7 - 8 - 9 AOÛT
2026

XTERRA
ARDENNES



GUIDE ATHLÈTE

XTERRA ARDENNES



SOMMAIRE

3 ■ Plan d'accès

4 ■ Programme

5 ■ Retrait des dossards

6 ■ Pack Athlète

7 ■ Parc de transition

8 ■ Cut Off - Temps limite de course

9 ■ Épreuve Longue distance

14 ■ Épreuve Full Distance

19 ■ Épreuve Sprint Distance

24 ■ Bon à savoir

25 ■ Infos sécurité

26 ■ Sponsors



PLAN D'ACCÈS

Adresse : Barrage de la Gileppe

Route de la Gileppe 55, 4845 Jalhay



LÉGENDE

P PARKING — Zone parking touristes (interdit aux athlètes

Parking interdit (signalétique mise en place par la commune de Jalhay)

Zone parking athlètes

Zone parking STAFF

Parking — Panneau parking mise en place par organisation



PROGRAMME

SAMEDI 8 AOÛT

07h30 - 09h15	■	Retrait de dossards XTERRA Longue Distance + Dusty Gravel
07h30 - 10h00	■	Retrait de dossards XTERRA Ardennes Full Distance
08h00 - 09h15	■	Ouverture du parc vélo XTERRA Longue & Full Distance
09H30	■	**Départ XTERRA Ardennes Longue Distance**
10H00	■	**Départ XTERRA Ardennes Full Distance**
12h00 - 14h00	■	Retrait de dossards XTERRA Ardennes Sprint Distance
12H30 - 13H45	■	Ouverture du parc à vélo Sprint Distance
13H00	■	Remise des prix XTERRA Ardennes Full Distance
14H00	■	**Départ XTERRA Ardennes Sprint Distance**
17H00	■	Remise des prix XTERRA Ardennes Longue Distance & Sprint Distance



RETRAIT DES DOSSARDS

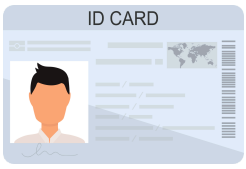
Le retrait des dossards se fait uniquement sur présence d'une pièce d' identité.

Remarque : En cas de désistement, le dossard peut être transféré à un autre athlète. Ce changement doit impérativement être effectué à l'espace litige, sous peine de disqualification.

Déroulement du retrait des dossards :

1. Avant d'aller au secrétariat, assurez-vous de connaitre votre numéro de dossard, reçu par email la semaine d'événement.
2. Se rendre au secrétariat, communiquer votre numéro de dossard et présenter ces documents :

Non licenciés :



Licenciés :



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 !





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.



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.



- Une plaque de cadre
- Un autocollant à coller sur votre casque (côté gauche)



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 devra être OBLIGATOIREMENT rendue sur la ligne d'arrivée. Toute puce NON rendue sera facturée de 50 euros.

Un bracelet de repas pour le Longue Distance & Full Distance



PARC DE TRANSITION

Rappel des horaires pour le check-in*.

Check in

- **Longue** & **Full** Distance : 08h00 - 9h15
  Sprint Distance : 12h30 - 13h45

Comment se déroule le check in ?

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

- Votre dossard fixé par 3 points sur la ceinture porte dossard ;
- Votre plaque de cadre attachée sur le guidon de votre vélo ;
- Votre autocollant vélo collé sur le casque coté gauche;
- Votre casque ajusté et attaché à la tête ;
- Votre puce chrono attachée à votre cheville gauche.

Les freins des vélos seront vérifiés ainsi que le guidon. Placez votre vélo à votre emplacement numéroté (idem numéro de dossard). Il est **interdit** de couvrir votre vélo.

Après les heures indiquées ci dessus, vos effets personnels ne seront plus sous la responsabilité de l'organisation.
Seuls les athlètes se présentant avec leur dossard pourront récupérer leurs effets personnels et leur vélo.
Cette tâche ne peut donc pas être déléguée à un proche.
La puce de chronométrage devra être obligatoirement rendue à la sortie du parc à vélo.

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



TEMPS LIMITES - COURSES

Les temps ci-dessous indiquent la durée maximum pour réaliser chacune des disciplines en fonction de la course sur laquelle l'athlète est inscrit.

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

TEMPS LIMITES	NATATION	NATATION + VELO	NATATION + VELO + COURSE
LONG	1:15	5:30	9:00 (7h00 après 1ère boucle à pied)
FULL	0:45	3:30	5:00
SPRINT	0:15	1:45	3:00

Des arbitres seront présents afin de s'assurer du bon déroulement des épreuves.

Ils veilleront à la bonne application des règles en vigueur lors d'une compétition de triathlon.

Ils seront là pour accompagner au mieux les participants en veillant à leur sécurité.

Ils ne tolèreront pas les actes malveillants et les actes de tricherie.

En cas de comportement malveillant qui nuit à la sécurité d'athlète(s), un carton rouge sera d'application, entrainant la disqualification de l'athlète concerné.



LONG DISTANCE



NATATION

AVANT l'événement, il est interdit de nager sur le site de la course en temps normal.

LA COMBINAISON DE NATATION EN NEOPRENE EST OBLIGATOIRE.

Informations générales :

- Une boucle de 1900m
- Le départ de la natation sera donné sous forme de départ en masse dans l'eau
- Les athlètes doivent porter le bonnet de l'organisation
- Tout matériel aidant à la flottaison est interdit
- Les manchons ou manchettes de compression ne peuvent 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.



→ Télécharge le tracé GPX ICI



VÉLO

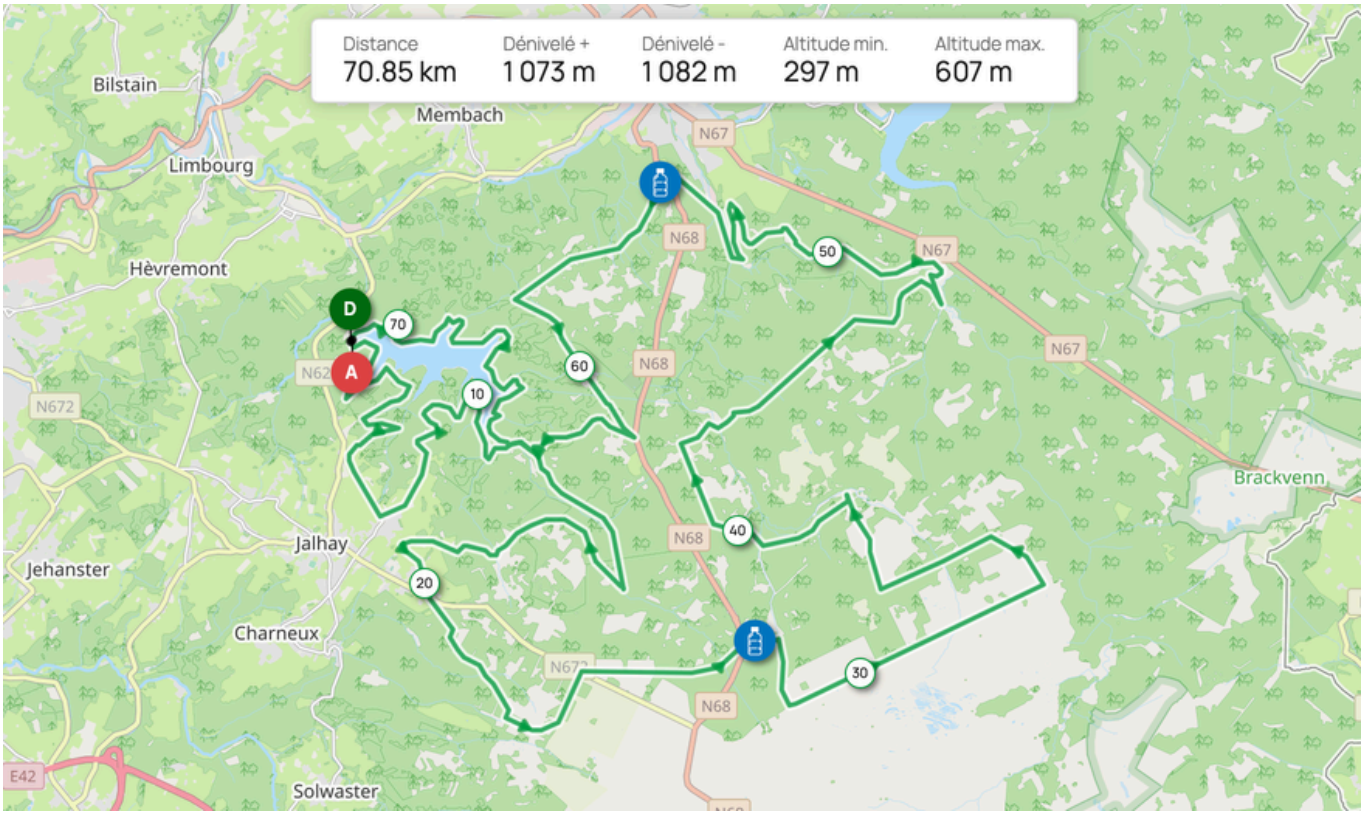
Informations générales :

- Parcours 100% adapté au Gravel - vélos autorisés : gravel, VTT, cyclocross
- 1 boucle de 70km
- Parcours avec du relief comprenant entre 1000 et 1200m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 5:30 (Natation + vélo)

Ravitaillements km 27 et km 56 :

- Bidon eau 50cl
- Bidon boisson Isotonique 50 cl
- Solide sucré-salé
- Banane

Télécharge le tracé GPX ICI





COURSE À PIED

Informations générales :

- 2 boucle de 8km sur un parcours typé trail.
- Parcours comprenant au minimum 180m de dénivelé positif/boucle
- Le temps maximum est de 9:00 (Natation + vélo + trail).
- Fermeture de la course à 18h30.

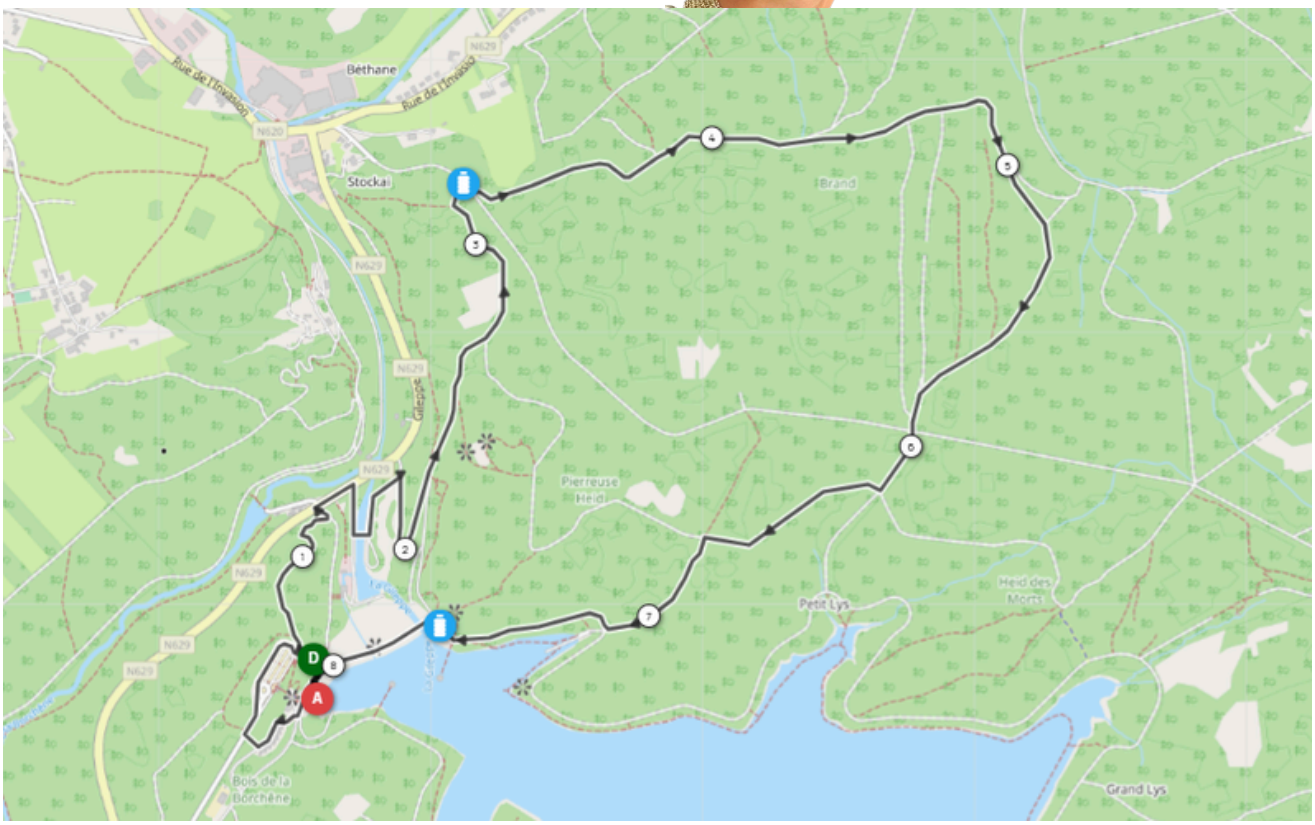
Ravitaillements :

Km 3.5: Eau / Coca / Iso /Gel / Bananes / Solide sucré-salé
Km 7.8 : Eau / Coca / Iso /Gel / Bananes / Solide sucré-salé
Km 11,8 : Eau / Coca / Iso /Gel / Bananes / Solide sucré-salé
Km 15.5 : Eau / Coca / Iso /Gel / Bananes / Solide sucré-salé



ATTENTION :

À la sortie du parc à vélos, l'organisation vous fournira un **gobelet réutilisable**
Vous devez impérativement vous munir de ce gobelet pour les ravitaillements
aucun gobelet jetable ne sera distribué sur le parcours !



Télécharge le tracé GPX ICI



REMISE DES PRIX

La remise des prix aura lieu samedi à **17h00**.

Les 3 premiers hommes et femmes du classement général seront appelés sur le podium ainsi que les 1ers de chaque catégorie. Pour cette distance, il n'y aura pas de différentiation entre VTT et gravel, un seul classement pour l'ensemble des participants sera publié.

ATTENTION: Les athlètes qualifiés pour les Championnat du Monde XTERRA, devront y participer obligatoirement avec un VTT!

Un slot qualificatif pour les Championnats du Monde sera délivré par catégorie. Un slot en plus sera délivré par catégorie pour le Championnat du Monde pour chaque 10 athlètes inscrits dans cette catégorie. (Ex : 30 athlètes inscrits en 30-34 = 3 slots) Attention cependant qu'il n'y aura pas de roll down (roulement) dans le cas où des athlètes ne prendraient pas leur slot pour ces slots supplémentaire.

SLOTS CHAMP. MONDE HOMMES ET FEMMES

Catégorie	SLOTS	Catégorie	SLOTS	Catégorie	SLOTS
18-19	1	40-44	1	65-69	1
20-24	1	45-49	1	70-74	1
25-29	1	50-54	1	75-79	1
30-34	1	55-59	1	80+	1
35-39	1	60-64	1		

ATTENTION: Les athlètes non présent lors de la cérémonie de remise des prix ne pourront pas prétendre à recevoir leur lot par après.



FULL DISTANCE



NATATION

AVANT l'événement, il est interdit de nager sur le site de la course en temps normal.

LA COMBINAISON DE NATATION EN NEOPRENE EST OBLIGATOIRE.

Informations générales :

- Une boucle de 1000m
- Le départ de la natation sera donné sous forme de départ en masse dans l'eau
- Les athlètes doivent porter le bonnet de l'organisation
- Tout matériel aidant à la flottaison est interdit
- Les manchons ou manchettes de compression ne peuvent 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.



→ Télécharge le tracé GPX ICI



VÉLO

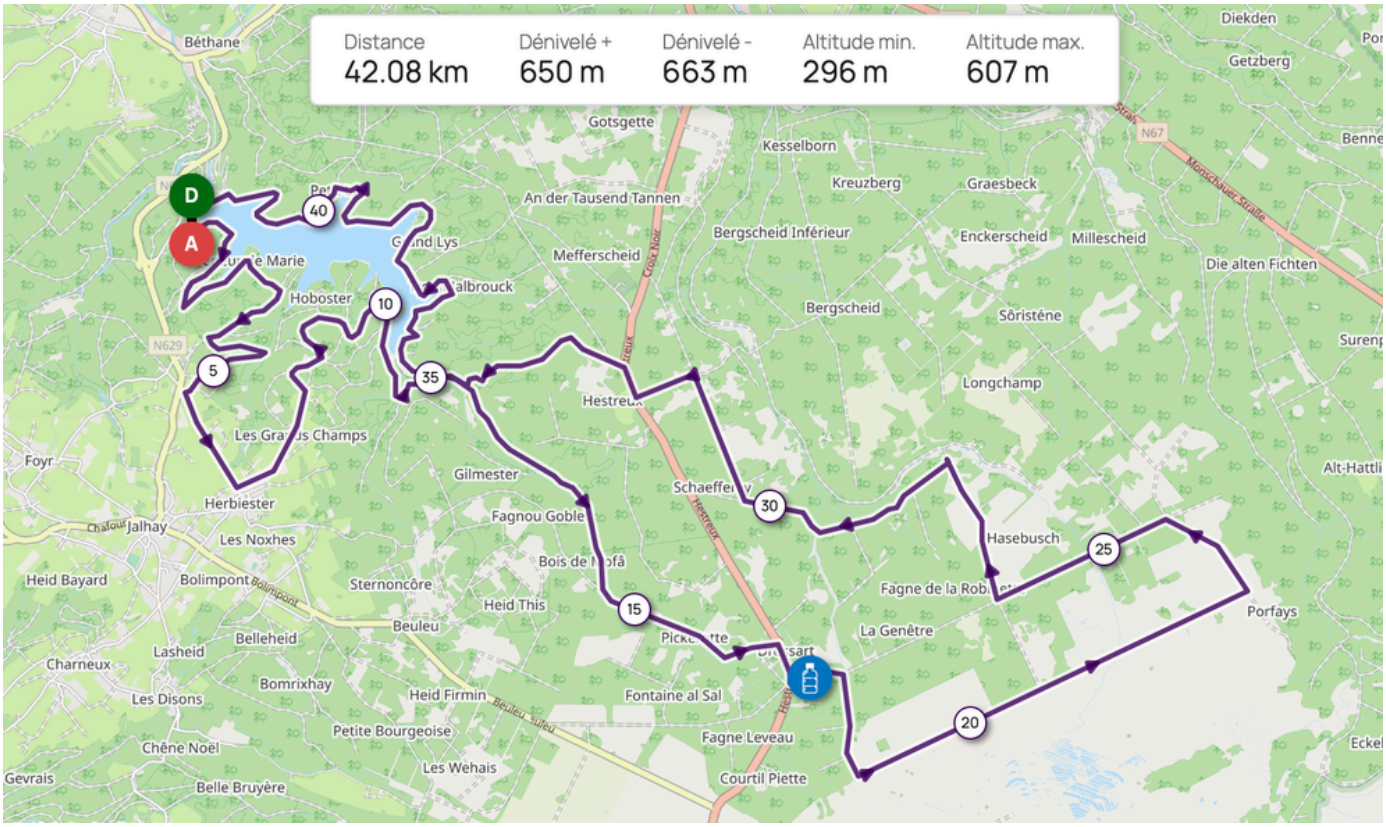
Informations générales :

- Parcours 100% adapté au Gravel - vélos autorisés : gravel, VTT, cyclocross
- 1 boucle de 42km
- Parcours avec du relief comprenant plus de 600m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 3:30 (Natation + vélo)

Ravitaillement :

Km 17 : Gourde Eau / Gourde Iso / Banane / Solide sucré-salé

Télécharge le tracé GPX ICI





COURSE À PIED

Informations générales :

- 1 boucle de 8km sur un parcours 100% trail.
- Parcours comprenant au minimum 180m de dénivelé positif
- Le temps maximum est de 5:00 (Natation + vtt + trail).
- Fermeture de la course à 15h00.

Ravitaillements :

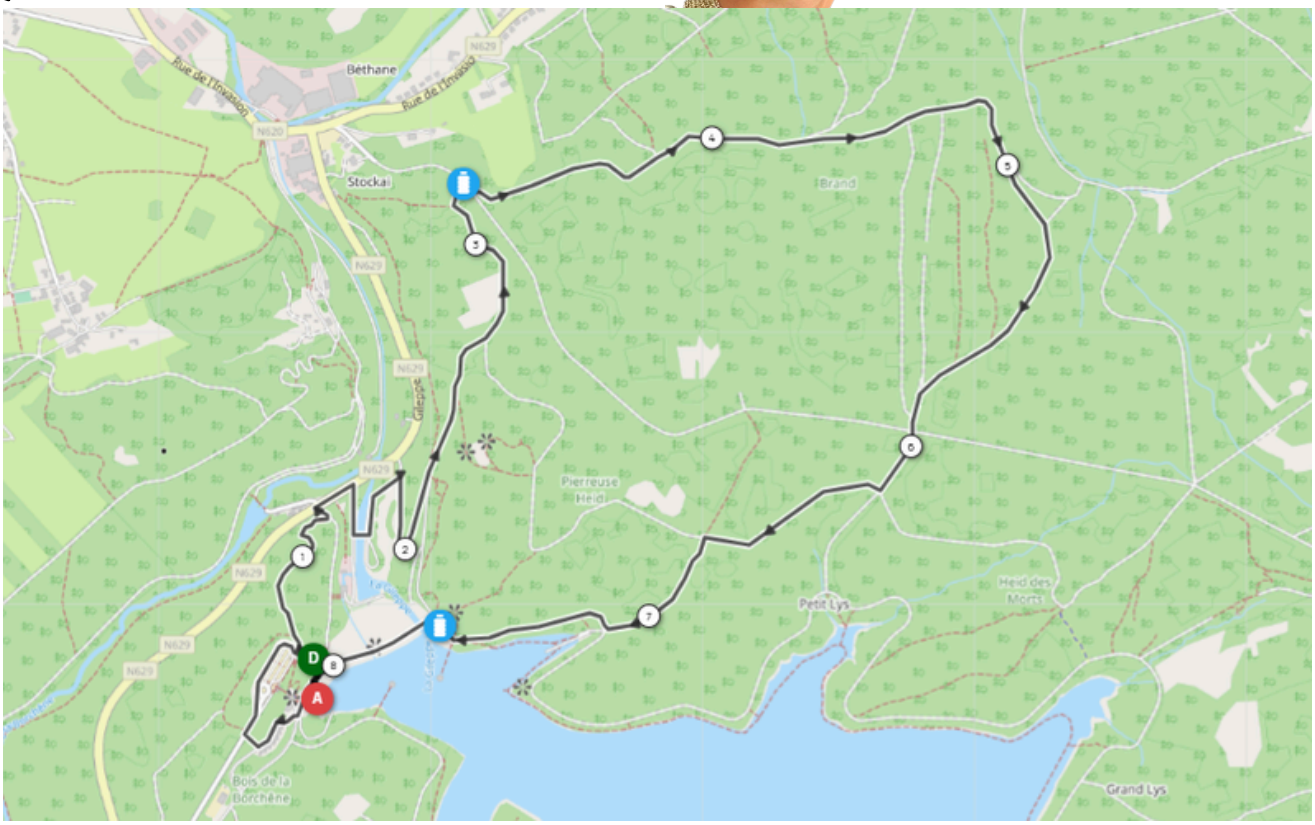
Km 3.5 : Eau / Coca / Iso /Gel / Banane / Solide sucré-salé
Km 7.8 : Eau / Coca / Iso /Gel / Banane / Solide sucré-salé

Télécharge le tracé GPX ICI



ATTENTION :

À la sortie du parc à vélos, l'organisation vous fournira un **gobelet réutilisable**
Vous devez impérativement vous munir de ce gobelet pour les ravitaillements
aucun gobelet jetable ne sera distribué sur le parcours !





REMISE DES PRIX

La remise des prix aura lieu samedi à **13h00**.

Les 3 premiers hommes et femmes du classement général seront appelés sur le podium ainsi que les 1ers de chaque catégorie. Pour cette distance, il n'y aura pas de différentiation entre VTT et gravel, un seul classement pour l'ensemble des participants sera publié.



SPRINT DISTANCE



NATATION

AVANT l'événement, il est interdit de nager sur le site de la course en temps normal.

LA COMBINAISON DE NATATION EN NEOPRENE EST OBLIGATOIRE.

Informations générales :

- Une boucle de 250m
- Le départ de la natation sera donné sous forme de départ en masse dans l'eau
- Les athlètes doivent porter le bonnet de l'organisation
- Tout matériel aidant à la flottaison est interdit
- Les manchons ou manchettes de compression ne peuvent 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.



→ Télécharge le tracé GPX ICI

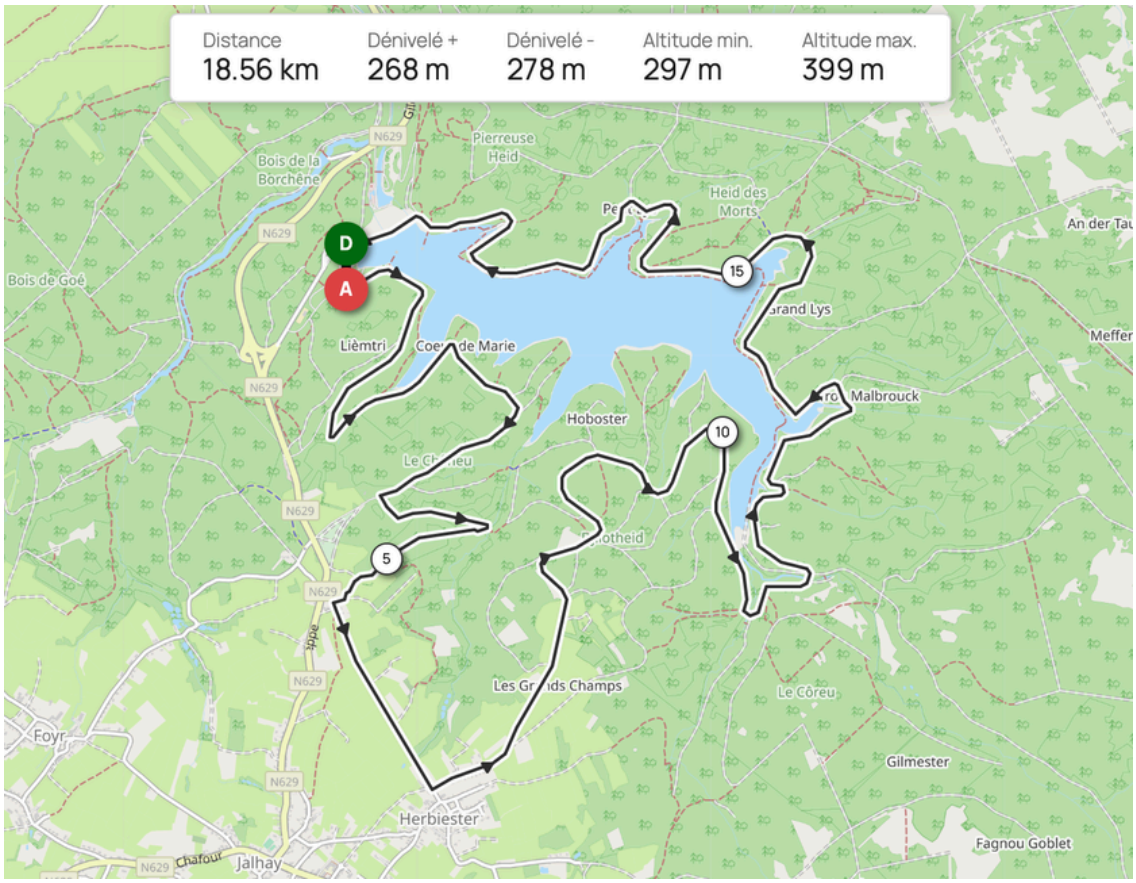


VÉLO

Informations générales :

- Parcours 100% adapté au Gravel - vélos autorisés : gravel, VTT, cyclocross & e-bikes (pas de classsment pour les e-bikes)
- 1 boucle de 18km
- Parcours avec du relief comprenant plus de 260m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 1:45 (Natation + vélo)

Télécharge le tracé GPX ICI







COURSE À PIED

Informations générales :

- 1 boucle de 3km sur un parcours 100% trail.
- Parcours comprenant au minimum 100m de dénivelé positif
- Le temps maximum est de 3:00 (Natation + vélo + trail).
- Fermeture de la course à 17h

Ravitaillement :

Km 2,2 : Eau / Coca / Iso /Gel / Bananes / Solide sucré-salé

Télécharge le tracé GPX ICI





REMISE DES PRIX

La remise des prix aura lieu samedi à **17h00**

Seront appelés sur le podium :

- Les 3 premiers hommes et femmes du classement général
- Les 3 premiers hommes et femmes Junior (16 - 17 ans)
- Les 3 premiers hommes et femmes Youth B (18 - 19 ans)

ATTENTION : Les athlètes non présent lors de la cérémonie des prix ne pourront pas prétendre à recevoir leurs lots par après.

- Les 5 meilleurs garçons et filles des divisions 16-17 et 18-19 recevront une place pour le championnat du monde des jeunes (distance sprint).

VISITWallonia.be



Que vous soyez en quête de défis sportifs ou de balades contemplatives, explorez des paysages variés, des vallées secrètes aux villages de caractère. Entre effort et émerveillement, vivez la Wallonie à votre rythme !

Trouvez votre prochaine aventure sur **VISITWallonia.be**

Tout pour s'évader !



BON À SAVOIR

Règlement d'application à La Gileppe Trophy

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

Live tracking LIVE

Suivez l'athlète de votre choix grâce à ACN TIMING.

Accédez à la progression en temps réel de votre athlète favori.

Installations

Douches



Toilettes



Consignes



Photos de l'évènnement

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

Une question ?

Envoyez-nous un email à info@lagileppetrophy.be

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



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** : +32 499 47 17 58
- 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





ET SI VOS PROCHES VIVAIENT LA COURSE... DEPUIS L'INTÉRIEUR ?

Vous avez des amis, de la famille ou des supporters qui vous accompagnent ?

Proposez-leur de vivre une expérience unique au cœur de l'événement en devenant bénévole sur les ravitaillements !

👉 Ils seront au plus proche de l'action, pourront **vous encourager** sur le parcours, ou la zone d'arrivée

🍽️ Bénéficieront d'un **lunch** et de boissons pendant la journée,

🙌 Et repartiront avec le sentiment d'avoir contribué à l'aventure !

📩 **Intéressé(e) ?**

Envoyez vos disponibilités (en précisant samedi et/ou dimanche) à :

📧 info@lagileppetrophy.be



WCUP
WINNING NUTRITION

YOUR DRIVE TO WIN

USE CODE STP30
FOR 30% OFF YOUR PURCHASE.
VALID UNTIL 30/12/2026

- ✓ Hydratation
- ✓ Boissons de Récupération
- ✓ Compléments Alimentaires
- ✓ Barres Protéinées
- ✓ Gels Energétiques
- ✓ Barres Energétiques





Sébastien Carabin Ambassadeur WCUP

www.wcup.eu



SPONSORS

BIKE7

Respire Sports

KÄRCHER

WCUP WINNING NUTRITION

Red Bull ENERGY DRINK

Duvel

SPORTOGRAF.COM

LA CHOUFFE BLONDE BRASSERIE CHOUFFE 330ml

DELAHAUT • DEPUIS 1864 •

Coca-Cola

NRJ HIT MUSIC ONLY !

Infrasports Construire pour le sport

LEG'S GO with Luc Huberty

Commune de Baelen

Commune Jalhay

Le lac de la Gileppe

LIGUE HANDISPORT FRANCOPHONE

Province de Liège