XTERRA
ARDENNES TROPHY

GUIDE DES ATHLÈTES

XTERRA ARDENNES
SAMEDI 12 aout

www.lagileppetrophy.be

Ladbrokes.be
SPORT | CASINO | DICE
HIGH5
URBAN TRI SPORTS
NRJ HIT MUSIC ONLY !
Red Bull

SOMMAIRE

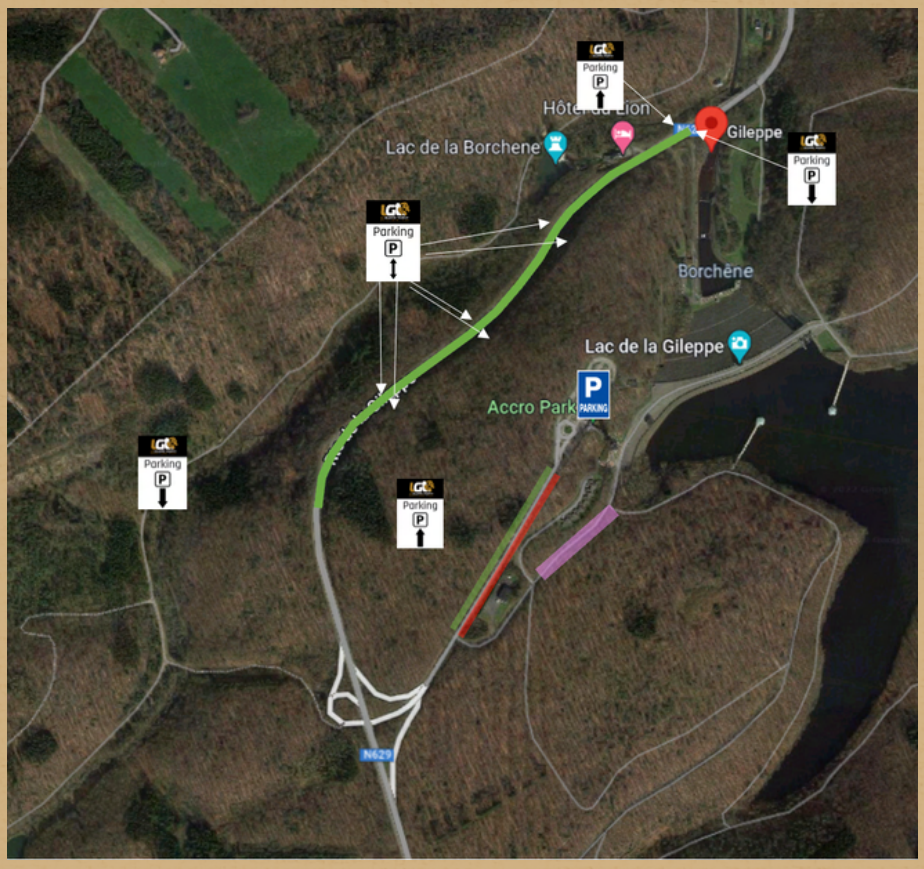
- Plan d'accès
- Programme
- Retrait des dossards
- Pack Athlète
- Parc de transition
- Cutt Off
- Epreuve Longue distance
- Epreuve Courte distance
- Epreuve découverte
- Bon à savoir
- Infos sécurité

TÉLÉCHARGEZ LA NOUVELLE APPLICATION NRJ : http://bit.ly/44NVLNL

Vos 250 stations de radio, vos hits, vos émissions, vos podcasts 100% illimités et 100% gratuits !

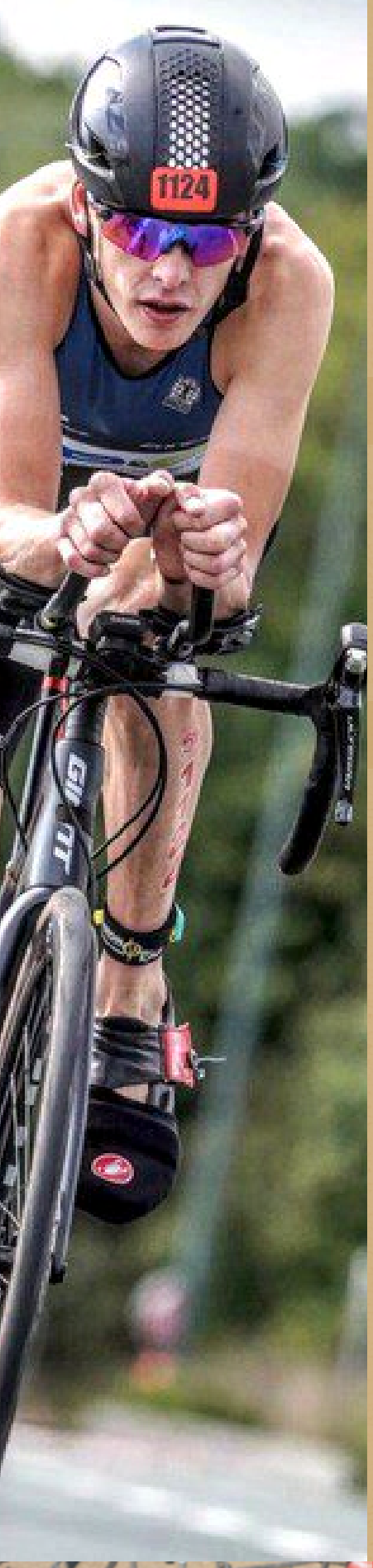
PLAN D'ACCÈS

Adresse : Barrage de la Gileppe
Route de la Gileppe 55, 4845 Jalhay



Légende

- Zone parking touristes
- Parking interdit (signalétique mise en place par la commune de Jalhay)
- Zone parking athlètes
- Zone parking STAFF
- Panneau parking mise en place par organisation.



PROGRAMME

Vendredi 11 aout 2023

Horaire	Description
16:00 - 20:00	Retrait des dossards *XTERRA Longue distance, Courte distance, Découverte*

Samedi 12 aout 2023

Horaire	Description
07:00 - 10:00	Retrait des dossards *XTERRA Longue distance, Courte distance, Découverte*
08:00 - 10:15	Ouverture parc vélo
9h30	**Départ XTERRA ARDENNES LONGUE DISTANCE**
10:00	**Départ XTERRA ARDENNES Courte Distance**
10:30	**Départ XTERRA ARDENNES Découverte**
13:00	Remise des prix XTERRA Courte distance et Découverte
17:00	Remise des prix XTERRA Ardennes Longue distance

Ladbrokes.be
SPORT | CASINO | DICE
Surpassez vous dans la côte du triple effort avec notre partenaire

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.

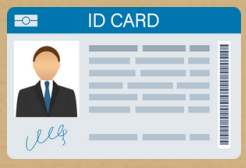
Déroulement du retrait des dossards:

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 :**



Licence de triathlon

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.

- Plaque de cadre
  - Elle devra être attachée de manière visible à l'avant du vélo

- Bracelet de repas
  - Un bracelet repas pour le XTERRA Longue et courte distance

- 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.

- Stickers vélo
  - Un autocollant pour coller sur la selle de votre vélo
  - Un autocollant pour coller sur votre casque
  - Un autocollant pour coller sur votre sac ou boite de transition

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

	LONGUE DISTANCE	COURTE DISTANCE	DECOUVERTE
Check in	Samedi 12 aout 08:00 - 9:15	Samedi 12 aout 08:00 - 9:45	Samedi 12 aout 08:00 - 10:15

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 autocollant vélo attaché à la tige de selle;
- Votre autocollant vélo collé sur le casque
- Votre autocollant vélo attaché sur votre sac ou collé à votre boite de transition.
- 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.

IMPORTANT : **Dans le parc de transition, un sac à dos par athlète ou une boite en plastique de maximum L45, H25, l35 sont autorisés pour y ranger votre matériel personnel.**

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.

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.

Epreuves	**Natation**	**Natation + vélo**	**Natation + vélo + course**
XTERRA Ardennes Longue distance	1:15	5:30	9:00
XTERRA Ardennes Courte distance	0:45	3:30	5:00
XTERRA Ardennes Découverte	0:15	1:45	3:00

Des watchers 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 non-respect des règles, ils sanctionneront ces actes par des pénalités, qui seront ajoutées à votre temps final :

- XTERRA Ardennes Longue distance : 5 minutes sur le chrono final (carton bleu)
- XTERRA Ardennes : 5 minutes sur le chrono final (carton bleu)
- XTERRA Découverte : 1 minute sur le chrono final (carton bleu)

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.

Drafting

Le drafting est **AUTORISE** entre « vélos musculaires" et entre vélos électriques.
Le drafting est **INTERDIT** entre vélos différents (ex: 1 vélo musculaire ne peut prendre la roue d'un vélo électrique et vise versa)

EPREUVE LONGUE 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 :

- Le départ de la natation sera donné sous forme de départ de masse dans l'eau.
- Les athlètes auront accès au plan d'eau 15 min
- Une boucle de 1900m
- 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 pas être porté durant la natation.
- Le parcours sera surveillé par des bateaux et des kayaks
- Toute assistance est interdite durant la natation. Les athlètes en difficultés 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.

1 boucle de 1900m

Télécharge le tracé GPX ICI

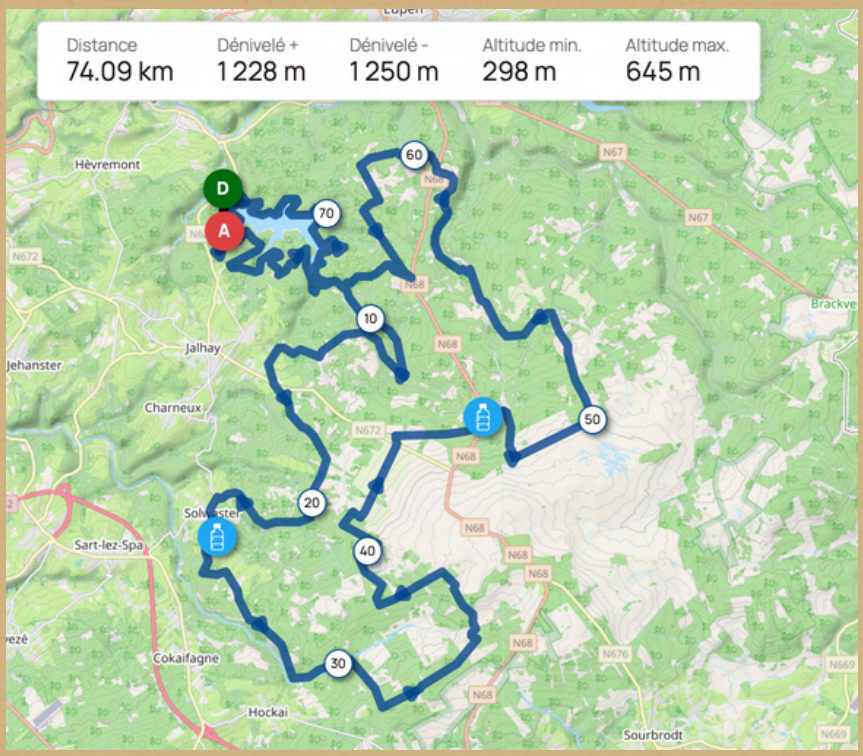
VÉLO

Informations générales :

- Parcours 100% adapté au Gravel - vélos autorisés : gravel, VTT, cyclocross
- 1 boucle de 74km
- Parcours avec du relief comprenant entre 1200m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 5:30 (Natation + vtt)

Ravitaillements 24km & 46 km:

- Bouteille eau plastique 75cl
- Gourde boisson Isotonique High 5 50 cl
- Gel High5
- Barre High5
- Solide sucré-salé



1 boucle de 70km

Télécharge le tracé GPX ICI

COURSE À PIED

Informations générales :

- 1 boucle de 8km à effectuer 2 fois sur un parcours 100% trail.
- Parcours comprenant au minimum 260m de dénivelé positif/boucle
- Le temps maximum est de 9:00 (Natation + vtt + trail).
- Fermeture de la course à 18h00.

Ravitaillements :

Km 4,2 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé
Km 8,7 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé
Km 13,3 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé
Km 17,8 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

2 boucles de 8km

Télécharge le tracé GPX ICI

EPREUVE COURTE DISTANCE

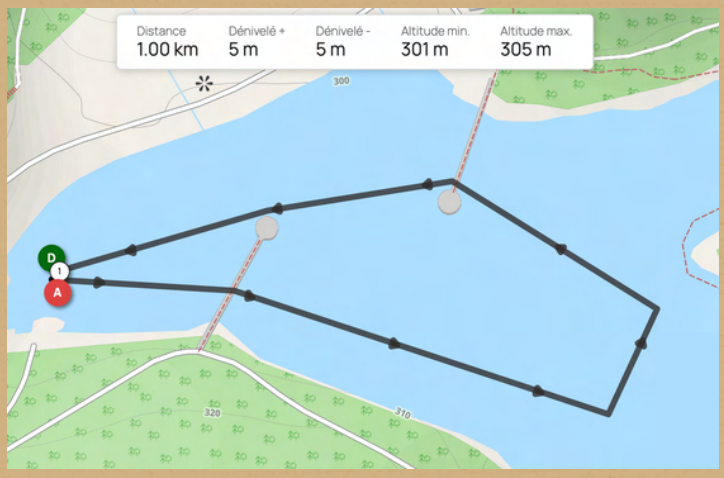
NATATION

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 :

- Le départ dans l'eau sous forme de départ de masse dans l'eau.
- Une boucle de 1000m.
- Les athlètes auront accès au plan d'eau 15 min
- 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 porté durant la natation.
- Le parcours sera surveillé par des bateaux et des kayaks
- Toute assistance est interdite durant la natation. Les athlètes en difficultés 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.



1 boucle de 1000 m

Télécharge le tracé GPX ICI

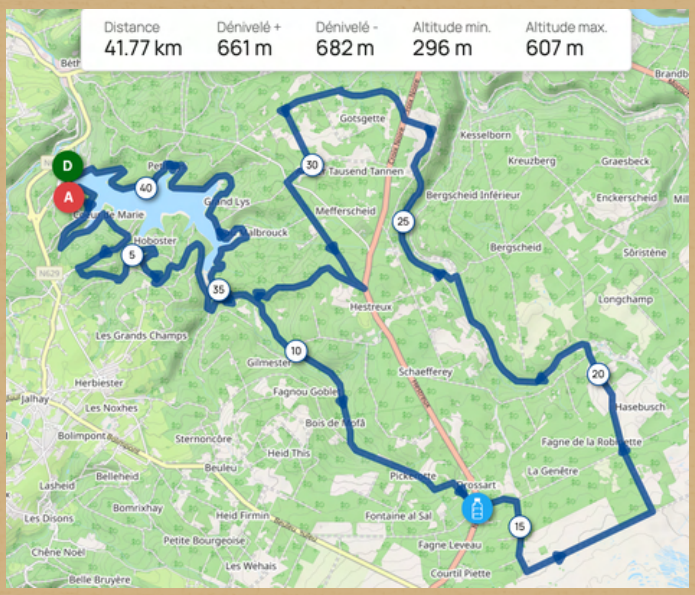
VÉLO

Informations générales :

- Parcours 100% adapté au Gravel - vélos autorisés : gravel, VTT, cyclocross & E-BIKE (classement différent pour les E-BIKE)
- 1 boucle de 42km
- Parcours avec du relief comprenant entre 600m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 3:30 (Natation + vtt)
- Fermeture du parc à vélo à 12h30.

Ravitaillements 14km

- Bouteille eau plastique 75cl
- Gourde boisson Isotonique High 5 50 cl
- Gel High5
- Barre High5
- Solide sucré-salé



1 boucle de 42 km

Télécharge le tracé GPX ICI

Red Bull vous donne des ailes sur la ligne d'arrivée

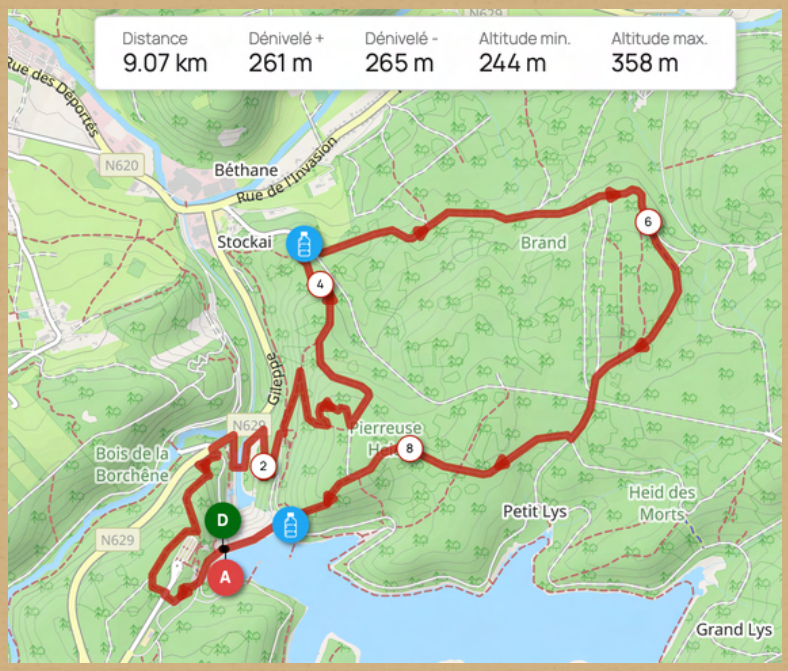
COURSE À PIED

Informations générales :

- 1 boucle de 9km sur un parcours 100% trail.
- Parcours comprenant au minimum 250m de dénivelé positif
- Le temps maximum est de 5:00 (Natation + vtt + trail).
- Fermeture de la course à 14h00.

Ravitaillements :

Km 4,2 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé
Km 8,7 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé



1 boucle de 9 km

Télécharge le tracé GPX ICI

EPREUVE DÉCOUVERTE

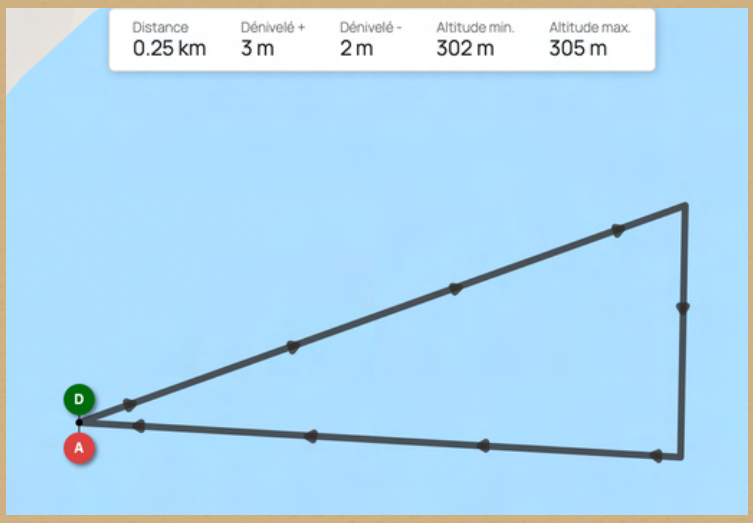
NATATION

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 :

- Le départ dans l'eau sous forme de départ de masse dans l'eau
- Une boucle de 250m.
- Les athlètes auront accès au plan d'eau 15 min
- 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 porté durant la natation.
- Le parcours sera surveillé par des bateaux et des kayaks
- Toute assistance est interdite durant la natation. Les athlètes en difficultés 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.



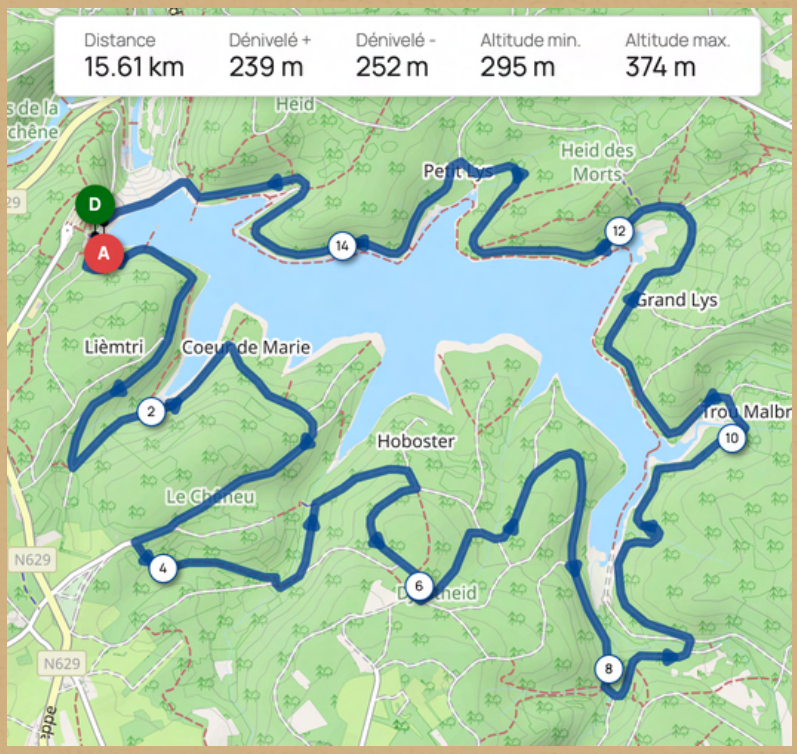
1 boucle de 250 m

Télécharge le tracé GPX ICI

VÉLO

Informations générales :

- Parcours 100% adapté au Gravel - vélos autorisés : gravel, VTT, cyclocross & E-BIKE (classement différent pour les E-BIKE)
- 1 boucle de 15km
- Parcours avec du relief comprenant entre 150 et 250m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 1:45 (Natation + vtt)
- Fermeture du parc à vélo à 12h30.



1 boucle de 15 km

Télécharge le tracé GPX ICI

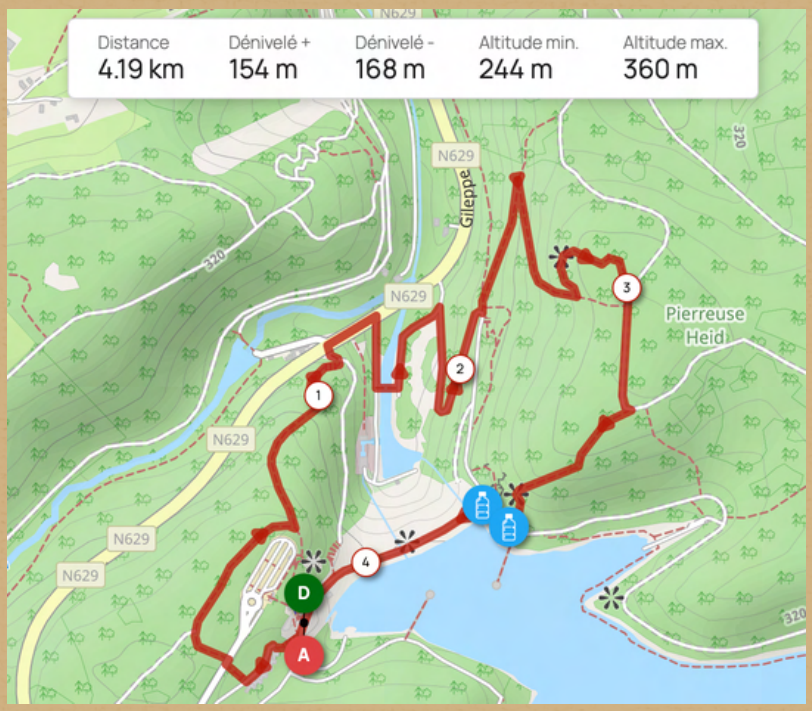
COURSE À PIED

Informations générales :

- 1 boucle de 4km sur un parcours 100% trail.
- Parcours comprenant au minimum 150m de dénivelé positif
- Le temps maximum est de 3:00 (Natation + vtt + trail).
- Fermeture de la course à 13h30.

Ravitaillements :

Km 3,7 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé



1 boucle de 4 km

Télécharge le tracé GPX ICI

Sabma

SABMA/LMC-Sport is a regular cycling distribution company and official Fox Serice Center for Benelux.

lmc-sport.com - info@sabma.com - +32 87 30 63 60

BON À SAVOIR

Règlement d'application pour le XTERRA ARDENNES

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

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

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** : 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

URBAN TRI SPORTS

A l'occasion du triathlon Xterra Gilleppe et de son parcours roulant/gravel profitez ce samedi 12 août de :

- 20%
sur les gravel en stock

-25%
sur les semi-rigide musculaire

Urban Tri Sports Spa est votre magasin de sport spécialisé en triathlon, running, trail, cyclisme,

Bd des Anglais 8, 4900 Spa - 087 77 11 77

Ladbrokes.be
SPORT | CASINO | DICE

HIGH5
SPORTS NUTRITION

ORBEA

Sabma

MOULAN.be

URBAN TRI SPORTS

KÄRCHER

NRJ
HIT MUSIC ONLY !

SPORTOGRAF.COM

mixx communication

LA CHOUFFE
BIERE BLONDE D'ARDENNE - ARDENS BLOND BIER

Coca-Cola

Duvel

Red Bull
ENERGY DRINK

Commune de Baelen

Commune Jalhay

Le lac de la Gileppe

Infrasports
Construire pour le sport

Parc naturel
Hautes Fagnes
Eifel

AViQ
Agence pour une Vie de Qualité

LIGUE HANDISPORT FRANCOPHONE

Province de Liège