TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Guide des athlètes

Triathlon International Haute Meuse

Dimanche 16 juillet 2023

Triathlon
Courte distance
500m-37km-6km

Triathlon
Longue distance
1500m-74km-18km

BH BHBIKES.COM
HIGH5 SPORTS NUTRITION
NRJ HIT MUSIC ONLY !
GROUP DELRUE WWW.GROUPDELRUE.BE
Maredsous ABBAYE-ABDIJ
Red Bull
SPORTOGRAF.COM
Coca-Cola

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Guide des athlètes

2023

1. PROGRAMME
2. PLAN D'ACCÈS
3. RETRAIT DOSSARDS
4. PACK ATHLÈTE
5. PARC DE TRANSITION
6. RÈGLEMENT
7. LES ÉPREUVES
8. BON À SAVOIR

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Programme du weekend

Samedi 15 juillet 2023

Horaire	Description	Lieu
14:00 - 18:00	Retrait de dossards - Longue et courte distance	Ancien camping"

Dimanche 16 juillet 2023

Horaire	Description	Lieu
07:00 - 20:00	Ouverture accès village triathlon	Ancien camping
07:00 - 08:45	Ouverture du secrétariat course (Long Distance)	Ancien camping
07:00 - 09:15	Ouverture du secrétariat course (Short Distance)	Ancien camping
07:00 - 09:15	Check-In (Short & Long Distance)	Ancien camping
09:00 - 09:05	**Départ Long Distance DUO (Rolling START)**	**Ancien camping**
09:10 - 09:25	**Départ Long Distance SOLO (Rolling START)**	**Ancien camping**
09:30 - 09:35	**Départ Short Distance DUO (Rolling START)**	**Ancien camping**
09:40 - 10:00	**Départ Short Distance SOLO (Rolling START)**	**Ancien camping**
13:30 - 16:00	Check-Out (Short & Long Distance)	Ancien camping
14:00	Remise des prix	Ancien camping

Live tracking

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

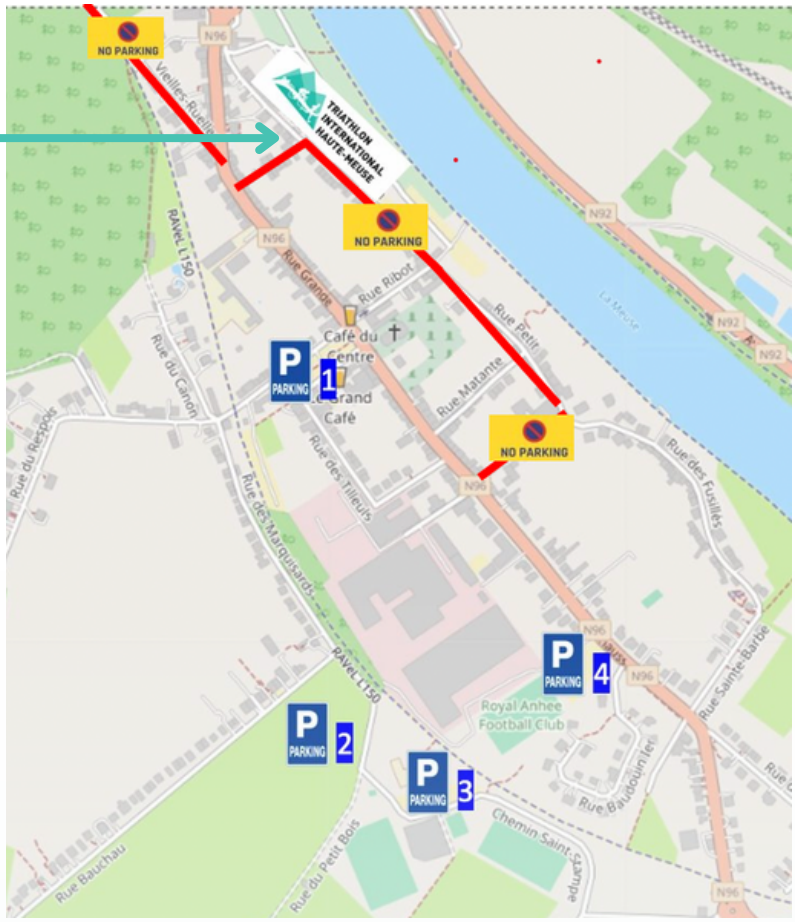
Découvrez ses performances sur l'application via ce lien

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Plan d'accès

Adresse : Chemin du parc 7, 5537 Anhée
Site de course (Lieu Dit – Ancien Camping)

Village Triathlon International Haute-Meuse



Parking :

P1 : Place communale

P2 : Prairie Rue Bauchau

P3 : Parking Complexe Sportif Anhée

P4 : Parking Terrain de foot

Le P2 est à privilégier

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Secrétariat (retrait des dossards)

Le retrait des dossards se fait uniquement sur présence d'une pièce d' identité.

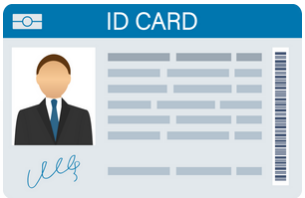
Remarque : Le dossard n'est pas transférable à un autre athlète en cas de désistement.

Déroulement du retrait des dossards:

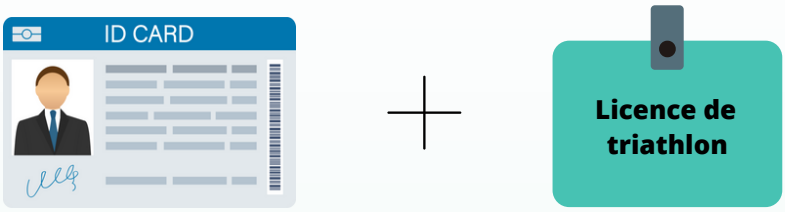
1.Avant d'aller au secrétariat, aller checker votre numéro de dossard sur la bâche située en face.

2. Aller au secrétariat, indiquer votre numéro de dossard et présenter ces documents :

- **NON licencés :**



- **Licencés :**



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.
Les licences internationales sont autorisés !

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Pack athlète

Le pack athlète comprend :

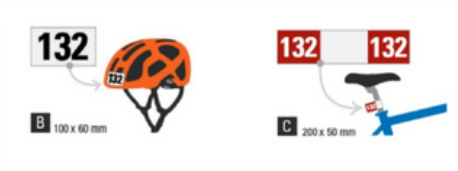
- Un dossard : Vous devez porter votre dossard (fixé par 3 points) dans le dos pendant le parcours vélo et à l'avant pendant le parcours course à pied.

- Des épingles : Utile pour fixer le dossard avant le départ de la course.

- Un bonnet de bain : vous devez le porter pendant le parcours natation. Il est impératif de porter le bonnet reçu dans le pack athlète et non votre bonnet personnel.

- Un tableau d'autocollant :

  -Un autocollant pour le tube de votre vélo (face arrière)
  -Un autocollant pour votre casque (face avant)
  -Un autocollant pour votre sac de transition ou bac



- Une puce de chronométrage : Elle devra être portée à la cheville gauche à l'aide d'un bracelet fourni lors du retrait des dossards.

Remarque : La puce est à rendre lors de la reprise de vos effets personnels dans la zone de transition (check-out) après la course. Toute puce NON rendue sera facturée de 50 euros.

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Parc de transition

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

Rappel des horaires pour le check-in

Horaire	Description	Lieu
Dimanche 16 juillet 07:00 - 09:15	Check-In (Short & Long Distance)	Ancien camping

Comment se déroule le check in ?

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

- Votre dossard fixé par 3 points ;
- Vos autocollants collés sur le côtés gauche de votre casque et sur le tube de votre vélo (face arrière) et sur votre sac avec vos effets personnels.
- Votre puce chrono attachée à votre cheville gauche

Les freins des vélos seront vérifiés ainsi que le guidon. Placez votre vélo sur le rac en fonction de votre numéro de dossard. Il est **interdit** de couvrir votre vélo.
IMPORTANT : Une boite en plastique (dimension max : L45,H25,l35) ou un sac à dos sont autorisés pour y ranger votre matériel personnel.
Vous pourriez laisser vos affaires personnelles à l'entrée du parc à vélo ou à votre emplacement dans le parc à vélo. Veuillez à bien coller un autocollant si vous laissez un sac.

CONCOURS BH BIKE
REMPORTE UN VTT

Remplissez le formulaire via ce lien :
https://www.bhbikes.com/fr_BE/raffle_expert
et n'oubliez de liker la page Instagram ou facebook Bhbikes benelux community

BH

CUT OFF

Long distance	
Natation	50 min
Vélo	4h00
Course à pied	6h00

Courte distance	
Natation	20 min
Vélo	2h15
Course à pied	3h00

LE DUO EN PRATIQUE :

Les deux membres de l'équipe ont un dossard chacun et une puce de chrono pour l'équipe.

Les coéquipiers devront prendre le départ en même temps (départ en rolling start 1 équipe/3 sec).

Qu'elle que soit la discipline, les participants ne pourront pas être reliés par une corde ou tout autre matériel d'aide.

L'aide manuelle (main dans le dos) sera tolérée.

En vélo, le drafting sera autorisé entre coéquipiers uniquement et l'utilisation de vélos de contre-la-montre également.

Le drafting est interdit avec les autres participants.

Les coéquipiers devront faire course ensemble sous peine de se voir sanctionné par une/des pénalité(s) de 3'. Ci-dessous, les écarts maximums autorisés dans chacune des disciplines :

- Natation : 15m
- Vélo : 50m
- Course à pied : 5m

Les coéquipiers devront sortir des zones de transition ensemble. Un écart maximum de 5 secondes se toléré. (Transition nage/ vélo et vélo/course)

Le temps final de l'équipe sera pris sur base de l'arrivée du dernier coéquipier franchissant la ligne d'arrivée.

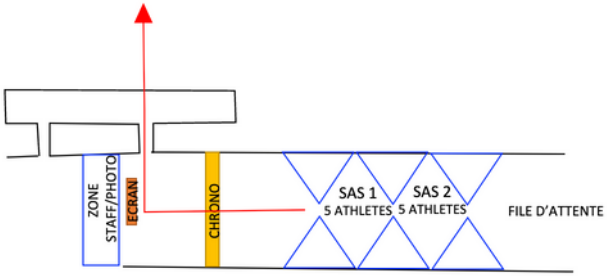
TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Les épreuves

Natation

Organisation du départ des épreuves « courte » et « longue » distance :

- Le départ natation sera organisé sous format rolling start.
- Toutes les 10 secondes, 5 athlètes commenceront la course **(excepté DUO : 1 équipe/3 sec)**
- La position dans la file d'attente est libre.
- Nous conseillons aux athlètes les moins à l'aise en natation de se placer à l'arrière au départ.



Règles partie natation :

- Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est sous les 16 °C.
- Le port de la combinaison n'est pas obligatoire si la température est comprise entre 16 °C et 23 °C.
- Tout échauffement dans l'eau avant la course sera interdit sous peine de disqualification !
- Le départ de la natation se fera en plongeant depuis un ponton.
- Tout matériel aidant à la flottaison est interdit.
- Les manchons ou manchettes de compression ne peuvent pas être portés durant la natation.
- Le parcours sera surveillé par des bateaux et des kayaks.
- Toute assistance est interdite durant la natation. Les athlètes en difficulté sont autorisés à s'agripper aux kayaks ou bateaux en cas de problème sans pour autant progresser sur le parcours.
- Les athlètes doivent contourner les bouées afin de respecter les distances de nage.

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Les épreuves

Natation longue distance

1 boucle de 1500m

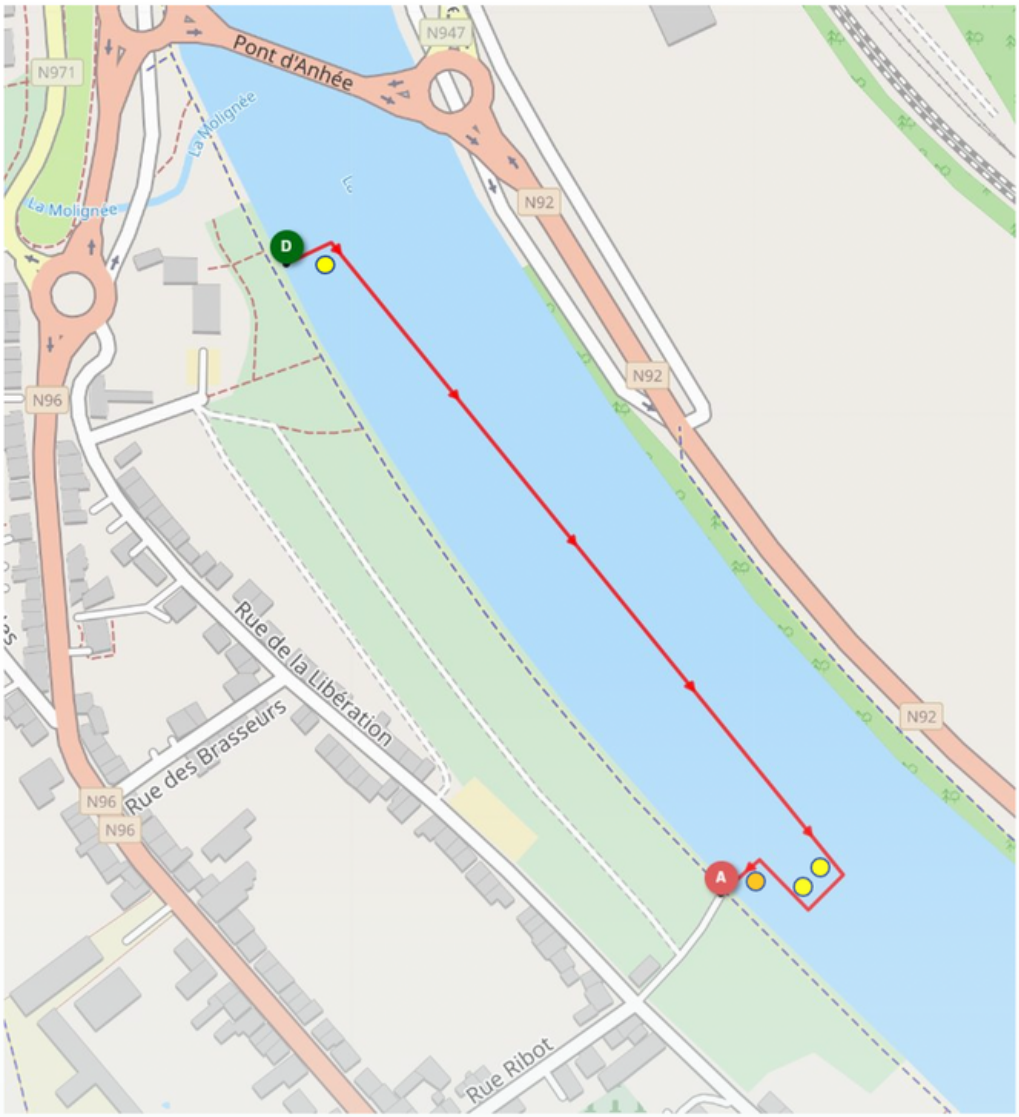
Légende

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

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Les épreuves

Natation courte distance



1 boucle de 500m

Légende

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

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Les épreuves

Vélo

Ravitaillement :

- **Ravitaillement longue distance** : 13,5 KM et 49 km
- **Ravitaillement courte distance** : 13,5 KM
- Produits :

  -HIGH 5 GEL : BERRY, BANANE
  -ISO DRINK HIGH 5
  -BANANE
  -EAU

ATTENTION : Lors de votre passage au ravitaillement, nous vous donnerons une gourde.

Règles partie vélo :

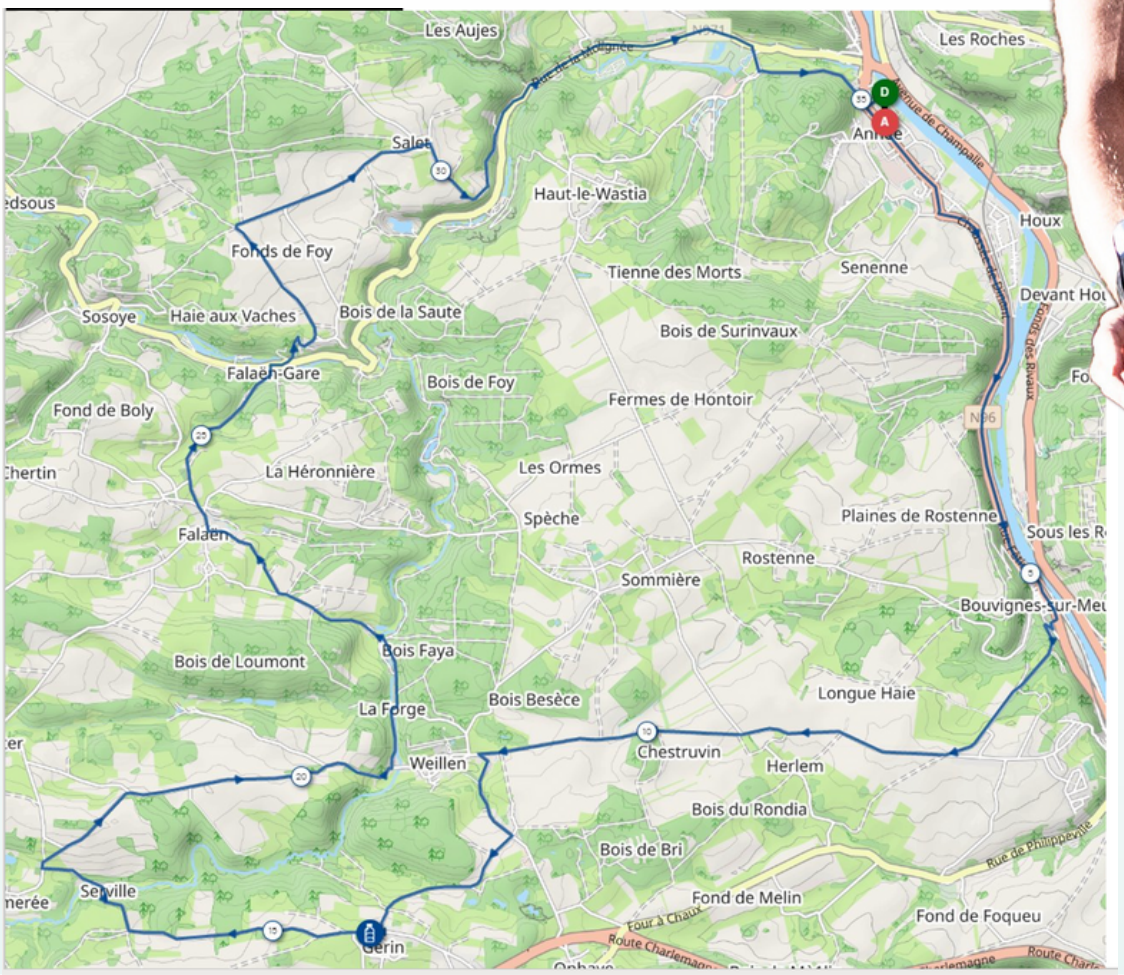
- Le parcours vélo n'est pas totalement fermé à la circulation. Le strict respect du code de la route est d'application.
- Le port du casque est obligatoire.
- L'assistance sur le parcours est interdite. Les athlètes doivent avoir leur matériel de réparation et procéder eux-mêmes à la réparation.
- Les athlètes ne peuvent bénéficier d'un ravitaillement extérieur à la course. Seuls les ravitaillements mis en place par l'organisation sont autorisés.
- Le drafting est INTERDIT sur l'épreuve solo. Une distance de 10 mètres entre le bord d'attaque de votre roue avant et la roue avant du vélo qui suit est imposée.
- Le drafting est AUTORISE UNIQUEMENT sur les épreuves DUO avec son/sa coéquipier(e).
- Si vous ne respectez pas les règles de drafting pour la course, les arbitres vous donneront une pénalité.

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Les épreuves

Vélo

Longue distance	2 boucles de 37 KM	2 ravitaillements
Courte distance	1 boucle 37 KM	1 ravitaillement



Légende

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

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Les épreuves

Course à pied

Ravitaillement :

- **Ravitaillement longue distance** (2 ravitaillements par tour):
  1,2km - 3,5 km - 6,8 km - 9,1 km - 12,4 km, 14,7 km

  Ravitaillement courte distance (2 ravitaillements):
  1,2km - 3,5km

- **Produits :**

  -HIGH 5 GEL : ORANGE
  -ISO DRINK HIGH 5
  -BANANE
  -EAU
  -COCA-COLA

Règles partie course à pied

- Durant la course à pied, les athlètes doivent porter le dossard devant eux, de façon visible à tout moment sur le parcours.
- Les écouteurs sont interdits durant toute la durée de l'épreuve.
- Aucun soutien ou escorte extérieure à la course n'est autorisé durant l' épreuve. Tout ravitaillement personnel hors ceux de l'organisation est interdit.
- Les amis, famille ou enfants ne sont pas autorisés à franchir la ligne d'arrivée.

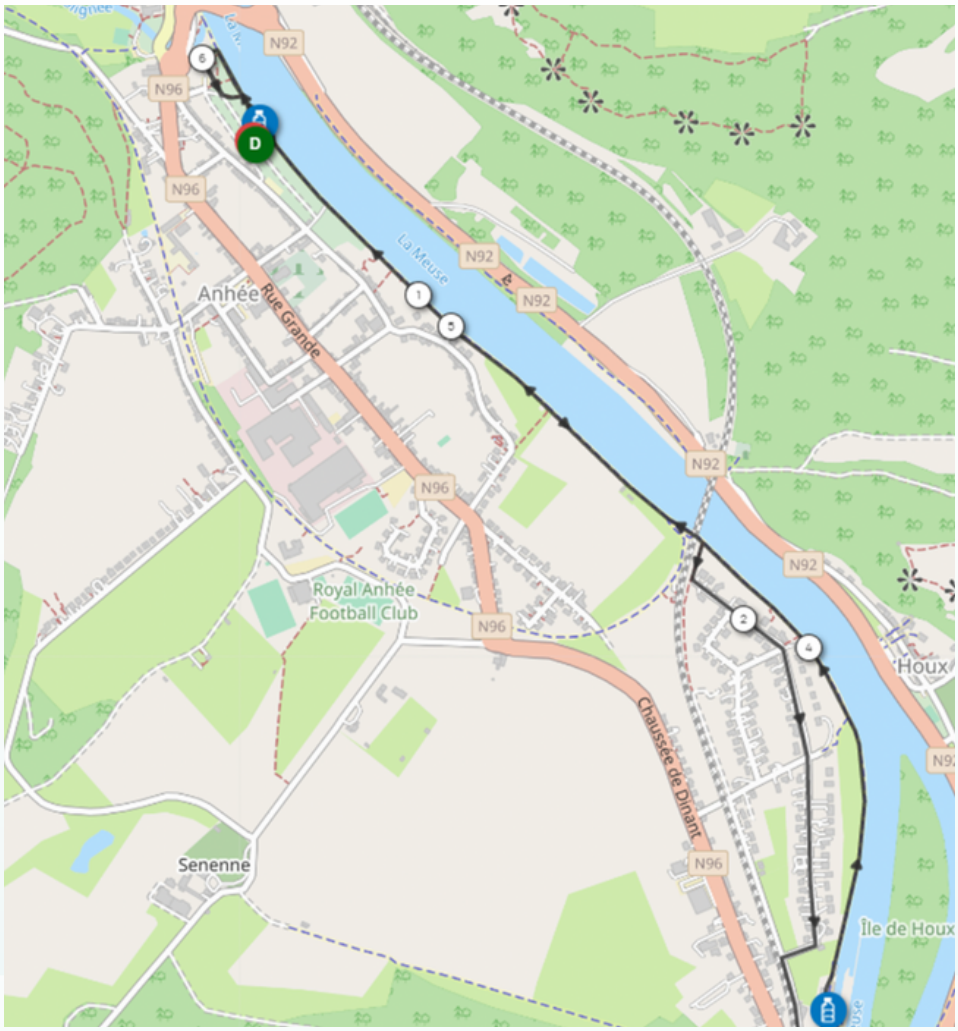
HIGH5 is
the on-course nutrition
at more than 300 races
and events worldwide.
We pride ourselves
on being out on-course
supporting everyone
from start to finish.

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Les épreuves

Cours à pied

Longue distance	3 boucles de 6 KM	6 ravitaillements
Courte distance	1 boucle de 6 KM	2 ravitaillements



Légende

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

TRIATHLON INTERNATIONAL HAUTE-MEUSE

Règlement d'application sur le TIHM

Le règlement international de triathlon sera d'application. Nous vous invitons à consulter l'ensemble du règlement via le lien suivant :

Règlement international de triathlon

Bon à savoir

Une question ? Envoyez-nous un email : info@triathlon-international-haute-meuse.com

Notre partenaire Sportograf vous photographiera pendant la course. Retrouvez vos photos 48 à 72h après la course sur leur site internet :

https://www.sportograf.com/fr

Vous avez perdu quelque chose pendant l'épreuve, contactez nous à : info@s-t-p.be

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 sur place, vous pouvez vous rendre au stand info Médical situé près de l'entrée principale du Complexe sportif d'Ahnée.

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

- Veuillez contacter **le service d'urgence** : 0474 03 5548
- Lorsque vous contactez notre service d'urgence, veuillez à :

-Rester calme

-Être précis lorsque vous fournissez les informations suivantes :

-Le numéro de dossard de l'athlète

-L'emplacement exact

(par exemple, le libellé d'un poteau de signalisation)

-La raison de votre appel

-La présence de témoins

Maredsous
ABBAYE-ABDIJ

MAREDSOUS

RÉCOMPENSE TOUS LES FINISHERS SUR LA LIGNE D'ARRIVÉE

Découvrez le nouvel espace de production et de dégustation de bières exclusives de Maredsous

RDV à l'Abbaye de Maredsous,
Rue de Maredsous, 11, Denée

TRIATHLON
INTERNATIONAL
HAUTE-MEUSE

BONNE COURSE

BH
BHBIKES.COM

HIGH5
SPORTS NUTRITION

GROUP
DELRUE
WWW.GROUPDELRUE.BE

NRJ
HIT MUSIC ONLY !

Maredsous
ABBAYE-ABDIJ

Red Bull

SPORTOGRAF.COM

Coca-Cola