



# Triathlon Powermaxx

15.09.2024

---

## **Cher·e·s athlètes**

Si vous recevez ce document, c'est que vous êtes inscrit·e·s sur une de nos épreuves et nous vous souhaitons la bienvenue à notre triathlon.

Vous trouverez ci-dessous quelques informations pour que votre épreuve se passe au mieux.

## **Site**

Les épreuves se dérouleront dans et autour du lac de Conchibois au centre sportif de Saint-Léger :

Rue du stade, 1 - 6747 Saint-Léger - Belgique

## Parking

Un parking est prévu en face du complexe sportif près des terrains de tennis et sera signalé à votre arrivée. Suivez les instructions des bénévoles qui vous guideront.

## Retrait dossard

Le secrétariat est situé dans la buvette du complexe sportif du lac de Conchibois et sera ouvert dès 7h45. Le retrait de dossard ne sera plus possible après les heures suivantes :

- 9h00 pour le Découverte
- 14h30 pour le Sprint

Vous y recevrez un pack qui contiendra :

- une puce électronique à porter lors de toute l'épreuve à la cheville gauche
- un dossard
- des étiquettes à coller sur le vélo (tige de selle) et sur le casque à l'avant gauche

## Parc à vélo

Le parc à vélo pour les épreuves Découverte et Sprint se trouve à l'opposé du départ du triathlon, de l'autre côté du lac. Prévoyez suffisamment de temps pour revenir du parc et être à l'aise pour le départ (prévoyez 10 min environ pour revenir du parc à vélo).

Présentez-vous au parc à vélo, casque sur la tête, jugulaire fermée et suffisamment serrée, étiquettes collées sur le casque et le cadre. Aucun sac ne sera autorisé dans le parc à vélo.

Votre vélo doit être en bon état, les deux freins doivent fonctionner et les extrémités des cintres du guidon bouchées.

**Attention :** seuls les bacs (MAX 45 cm x 35cm x 25cm) qui ne contiennent que ce dont vous avez besoin pour la course seront permis dans le parc à vélo, les sacs plastiques seront interdits.

Il est également interdit d'avoir quelque chose en dehors du bac à l'exception d'une seule paire de chaussures.

Le parc à vélo sera fermé pour tout le monde 10 minutes avant le départ de la première vague de l'épreuve.

Le parc fermera donc à 9h20 pour le découverte (vagues Jeunes B et adultes) et 14h50 pour le sprint (vagues Jeunes A, Juniors, Femme et Homme).

## Échauffement et briefing

L'échauffement sera autorisé pour autant que les athlètes de l'épreuve précédente aient quitté le lac.

Un briefing obligatoire aura lieu 10 min avant le départ, soyez attentif, les informations de course et de sécurité vous seront expliquées lors de ce briefing.

## Les courses découverte et sprint

Horaire des courses :

Course	Heure	Ouv parc	Nat	Vélo	Cap
Découverte JB	9 H 30	8 H 00	400 m	10 Km	2,5 Km
Découverte H/F	9 H 50	8 H 00	400 m	10 Km	2,5 Km
Sprint JA + Jun.	15 H 00	13 H 30	750 m	20 Km	5 Km
Sprint vague F	15 H 30	13 H 30	750 m	20 Km	5 Km
Sprint vague H	15 H 45	13 H 30	750 m	20 Km	5 Km

Le départ se passe dans le lac.

La sécurité dans l'eau sera assurée par des sauveteurs le long du lac et par une embarcation sur le lac. La combinaison sera autorisée pour autant que la température de l'eau soit inférieure à 24°. La température officielle de l'eau sera affichée au plus tard une heure avant l'épreuve.

Détails natation :

- Découverte : une boucle en triangle + un aller du lac
- Les jeunes C partent 20 min avant les adultes (pas de vagues différentes pour les hommes et les femmes)
- Sprint : un aller/retour/aller (3 longueurs de lac)
- Les jeunes A et juniors partent 30 minutes avant les femmes qui partent 15 minutes avant les hommes

### Découverte



### Sprint



## Transition 1 + départ vélo

Une fois sorti.e de l'eau, les affaires de natation sont à déposer dans le bac à votre emplacement. Vous mettez votre casque, fermez la jugulaire, des chaussures et vous pouvez partir avec votre vélo.

Il est interdit de rouler à vélo dans le parc, la mounting line sera indiquée par des signaleurs et vous pourrez monter sur votre vélo seulement une fois cette ligne franchie.

La route sera fermée le jour de la course, toutefois le code de la route est à respecter. Le parcours est assez vallonné.

### **Attention :**

- C'est une épreuve "drafting autorisé", les vélos chronos et les prolongateurs (quelque soit la taille) seront interdits
- Le drafting ne peut se faire qu'entre hommes ou entre femmes.
- Certains carrefours sont dangereux, restez donc prudent.e.s
- Tout jet volontaire de déchets entraîne la disqualification
- Aucune oreillette n'est autorisée

Distance:

- Découverte : 1 boucle
- Sprint : 2 boucles (tenir à gauche pour le début du 2ème tour)

L'athlète est responsable de compter les tours qu'il effectue.

## Transition 2 + départ CAP

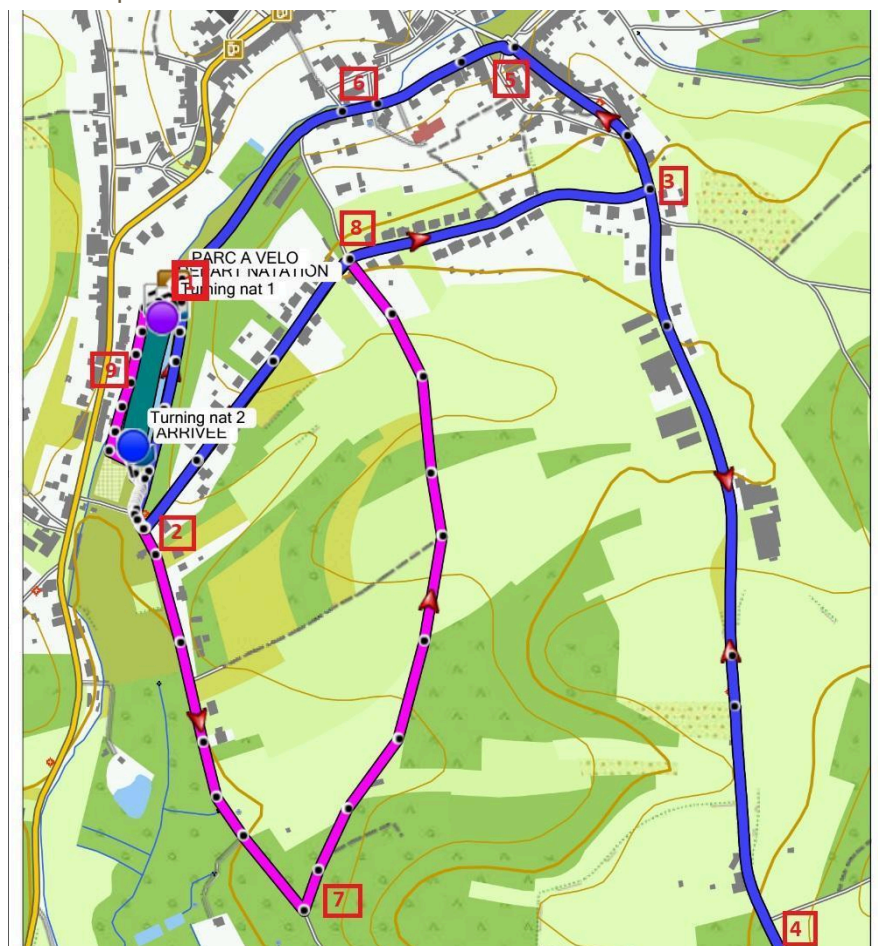
Une fois la / les boucle(s) effectuée(s), vous retournez au parc à vélo. Une dismounting-line sera indiquée au sol et par des signaleurs, il faudra impérativement descendre du vélo avant cette ligne, gardez votre casque attaché jusqu'au dépôt du vélo.

Les affaires de vélo sont à déposer dans le bac à votre emplacement.

**Attention :** il est interdit de courir avec GSM ou tout autre matériel électronique permettant la communication/musique

Distance:

- Découverte : 1 boucle
- Sprint : 2 boucles



(en bleu parcours vélo, en rose parcours a pied)

## Récupération affaire de course

Il est demandé aux athlètes de récupérer dès que possible leur vélo et affaires de course. Les athlètes qui participent aux challenges devront également récupérer leurs affaires entre les 2 courses.

## La course Kids A, B, C et jeunes C

Horaire des courses :

Course	Heure	Ouv parc	Cap/Nat	Vélo	Cap
Kids C (dua)	11 H 30	11 H 00	250 m	1 Km	150 m
Kids B (dua)	11 H 50	11 H 40	500 m	2,2 Km	250m
Kids A (tri)	12 H 20	12 H 00	100 m	4,4 Km	1 Km
Jeunes C (tri)	13 H 00	12 H 45	200 m	4,4 Km	1,5 Km

Le départ se passe dans la zone prédéfinie (dans le lac pour les triathlons et au bord pour les duathlons).

La sécurité dans l'eau sera assurée par des sauveteurs le long du lac et par une embarcation sur le lac.

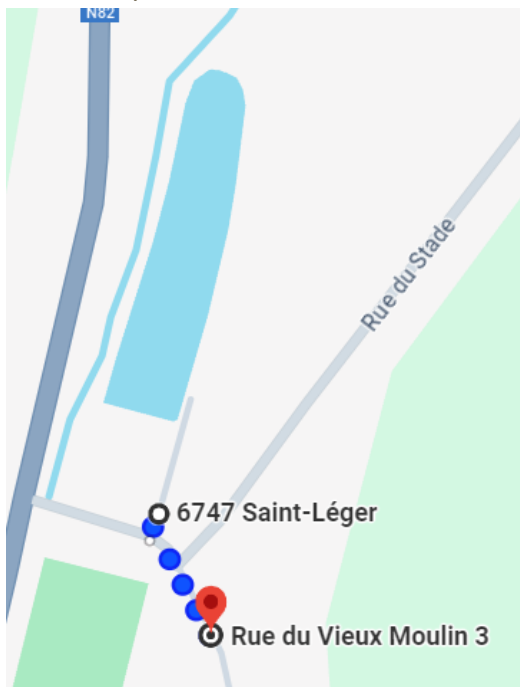
La combinaison sera autorisée pour autant que la température de l'eau soit inférieure à 24° et elle sera obligatoire si la t° est inférieure à 16°.

Si la température est inférieure à 18° pour les Kids A, le triathlon se transformera en duathlon.

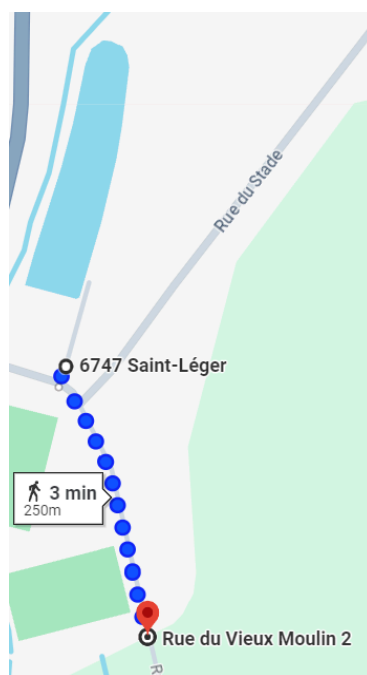


Détail : cap1 ou natation

- Kids C (cap1 : 250m):



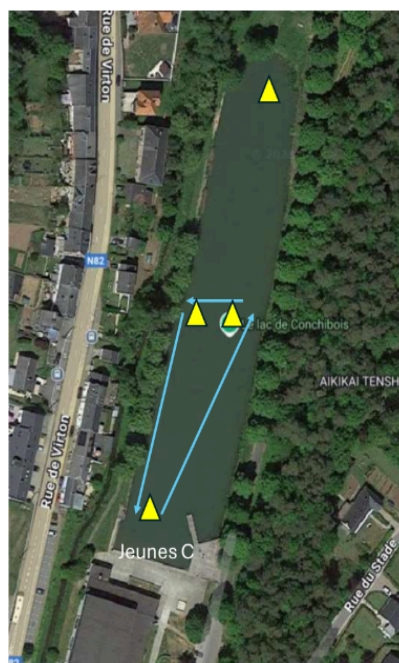
Kids B (cap2 : 500m)



- Kids A



Jeunes C



## Transition 1 + départ vélo

Une fois sorti-e de l'eau (tri), les affaires de natation sont à déposer dans le bac à votre emplacement. Vous mettez votre casque, fermez la jugulaire, des chaussures et vous pouvez partir avec votre vélo.

Il est interdit de rouler à vélo dans le parc, la mounting line sera indiquée par des signaleurs et vous pourrez monter sur votre vélo seulement une fois cette ligne franchie.

La route sera fermée le jour de la course, toutefois il est préférable de garder la droite quand on roule à l'exception des kids C pour qui il est nécessaire de rouler à gauche

### **Attention :**

- Certains carrefours sont dangereux, restez donc prudent·e·s
- Tout jet volontaire de déchets entraîne la disqualification
- Aucune oreillette n'est autorisée

Distance:

- Kids C: 1 aller-retour sur le "halage"
- Kids B: 1 boucle
- Kids A: 2 boucles
- Jeunes C: 2 boucles

## Transition 2 + départ CAP

Une fois la / les boucle(s) effectuée(s), vous retournez au parc à vélo. Une dismounting-line sera indiquée au sol et par des signaleurs, il faudra impérativement descendre du vélo avant cette ligne, gardez votre casque attaché jusqu'au dépôt du vélo.

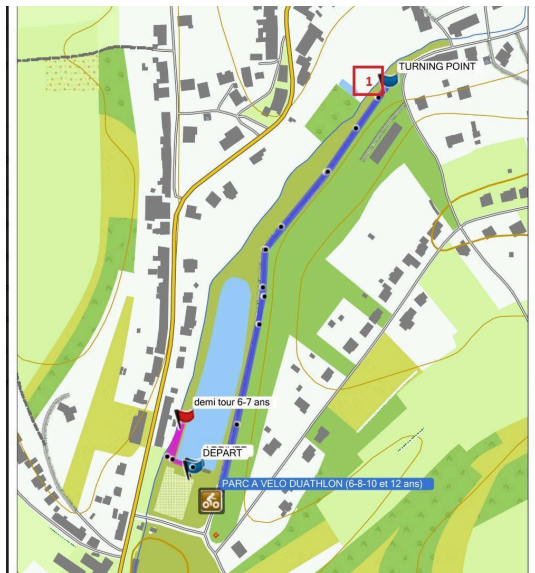
Les affaires de vélo sont à déposer dans le bac à votre emplacement.

**Attention :** il est interdit de courir avec GSM ou tout autre matériel électronique permettant la communication/musique

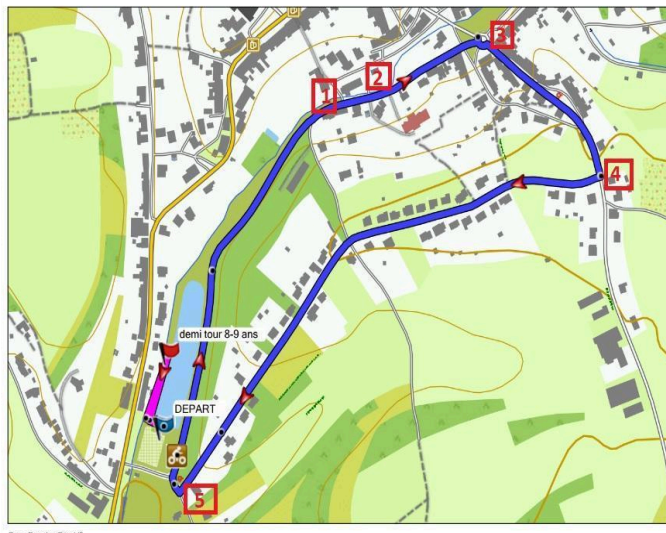
Distance:

- Kids C: 1 aller-retour le long du lac
- Kids B: 1 aller-retour le long du lac
- Kids A: 2 boucles autour du lac
- Jeunes C: 3 boucles autour du lac

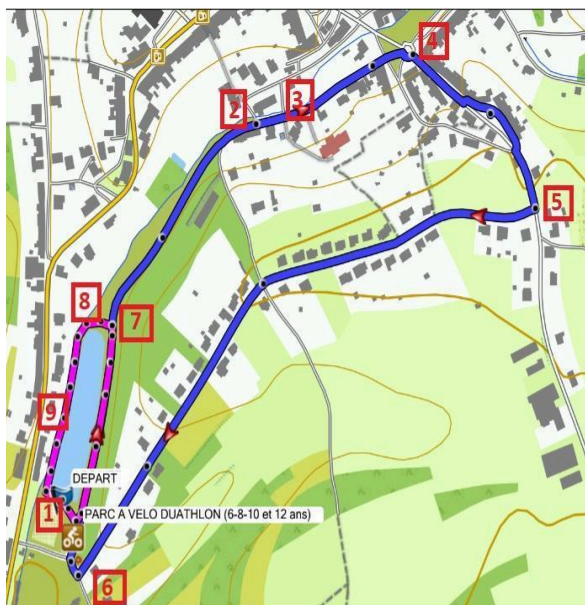
Détail vélo + cap (cap 2 pour duathlon)  
Kids C



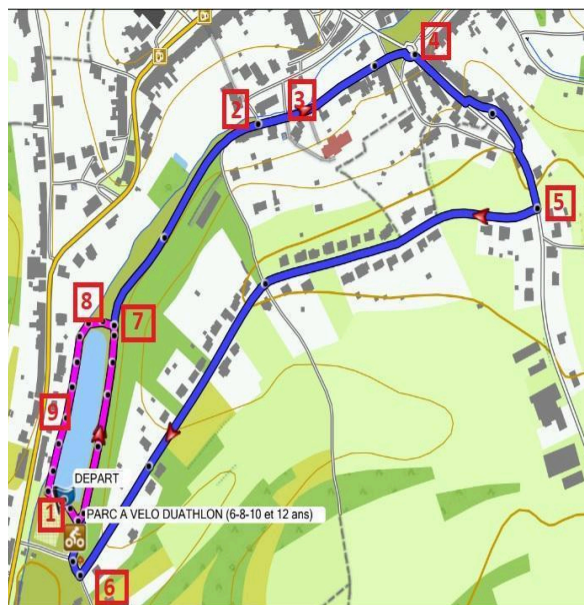
Kids B



Kids A



Jeunes C



## Récupération affaire de course

### **Attention:**

Il est demandé aux athlètes de récupérer dès que possible leur vélo et affaires de course, le timing est serré pour pouvoir mettre tout le monde dans la journée, il faut absolument récupérer les affaires le plus vite possible.

## Remise de prix

Pour le découverte + jeunes B : le podium aura lieu à 10.30

Pour les kids et jeunes C : le podium aura lieu à 14.00

Pour les jeunes A + juniors + sprint + challenge : le podium aura lieu après la course, vers 17.30/18.00

Bonne fin de préparation à tout·e·s et à dimanche ! 😊