



**TRIATHLON
DES ARDENNES**

07.09

2025

LAC DES VIEILLES FORGES

4 courses auront lieu le dimanche 07 septembre 2025

Course distance M limité à 250 places

**Distance 1500/40/10km date le 07/09/25 départ 14h30 pour les femmes et 14h35 pour les hommes et relais
Course ouverte pour les personnes nées avant le 31/12/2006**

Course distance SPRINT S limité à 250 places

**Distance 750/20/5km date le 07/09/25 départ 9h45 pour les Femmes et 9h50 pour les hommes et relais
Course ouverte pour les personnes nées avant le 31/12/2008**

Course distance jeune 1 limité 50 places

**Distance 150/2/1km date le 07/09/25 départ 11h45, pour les catégories 8-11an poussin/pupille
Course ouverte pour les personnes nées 2013 et 2016**

Course distance jeune 2 limité 50 places

**Distance 300/5/2,5 km date le 07/09/25 départ 12h30, pour les catégories 12-15 ans benjamin/minime
Course ouverte pour les personnes nées 2009 et 2012**

- Les parcours vélo seront sécurisés par 20 à 30 signaleurs et 5 motos, un fléchage indiquera le sens de la course, présence également d'une voiture balais
- Les parcours à pied seront à 70% dans les bois et 30% sur route (D40E) partie route sera matérialisée par des cônes, 8 à 10 signaleurs encadreront les parcours

Circuit vélo pour la course de 09h45 pour les femmes et 9h50 pour les hommes

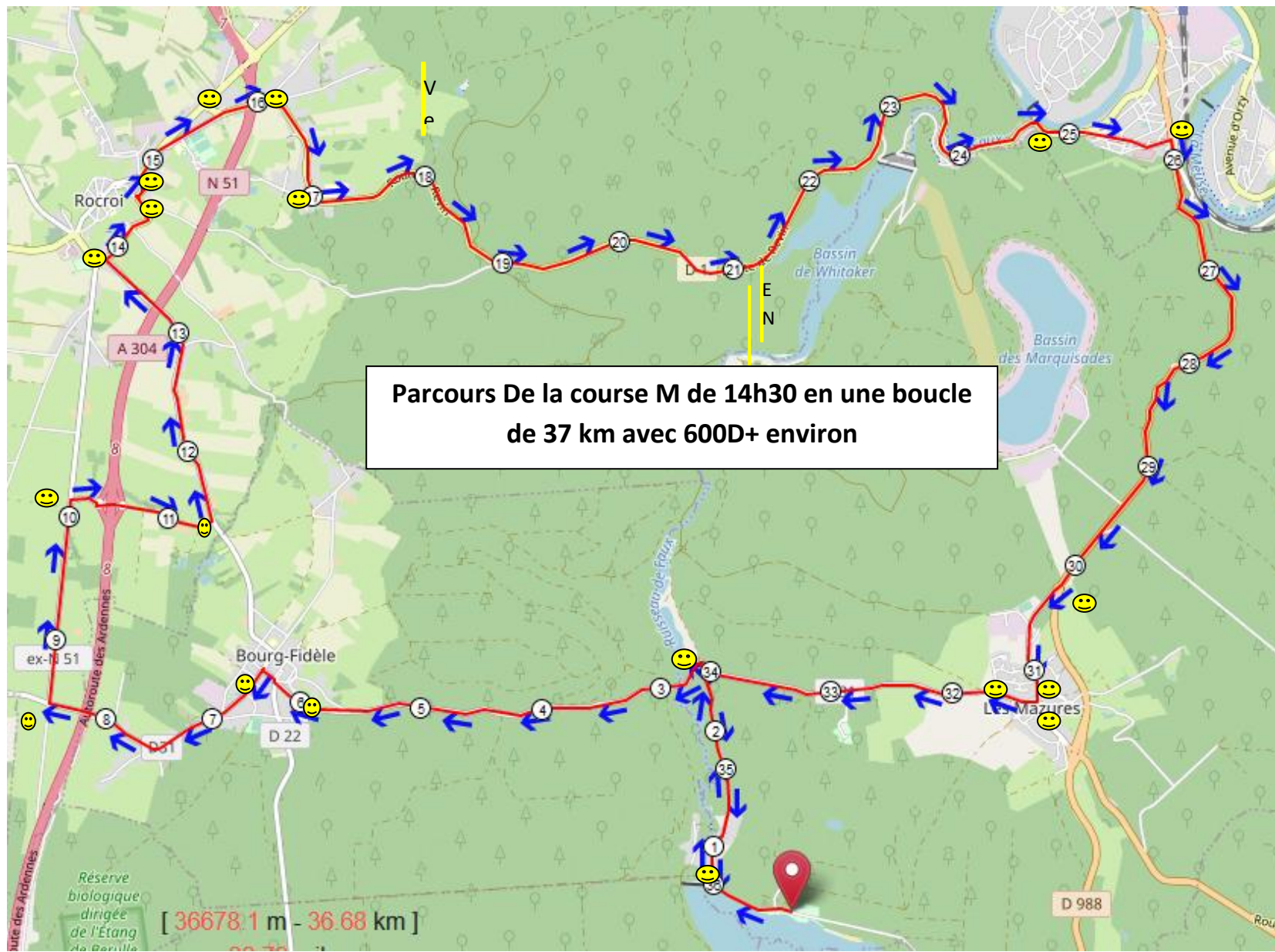
Circuit de 20km en aller-retour avec un demi-tour sur la route D22 menant à Renwez

Passage des coureurs sur le circuit vélo à partir de 10h00 fermeture de la route de 10h00 à 11h00 environ

Routes empruntées pendant la course vélo

- Départ du centre des congrès par la route du Lac jusqu'à l'intersection de la D31
- Passage sur la D31 ver Bourg fidèle
- Dans Bourg Fidèle direction Renwez par la D22 en passant par la Rue Viot Bricard
- Demi-tour sur la D22 et retour par la même route





Partie pédestre pour la course M

3 tours de 3.3km avec demi-tour



2 tours pour la course S du matin



[2402 m - 2627.7 yd soit : 2.4 km - 1.49 miles]

Parcours natation pour la course S de 9h45 et M de 14h30

Parcours de 750M matérialisé par des bouées et encadré par des bateaux avec arbitres et sauveteurs.

- 2 boucles pour la course M de 14h30
- 1 boucle pour la course S de 10h00

A la fin de la natation les coureurs iront jusqu'au parc à vélo situé sur le terrain de tennis



Parcours natation pour les courses jeune1 et 2 de 11h45

Parcours de 300 M pour la course benjamin/minime

Parcours de 150M pour la course poussin pupille



Circuit vélo pour la course jeune 1 (8-11 ans) et jeunes 2 (12-15ans) et de 12H30

Tracé rouge Parcours jeune 2, 5Km en aller/retour, le demi-tour sera au niveau de l'intersection de la d31 et D140E
Les coureurs traverseront le hameau des Vieilles Forges

Tracé jaune : Parcours jeune 1, 2 km en aller/retour, demi-tour se fera à la sortie des Vieilles Forges

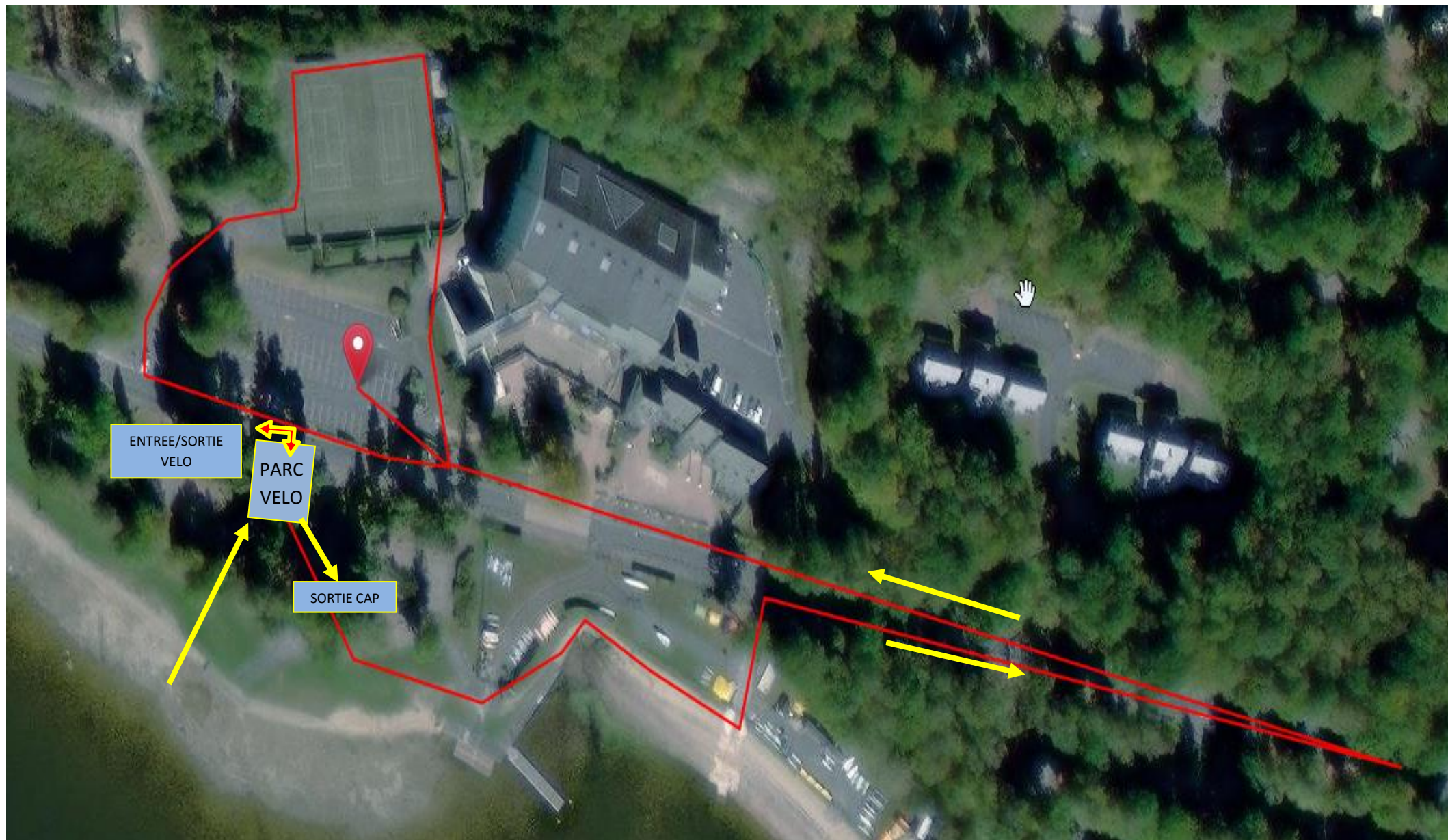
Demande de fermeture de la routes D140E de 11h45 à 13h15



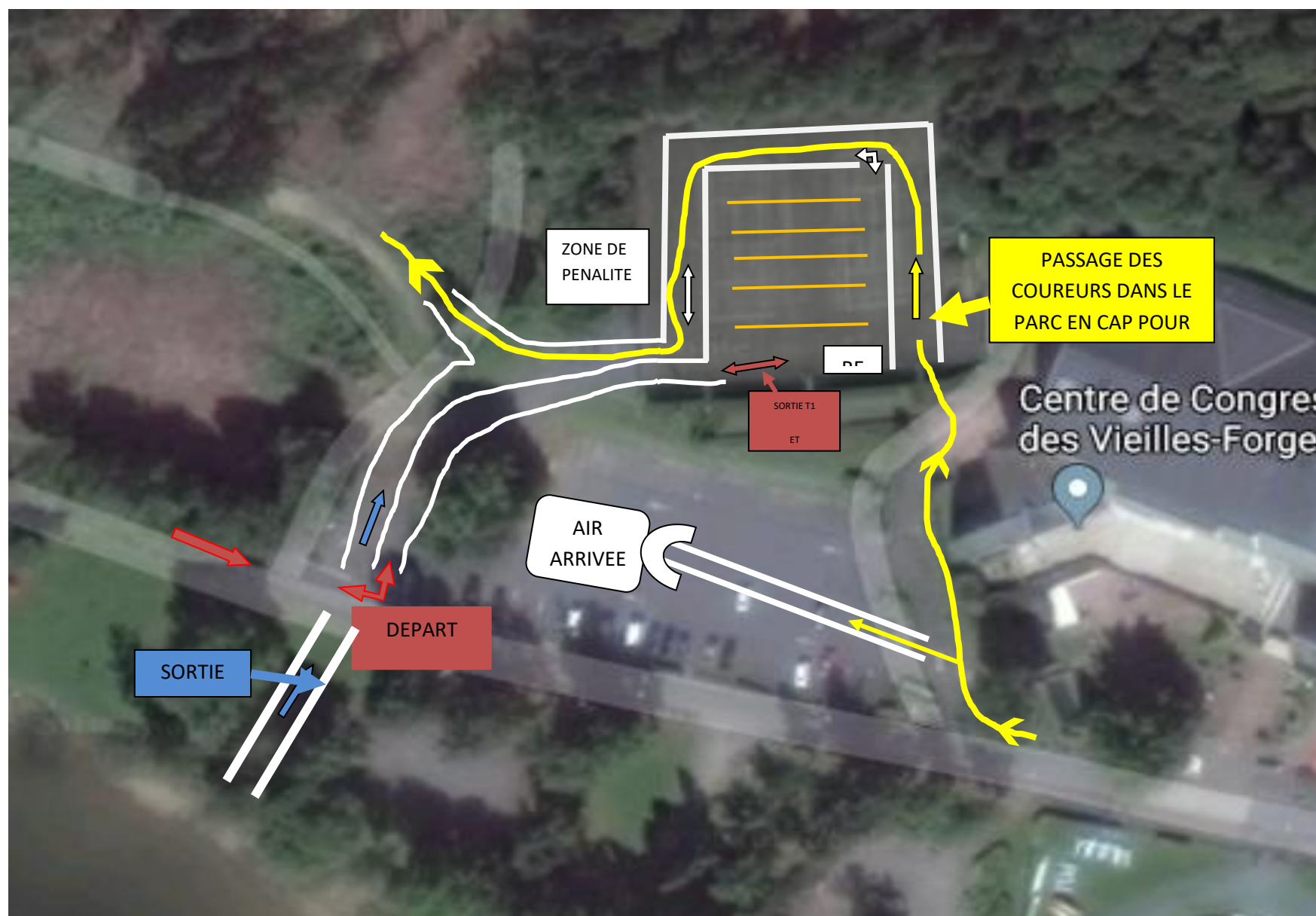
Parcours CAP pour les courses jeune 1 et 2

Distance du tour 1km à faire une fois pour les poussins pupille et 2 fois pour les benjamin/minime

Parc a vélo à faire sur la partie chemin en gravillons



Implantation Zone arrivé + parc à vélo



Programme :

Dimanche 07/09/25

Course S :

08h00 ouverture des inscriptions et prise des dossards

08h45 : ouverture du parc à vélo

09h15 : fin des retraits des dossards

09h40 : Briefing + fermeture parc à vélo

9h45 : départ femme

9h50 : Départ Hommes + relais

13h00 : Récompenses

Course jeune 1 et 2

10h45 : ouverture du parc à vélo pour les 2 courses

11h40 : Briefing + fermeture parc à vélo

11h45 : Départ course jeune 1

12h30 : Départ course jeune 2

13h30 : Récompenses

Course M :

12h00 : ouverture dossards

13h30 : Ouverture du parc à vélo

14h00: fin des inscriptions

14h20: Briefing + fermeture du parc a vélo

14h25: Départ femmes

14h30: Départ hommes + relais

17h30: remise des récompenses