

FREYLANGE • 01.02.2025

X-DUATHLON DU BOIS DE FREYLANGE

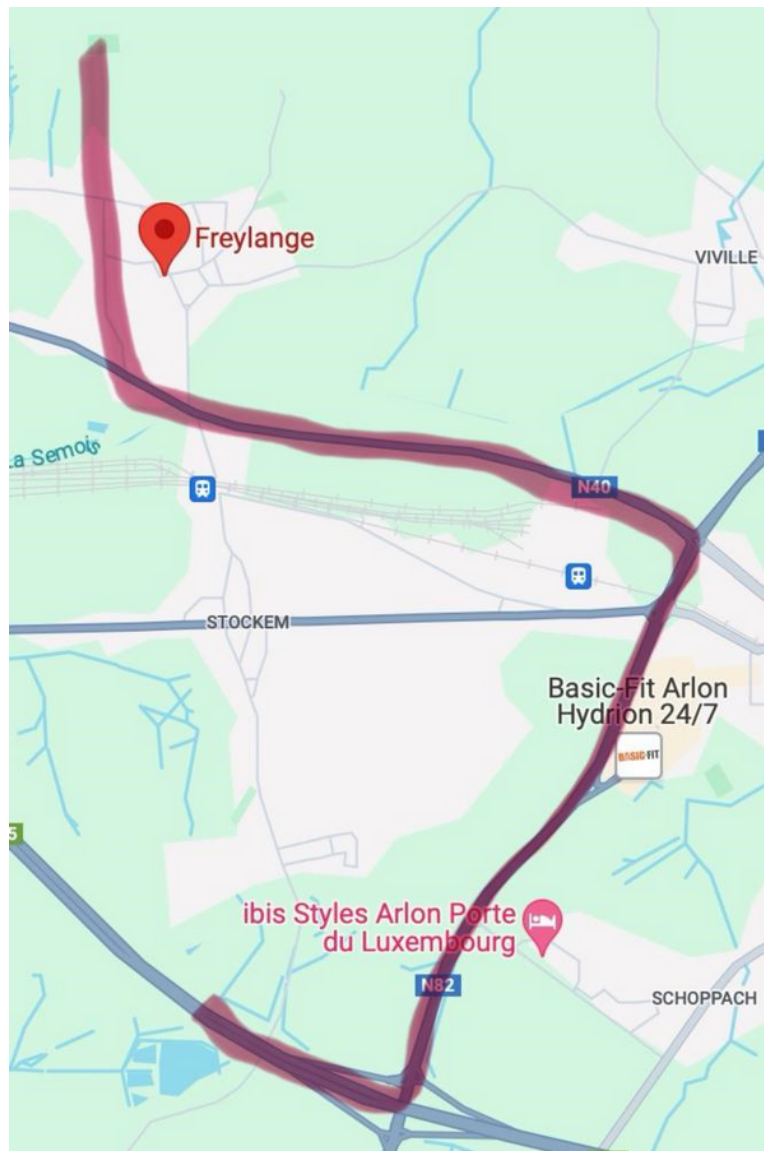


Guide de l'athlète

1) Nous trouver

- Terrain de foot de Freylange (B-6700), chemin du Jongebësch
- En venant de l'autoroute E25, prendre la sortie 32 : Arlon/Saint-Léger
- Se diriger vers Arlon jusqu'au rond-point et prendre la 3ème sortie vers Freylange/Heinsch
- Prendre la 3ème route sur la droite, la Rue Nouvelle et la remonter jusqu'au terrain de foot
- Numéro d'urgence : +32 497 62 26 12

Prévoyez une arrivée sur place minimum **45 minutes** avant le départ de l'épreuve. Le timing est serré et nous ne serons pas en mesure de postposer les départs.



2) Plan du site



- Parking à proximité du terrain de foot et dans la rue du Jongebësch
- Stationnement uniquement du côté **gauche** de la rue (pas côté maison)
- Des **bénévoles** seront présents pour aider au stationnement

3) Secrétariat

- Le secrétariat se trouve dans la buvette, au terrain de foot
- Ouverture à **08h30**
- Présentez-vous auprès des bénévoles pour récupérer votre enveloppe contenant votre dossard ainsi que 2 bracelets
- Un numéro d'urgence sera imprimé sur les bracelets
- Des épingles et porte-dossards seront disponibles sur place

4) Reconnaissances (partielles)

- Une reconnaissance libre des parcours course et VTT est possible pour les Jeunes C et B de 8h30 à 9h30
- Pour les Jeunes A et les Juniors, une reconnaissance partielle du parcours VTT (partie basse) est possible de 08h30 à 11h15
- En raison des différentes courses jeunes, il n'y aura **pas** de reconnaissances pour la course adultes

5) Parc à vélos

- Le parc à vélos se trouve à l'entrée du bois du Beynert, sur le principal axe forestier, derrière la ligne d'arrivée

Consignes avant d'entrer dans le parc à vélos :

1. dossard autour de la taille
2. un bracelet à votre poignet droit et l'autre sur le guidon de votre vélo
3. casque sur la tête, jugulaire bouclée
4. assurez-vous que votre matériel remplisse les conditions de sécurité minimale (état des freins, dessins de pneus satisfaisants, ...).

Des bénévoles ainsi qu'un arbitre de la LF3 seront présents à l'entrée du parc pour vérifier la conformité de votre équipement

6) Courses

Le X-duathlon consiste en un enchainement d'une course à pied, d'une section VTT et d'une seconde course à pied.

Les parcours sont tracés dans la nature et sont donc profilés course nature / trail, pour la partie course et cross-country pour la partie vélo.

Afin de garantir une équité sportive, les athlètes se présentant avec un vélo gravel ne seront **pas classés**.

Cinq courses sont au programme de la journée. Les catégories d'âges seront **scrupuleusement** respectées. Aucune dérogation ne sera donnée pour participer à une course d'une autre catégorie que celle à laquelle appartient l'athlète.

Les tracés GPX sont disponibles sur le site internet www.powermaxx.be/x-duathlon

Catégories d'âges (H/F)	Distances en km (càp 1 / VTT / Càp2)	Ouverture du Parc à vélo :	Départ	Parc à vélos libéré pour :
Jeunes C (12 / 13 ans)	1,5 / 3,3 (<i>en 2 boucles</i>) / 1,5	9h30	10h00	10h45
Jeunes B (14 / 15 ans)	2,6 / 4,9 / 2,6	Dès fin de T2 de la course précédente	10h45	11h45
Jeunes A (16 / 17 ans)	5,2 (<i>en 2 boucles</i>) / 10,7 (<i>en 2 boucles</i>) / 2,6	Dès fin de T2 de la course précédente	11h45	13h45
Juniors (18 / 19 ans)	5,2 (<i>en 2 boucles</i>) / 10,7 (<i>en 2 boucles</i>) / 2,6	Dès fin de T2 de la course précédente	11h45	13h30

Adultes (20 ans et +)	5,2 (<i>en 2 boucles</i>) / 21,65 (<i>en 3 boucles</i>) / 5,2 (<i>en 2 boucles</i>)	13h30	14h00	17h30
--------------------------	--	-------	-------	-------

Les jeunes A et juniors s'élanceront en même temps mais seront classés dans deux catégories distinctes.

Un briefing de course obligatoire sera donné à l'ensemble des coureurs 20 minutes avant le départ des différentes courses. Les conditions et le déroulé des courses peuvent en effet varier jusqu'à peu de temps avant le départ.

Le parc à vélos sera accessible pour retrait des vélos dès le dernier coureur élané sur la course à pied. Le parc à vélos sera libéré aux heures communiquées dans le tableau ci-dessus.

Tant pour les parties courses que pour les parties vélo, des boucles seront à effectuer plusieurs fois. Les bénévoles veilleront à guider les athlètes afin de respecter le nombre de tours à accomplir.

Pour chaque course, le départ sera groupé.

Afin d'entendre les conseils et injonctions des bénévoles et arbitres, les dispositifs de sonorisation individuels (casque audio, earplugs, ...) sont interdits.

Le casque est **indispensable** pour la partie vélos mais **interdit** pour les parties courses à pied.

L'ensemble des parcours seront balisés. Le balisage sera un mélange de flèches bleues (avec nom du club et numéro de téléphone) sur piquets, de rubalise et de marquage à la chaux.



Dans tous les cas, les flèches et la rubalise sont à laisser à main droite. La chaux sera utilisée pour marquer les intersections, et seulement si les conditions météorologiques permettent son utilisation. Des bénévoles seront présents pour guider les athlètes dans les sections les plus délicates

Càp 1

- Le dossard est porté à l'avant
- Merci de ne rien jeter dans le bois ! Toute contrevenance constatée sera sanctionnée par une pénalité de temps.

Transition 1

- Entrée dans le parc à vélos après la CAP 1
- Rendez-vous jusqu'à votre vélo, mettez votre casque et dirigez-vous vers la sortie du parc à pieds —> on ne roule pas à vélo dans le parc ! Toute contrevenance à cette règle sera sanctionnée par une pénalité de temps

VTT

- Les parcours sont organisés en boucles à répéter plusieurs fois
- Le port du casque est **obligatoire**
- Le dossard doit être visible de dos
- Parcours 100% bois
- Présence de check point pour contrôler le passage des coureurs
- 2 ambulances seront présentes le long du parcours

- Les bois ne sont **pas fermés** au public, faites attention aux autres usagers (promeneurs, engins de débardage,...)
- Un ravitaillement sera disponible à hauteur du parc à vélos
- Merci de ne rien jeter dans le bois ! Toute contrevenance constatée sera sanctionnée par une pénalité de temps
- Merci de respecter la nature et les propriétés privées, y compris lors de vos reconnaissances et de sorties que vous feriez par la suite dans le bois.

Transition 2

- Descendez du vélo avant l'entrée dans le parc. Un bénévole vous le rappellera
- Vous repartez du parc à vélos par l'entrée : vous devez donc faire le tour complet du parc (*voir schéma plus haut*), vélo à la main

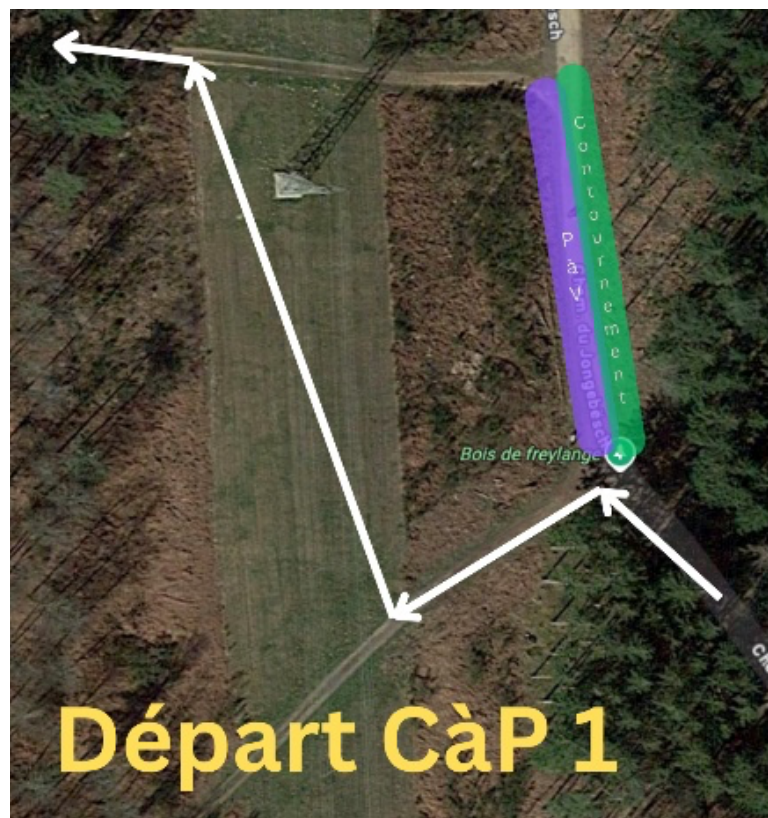
Trail

- Même parcours que pour la CAP 1.
- Pour la course "Adultes", un cutt-off time est mis en place. Plus aucun athlète ne sera autorisé à s'élancer sur la **troisième boucle VTT après 15h50, ni sur la première boucle de la CAP 2 après 16h15.**
- Le dossard est porté à l'avant, sur le ventre
- Merci de ne rien jeter dans le bois ! Toute contrevenance constatée sera sanctionnée par une pénalité de temps

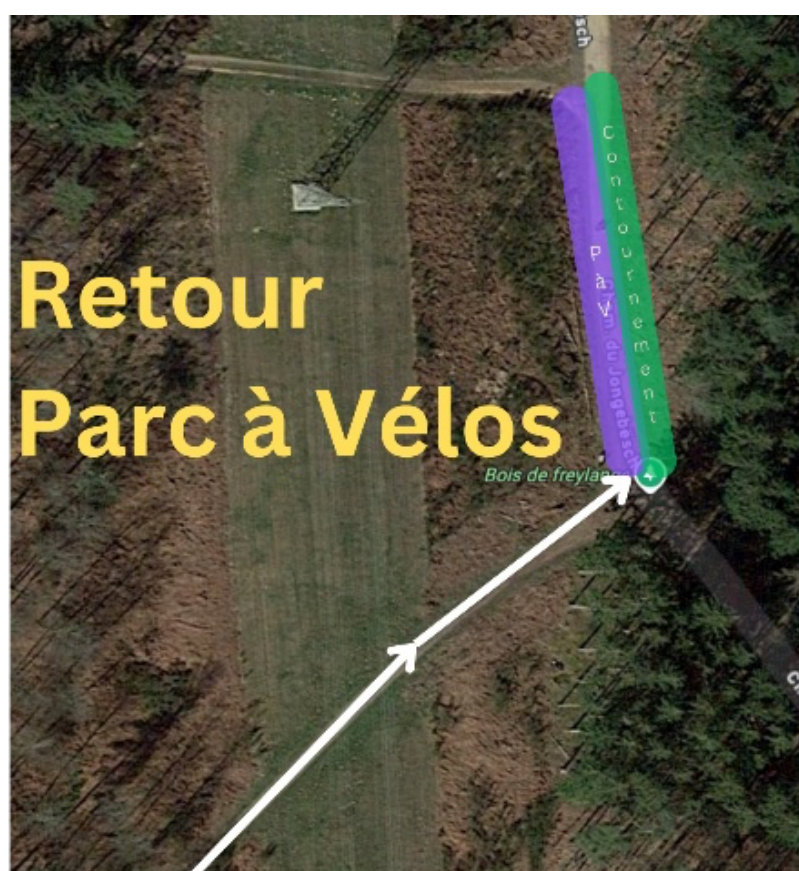
Merci de rester **prudent** durant l'ensemble de l'épreuve. La répétition des boucles entrainera un trafic important sur l'ensemble des parcours.

7) Circulation autour du Parc à vélo

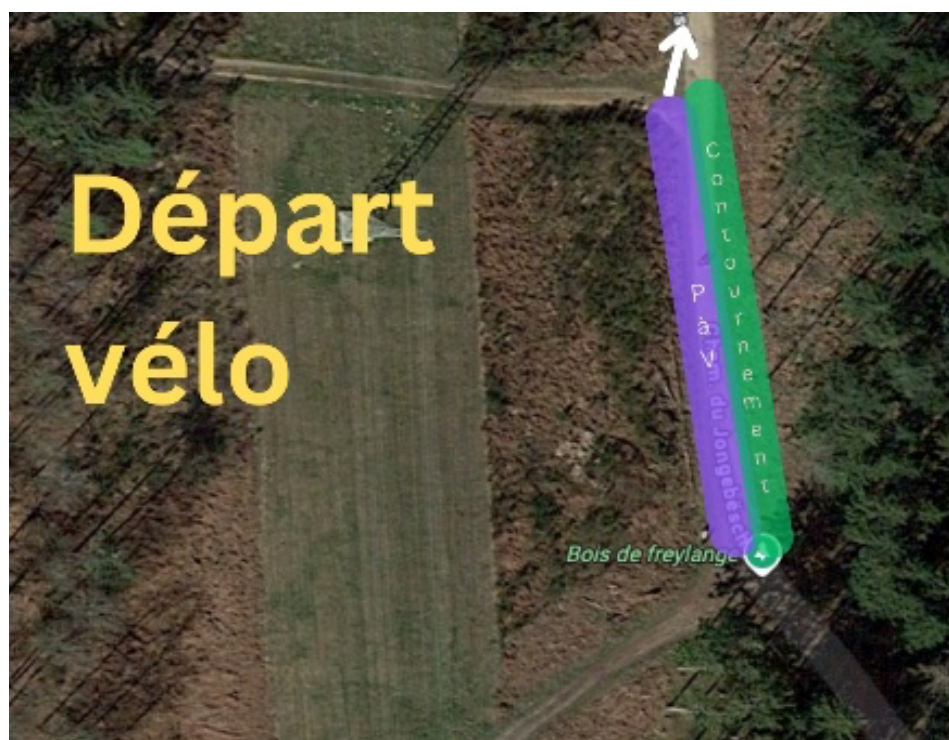
Au départ, la course prend directement le chemin vers le sud ouest puis prend dans la prairie sous la ligne haute tension



Le retour vers le parc à vélo se fait par le même chemin :



La sortie du parc à vélo se fait par le nord :



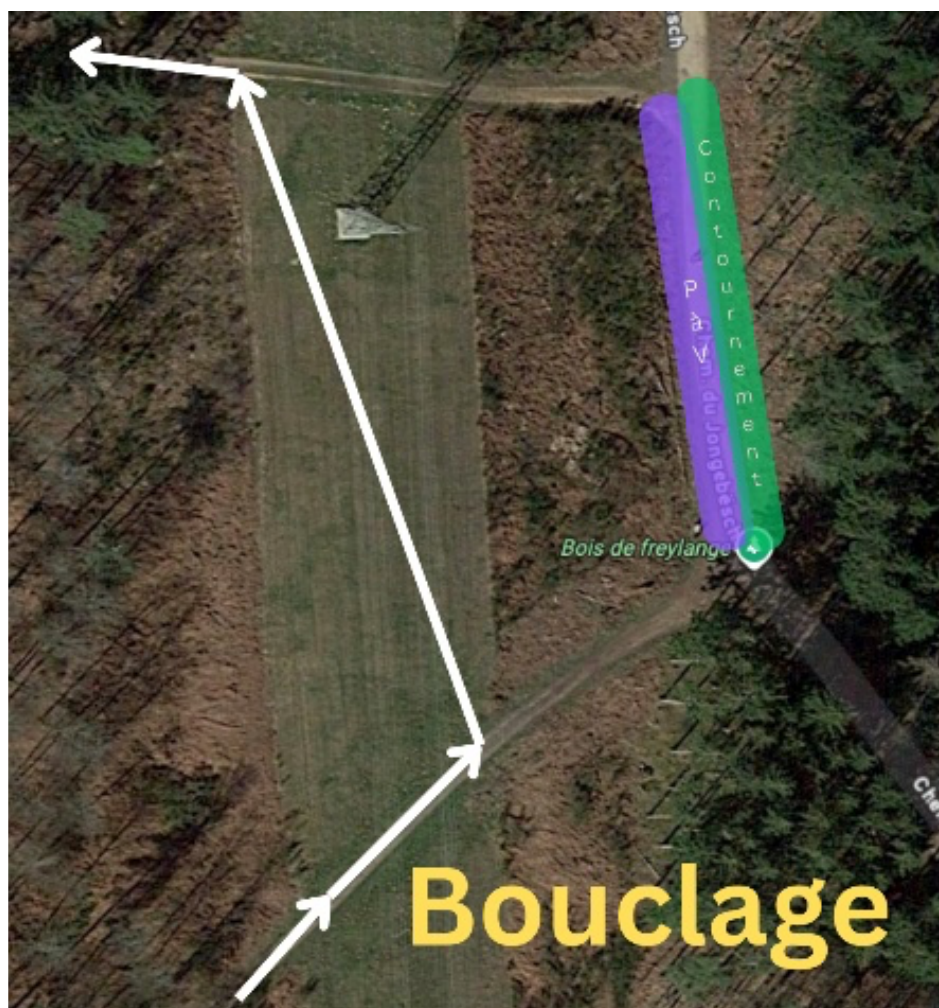
Le retour après le vtt se fait en contournant le parc à vélo par l'est :



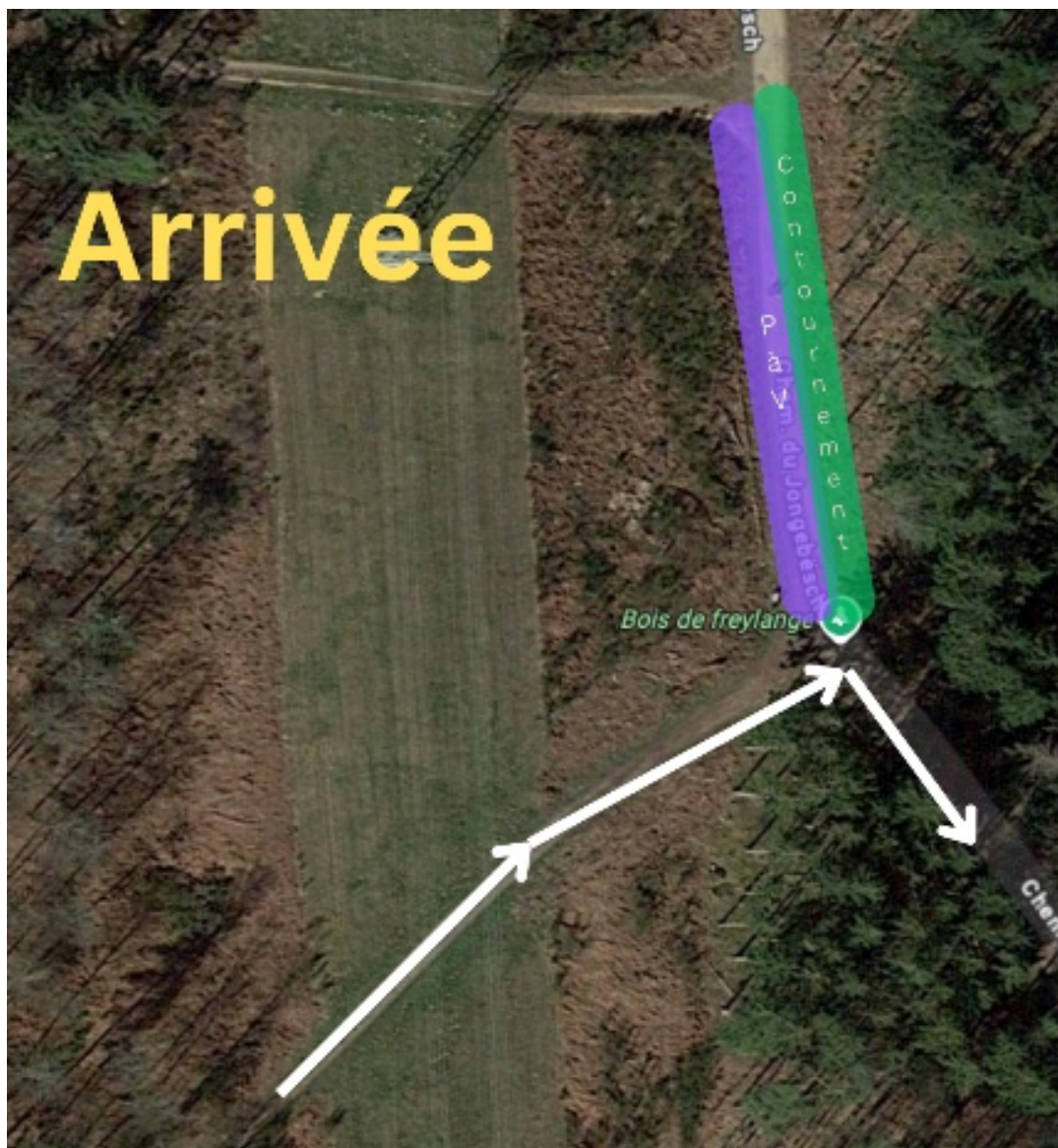
Le départ de la seconde course à pied se fait aussi par le nord du parc :



Dans le cas où il y a 2 boucles, le bouclage se fait dans la prairie



L'arrivée se en laissant l'entrée du parc à vélo à main gauche sous l'arche de départ



7) Après la course

- Restitution des dossards aux bénévoles présents sur la ligne d'arrivée
- Des vestiaires et douches seront disponibles, merci de ne rien laisser dans les vestiaires pendant la course
- Un bike wash sera à votre disposition pour nettoyer le vélo après la course
- Le parc à vélos sera surveillé jusqu'à **17h30**

8) Remise des prix dans la buvette

- Jeunes C : 11h15

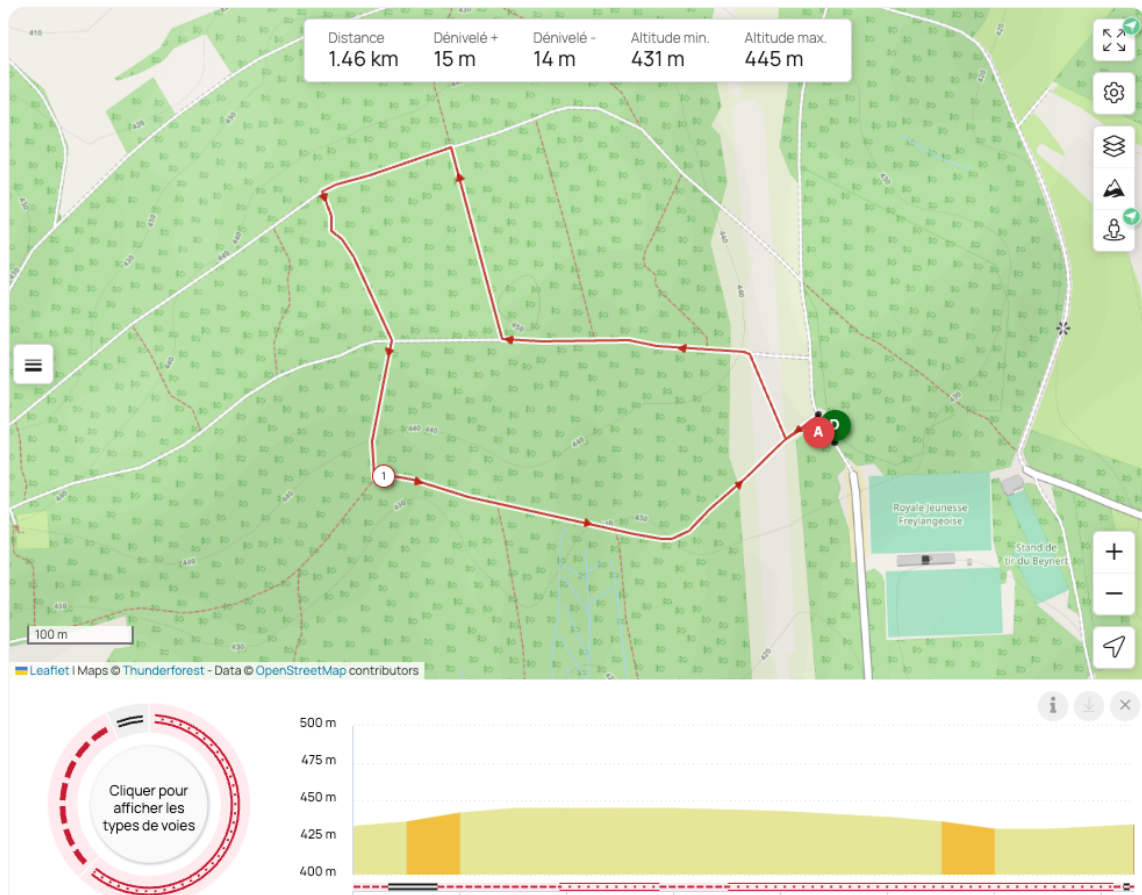
- Jeunes B : 12h00
- Jeunes A : 14h45
- Junior : 14h45
- Adultes : 16h45

Petite restauration, boissons chaudes et fraîches en vente tout au long de la journée.

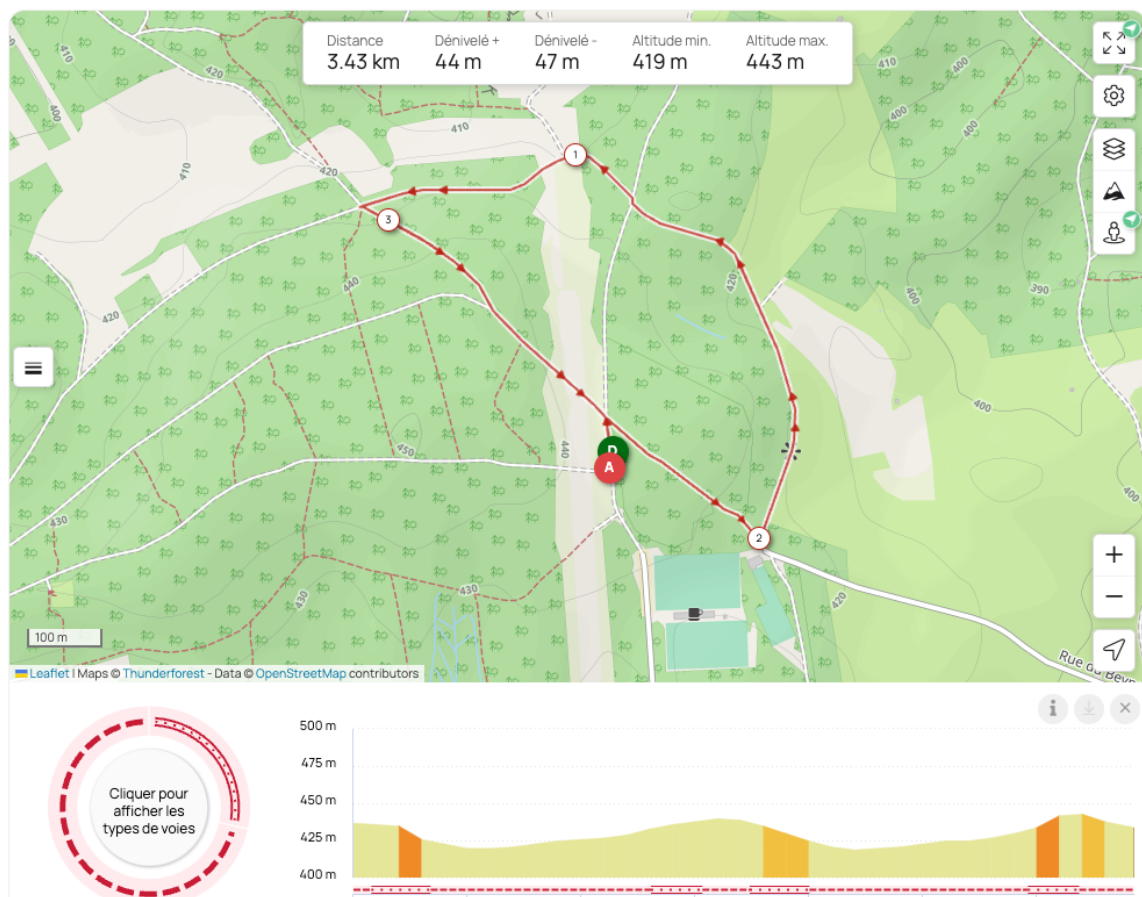
9) Rappel des parcours :

Jeune C

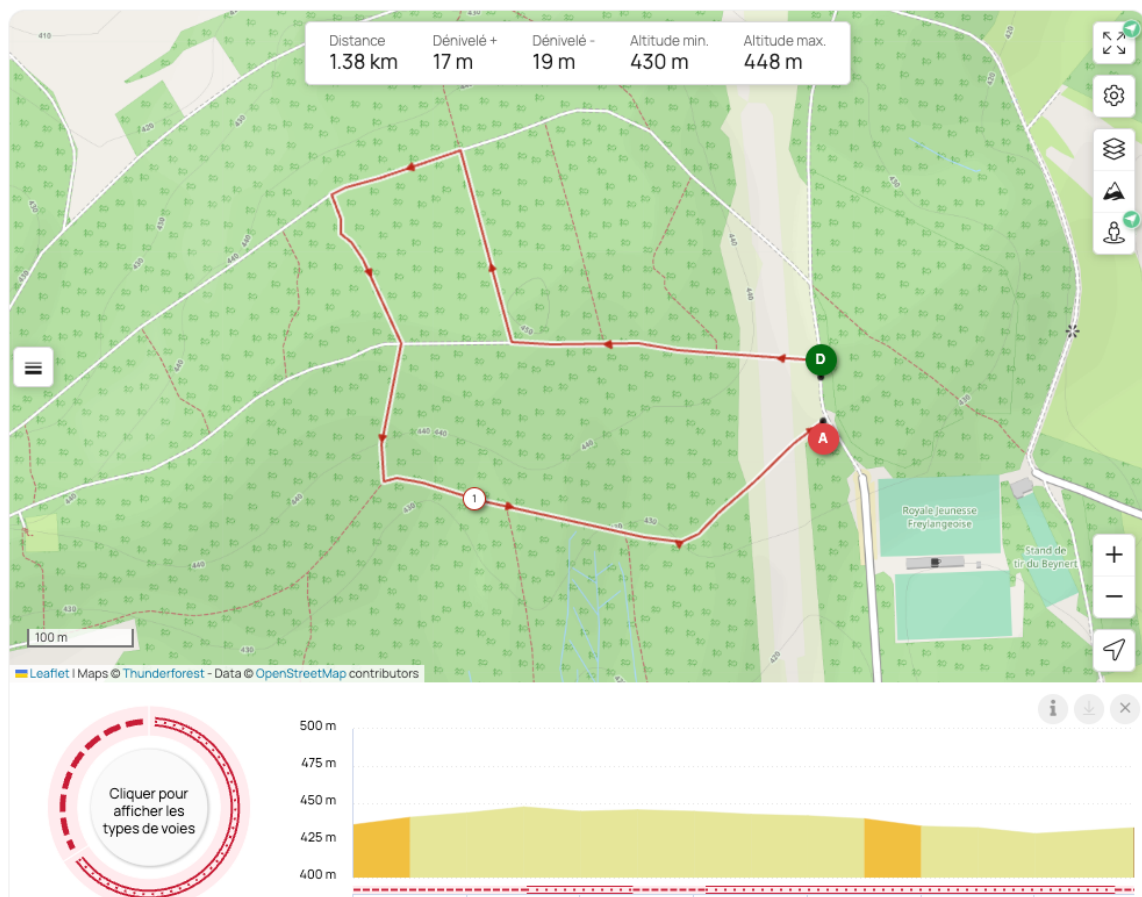
CAP1



VTT : la boucle est à faire 2 fois



Seconde CAP :

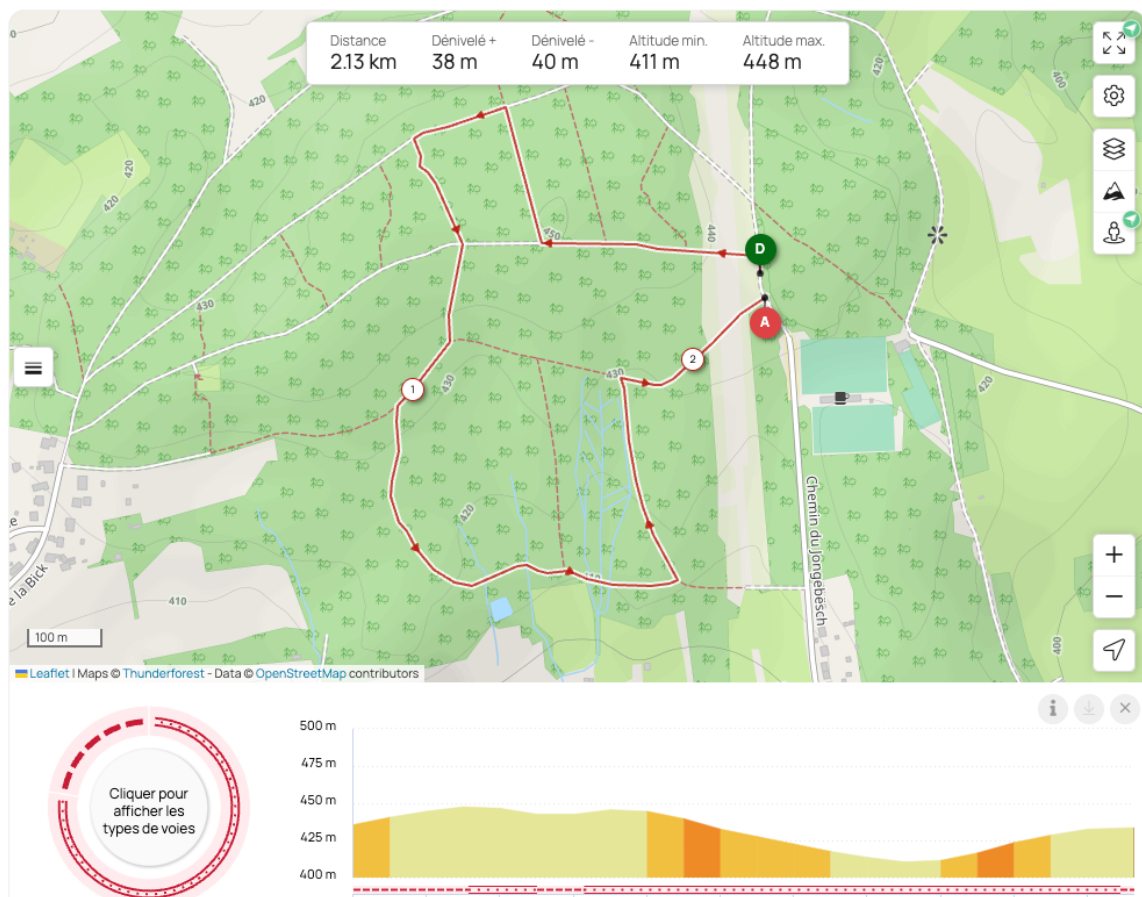


<https://www.openrunner.com/route-details/20462789>

Jeunes B

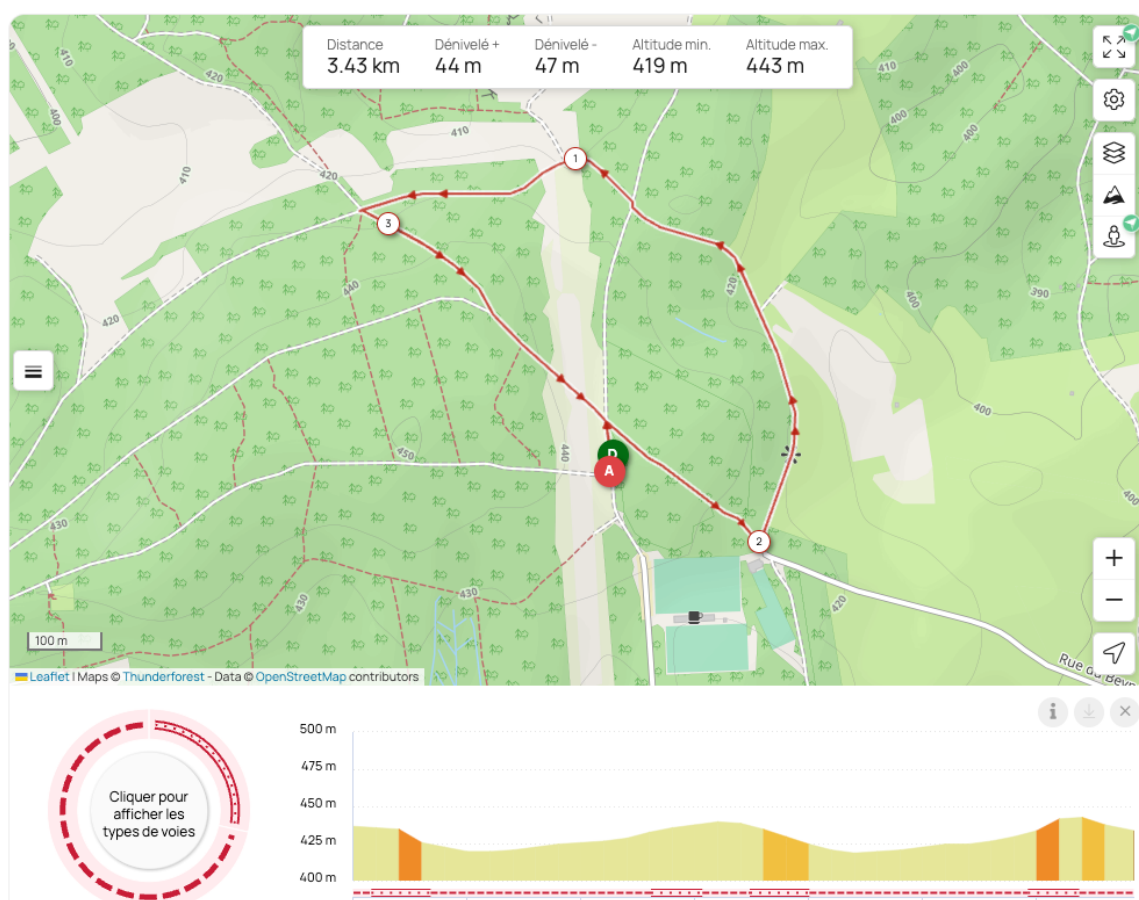
Course à pied

Les mêmes circulations autour du parc à vélo s'appliquent que pour les jeunes C



<https://www.openrunner.com/route-details/20462811>

Le VTT :

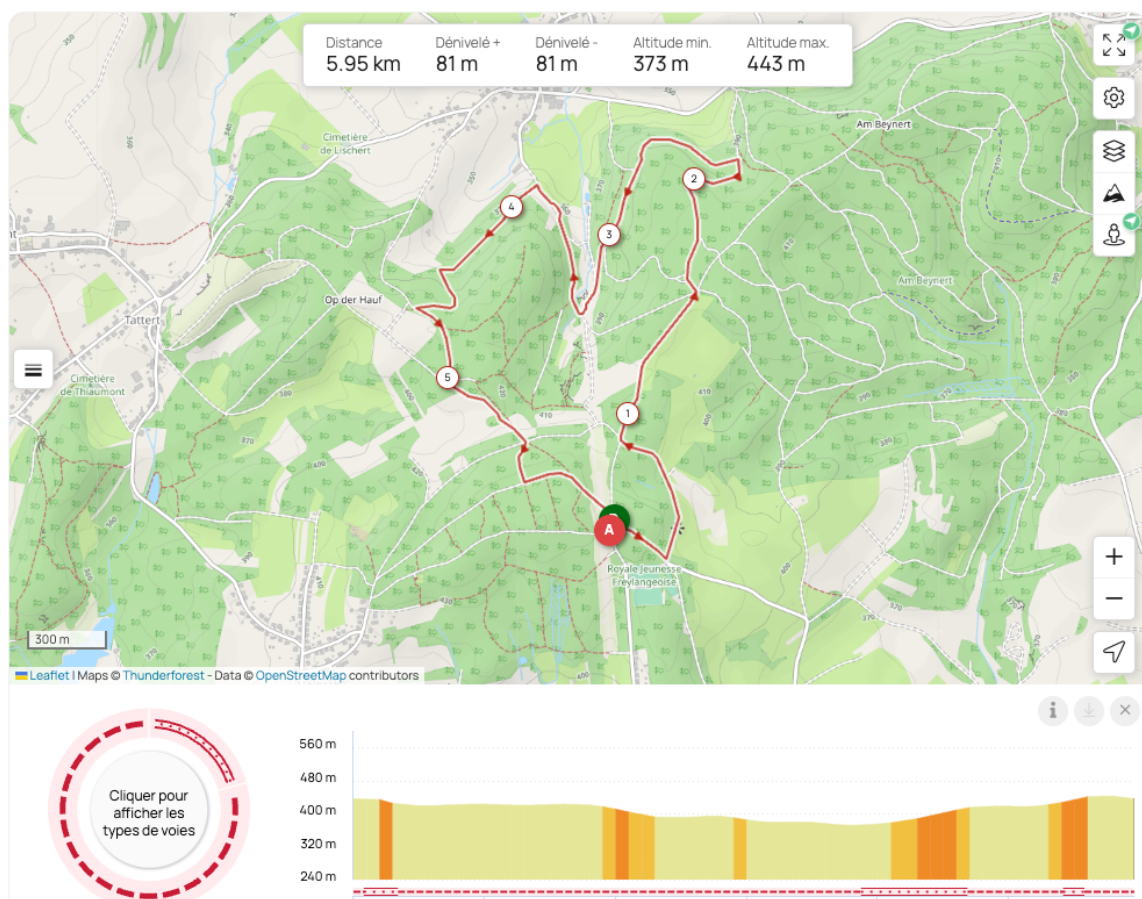


La boucle est à faire 3 fois

Jeunes A / juniors

Course à pied idem jeunes B, à faire 2 fois lors de la 1^{ère} CAP et une fois lors de la seconde

VTT : la boucle fait presque 6 km et doit être empruntée 2 fois

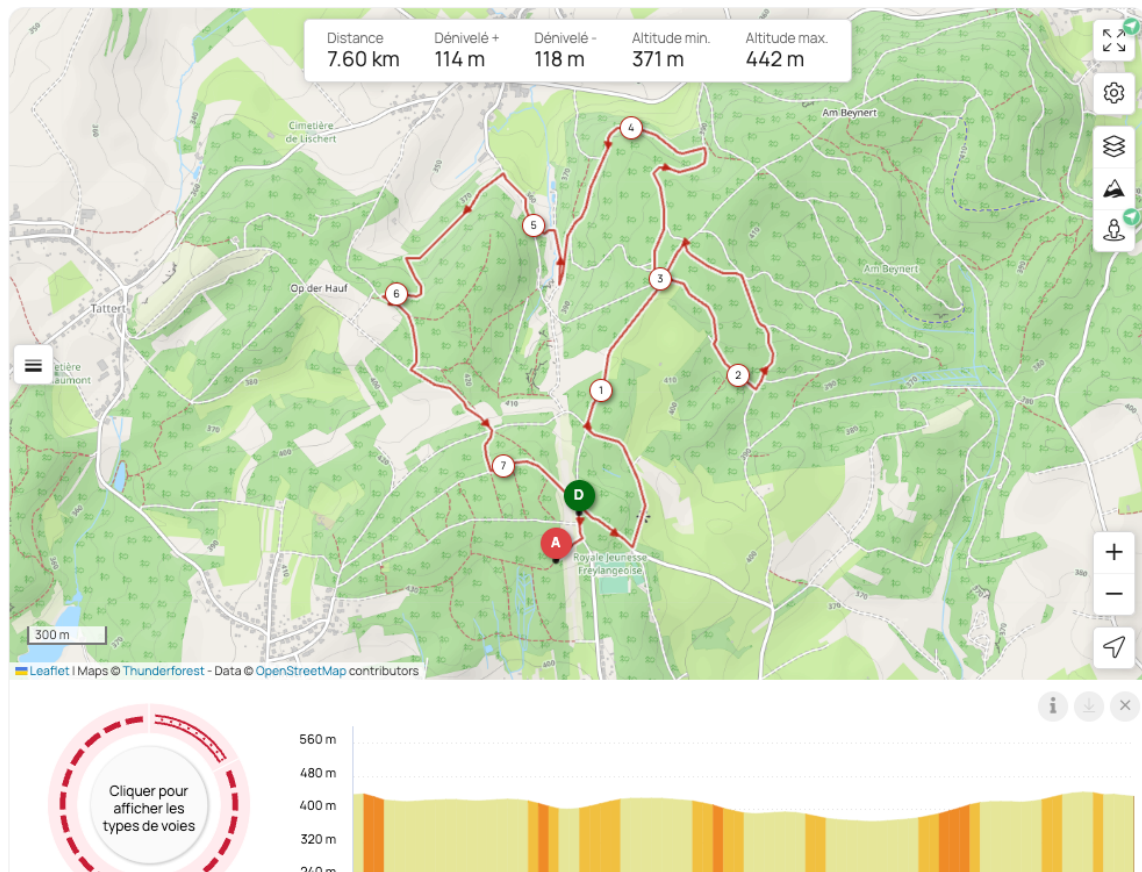


<https://www.openrunner.com/route-details/20462850>

Adultes

la course à pied est identique aux jeunes A/ juniors

le VTT est une boucle de 7km à faire 3 fois :



<https://www.openrunner.com/route-details/20462877>