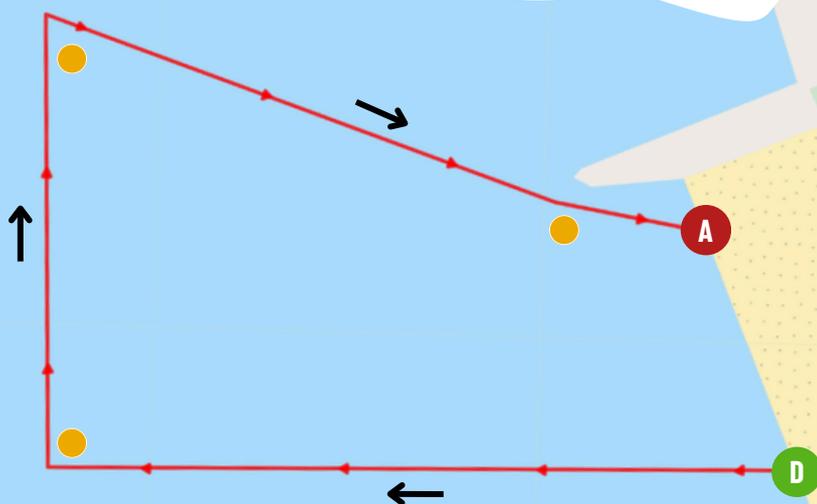
Port de la
combinaison
obligatoire

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

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

LÉGENDE

- D** Départ
- A** Arrivée
- Sens de la course



PROMO DISTANCE

V É L O - 2 1 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



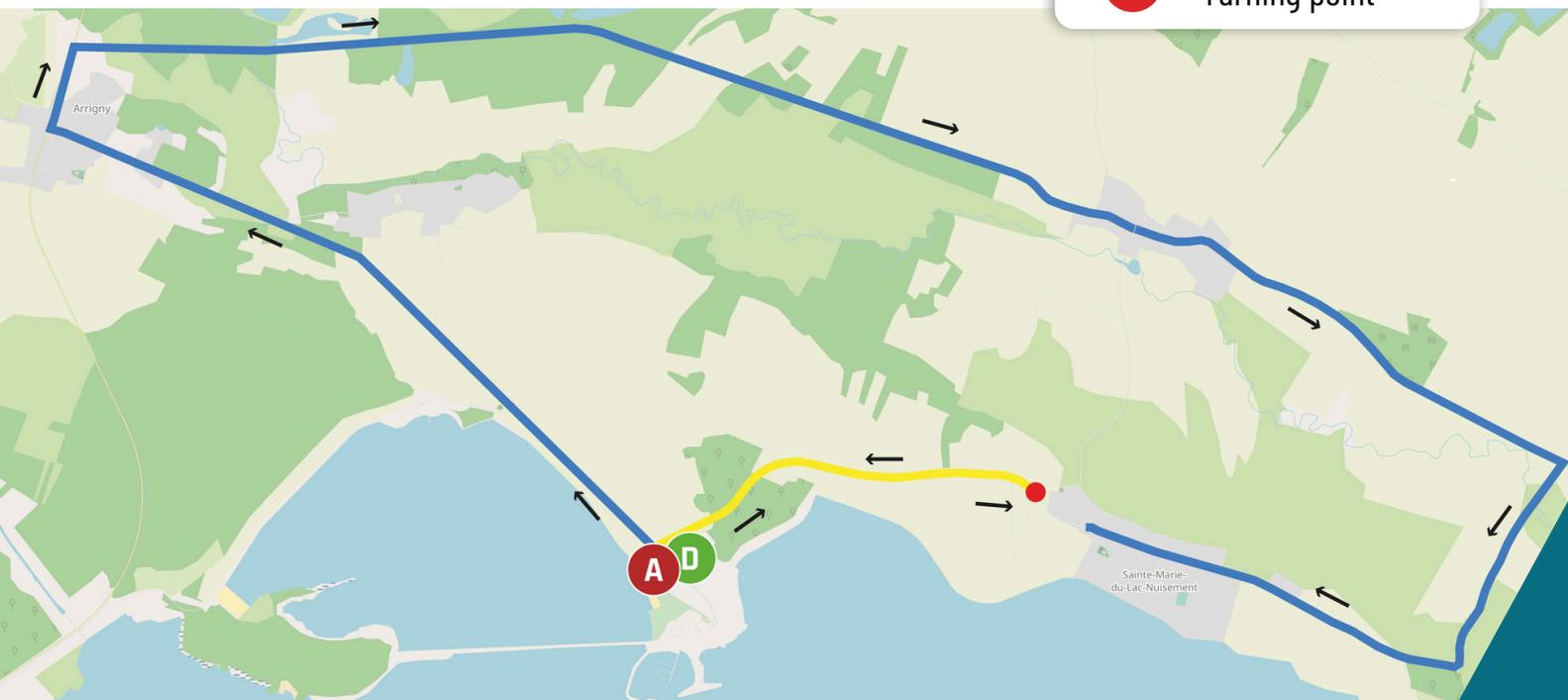
Pas de
ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo)

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Turning point



Remarque :
En sortant du parc de transition, vous devrez faire un aller-retour sur la D13 a
(matérialisé en jaune) une seule fois

PROMO DISTANCE

COURSE À PIED - 5KM



1 ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo
+ Course à pied)



5% de chemin
95% de bitume



Le long
du Lac du Der

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Ravitaillement



MY FIRST TRIATHLON

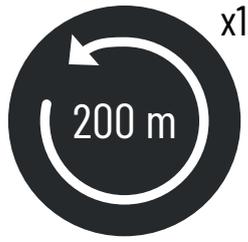


MY FIRST TRIATHLON

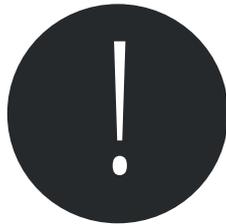
NATATION - 200 M



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°

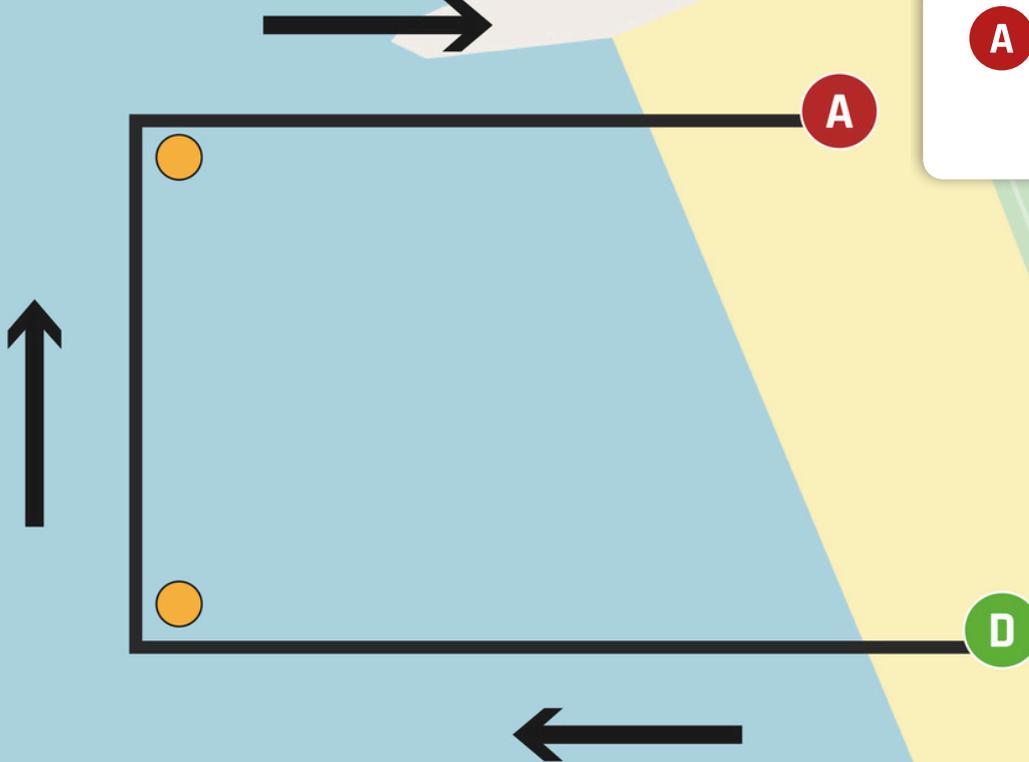
Port de la
combinaison
obligatoire

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

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée



MY FIRST TRIATHLON

V É L O - 1 3 K M



Tous les vélos
sont autorisés



Autour du
Lac du Der



Pas de
ravitaillement

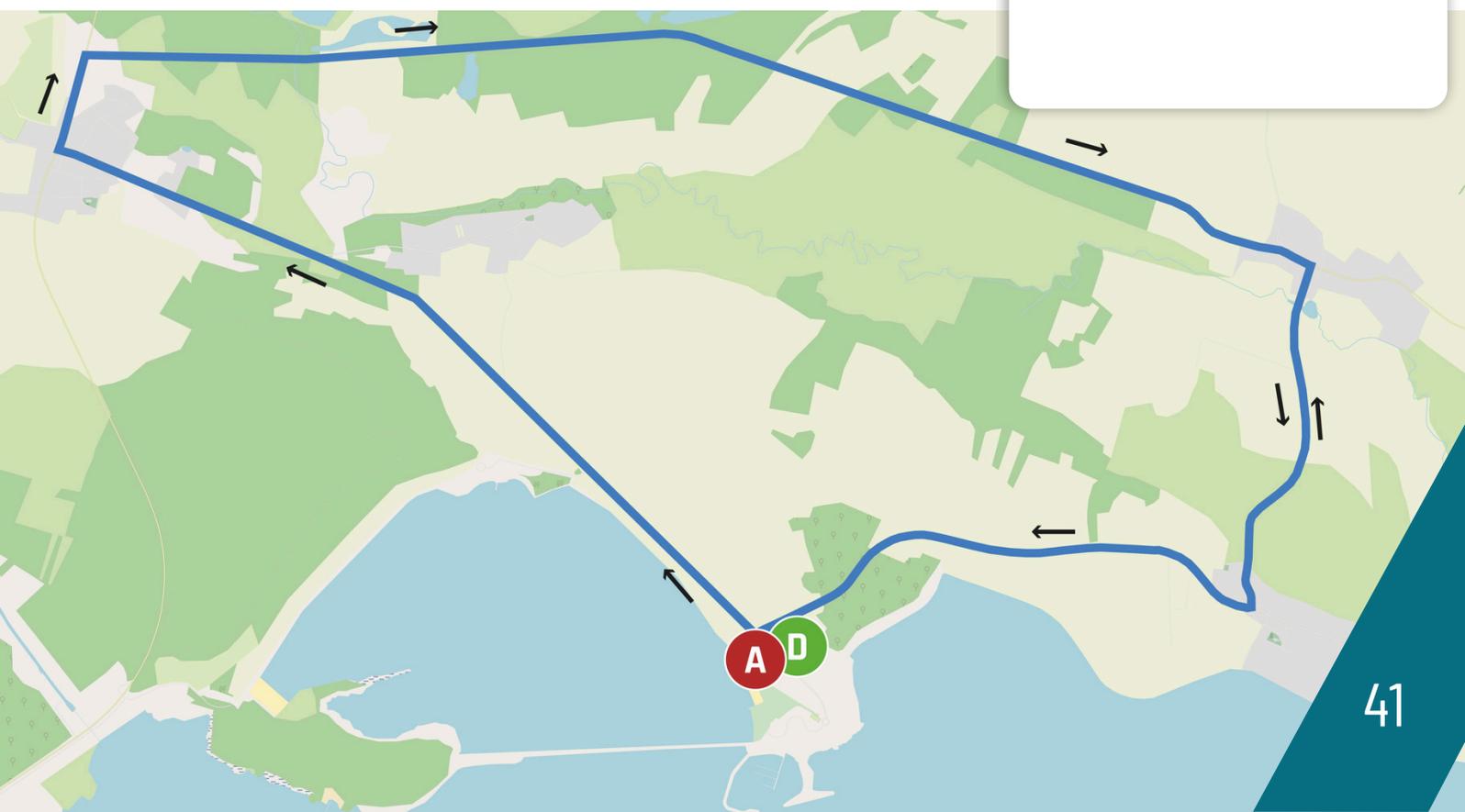


Fermeture du
parc à vélos

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée



MY FIRST TRIATHLON

COURSE À PIED - 2.7 KM



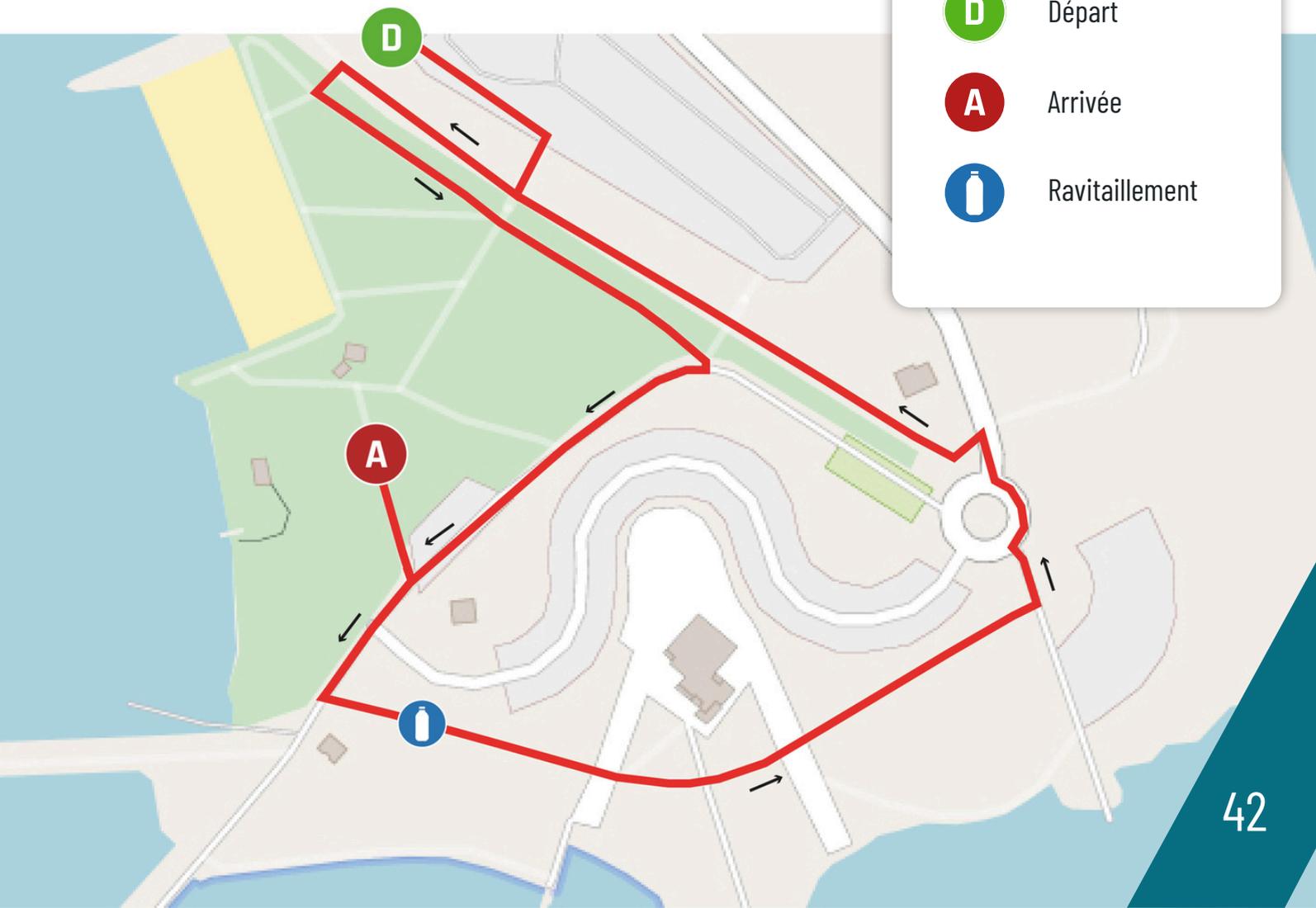
Au cœur du village
Openlakes



1 ravitaillement
par tour

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Ravitaillement



TEENS

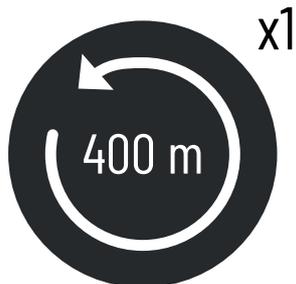


TEENS (14-15 ANS)

NATATION - 400 M



Départ
de masse



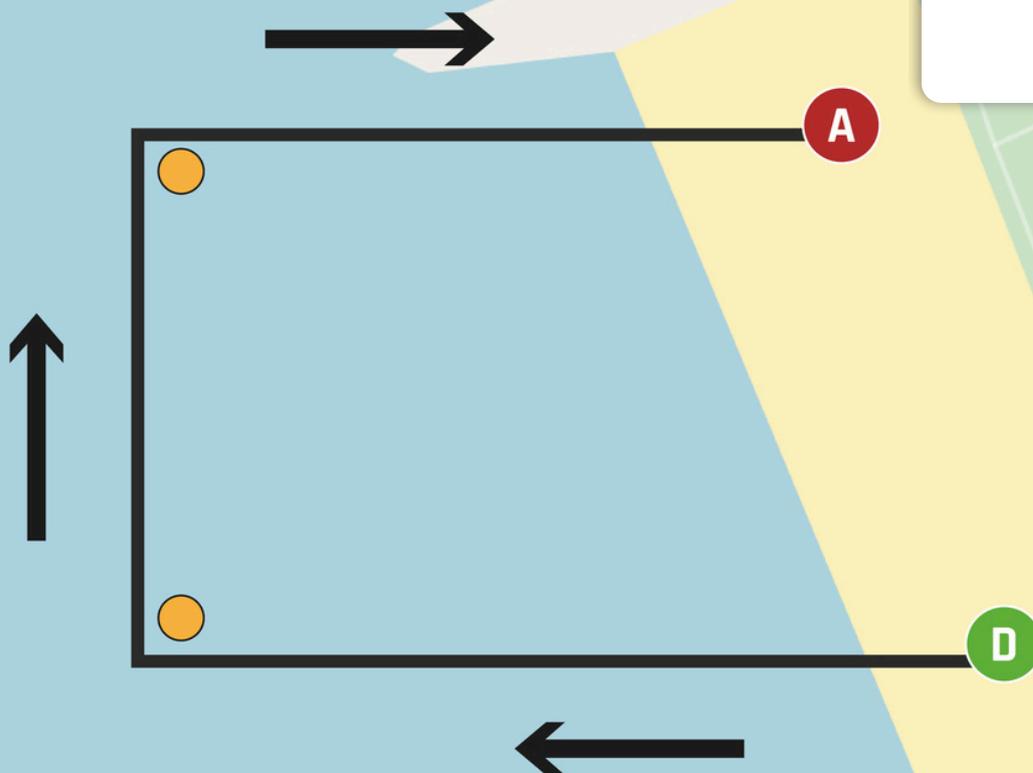
1 boucle



Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ

LÉGENDE

- D** Départ
- A** Arrivée



TEENS (14-15 ANS)

V É L O - 1 3 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



Autour
du Lac du Der



Pas de
ravitaillement

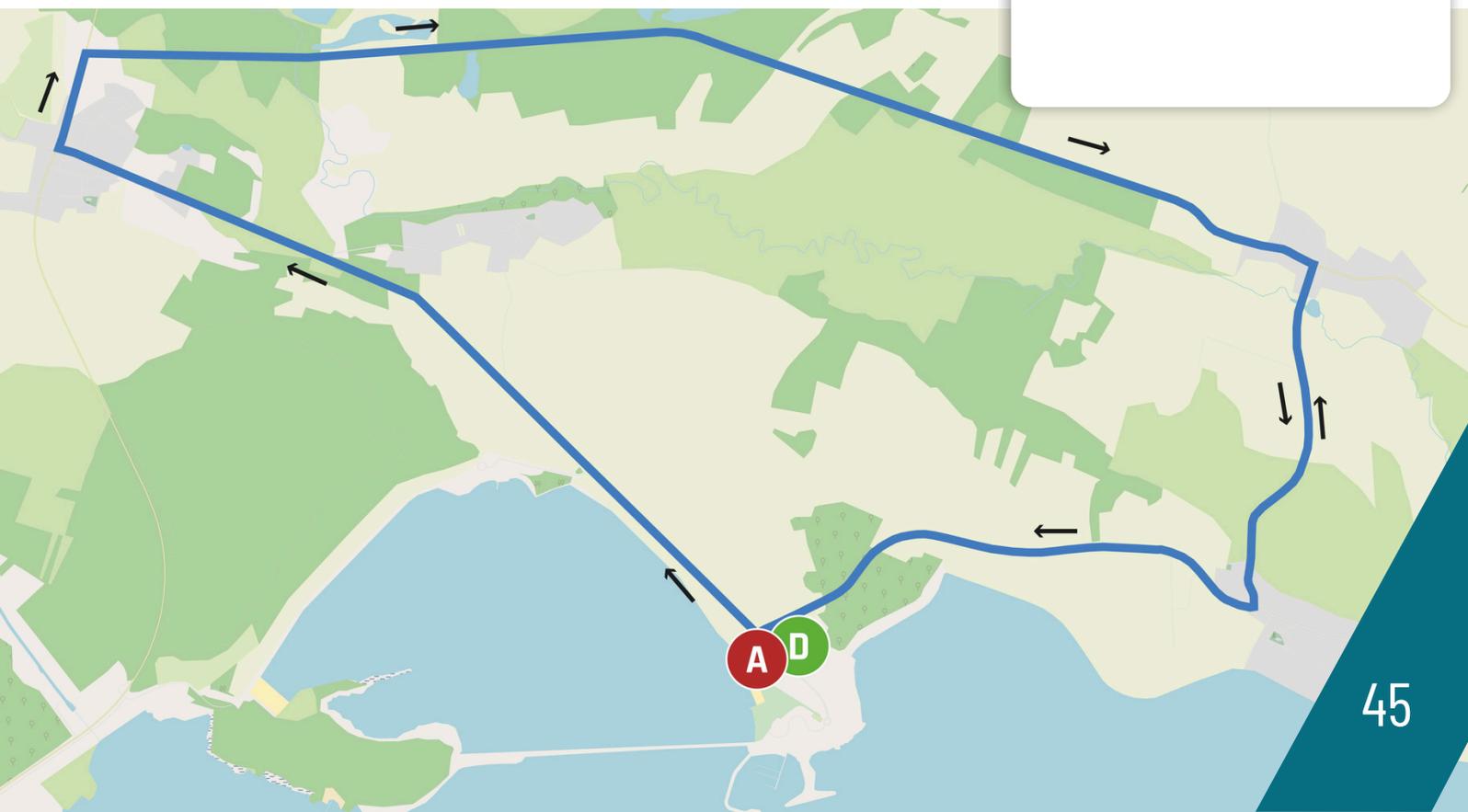


Prolongateurs vélo, type
contre-la-montre ou ajouts
aux guidons interdits

LÉGENDE

D Départ

A Arrivée



TEENS (14-15 ANS)

COURSE À PIED - 2.7 KM



Au cœur du village
Openlakes



1 ravitaillement
par tour

LÉGENDE



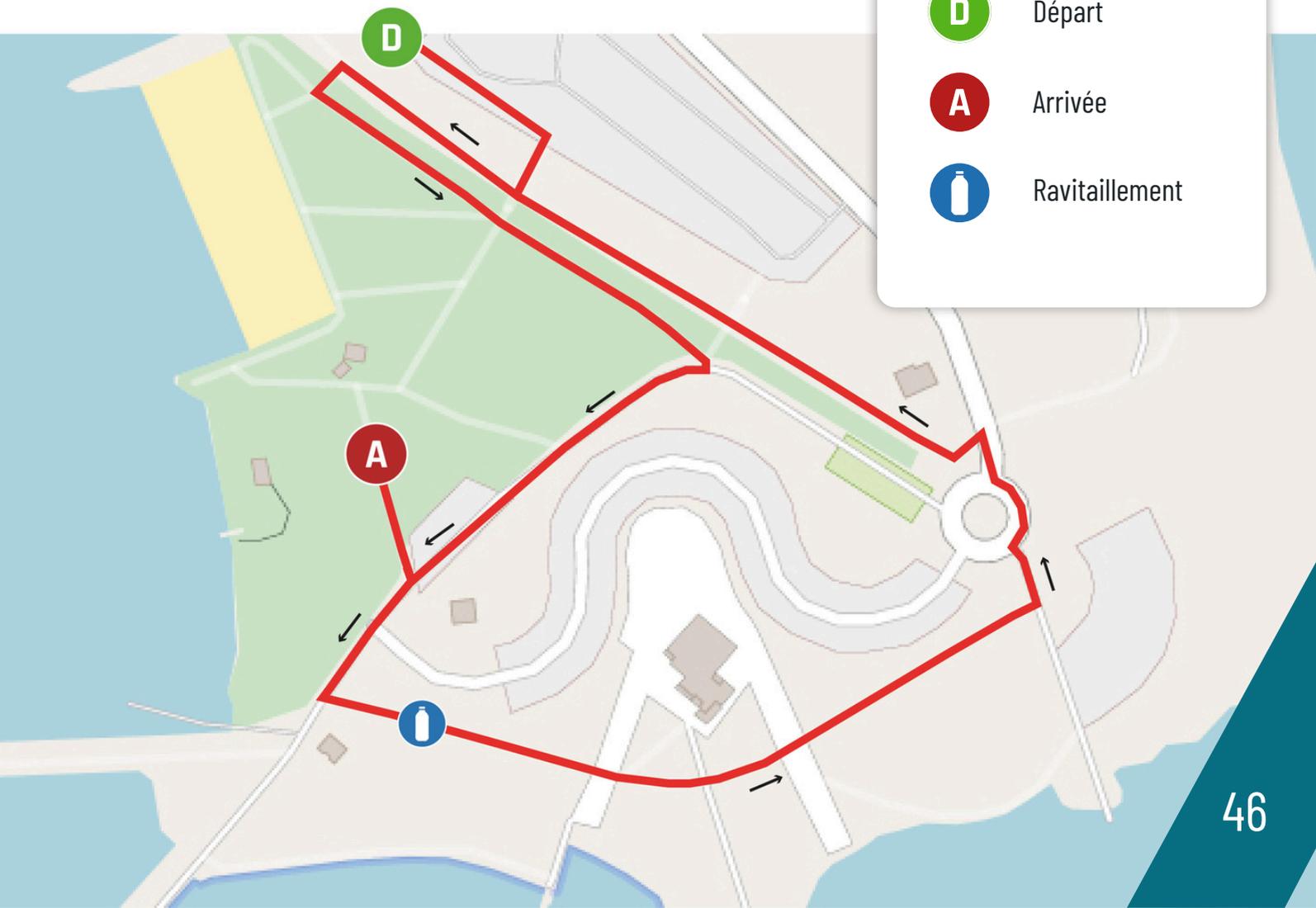
Départ



Arrivée



Ravitaillement



KIDS



KIDS (10 - 13 ANS)

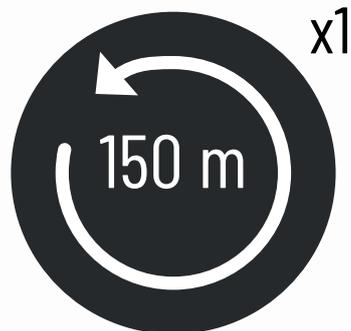
NATATION - 150 M



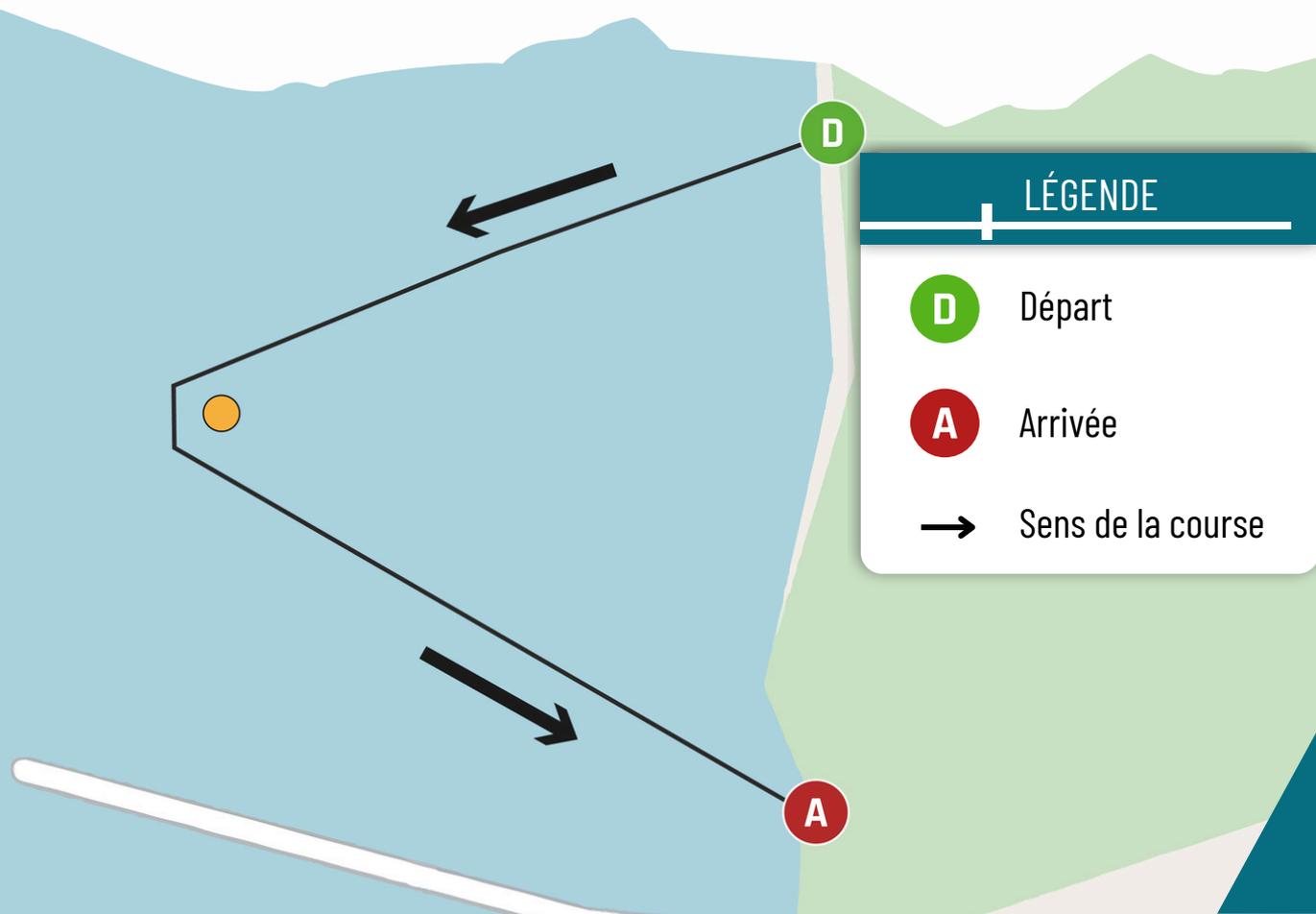
Départ
de masse



Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ



1 boucle



KIDS (10 - 13 ANS)

V É L O - 4 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



En aller-retour
sur la route
du site de Nuisement



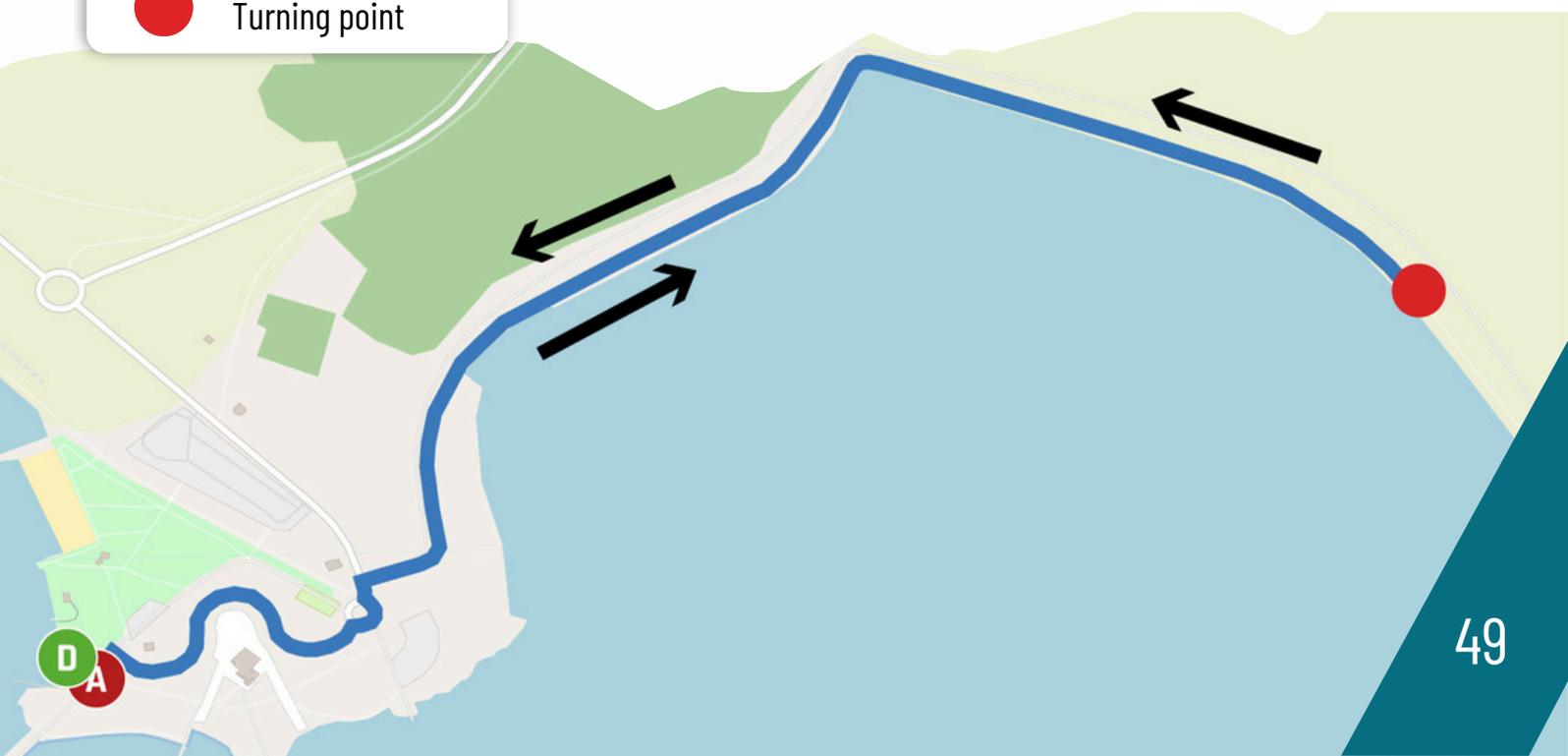
Pas de
ravitaillement



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

LÉGENDE

- Départ
- Arrivée
- Turning point



KIDS (10 - 13 ANS)

COURSE À PIED - 1500 M



Au cœur du village
Openlakes



Pas de
ravitaillement

LÉGENDE	
	Départ
	Arrivée
	Turning point



MINI KIDS



MINI-KIDS (6-9 ANS)

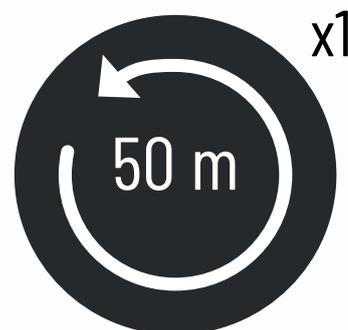
NATATION - 50 M



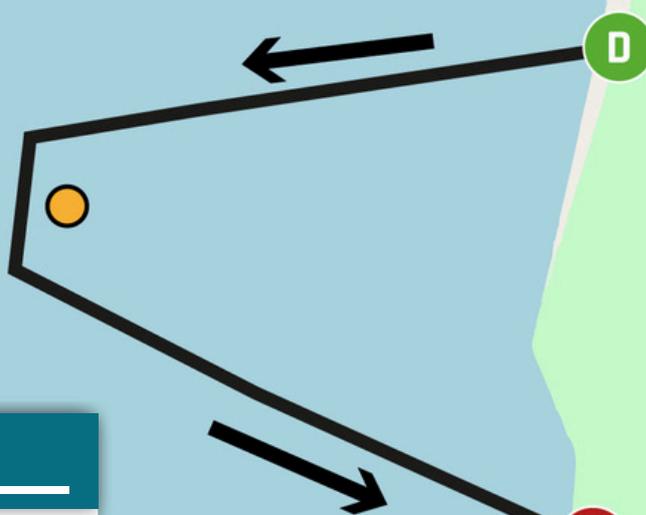
Départ
de masse



Échauffement dans l'eau
interdit avant le départ



1 boucle



LÉGENDE

D Départ

A Arrivée

→ Sens de la course

MINI-KIDS (6-9 ANS)

V É L O - 1 K M



Épreuve
NON-DRAFTING



En aller-retour
sur la route
du site de Nuisement



Pas de
ravitaillement

LÉGENDE

- D** Départ
- A** Arrivée
- Turning point



MINI-KIDS (6-9 ANS)

COURSE À PIED - 500 M



Au cœur du village
Openlakes



Pas de
ravitaillement

LÉGENDE



Départ

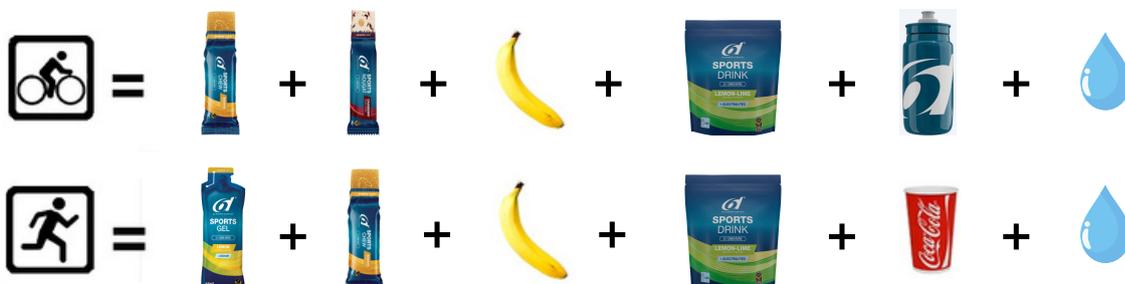


Arrivée



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	2	2	2	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 jusqu'à 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.



Unlock **-15%**
Discount

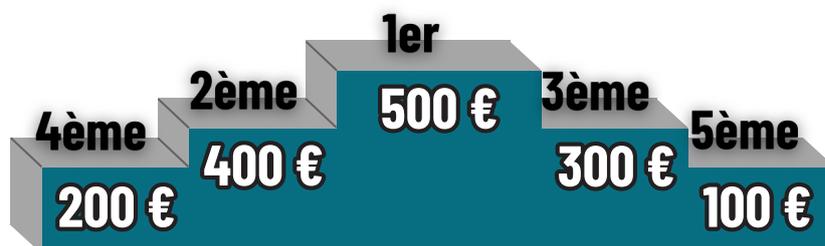
Code: OPENLAKESCHAMP



REMISE DES PRIX

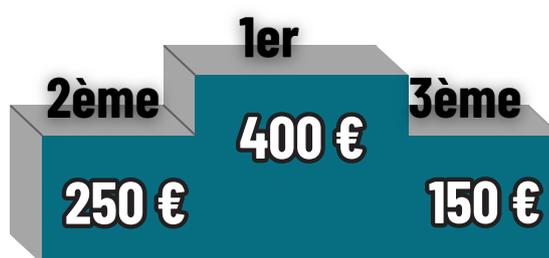
FULL & HALF DISTANCE

Le samedi **21 juin**, à **20H00**



OLYMPIC DISTANCE

Le dimanche **22 juin**, à **18H00**



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

PROMO & TEENS DISTANCE

Le dimanche **22 juin**, à **13h30**

REMISE DES PRIX POUR LE PREMIER HOMME ET PREMIERE 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.

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



HUUB





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

PARTENAIRES



HUUB

