



**SWIM**



**BIKE**



**RUN**



# GUIDE DES ATHLÈTES

## La Gileppe trophy Dimanche 13 aout

[www.lagileppetrophy.be](http://www.lagileppetrophy.be)

**Ladbrokes.be**  
SPORT | CASINO | DICE



**URBAN TRI SPORTS**





# SOMMAIRE

- Plan d'accès
- Programme
- Retrait des dossards
- Pack Athlète
- Parc de transition
- Cutt Off
- Epreuve Olympique
- Epreuve Découverte
- Bon à savoir
- Infos sécurité

**TÉLÉCHARGEZ LA NOUVELLE APPLI NRJ : <http://bit.ly/44NVLNL>**

**Vos 250 radios, vos hits, vos émissions, vos podcasts en 100% illimité et 100% gratuit !**

DUA LIPA Y'A, GUETTA Y'A  
**ROSALY'A**



**NOUVELLE  
APPLI NRJ**



**RIHANN A  
PAYER**



**VOS 250 RADIOS • VOS HITS**

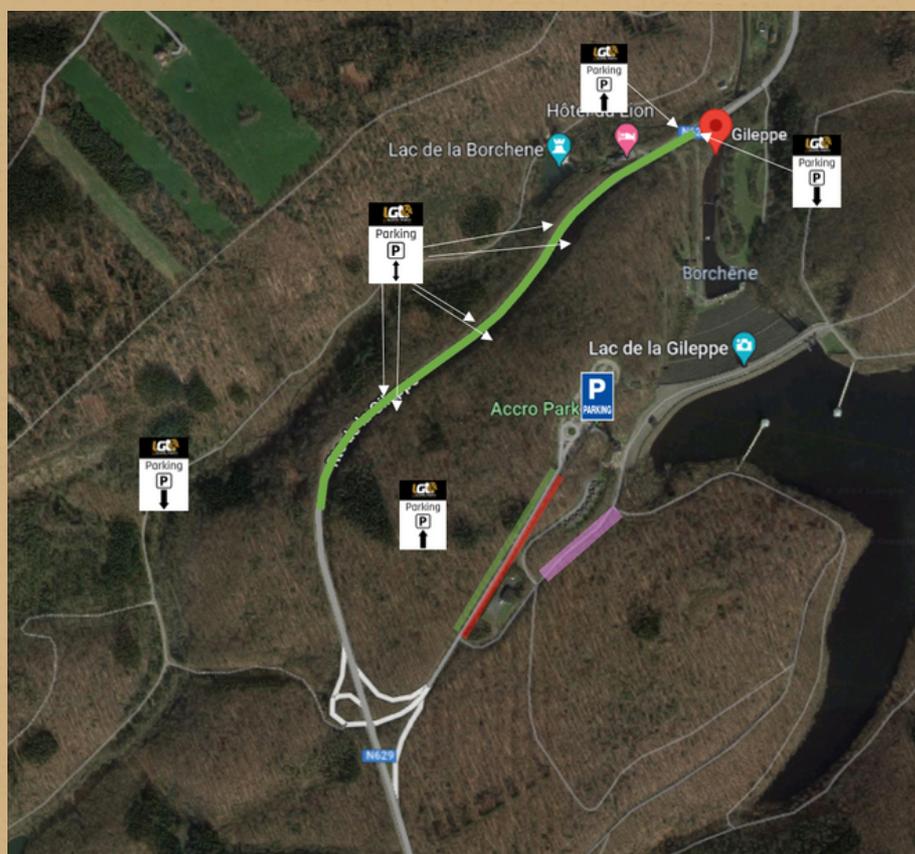
**100% ILLIMITÉ**



# 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

## Samedi 12 aout 2023

<b>Horaire</b>	<b>Description</b>
14h00 - 16:00	Retrait des dossards <i>distance Olympique &amp; Découverte</i>

## Dimanche 13 aout 2023

<b>Horaire</b>	<b>Description</b>
07:00 - 09:00	Retrait des dossards <i>distance Découverte</i>
08:00 - 08:45	Ouverture parc à vélo
9:00	<b>Départ Triathlon Découverte HANDISPORT</b>
9:30	<b>Départ Triathlon Découverte</b>
<b>11:00- 14:00</b>	Retrait de dossards <i>distance Olympique</i>
<b>13:00-14:15</b>	Ouverture du parc vélo Distance Olympique
<b>13:30</b>	Remise des prix Triathlon Découverte
<b>14:30</b>	<b>Départ Triathlon Distance Olympique</b>
18:30	Remise des prix Triathlon Olympique





# 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 bache 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 !



# 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.



- **Un tableau d'autocollant** :

- Un autocollant à coller sur la tige de la selle
- Un autocollant à coller sur votre casque (côté gauche)
- Un autocollant pour votre bac (toujours d'actualité) ?



- **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.

**Sabma**

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

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

# 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 & check out

	Découverte	Olympique
Check in	Dimanche 13 aout 8h00-8h45	Dimanche 13 aout 13h00-14h15
Check out	Dimanche 13 aout 10h15-11h15	Dimanche 13 aout 17h30-19h00

## 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 boîte 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 boîte en plastique de maximum L45, H25, I35 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
LGT Découverte	0:30	1:45	2:30
LGT Olympique	0:50	3:00	4:30

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 toléreront 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 :

- La Gileppe Distance Olympique : 2 minutes sur le chrono final (carton bleu)
- La Gileppe Promo : 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, entraînant la disqualification de l'athlète concerné.

# EPREUVE OLYMPIQUE





# NATATION

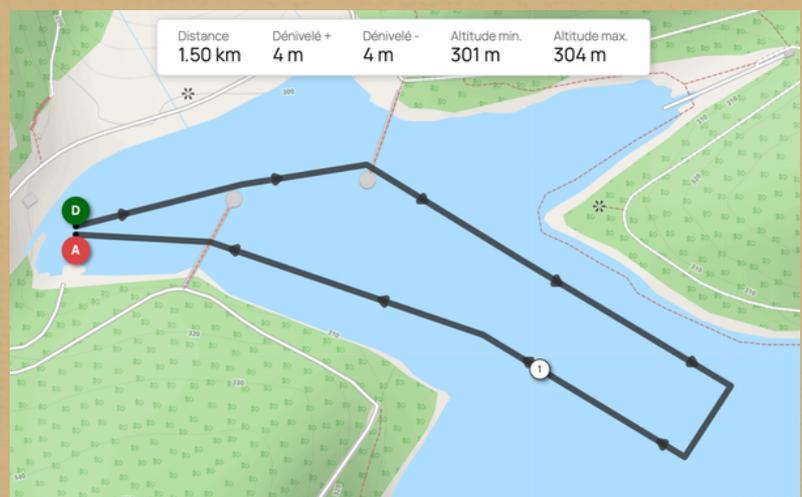


**AVANT l'événement, il est interdit de nager sur le site de la course en temps normal.**

**LA COMBINAISON DE NATATION EN NEOPRENE EST OBLIGATOIRE.**

## Informations générales :

- Le départ de la natation sera donné sous forme de départ en masse dans l'eau
- 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 1500m**

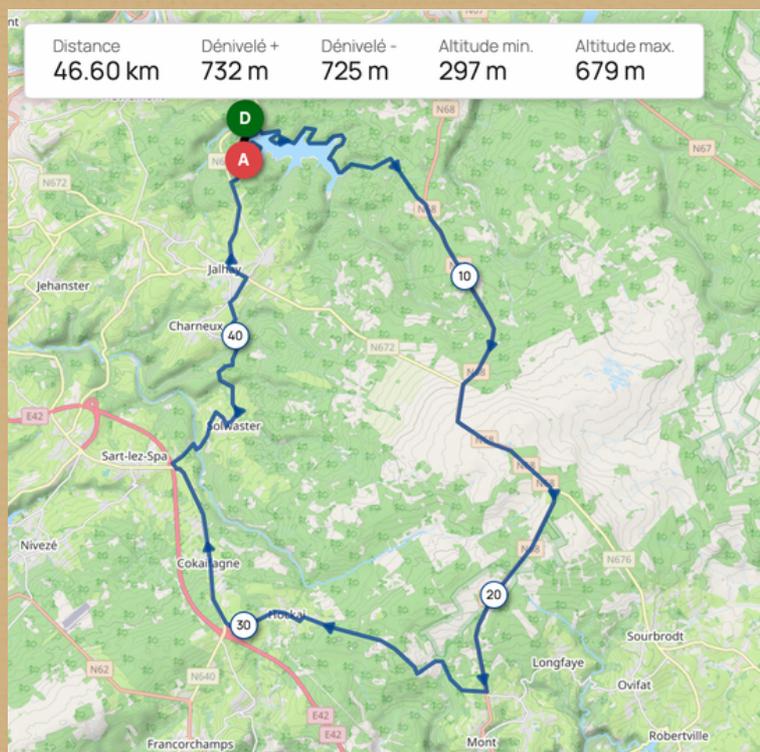


Télécharge le tracé GPX [ICI](#)

# VÉLO

## Informations générales :

- 1 boucle de 45 km
- Epreuve non-drafting
- Vélo de contre-la-montre autorisée
- Parcours avec du relief
- Parcours partiellement fermé à la circulation. Le code de la route est strictement d'application.
- Pas de ravitaillement
- Le temps maximum est de 3:00 (Natation + vélo)
- Fermeture du parc à vélo à 17h00.



**1 boucle de 45km**



Télécharge le tracé GPX [ICI](#)

# COURSE À PIED

## Informations générales :

- 2 allers-retours de 5km le long du lac (100% route)
- Le temps maximum est de 4:30 (Natation + vélo - course).
- Fermeture de la course à 18h30.

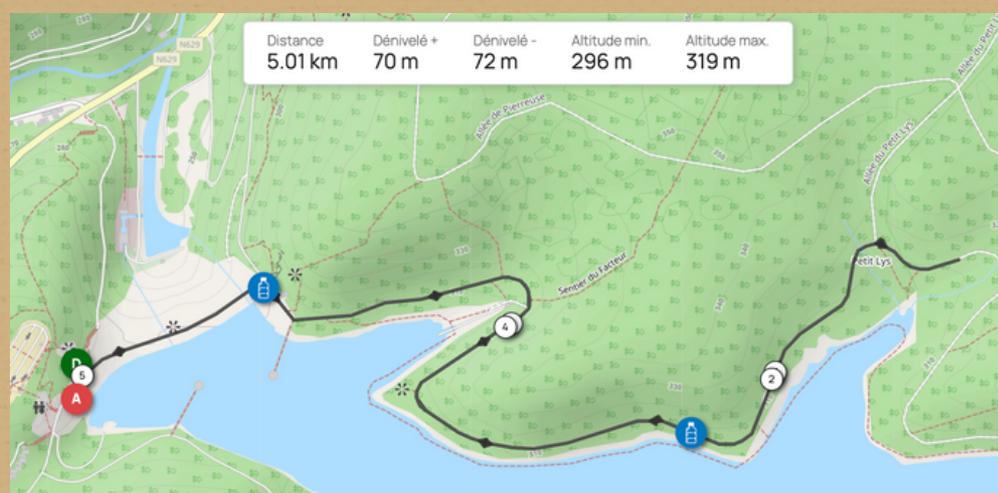
### Ravitaillements :

Km 0,4 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Km 1,8 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Km 5,4 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Km 6,8 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé



**2 boucles de 5km**

 Télécharge le tracé GPX [ICI](#)

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





# ÉPREUVE 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 de la natation sera donné sous forme de départ en masse dans l'eau
- 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 portés 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 500m**

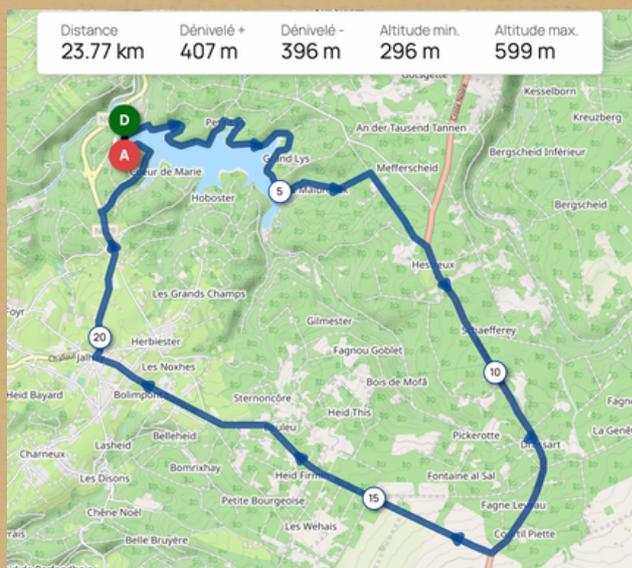


Télécharge le tracé GPX [ICI](#)

# VÉLO

## Informations générales :

- 1 boucle de 20km
- Epreuve non-drafting
- Vélo de contre-la-montre autorisée
- Parcours avec du relief
- Pas de ravitaillements sur le parcours
- Parcours partiellement fermé à la circulation. Le code de la route est strictement d'application.
- Le temps maximum est de 1:45 (Natation + vélo)
- Fermeture du parc à vélo à 11h45.



**1 boucle de 20km**



Télécharge le tracé GPX [ICI](#)

**ORBEA**

**DESIGN YOUR RIDE**



# COURSE À PIED

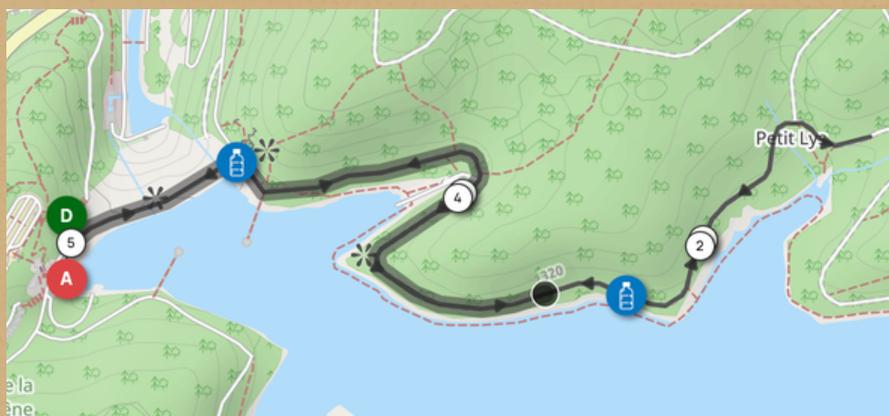
## Informations générales :

- 1 aller-retour de 5km le long du lac (100% route)
- Le temps maximum est de 2:30 (Natation + vélo - course).
- Fermeture de la course à 12h30.

### Ravitaillements :

Km 0,4 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Km 1,8 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé



1 boucle de 5km



Télécharge le tracé GPX [ICI](#)



**Ladbrokes.be**  
**SPORT | CASINO | DICE**

Surpassez vous dans la côte du triple effort  
avec notre partenaire

# 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

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'évènement

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](mailto:info@lagileppetrophy.be)

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



Besoin d'aide urgente ?

App **112 BE**



- 1 Téléchargez l'App
- 2 Enregistrez-vous
- 3 Appelez-nous



Depuis 5 ans, vous pouvez aussi contacter les Centrales d'urgence via l'App 112 BE.

.be



100 ANS  
**MOULAN.be**

CHAUFFAGE | CONSTRUCTION MÉTALLIQUE | VENTILATION  
INDUSTRIE | ÉNERGIES RENOUVELABLES | AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS

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



**ORBEA** **Sabma**

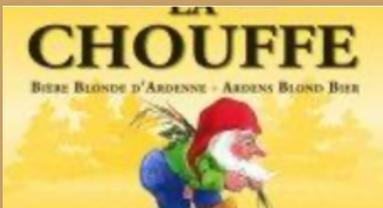
**MOULAN.be** 100 ANS

**URBAN TRI SPORTS**

**K'ARCHER**



**MIXX**  
communication



**Coca-Cola**



**Red Bull**  
ENERGY DRINK



Commune de Baelen



Commune Jalhay

**Le loc de la Gileppe**



**AViQ**  
Agence pour une Vie de Qualité



LIGUE  
HANDISPORT  
FRANCOPHONE

**Province de Liège**

