



Pack(*)

1. Un numéro de course pour tige de selle / Eén sticker voor uw zadelpen / A numbered seatpost sticker



2. Deux autocollants pour le casque à placer de **face** et à **gauche** / Twee stickers voor uw helm **vooraan** en **links** plaatsen / Two stickers for the helmet to place at the **front** and on the **left**



3. Une puce BIB Timing à placer à la **cheville droite**, à rendre directement à la zone d'arrivée. 10€ en cas de perte. Relais: une seule puce par équipe.

Een race-chip rond uw **rechter enkel**.

Onmiddellijk aan de finish terug te geven. 10 € in geval van verlies. Relay: één chip per team.

A Bib Timing chip to place at the **ankle of the right foot**. Give back directly at the arrival area. 10 € in case of loss. Relay, one chip per team.

4. Un autocollant avec votre numéro à coller sur votre bac de transition (voir infos « transition »). /

Een sticker met uw nummer om op uw transition box te kleven (zie verder « Transitie » info) /

A sticker with your number to stick on your transition transition box (see additional « Transition » information)

5. Un bracelet (accès départ plage & parc à vélo) / Een armband (toegang tot het strand en fietspark) / One bracelet (access to the beach and to the bike park)



6. Un dossard personnalisé / Een race nummer / A bib



7. Epingles / Spelden / Pins

8. Un bonnet de bain / Een badmuts / A swimming cap

9. Des produits ETIXX / ETIXX-producten / ETIXX products

10. Extra

Transition / Transitie / Transition

La zone de transition se trouvera dans le parc à vélo. Pour cela, vous devez apporter votre propre bac en plastic . Dimensions imposées: 45x35x25cm (sacs Kitbrix ok). Toutes les affaires doivent entrer dans le bac, seules les chaussures peuvent étre fixées sur les vélos.

De transitiezone bevindt zich in het fietspark. Hiervoor moet u eigen transitie box meenemen. Benodigde afmetingen: 45x35x25cm (Kitbrix zak zijn ok). Alle items moeten in de transitie box zitten, alleen de schoenen mogen aan de fietspedalen hangen.

The transition zone will be within the bike park. You must bring your own hard plastic box. Required dimensions: 45x35x25cm (Kitbrix are ok). All items must fit into the box, only the shoes can hang from the bicycle pedals.



Ravitos

En plus de votre ravitos personnel de base, vous recevrez:

Eau, Coca, gels & barres Etixx, bananes, en-cas sucrés & salés. Water, Cola, Etixx gels & bars, bananen, zoete en zoute snacks. Water, Coke, Etixx gel & bars, bananas, sweet and salty snacks.

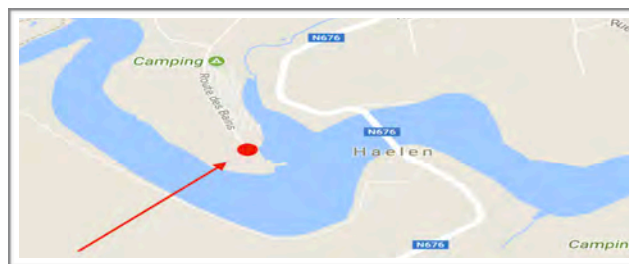
Vous trouverez en tout 5 ravitos sur votre parcours (en fonction des distances).

En cas de problème technique, merci de contacter les responsables **0470.272.128** /

In geval van een technisch probleem, bedankt om contact op te nemen met de managers op **0470.272.128** / In case of technical problem, thank you to contact the managers at **0474/33.36.31**

Hébergement / Accommodatie / Logementen

https://fr.tripadvisor.be/Tourism-g641815-Robertville_Waimes_Liege_Province_The_Ardennes_Wallonia-Vacations.html



BELMAN INTERNATIONAL TRIATHLON 2019

22/06/2019 - Robertville

Vademecum

OCEAN LAVA
BELGIUM 
BY
BELMAN



Chers athlètes,

Nous voici proches de notre tant attendue 7ème édition du triathlon Belman! Afin de mener à bien votre défi, et obtenir le statut de « Finisher 2019 », voici un petit rappel des règles et du déroulement de la journée:

Retrait des dossards et du Welcome pack*: 2 options:

- Vendredi 21 juin - de 15h à 18h
- Samedi 22 juin - de 6h à 8h

Au Lac de Robertville, 63, Route des Bains à 4950 Waimes.

Ouverture du parc à vélo (*non couvert*) vendredi de 15h à 18h et samedi à 6h au lac de Robertville.

Licence obligatoire, si vous n'en avez pas il vous sera demandé 30 € /Half, 20€ /Standard, 10€ / Sprint.

Prix pour un single ou par équipe pour les relais.

Vendredi

18h00: Briefing des athlètes au lac

18h30: Pasta Party

20€/athlète, 30€/accompagnant - paiement en cash sur place

Samedi

7h00: Accueil, Petit déjeuner

8h00: Briefing des Athlètes

9h00 : Départ des Half et Standard

9h30: Départ des Sprint

11h00: Lancement de la Tri-Fiesta (3,5€ BBQ, DJ,...)

Informations supplémentaires :

Dénivelés du Half distance: 90km Vélo = 1150m - 2 ravitos
21km Run = 200m - 2 ravitos

Dénivelés du Standard distance: 40 km Vélo = 500m - 1 ravitos
10 km Run = 100m - 2 ravitos

Dénivelés du Sprint distance: 20km Vélo = 200m - 1 ravitos
5 km Run = 50m - 2 ravitos

Eau du lac estimée à 19° (*combinaison obligatoire !*)

- Arrivée —> T-shirt FINISHER & Médaille
- Zone de récupération - Food & Drinks
- 16h00 : PODIUM

Infos & questions: info@belman.be - 0474/33.36.31

En espérant vous voir en forme pour votre nouveau challenge!

En prenant le départ, vous acceptez les conditions du Belman (voir belman.be).

Sportivement,

Team BelMan

Beste atleten,

We staan dicht bij onze langverwachte 7de editie van de Belman triatlon! Om je uitdaging met succes af te ronden en de status van "Finisher 2019" te verkrijgen, geven we hier een herinnering aan de regels en het verloop van de dag mee:

Afhaling van race nummer en welkomstpakket *: 2 opties:

- Vrijdag 21 juni - van 15u tot 18u
- Zaterdag 22 juni - van 06.00 tot 08.00 uur

Aan de Lac de Robertville, 63, Route des Bains à 4950 Waimes.

Opening van het fietspark (*niet gedekt*) vrijdag van 15u tot 18u en zaterdag om 6 uur op Robertville Lake.

Licentie verplicht, indien u geen geldige licentie voorlegt vragen wij een daglicentie van 30 € / Half , 20 € / Standard, and 10€ / Sprint.. *Prijs per single of per relay ploeg*

Vrijdag

18.00 uur: Briefing van de atleet aan het meer

18.30 uur: Pasta-party

20 €/atleet, 30 €/begeleiders - contante betaling ter plaats

Zaterdag

07.00 Onthaal en ontbijt

08.00 Briefing van de atleten

09.00 Vertrek van Half en Standard afstanden

09.30 Vertrek van Sprint afstand

11.00 Tri-Fiesta (BBQ, muziek,... 3,5€ Hot dog)

Aanvullende informatie:

Half hoogteverschillen: 90km fiets = 1150 m - 2 ravitos
21km Run = 200 m - 2 ravitos

Standaard hoogteverschillen: 40 km fiets = 500 m - 1 ravitos
10 km Run = 100 m - 2 ravitos

Sprint hoogteverschillen: 20 km fiets = 200 m - 1 ravitos
5 km Run = 50m - 2 ravitos

Watertemperatuur: 19° geschat (verplichte combinatie!)

- Aankomst -> FINISHER T-shirt & Medaille
- Herstelzone - Eten & drinken
- 16.00 uur: PODIUM

Infos & vragen: info@belman.be - 0474/33.36.31

Ik hoop je in vorm te zien aan de start én de finish van deze nieuwe uitdaging! Door deel te nemen aan de start aanvaard je de algemene voorwaarden (zie belman.be).

Met sportieve groeten,

BelMan Team

Dear athletes,

We are close to our long-awaited 7th edition of the Belman triathlon! In order to successfully complete your challenge, and obtain the status of "Finisher 2019", here is a little reminder of the rules and the course of the day:

Removal of bibs and Welcome Pack *: 2 options:

- Friday, June 21st - from 15 to 18 pm
- Saturday, June 22nd - from 6 to 8 am

Robertville Lake, 63, Route des Bains à 4950 Waimes.

Opening of the bike park Friday from 3 to 6pm and Saturday at 6am at Robertville Lake.

License compulsory, if you do not have it you will be asked 30 € / Half , 20 € / Standard, and 10€ / Sprint.
Price for single or for relay team

Friday

18.00 Athletes briefing at the lake

18.30 Pasta Party

20 € / athlete, 30 € / accompanying - cash payment on site

Saturday

07.00 Welcome & breakfast

08.00 Briefing

09.00 Starts of Half & Standard distances

09.30 Start of Sprint distance

11.00 Tri-Fiesta (BBQ, music,... 3,5€ Hot dog)

Additional Information :

Half distance climbs: 90km bike = 1150m - 2 stations
21km Run = 200m - 2 stations

Standard distance climbs: 40 km bike = 500 m - 1 station
10 km Run = 100m - 2 stations

Sprint distance climbs: 20 km bike = 200 m - 1 station
5 km Run = 50m - 2 stations

Lake water estimated at 19 ° (wet suit compulsory!)

- Arrival -> FINISHER T-Shirt & Medal
- Recovery Zone - Food & Drinks
- 4 PM: PODIUM

Info & questions: info@belman.be - 0474/33.36.31

Hoping to see you in shape for your new challenge! By taking the start, you accept the conditions of Belman (see belman.be).

Yours Sportingly,

BelMan Team