

BRIEFING du Triathlon de l'Eau d'Heure

Dimanche 04 juin 2023

Lacs de l'Eau d'Heure, Centre ADEPS, Rue Cierneau, 4 à 6441 Froidchapelle

Information importante – accès et parkings

L'accès au centre ADEPS sera exclusivement réservé aux piétons, cyclistes et véhicules autorisés. Les athlètes et accompagnateurs stationneront leur véhicule le long de la route N589A (parkings A, B et C : voir plan ci-dessous). L'entrée et la sortie du parking A sera impossible entre 9h30 et 12h15 et entre 13h45 et 16h15. Les parkings B et C resteront ouverts toute la journée. Pendant les épreuves, les parcours de vélo et de course à pied seront complètement fermés à la circulation.

Veuillez noter les distances minimales à parcourir entre les parkings et le centre ADEPS:

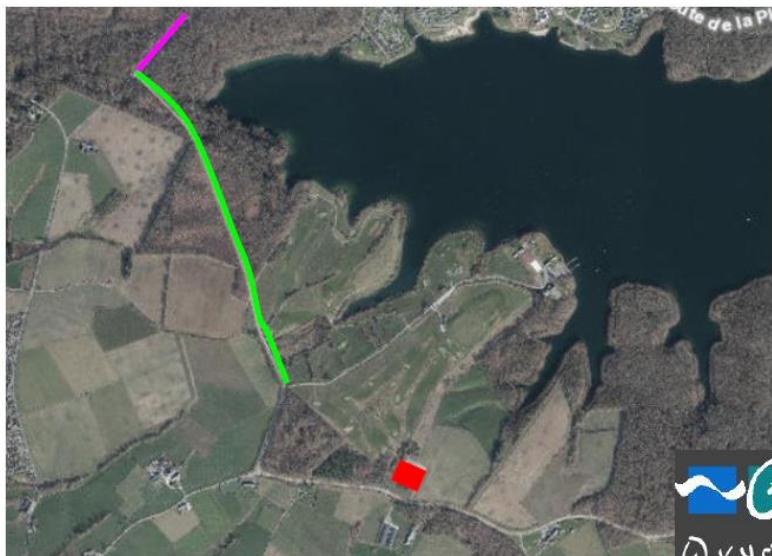
parking A = 1,1 km

parking B = 1,3 km

parking C = 1,8 km

Parkings

- Parking A ancien aérodrome (environ 250 places) **fermé durant les courses**
- Parking B le long de la RN589a (environ 400 places chaque côté)
- Parking C le long de la route des barrages (environ 400 places)



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

7h : ouverture du secrétariat à l'accueil du centre ADEPS

8h : ouverture du parc à vélos

9h15: briefing distance Olympique (DO)

9h30 : départ DO femmes

9h45 : départ DO hommes et relais

Durée totale du DO estimée environ 4h

13h30 : Ouverture parc à vélos distances promo et découverte

14h00 : Remise des prix DO et relais

14h30 : départ promo femmes

14h45 : départ promo hommes et relais

Durée totale de l'épreuve promo estimée environ 2h30

15h00 : départ découverte femmes

15h05 : départ découverte hommes

17h00 : Remise des prix promo, relais et découverte

ACCUEIL – SECRETARIAT

A partir de 7h00, les participants sont invités à récupérer le kit de course au secrétariat, situé dans le hall d'accueil du Centre ADEPS, Rue Cierneau, 4 à 6441 Froidchapelle. Chaque participant reçoit au secrétariat tout le matériel pour l'épreuve : puce chrono, numéros autocollants pour le vélo/casque/ sac, dossard et bonnet de natation. Le dossard et la puce sont, comme le casque, les éléments obligatoires pour accéder au parc à vélos.

Présentez-vous au secrétariat de l'épreuve au minimum 1 heure 30 avant l'épreuve où vous êtes inscrit(e). **Prenez en compte le temps de parcours sur la section interdite à la circulation des voitures (1,1 à 2,8 km selon les parkings) !**

Lors du passage au secrétariat, chaque athlète doit être en possession de sa licence et d'un document d'identité avec photo.

Participer sous un autre nom, autre âge ou sur base d'information erronée n'est pas autorisé.

A PROPOS DU REGLEMENT

Les athlètes sont soumis au règlement de la fédération Belgian Triathlon (Be3):

<https://www.triathlon.be/sportrules>

Suivant le règlement de l'Agence Mondiale Antidopage, le dopage n'est pas autorisé. Chaque athlète doit être au courant de la réglementation (Fédération Wallonie-Bruxelles : www.dopage.be)

Un contrôle anti-dopage est possible sur cette épreuve.

AIRE DE TRANSITION/CHECK-IN

Les athlètes se présentent à l'aire de transition (Check-In) munis de leur kit de course, selon l'horaire communiqué dans le programme. L'aire de transition est uniquement accessible aux participants, arbitres et personnes de l'organisation. Ces derniers assurent la sécurisation de l'aire de transition.

Equipement personnel

Chaque athlète porte durant l'épreuve un équipement (non transparent) d'une ou 2 pièces qui couvre le torse durant toute l'épreuve. Cet équipement peut avoir une tirette à l'avant ou l'arrière.

Lors de températures extrêmes, des manches et/ou vêtements chauds peuvent être autorisés.

Vélo

Au check-in, le vélo sera contrôlé par les arbitres. En plus de la sécurité, la réglementation spécifique au vélo sera contrôlée. Le vélo sera présenté avec l'autocollant reprenant le n° de dossard (lisible sur le côté gauche) fourni par l'organisation. Avec cet autocollant et le dossard, le vélo pourra être récupéré après l'épreuve.

Seuls les vélos de course sur route "traditionnels", sans extensions ni roues pleines, sont autorisés. **Les vélos de type « contre-la-montre » ne sont pas autorisés.** Les bouchons de protection doivent être présents aux extrémités du guidon. En cas de doute sur certaines configurations particulières, les vélos doivent être approuvés avant l'épreuve par le chef arbitre CRO. Dans ce cas, veuillez envoyer un courriel à l'organisateur en y annexant une photo du vélo (info@oxygenetriathlon.be).

Le casque doit être reconnu par une instance officielle (approbation CE) et ne peut être endommagé. Le casque doit être porté durant tout déplacement à vélo le jour de la compétition.

Matériel de course

Avant l'épreuve, l'athlète place son matériel à l'emplacement correspondant à son dossard. Seul le matériel utilisé durant la course est autorisé **et il est fortement conseillé d'utiliser une boîte sans signe distinctif (maximum L45xB35xD25). Cette seule boîte ou le matériel strictement nécessaire et permis pour la course seront disposés à proximité du vélo de manière à ne pas gêner les concurrents voisins ni entraver la circulation dans le parc.** **Aucun autre matériel (pompe à vélo, survêtements, serviettes, sac...) ne sera toléré dans la zone de transition.** Un emplacement sera prévu pour les sacs près de l'accès à la zone de transition.

Circulation dans l'aire de transition

Dans l'aire de transition, il n'est pas autorisé de rouler à vélo. Les athlètes ne peuvent monter sur le vélo que dans la zone prévue à cet effet, c'est-à-dire après la ligne située à la sortie de la zone de transition et doivent descendre du vélo avant la ligne située devant la zone de transition.

SURVEILLANCE DE LA ZONE DE TRANSITION

Une surveillance est assurée en permanence par plusieurs personnes (dont une sera également en charge du contrôle de l'application des pénalités) sur le parc à vélos depuis 1h avant la première épreuve jusqu'au premier des deux évènements suivants : 1h après l'arrivée du dernier concurrent ou retrait du dernier vélo par son propriétaire.

SANITAIRES

Des toilettes sont mises à disposition des athlètes à proximité de la zone de transition. Des douches sont accessibles dans les locaux du centre ADEPS à proximité de la zone de départ et arrivée.

ENVIRONNEMENT

Les déchets sont déposés dans les poubelles et sacs prévus à cette fin. L'organisation souhaite que les participants et spectateurs respectent l'environnement ainsi que la sécurité des participants. Les Officiels y veillent.

Pendant la course, les athlètes ne peuvent jeter aucun déchet sur les parcours sous peine de pénalité.

Il est seulement possible de jeter les déchets (en particulier les emballages, gourdes, gobelets et réservoirs de gels) dans la zone située en fin de parcours vélo et, sur le parcours de course à pied, dans des zones placées à proximité des ravitaillements.

BRIEFING

Un briefing est prévu sur le lieu de départ 15 minutes avant chacune des épreuves « hommes », veillez à y être présent. Les modifications éventuelles y seront communiquées.

Les athlètes doivent connaître les parcours dont les plans sont disponibles sur le site internet www.otctriathlon.be/triathlon-lacs-de-leau-dheure/

Vous pourrez y prendre connaissance des informations actualisées.

NATATION

Le départ sera donné à l'heure prévue. Les participants qui arrivent en retard ne peuvent plus prendre le départ sauf accord de l'arbitre présent au départ.

La température officielle de l'eau est mesurée par le CRO le jour de l'épreuve. En fonction de celle-ci (et des conditions climatiques), il sera décidé si la partie natation se fera ou pas (parcours éventuellement raccourci) et si le port de la combinaison est autorisé, obligatoire ou interdit. La température sera communiquée au secrétariat de l'épreuve.

Si la température officielle est inférieure à 12°C, la partie natation sera annulée.

Soyez préparé à cette éventualité. L'épreuve sera alors transformée en duathlon. La natation sera alors remplacée par la course à pied : 5 km de course pour le triathlon en distance olympique, 2,5 km pour le triathlon promo et 1,25 km pour le triathlon découverte.

Le dossard ne peut pas être porté durant la natation. Vérifiez bien que vous portez la puce à la jambe gauche, qu'elle est fermement fixée pour éviter de devoir la rembourser en cas de perte (50 EUR). Afin d'assurer une lecture correcte sur le tapis, la puce ne peut pas être recouverte par la combinaison de natation.

Les tubes de compression sont uniquement autorisés lors de la natation avec combinaison. Les chaussettes de compression ne sont pas autorisées.

La partie supérieure de la combinaison peut être enlevée durant le parcours allant de la fin de la natation jusqu'à la zone de transition, mais ce sans gêner les autres athlètes. La combinaison ne peut être complètement enlevée que dans la zone de transition, à l'emplacement prévu pour l'athlète.

L'épreuve de natation se déroule dans le Lac de la plate-taille. Les athlètes se présenteront à la ligne de départ minimum 15 minutes avant le départ. Le départ sera donné hors de l'eau. Une zone d'échauffement est prévue.

Des kayaks et bateaux seront présents sur place pour assurer la sécurité. En cas de nécessité (stress, crampe...), placez-vous sur le dos et levez le bras. Les secours arriveront très rapidement.

VELO

Les vélos doivent respecter les spécifications du règlement sportif Be3 2023 (voir www.triathlon.be). **Les freins à disques sont autorisés.**

Les participants effectuent la transition de la course à pied au vélo et quittent la zone de transition avec le casque fermé, le dossard sur le dos, l'autocollant avec le numéro de dossard sur le vélo et la puce fixée à la cheville gauche.

Le casque doit être fermé avant de prendre le vélo lors de la première transition et enlevé dès que le vélo est correctement placé lors de la deuxième transition. Courir avec le casque après la deuxième transition n'est pas autorisé.

Les participants doivent toujours respecter le règlement sportif et le code de la route sauf avis contraire d'un arbitre. Le drafting (rouler dans la roue du coureur précédent) est

autorisé sur toutes les courses sauf sur l'épreuve découverte. Les hommes peuvent seulement drafter entre eux, les femmes entre elles.

Il s'agit de bien serrer le côté droit, le croisement sur les allers-retours et les dépassemens devant être réalisables en toute sécurité.

Si un(e) athlète est pénalisé sur la section vélo, il devra spontanément se présenter à la Penalty box, et à défaut il/elle sera disqualifié.

La Police et les signaleurs sont présents pour assurer la sécurité.

COURSE A PIED

Le dossard doit se porter à l'avant. Il n'est pas permis de courir torse nu.

L'athlète ne peut avoir d'accompagnant ou recevoir de ravitaillement personnel pendant le parcours.

Si un(e) athlète est pénalisé, elle sera effectuée sur le parcours, quasi immédiatement selon les instructions de l'arbitre. Les athlètes doivent alors rester immobiles.

PARCOURS

Voir les parcours sur le site www.otctriathlon.be/triathlon-lacs-de-leau-dheure/

Promo

- Natation => 1 parcours de 500 m
- Vélo => 2 boucles de 10 km
- Course à pied => 1 aller-retour de 5 km

Découverte

- Natation => 1 parcours de 250 m
- Vélo => 1 boucle de 10 km
- Course à pied => 1 aller-retour de 2,5 km

Distance Olympique

- Natation => 2 boucles de 750m
- Vélo => 3 boucles de 12,5 km plus liaison
- Course à pied => 2 aller/retour de 5 km

LIMITES DE TEMPS

Distance Olympique :

- Natation : 50 minutes (quitter le parc à vélo pour 10h30)
- Natation + vélo : 2h30 (quitter le parc à vélo pour 12h00)

Promo :

- Natation : 25 minutes (quitter le parc à vélo pour 15h00)
- Natation + vélo : 1h30 (quitter le parc à vélo pour 16h00)

Les athlètes hors délais seront mis hors course par le responsable du parc à vélo.

Les concurrents doublés ne seront pas mis hors course.

Les arbitres de la Ligue Belge de Triathlon sont présents pour appliquer le règlement afin que l'épreuve se déroule dans un esprit sportif et en toute sécurité.

SANCTIONS

Lorsqu'un athlète ne respecte pas le Règlement Sportif, l'arbitre peut donner un avertissement verbal, une pénalité en temps ou le disqualifier (carte rouge).

Lors d'une pénalité (carte bleue), l'athlète se verra infliger un temps de pénalité à la « prison » située à proximité de la sortie de la zone de transition. Le responsable des pénalités demeurera à proximité de la prison, vers la sortie course à pied du parc vélo. Il sera muni d'un chronomètre.

Un tableau où figurera la liste des athlètes (n° de dossards) pénalisés sera accroché à proximité de la prison. Toutefois, même si son nom n'est pas indiqué sur cette liste, tout athlète à qui un arbitre aura signifié une pénalité « carton bleu » sera tenu d'effectuer son temps de pénalité dans la prison sous peine de disqualification.

Lors d'une carte rouge ou disqualification, l'athlète doit quitter la compétition et ne sera pas repris sur le classement final.

Lors d'infractions graves, une procédure de suspension ou d'exclusion peut être démarrée par le Tribunal des litiges.

Un athlète qui introduit une réclamation doit le faire auprès du chef arbitre endéans les 15 minutes après son arrivée. L'intention de déposer une réclamation écrite doit être communiquée au chef arbitre ou arbitre présent à l'arrivée endéans les 5 minutes après son arrivée. Une réclamation relative aux résultats de l'épreuve (temps, classement des athlètes) doit être introduite par écrit auprès du chef arbitre endéans les deux jours ouvrables après la compétition.

REMISE DES PRIX

Les remises des prix sont prévues à 14h (distance olympique) et 17h (promo, découverte).

Les prix sont non cumulables (voir le site : www.otctriathlon.be)

Les résultats seront publiés en temps réel sur l'application Ultratiming. N'hésitez pas à transmettre le lien à tes supporters.

Le classement sera également sur le site internet de l'organisation, de la LF3 et de 3VL.

RECUPERATION DU MATERIEL

Après l'épreuve, les athlètes peuvent, avec leur dossard, récupérer leur propre vélo et matériel dans l'aire de transition.

Une surveillance y sera assurée en permanence depuis 1h avant la première épreuve jusqu'au premier des deux évènements suivants: 1h après l'arrivée du dernier concurrent ou retrait du dernier vélo par son propriétaire. Le matériel non réclamé sera récupérable au secrétariat.

ASSURANCE

Tous les concurrents d'une épreuve officielle de la ligue LF3 sont assurés pour les accidents corporels et en responsabilité civile.

Après un accident, l'athlète licencié doit faire une déclaration via son club. Un athlète non-licencié doit faire une déclaration via l'organisation.

Les athlètes étrangers doivent être assurés par leur fédération nationale. Si ce n'est pas le cas, l'athlète doit souscrire une assurance/licence à la journée.

Plus d'information concernant l'assurance de la LF3 et la procédure de déclaration peuvent être consultés sur le site internet de la LF3.

Nous vous souhaitons une agréable journée.

Sportivement,

Le Comité Organisateur

Oxygène Triathlon

BRIEFING - Eau d'Heure Triatlon

Zondag 04 juni 2023

Lacs de l'Eau d'Heure, ADEPS Center, Rue Cierneau, 4, 6441 Froidchapelle

Belangrijke informatie - toegang en parkeerplaatsen

De toegang tot het ADEPS-centrum is exclusief voorbehouden aan voetgangers, fietsers en geautoriseerde voertuigen. Atleten en begeleiders parkeren hun voertuig langs de N589A (parkeerplaatsen A, B en C: zie kaart hieronder). Tussen 9.30 uur en 12.15 uur en tussen 13.45 uur en 16.15 uur is het in- en uitrijden van parkeergarage A onmogelijk. Parkings B en C blijven de hele dag open. Tijdens de wedstrijden zijn de fiets- en hardlooproutes volledig afgesloten voor verkeer.

Let op de minimale afstanden tussen de parkings en het ADEPS-centrum:

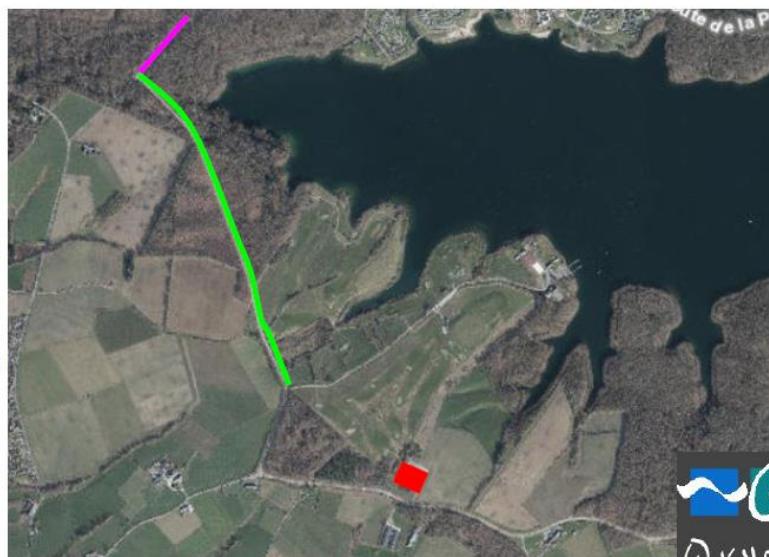
parking A (oude vliegveld ~250 plaatsen, gesloten tijdens wedstrijden) = 1,1 km

parking B (~400 plaatsen) = 1,3 km

parking C (~400 plaatsen) = 1,8 km

Parkings

- Parking A ancien aérodrome (environ 250 places) **fermé durant les courses**
- Parking B le long de la RN589a (environ 400 places chaque côté)
- Parking C le long de la route des barrages (environ 400 places)



HET PROGRAMMA VAN ZONDAG

07.00 uur: opening van het secretariaat aan de receptie van het ADEPS-centrum

08.00 uur: opening van de fietsenstalling

9.15 uur: Olympische afstandsbriefing (DO)

09.30 uur: vertrek DO vrouwen

09.45 uur: start DO mannen en estafette

Totale duur van de geschatte DO ongeveer 4 uur

13u30: Opening van het fietspark voor promo- en ontdekingsafstanden

14.00 uur: DO en estafette prijsuitreiking

14.30 uur: start promotie dames

14.45 uur: start promo en estafette mannen

Totale duur van het geschatte promo-evenement ongeveer 2u30

15.00 uur: start van de ontdekkingstocht voor vrouwen

15.05 uur: start ontdekking mannen

17.00 uur: Promo-, estafette- en ontdekkinsprijsuitreiking

ONTVANGST – SECRETARIAAT

Vanaf 07.00 uur kunnen de deelnemers het cursuspakket ophalen bij het secretariaat in de ontvangsthal van het ADEPS-centrum, Rue Cierneau, 4, 6441 Froidchapelle. Elke deelnemer ontvangt alle uitrusting voor het evenement op het secretariaat: chronochip, zelfklevende nummers voor de fiets/helm/tas, slabbetje en badmuts. Het slabbetje en de chip zijn, net als de helm, de verplichte elementen om toegang te krijgen tot de fietsenstalling.

Ga minimaal 1 uur en 30 minuten voor de wedstrijd waarvoor je bent ingeschreven naar het evenementensecretariaat. **Houd rekening met de inzettijd op het gedeelte dat verboden is voor autoverkeer (1,1 tot 2,8 km afhankelijk van de parkings)!**

Elke atleet moet bij het passeren van het secretariaat in het bezit zijn van zijn licentie en een identiteitsbewijs met foto.

Deelnemen onder een andere naam, een andere leeftijd of op basis van onjuiste gegevens is niet toegestaan.

OVER DE REGELS

Aleteten zijn onderworpen aan de reglementen van de Belgische Triatlon Federatie (Be3):

<https://www.triathlon.be/sportrules>

Volgens de regels van het World Anti-Doping Agency is doping niet toegestaan. Elke atleet moet op de hoogte zijn van de reglementen (Federatie Wallonië-Brussel: www.dopage.be)

Op dit evenement is een anti-dopingcontrole mogelijk.

WISSELZONE /CHECK-IN

Atleten presenteren zich in de wisselzone (Check-In) met hun racekit, volgens het schema dat in het programma wordt meegedeeld. De wisselzone is alleen toegankelijk voor deelnemers, scheidsrechters en mensen van de organisatie. Deze laatste zorgen voor de veiligheid van het wisselgebied.

Persoonlijke uitrusting

Elke atleet draagt tijdens de test uitrusting (niet-transparant) van één of twee stukken die de romp gedurende de hele test bedekt. Deze uitrusting kan een ritssluiting aan de voor- of achterkant hebben.

Bij extreme temperaturen kunnen warme mouwen en/of kleding worden toegestaan.

Fiets

Bij het inchecken wordt de fiets gecontroleerd door de scheidsrechters. Naast de veiligheid wordt er gecontroleerd op specifieke fietsregels. De fiets wordt aangeboden met de door de organisatie verstrekte sticker met daarop het startnummer (leesbaar aan de linkerkant). Met deze sticker en het startnummer kan de fiets na het evenement worden teruggevonden.

Alleen "traditionele" racefietsen, zonder verlengstukken of massieve wielen, zijn toegestaan. **Tijdritfietsen zijn niet toegestaan.** Aan de uiteinden van het stuur moeten beschermkappen aanwezig zijn. Bij twijfel over bepaalde specifieke configuraties moeten de fietsen vóór het evenement worden goedgekeurd door de hoofdscheidsrechter CRO. Stuur in dit geval een e-mail naar de organisator met een foto van de fiets (info@oxygenuetriathlon.be).

De helm moet erkend zijn door een officiële instantie (CE-keuring) en mag niet beschadigd zijn. De helm moet gedragen worden tijdens het fietsen op de dag van de wedstrijd.

Race uitrusting

Voor de wedstrijd plaatst de atleet zijn uitrusting op de plek die overeenkomt met zijn rugnummer. Alleen de uitrusting die tijdens de race wordt gebruikt, is toegestaan **en het wordt sterk aanbevolen om een doos zonder onderscheidingssteken te gebruiken (maximaal L45xB35xD25).** Deze enkele box of het materiaal dat strikt noodzakelijk en toegestaan is voor de race, wordt in de buurt van de fiets geplaatst om de naburige deelnemers niet te hinderen of het verkeer in het park te hinderen. Geen enkel ander materiaal (fietspomp, trainingspakken, handdoeken, tas...) wordt toegelaten in de wisselzone. Nabij de toegang tot de wisselzone wordt een plaats voorzien voor bagage.

Verkeer in de wisselzone

In de wisselzone, het is niet toegestaan om te fietsen. Atleten mogen enkel op de fiets stappen in de daarvoor voorziene ruimte, d.w.z. na de streep gelegen aan de uitgang van de wisselzone en moeten afstappen voor de streep gelegen voor de wisselzone.

BEWAKING VAN HET WISSELZONE

Er wordt permanent toezicht gehouden door meerdere personen (van wie er één ook belast is met de controle op de toepassing van de sancties) op de fietsenstalling vanaf 1 uur voor de eerste wedstrijd tot de eerste van de volgende twee wedstrijden: 1 uur na de finish van de laatste deelnemer of intrekking van de laatste fiets door de eigenaar.

SANITAIRE VOORZIENINGEN

Toiletten zijn beschikbaar voor atleten in de buurt van de wisselzone. Douches zijn beschikbaar op het terrein van het ADEPS-centrum in de buurt van de vertrek- en aankomsthhal.

NATUUR OMGEVING

Afval wordt gedeponeerd in de daarvoor bestemde bakken en zakken. De organisatie wil dat deelnemers en toeschouwers zowel de omgeving als de veiligheid van de deelnemers respecteren. Ambtenaren zien erop toe.

Tijdens de wedstrijd mogen de atleten op straffe van straf geen afval op het parcours gooien.

Het is alleen mogelijk om afval (met name verpakkingen, bidons, bekertjes en gelcontainers) te deponeren in de ruimte gelegen aan het einde van de fietsroute en, op de hardlooproute, in de nabij de verzorgingsposten geplaatste vakken.

BRIEFING

Een briefing is gepland op de startlocatie 15 minuten voor elk van de "heren" evenementen, gelieve aanwezig te zijn. Eventuele wijzigingen zullen daar worden gecommuniceerd.

Atleten moeten de routes kennen, waarvan de plannen beschikbaar zijn op de website www.otctriathlon.be/triathlon-lacs-de-leau-dheure/

Hier vindt u actuele informatie.

ZWEMMEN

Het vertrek wordt gegeven op het geplande tijdstip. Deelnemers die te laat komen kunnen niet meer starten zonder akkoord van de bij de start aanwezige scheidsrechter.

De officiële watertemperatuur wordt gemeten door de CRO op de dag van het evenement. Afhankelijk hiervan (en de weersomstandigheden) wordt besloten of het zwemonderdeel al dan niet wordt gedaan (eventueel verkort parcours) en of het dragen van een wetsuit is toegestaan, verplicht of verboden. De temperatuur wordt meegedeeld aan het wedstrijdsecretariaat.

Als de officiële temperatuur onder de 12°C komt, wordt het zwemonderdeel afgelast.

Wees voorbereid op deze mogelijkheid. Het evenement wordt dan omgevormd tot een duatlon. Zwemmen wordt dan vervangen door hardlopen: 5 km hardlopen voor de Olympische triatlon, 2,5 km voor de promotriatlon en 1,25 km voor de ontdekkingstriatlon.

Het slabbetje kan niet gedragen worden tijdens het zwemmen. Controleer of u de chip op uw linkerbeen draagt, of hij stevig vastzit om te voorkomen dat u hem moet terugbetalen in geval van verlies (50 EUR). Om een correcte aflezing op de mat te garanderen, mag de chip niet door het zwempak worden bedekt.

Compressietubes zijn alleen toegestaan bij het zwemmen met een wetsuit.

Compressiekousen zijn niet toegestaan.

Het bovenste deel van het pak kan worden verwijderd tijdens het parcours van het einde van het zwemmen naar de overgangszone, maar zonder andere atleten te hinderen. Het pak kan enkel volledig uitgetrokken worden in de overgangszone, op de plaats voorzien voor de sporter.

De zwemproef vindt plaats in het meer "Lac de la Plate-Taille". Atleten dienen zich minimaal 15 minuten voor de start aan de startlijn aan te bieden. De start wordt gegeven vanaf het water. Er is een opwarmruimte voorzien.

Kajaks en boten zullen ter plaatse zijn om de veiligheid te garanderen. Ga indien nodig (stress, kramp, enz.) op uw rug liggen en til uw arm op. Hulp zal zeer snel ter plaatse zijn.

FIETS

De fietsen moeten voldoen aan de specificaties van het sportreglement Be3 2023 (zie www.triathlon.be). **Schijfremmen zijn toegestaan.**

Deelnemers maken de overstap van hardlopen naar fietsen en verlaten de wisselzone met de helm dicht, het borststuk op de rug, de sticker met het startnummer op de fiets en de chip op de linkerenzel.

De helm moet worden gesloten voordat de fiets wordt gebruikt tijdens de eerste overgang en worden verwijderd zodra de fiets correct is geplaatst tijdens de tweede overgang.

Hardlopen met de helm na de tweede wissel is niet toegestaan.

Deelnemers dienen steeds het sportreglement en de wegcode te respecteren tenzij anders geadviseerd door een scheidsrechter. Drafting (in het wiel van de vorige rijder rollen) is toegestaan op alle races behalve op het ontdekkingsevenement. Mannen kunnen alleen onder elkaar opstellen, vrouwen onder elkaar.

Het is een kwestie van de rechterkant goed aandraaien, de oversteek op de rondritten en het inhalen moet in alle veiligheid haalbaar zijn.

Als een atleet bestraft wordt op het fietsgedeelte, moet hij/zij zich spontaan melden bij de strafbank, anders wordt hij/zij gediskwalificeerd.

Politie en vlaggenschepen zijn aanwezig om de veiligheid te waarborgen.

RENNEN

Het slabbetje moet vooraan gedragen worden. Het is niet toegestaan om zonder shirt te lopen.

De atleet mag tijdens de cursus geen begeleider hebben of persoonlijke benodigdheden ontvangen.

Als een atleet wordt gestraft, wordt dit op de baan uitgevoerd, vrijwel onmiddellijk volgens de instructies van de scheidsrechter. Atleten moeten dan stil blijven staan.

PARCOURS

Bekijk de cursussen op de site www.otctriathlon.be/triathlon-lacs-de-leau-dheure/

Promo

- Zwemmen => 1 parcours van 500 m
- Fietsen => 2 lussen van 10 km
- Hardlopen => 1 rondrit van 5 km

Ontdekking

- Zwemmen => 1 parcours van 250 m
- Fietsen => 1 lus van 10 km
- Hardlopen => 1 rondrit van 2,5 km

Olympische afstand

- Zwemmen => 2 lussen van 750m
- Fietsen => 3 lussen van 12,5 km plus verbinding
- Hardlopen => 2 retourritten van 5 km

TIJDSLIMIETEN

Olympische afstand:

- Zwemmen: 50 minuten (vertrek bikepark om 10.30 uur)
- Zwemmen + fietsen: 2u30 (verlaat het park met de fiets om 12uur)

Aanbieding:

- Zwemmen: 25 minuten (vertrek bikepark om 15.00 uur)
- Zwemmen + fietsen: 1u30 (vertrek bikepark om 16u)

Atleten na de deadline worden gediskwalificeerd door de persoon die verantwoordelijk is voor de fietsenstalling.

Geronde deelnemers worden niet gediskwalificeerd.

De scheidsrechters van de Belgian Triathlon League zijn aanwezig om de regels toe te passen zodat het evenement in een sportieve geest en in alle veiligheid verloopt.

STRAFFEN

Wanneer een atleet het Sportreglement niet respecteert, kan de scheidsrechter een mondelinge waarschuwing geven, een tijdstraf geven of hem diskwalificeren (rode kaart).

Tijdens een straf (blauwe kaart) krijgt de atleet een straf tijd in de "gevangenis" nabij de uitgang van de wisselzone. De strafverantwoordelijke blijft in de buurt van de gevangenis, bij de lopende uitgang van de fietsenstalling. Het zal een stopwatch hebben.

Een bord met daarop de lijst van bestrafte atleten (aantal startnummers) zal bij de gevangenis worden opgehangen. Maar zelfs als zijn naam niet op deze lijst staat, zal elke atleet aan wie een scheidsrechter een "blauwe kaart"-straf heeft uitgezet, zijn straf tijd in de gevangenis moeten uitzitten op straffe van diskwalificatie.

Bij een rode kaart of diskwalificatie moet de atleet de wedstrijd verlaten en wordt hij niet opgenomen in het eindklassement.

Bij ernstige overtredingen kan een schorsings- of uitsluitingsprocedure worden gestart door de Geschillencommissie.

Een atleet die een protest indient, moet dit binnen 15 minuten na zijn aankomst doen bij de hoofdscheidsrechter. Het voornemen om een schriftelijk protest in te dienen moet binnen 5 minuten na aankomst worden meegedeeld aan de hoofdscheidsrechter of scheidsrechter aanwezig bij de finish. Een klacht met betrekking tot de uitslag van het evenement (tijd, klassement van de atleten) moet binnen twee werkdagen na de wedstrijd schriftelijk worden ingediend bij de hoofdscheidsrechter.

PRIJZEN

De prijsuitreiking is gepland om 14.00 uur (Olympische afstand) en 17.00 uur (promo, ontdekking).

De prijzen zijn niet cumul eerbaar (zie de website: www.otctriathlon.be)

De resultaten worden "in realtime" gepubliceerd op de Ultratiming-applicatie. Stuur de link gerust door naar je achterban.

De ranking komt ook op de website van de organisatie, de LF3 en 3VL.

MATERIAAL HERSTEL

Na het evenement kunnen de atleten, met hun bib, hun eigen fiets en uitrusting ophalen in de wisselzone.

Daar zal permanent toezicht zijn vanaf 1 uur voor het eerste evenement tot het eerste van de volgende twee evenementen: 1 uur na aankomst van de laatste deelnemer of terugtrekking van de laatste fiets door de eigenaar. Niet-afgehaald materiaal kan worden teruggevorderd op het secretariaat.

VERZEKERING

Alle deelnemers aan een officieel LF3-competitie-evenement zijn verzekerd voor lichamelijk letsel en burgerlijke aansprakelijkheid.

Na een ongeval moet de ontslagen sporter aangifte doen via zijn club. Een niet-gelicenseerde sporter dient aangifte te doen via de organisatie.

Buitenlandse atleten moeten verzekerd zijn door hun nationale federatie. Indien dit niet het geval is dient de sporter een verzekering/dag licentie af te sluiten.

Meer informatie over de LF3-verzekering en de aangifteprocedure vindt u op de LF3-website.

We wensen je een fijne dag.

Sportieve groeten.

Het organisatiecomité

Oxygene Triathlon