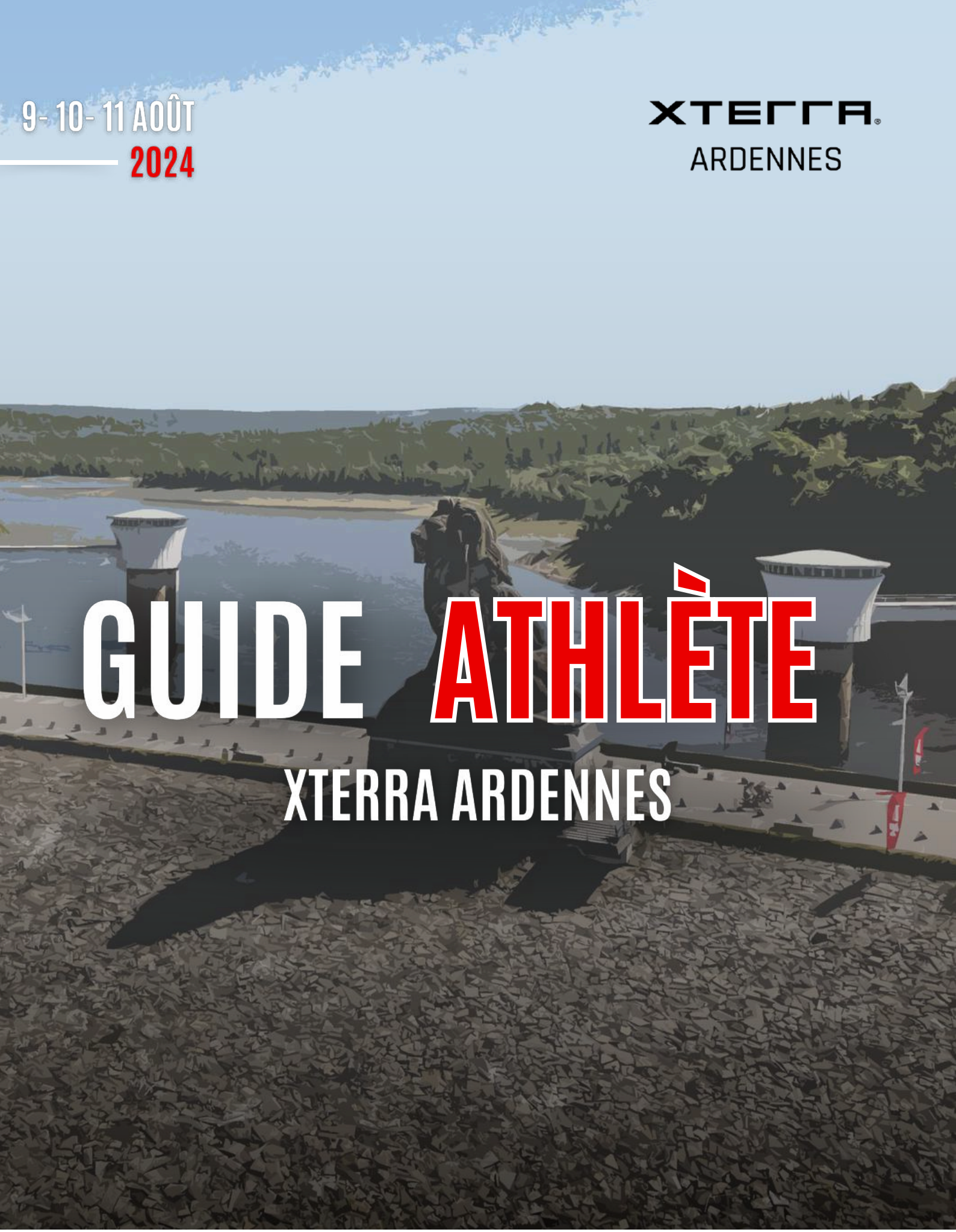
9- 10- 11 AOÛT
2024

XTERRA
ARDENNES



# GUIDE ATHLÈTE

## XTERRA ARDENNES

Ladbrokes.be
SPORT | CASINO | DICE
HIGH5 SPORTS NUTRITION
Respire Sports
NRJ HIT MUSIC ONLY !
Red Bull ENERGY DRINK

# 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

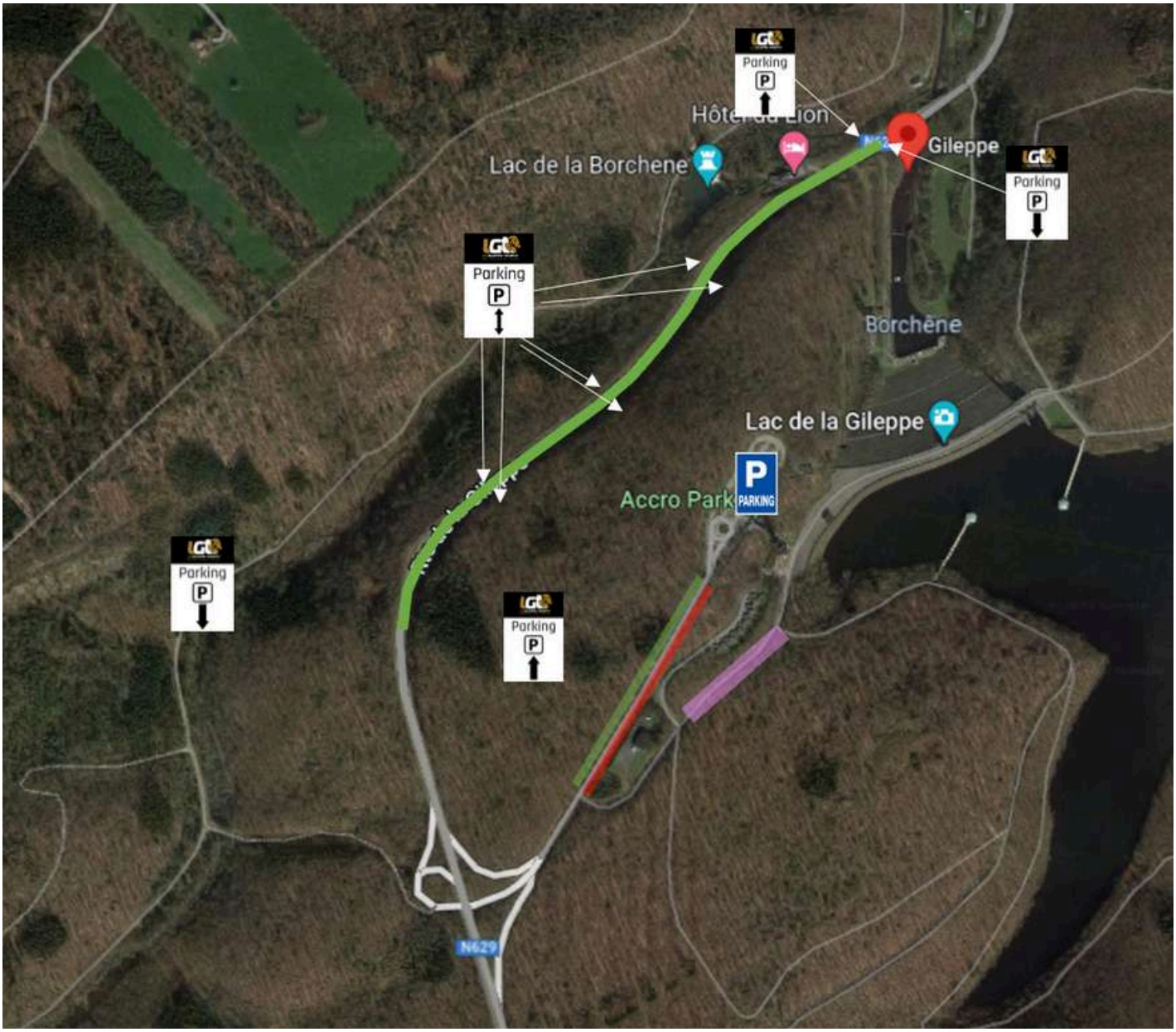
25 ■ Infos sécurité

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

## VENDREDI 9 AOÛT 2024

**16h00 - 20h00** ■ Retrait des dossards

## SAMEDI 10 AOÛT 2024

**07h30 - 09h15** ■ Retrait de dossards XTERRA Longue Distance

**07h30 - 09h30** ■ 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

**10H00 - 13H00** ■ Retrait de dossards XTERRA Ardennes Sprint Distance

**12H00 - 13H15** ■ Ouverture du parc à vélo Sprint Distance

**13H00** ■ Remise des prix XTERRA Ardennes Full Distance

**13H30** ■ 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 : 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, allez vérifier votre numéro de dossard sur le panneau d'affichage situé à proximité du secrétariat.
2. Allez au secrétariat, communiquer votre numéro de dossard et présenter les documents suivant:

**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 autorisées !

# 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 : 12h00 - 13h15

**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.

**Information championnat de Belgique - Full Distance :** Etant donné que seuls les participants possédant la nationalité belge et utilisant un vélo de type VTT sont éligibles au titre de champion de Belgique, une vérification sera réalisée à l'entrée du parc à 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

**Epreuve qualificative pour les Championnat du monde XTERRA**

# 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

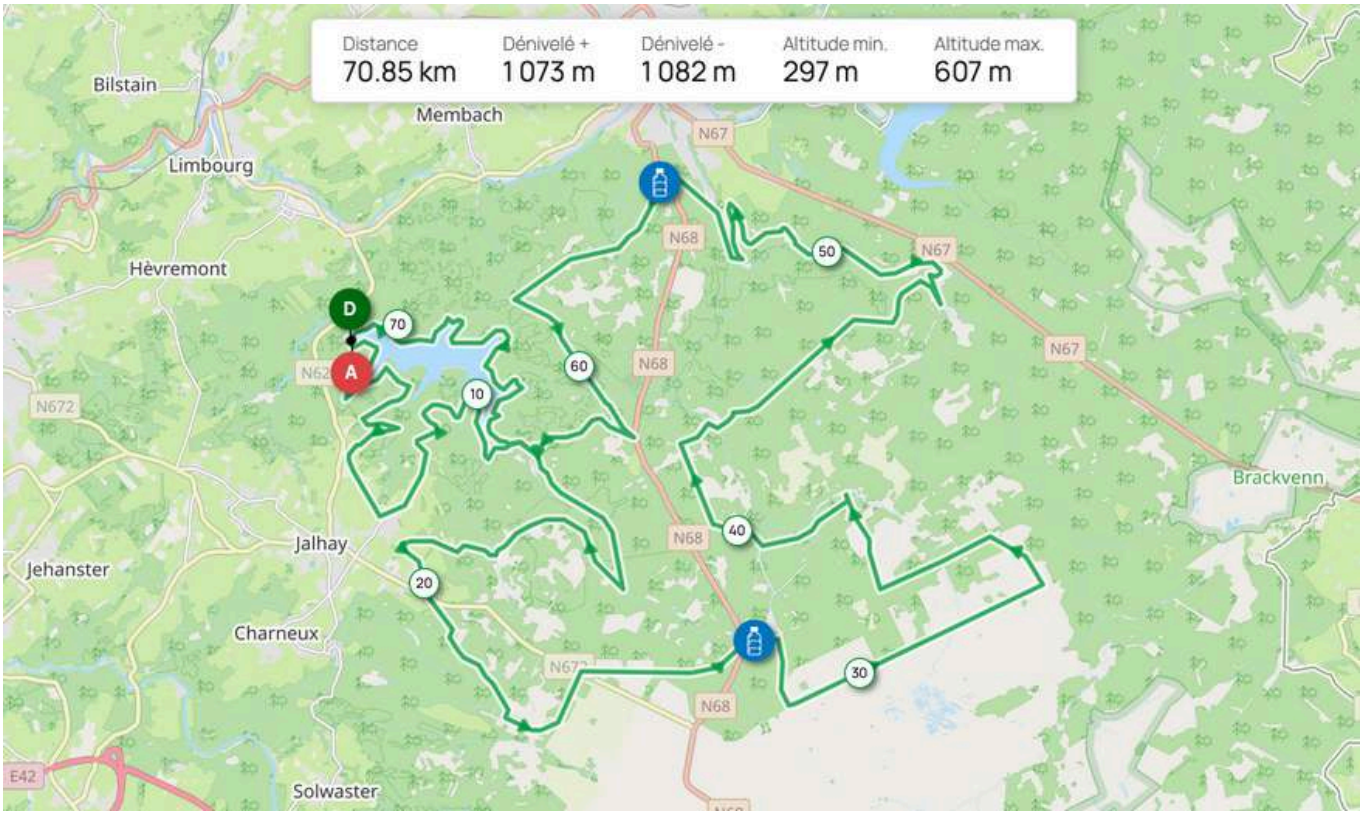
Informations générales :

- Parcours 100% adapté au Gravel - vélos autorisés : gravel, VTT, cyclocross
- 1 boucle de 70km
- Parcours avec du relief comprenant entre 1100m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 5:30 (Natation + vélo)

Ravitaillements km 27 et km 56 :

- Bidon eau 50cl
- Bidon boisson Isotonique High 5 50 cl
- Gel High5
- Barre High5
- Solide sucré-salé

Télécharge le tracé GPX ICI



# COURSE À PIED

Informations générales :

- 1 boucle de 8km à effectuer 2 fois 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 / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Km 7.8 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Km 11,8 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Km 15.5 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

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.

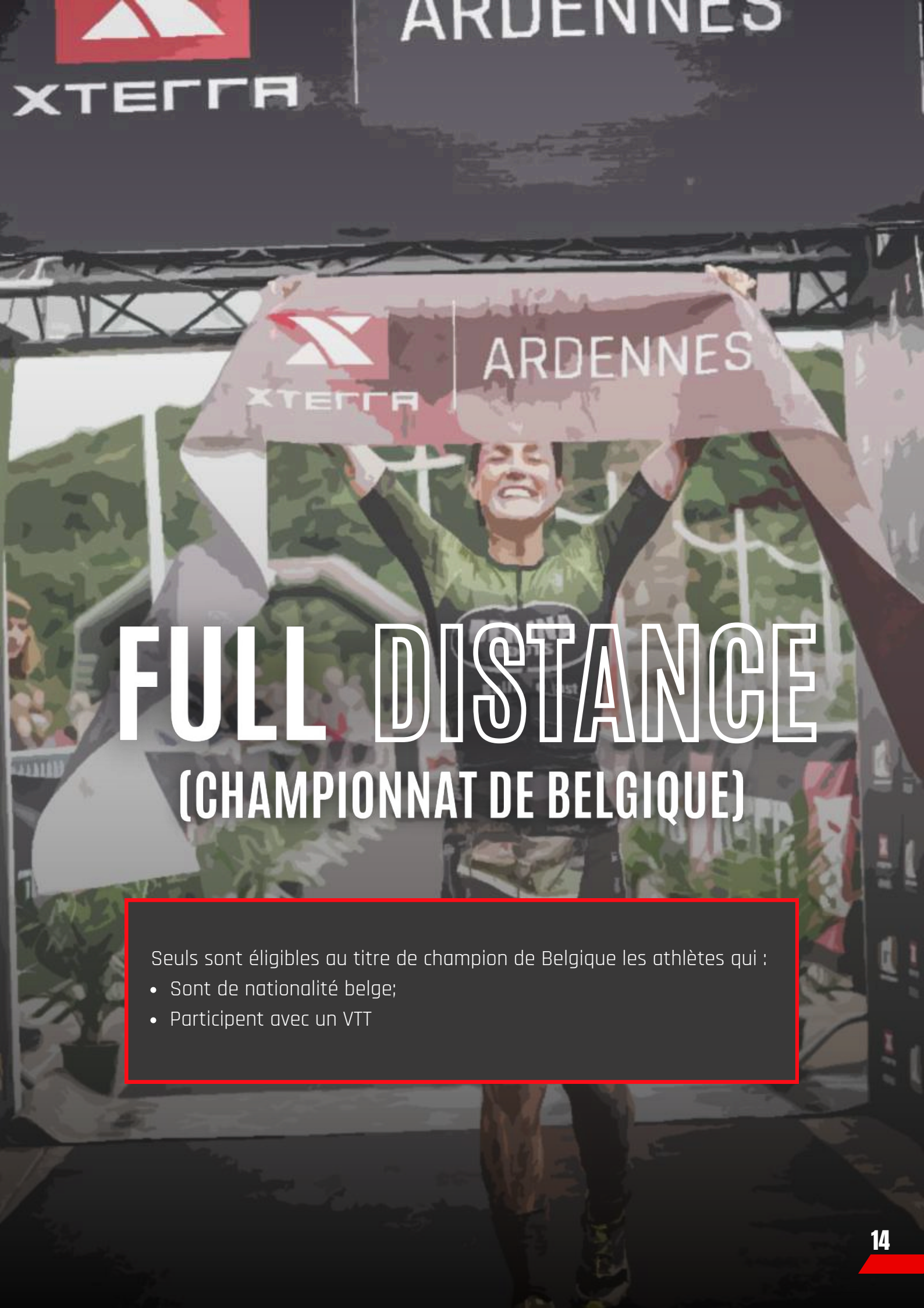
ATTENTION: Les athlètes qualifiés pour les Championnat du Monde XTERRA, devront y participer obligatoirement avec un VTT!

Un slot qualificatif pour les Championnats du Monde **2024 ou 2025 (au choix)** sera délivré par catégorie. Un slot en plus sera délivré par catégorie pour le Championnat du Monde **2025** 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 CHAMPIONNATS DU 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
## (CHAMPIONNAT DE BELGIQUE)

Seuls sont éligibles au titre de champion de Belgique les athlètes qui :

- Sont de nationalité belge;
- Participent avec un VTT

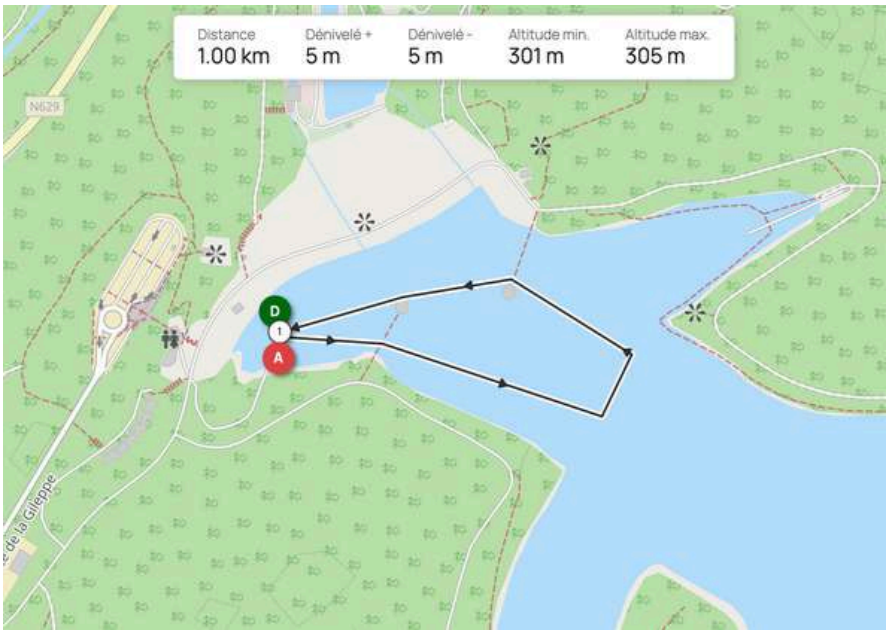
# NATATION

**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 :

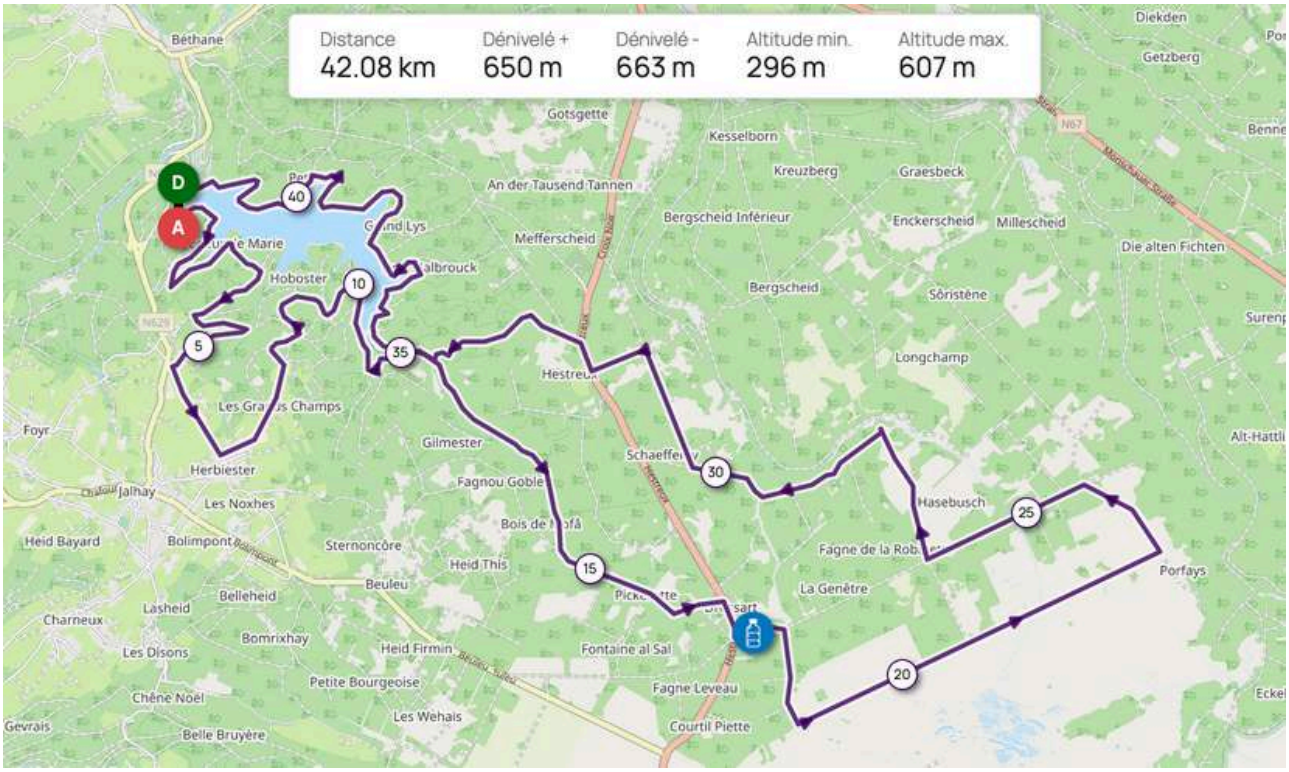
- Parcours 100% adapté au Gravel - vélos autorisés : gravel, VTT, cyclocross

  Championnat de Belgique : Uniquement VTT accepté.
- 1 boucle de 42km
- Parcours avec du relief comprenant entre 600m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 3:30 (Natation + vélo)

Ravitaillement :

Km 17 : Gourde Eau / Gourde Iso /Gel High5 / Barre High5

Télécharge le tracé GPX ICI



# COURSE À PIED

Informations générales :

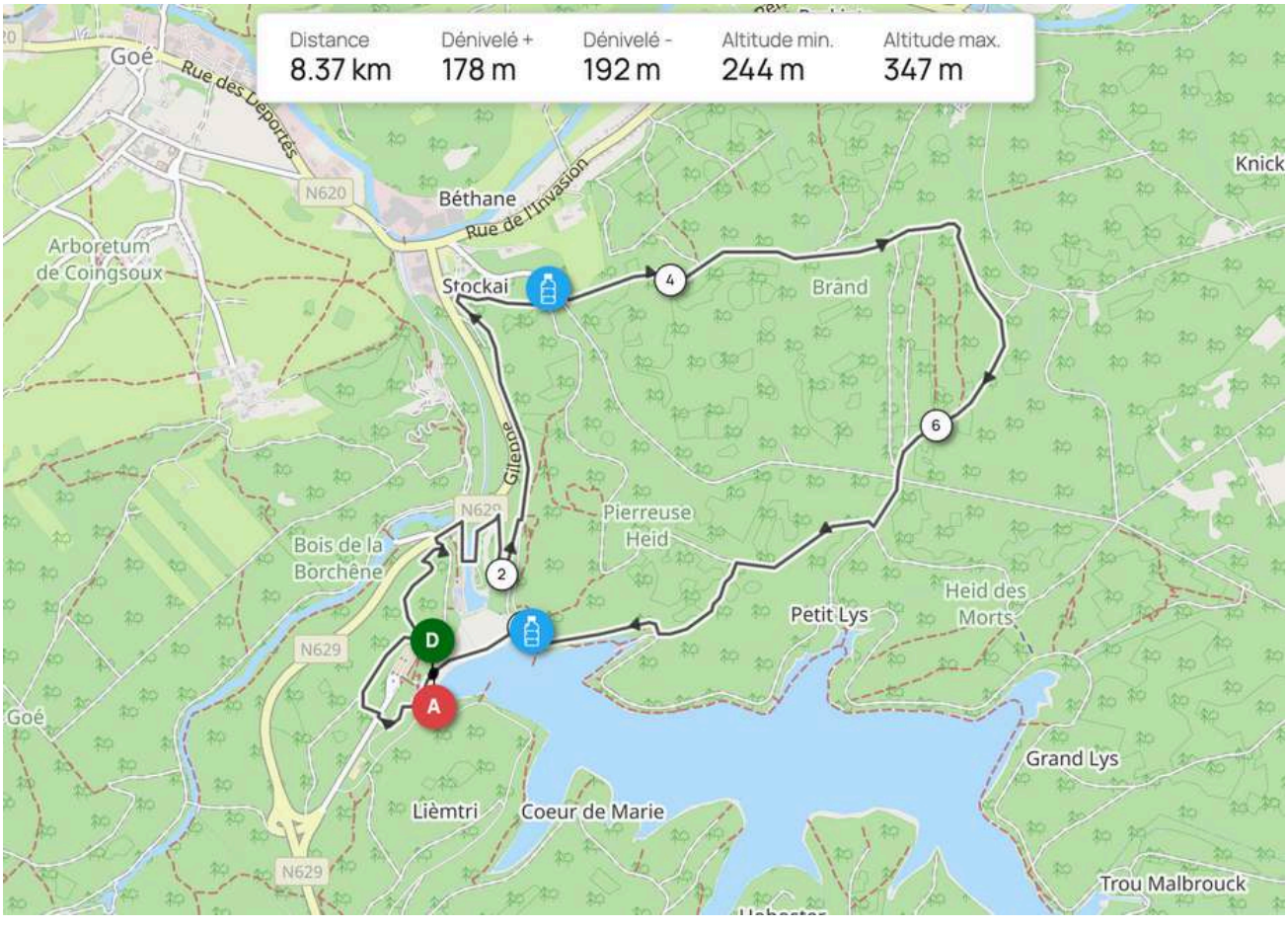
- 1 boucle de 8km sur un parcours 100% trail.
- Parcours comprenant au minimum 180m de dénivelé positif
- Le temps maximum est de 5:00 (Natation + vtt + trail).
- Fermeture de la course à 15h00.

Ravitaillements :

Km 3.5 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Km 7.8 : Eau / Iso /Gel High5 / Barre High5 / Solide sucré-salé

Télécharge le tracé GPX ICI



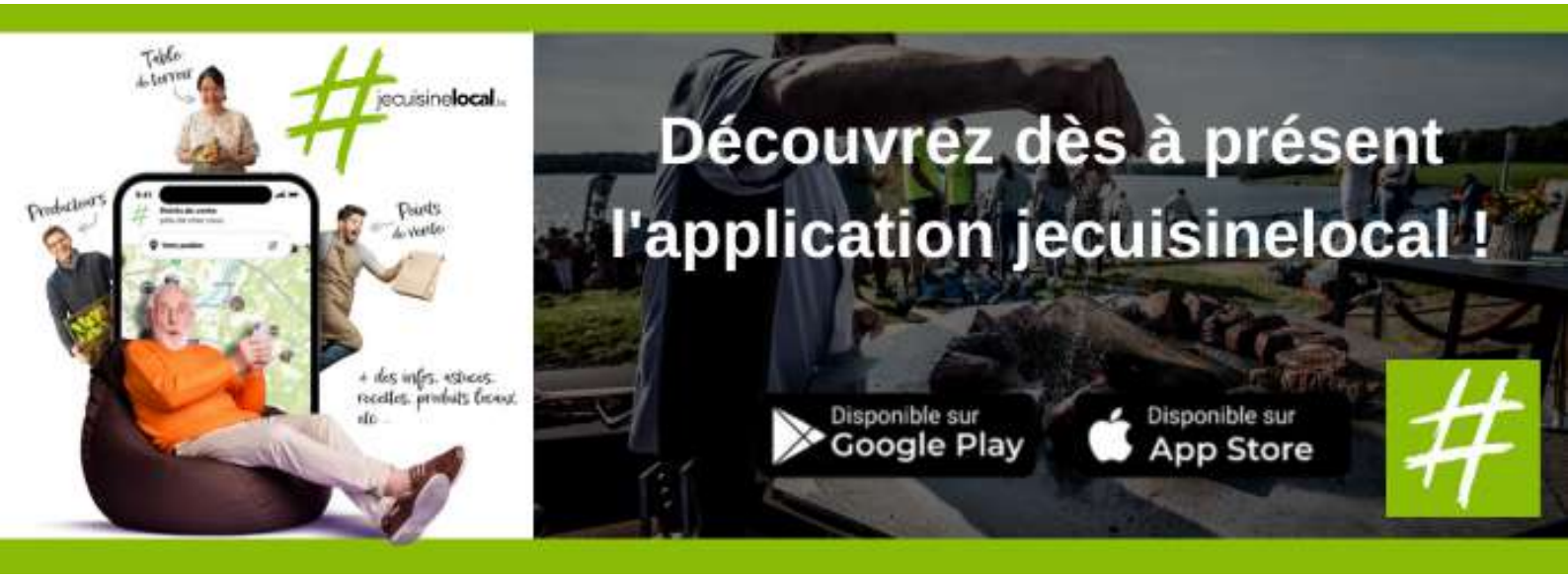
# REMISE DES PRIX

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

| FULL DISTANCE |
| --- |
| **SCRATCH**<br>**Gravel + VTT**<br>3 premiers hommes<br>3 premières femmes |

| FULL DISTANCE |
| --- |
| Championnat de Belgique<br><br>3 premiers hommes<br>3 premières femmes |

| FULL DISTANCE |
| --- |
| Championnat de Belgique<br>3er hommes et femmes<br>U23<br>Senior - moins 40 ans<br>Master A - 40+<br>Master B - 50+<br>Master C - 60+<br>Master D : 70+ |



# SPRINT DISTANCE

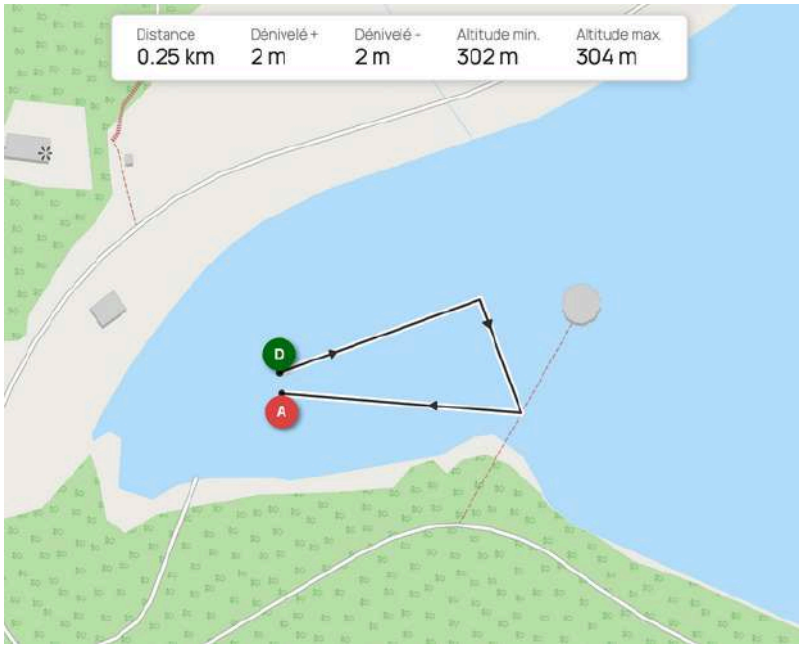
# NATATION

**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.



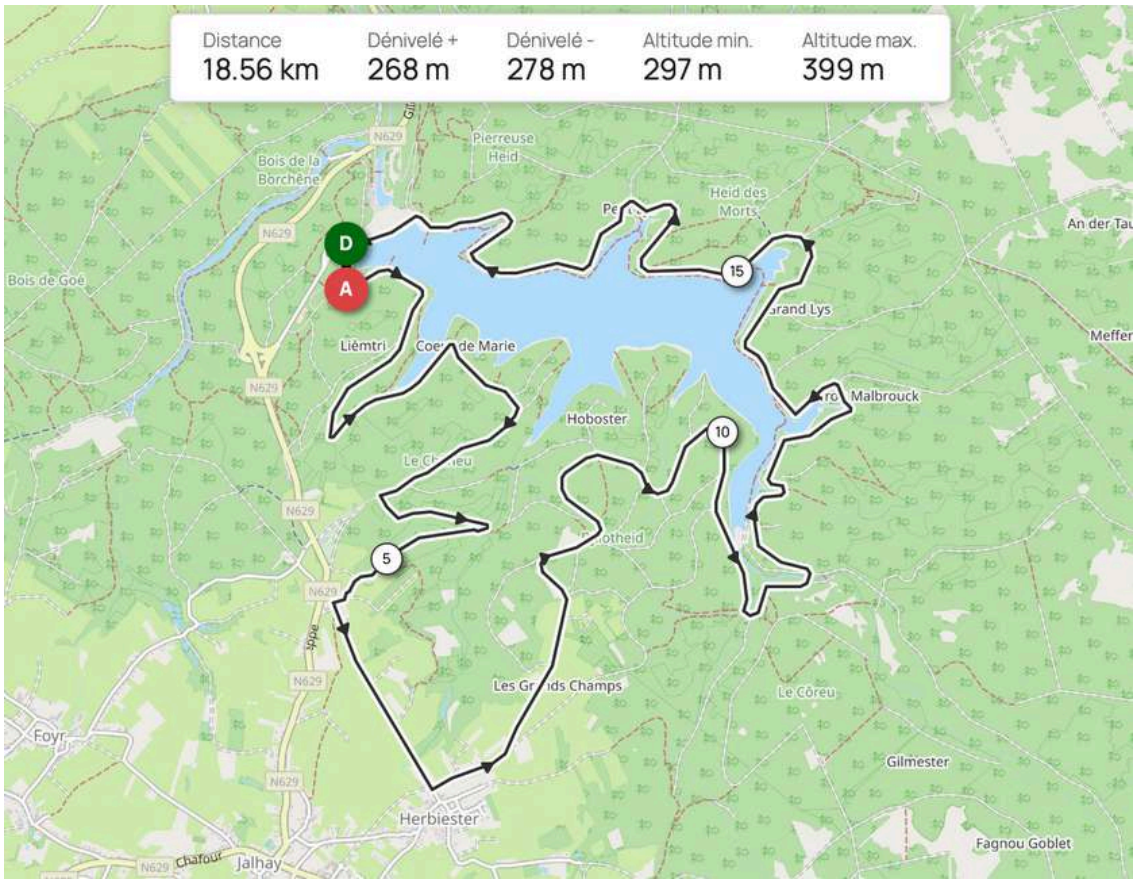

→ Télécharge le tracé GPX ICI

# 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 entre 260m de dénivelé positif.
- Le temps maximum est de 1:45 (Natation + vélo)

Télécharge le tracé GPX ICI



# COURSE À PIED

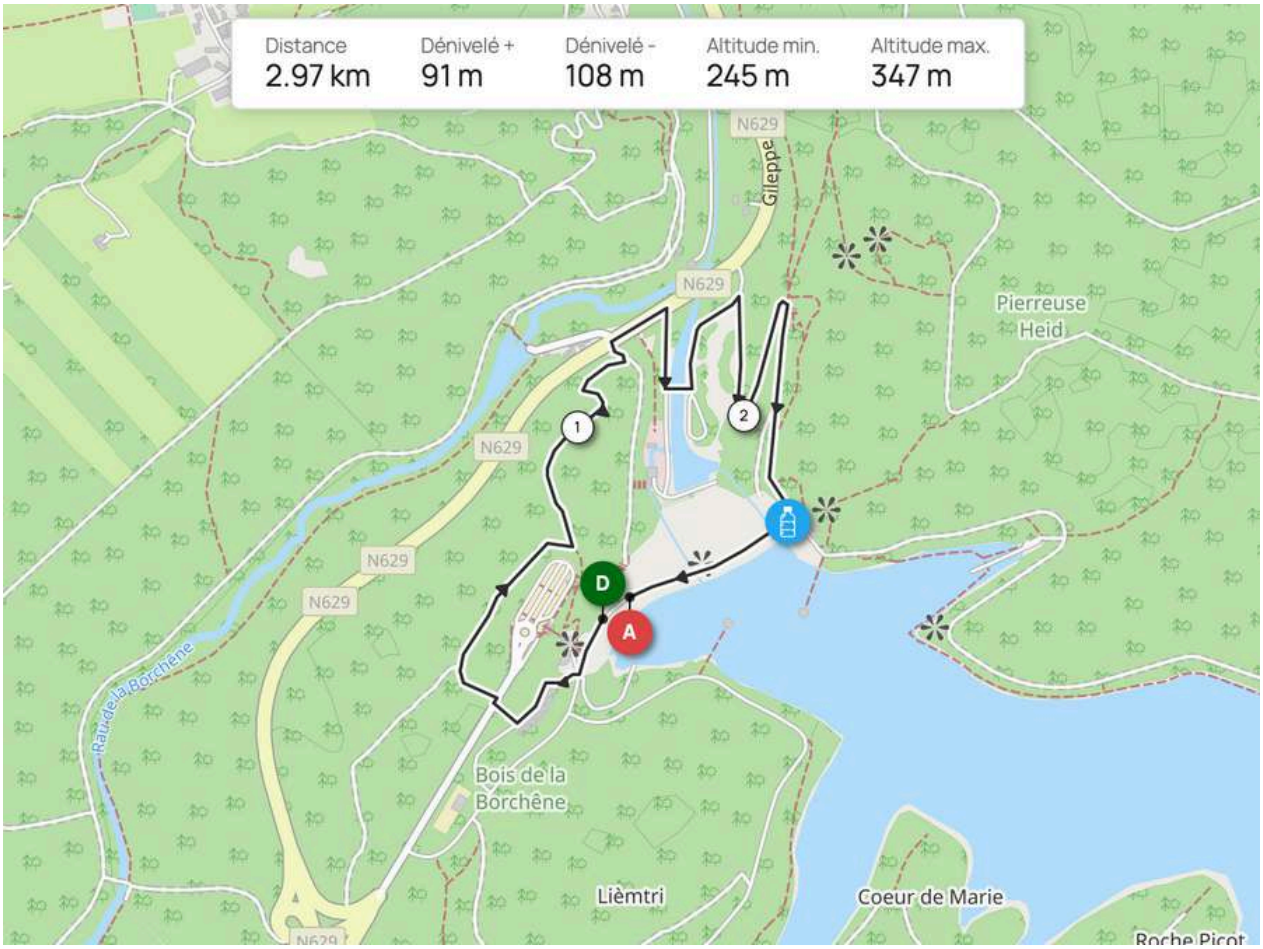
Informations générales :

- 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 16h30.

Ravitaillement :

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

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 (gravel ou VTT).

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

5 slots qualificatifs pour les Championat du Monde 2024 seront distribués aux 5 premiers athlètes des catégories suivantes:

- 16-17 ans
- 18-19 ans

# 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 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** : 0468 14 95 53
- 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

# SPONSORS

JOKER+

VELODREAM

Ladbrokes.be
SPORT | CASINO | DICE

mixx communication

Le lac de la Gileppe

Desobry
The Belgian Biscuitier

Commune de Baelen

Commune Jalhay

SPORTS 2
Sports Supplements

TRIATHLON TEAM NOW
NODRUGS-ORBEA-WALLONIE

NODRUGS
CUSTOM SPORTS WEAR

LIGUE HANDISPORT FRANCOPHONE

ORBEA

LEG'S GO

Province de Liège

SPA REINE

AViQ
Agence pour une Vie de Qualité

KÄRCHER

jn·joy

CONTACT

club RTL

MOULAN.be

#
jecuisinelocal.be