

Briefing athlète – XTERRA Belgium

XTERRA Belgium a lieu sur le site exceptionnel de la Citadelle de Namur. Vous prenez part à un cross triathlon exigeant, composé de trois disciplines enchaînées dans un environnement naturel technique et vallonné.

1. Natation (eau libre)

Le départ se fait en eau libre dans un cadre naturel. Attendez-vous à une eau parfois fraîche et à un départ groupé dynamique. La sécurité est assurée par des kayaks et des sauveteurs tout autour du parcours. Le port de la combinaison peut être obligatoire selon la température.

2. VTT (Mountain Bike)

La section VTT est la plus technique de l'épreuve : montées raides, descentes rapides et passages rocaillieux. Le parcours est balisé et sécurisé. Le port du casque est obligatoire en permanence.

3. Course à pied

Le trail se déroule sur des sentiers naturels autour de la Citadelle. Attendez-vous à un terrain cassant avec du dénivelé important. Il faut gérer son effort après le VTT, car la fatigue est déjà bien présente.

Transitions (T1 & T2)

Les zones de transition sont clairement indiquées. Le matériel doit être correctement rangé dans votre espace personnel. Toute assistance extérieure est interdite.

10 jours avant l'événement vous recevrez un guide athlète reprenant toutes les informations nécessaires pour le grand jour.

Règles importantes

- Respect du parcours et du balisage obligatoire
- Casque attaché sur toute la partie VTT
- Dossard visible en permanence
- Respect des autres athlètes et de l'environnement

XTERRA Belgium est une épreuve exigeante mais accessible à tous les niveaux, où gestion de l'effort, technique et mental feront la différence.

Bonne course et profitez pleinement de l'expérience ! 🍌