XTERRA | BELGIUM

XTERRA | EUROPEAN CHAMPIONSHIP

JUNE 10

XTERRA | SHORT TRACK

JUNE 11

CONCERT

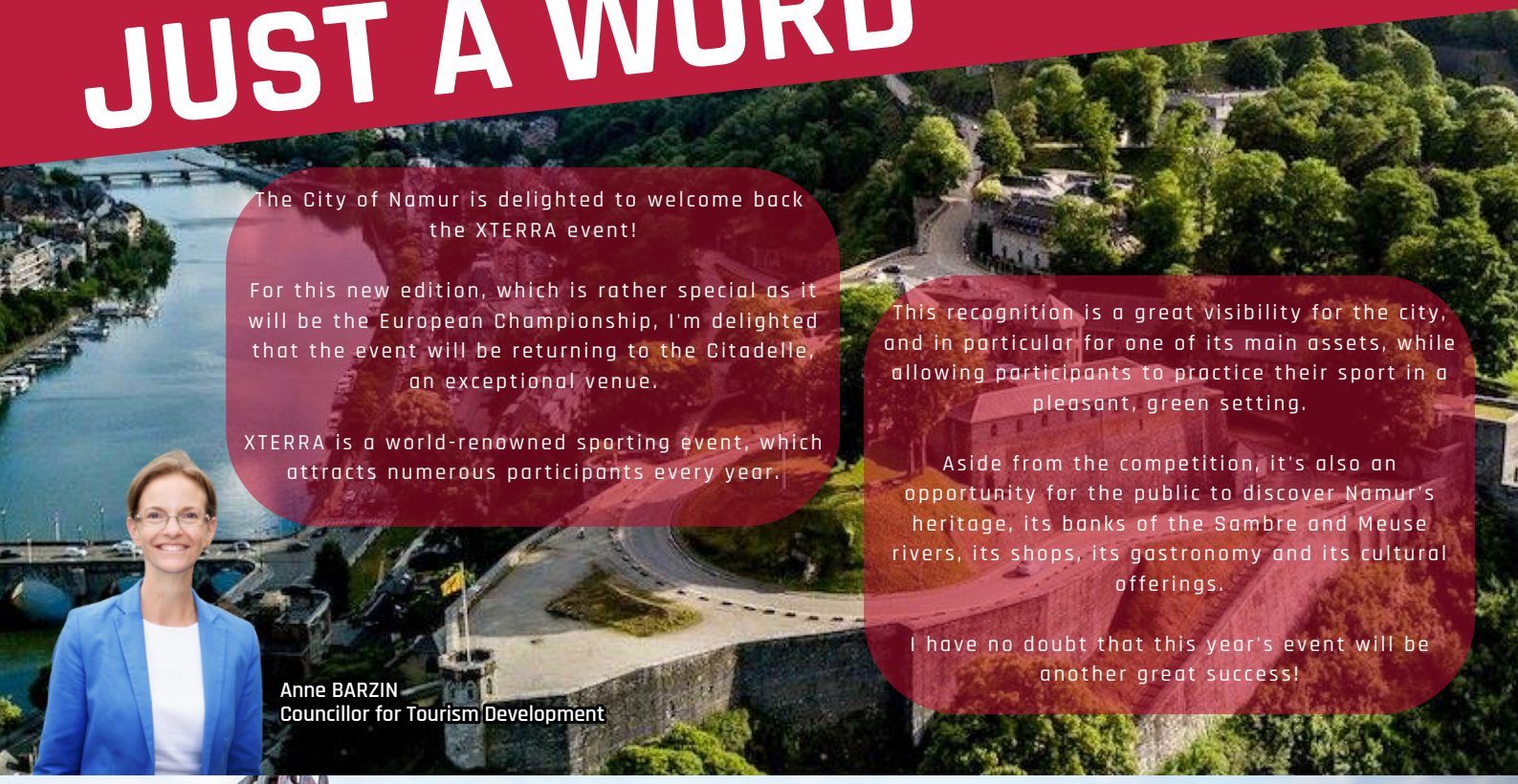
INSURED SHOW

INTERNATIONAL TRIATHLON

JUNE 10 & 11, 2023

CITADEL OF NAMUR

JUST A WORD



The City of Namur is delighted to welcome back the XTERRA event!

For this new edition, which is rather special as it will be the European Championship, I'm delighted that the event will be returning to the Citadelle, an exceptional venue.

XTERRA is a world-renowned sporting event, which attracts numerous participants every year.

This recognition is a great visibility for the city, and in particular for one of its main assets, while allowing participants to practice their sport in a pleasant, green setting.

Aside from the competition, it's also an opportunity for the public to discover Namur's heritage, its banks of the Sambre and Meuse rivers, its shops, its gastronomy and its cultural offerings.

I have no doubt that this year's event will be another great success!

Anne BARZIN
Councillor for Tourism Development

I'm delighted to see that the citadel and the city of Namur are becoming more and more attractive to organizers of major sporting events. After the European Championship and the cyclo-cross World Cup rounds, it's now the turn of the European XTerra Championship to offer athletes the chance to discover one of the country's most beautiful sporting venues.

Florian BADOUX's team will once again work wonders to sublimate our capital, the sense of effort and the practice of beautiful sport. The athletes, both professional and amateur, deserved the support of the city, alongside the motivated local organizers.

Maxime PREVOT
Mayor of Namur

Florian BADOUX
XTERRA Belgium organizer

"As organizer and XTERRA athlete,
I am proud to welcome the XTERRA 2023 European Championship to my city.

Belgium is a land of cycling and triathlon, which has put XTERRA Belgium on the world map since its first edition in 2016, and we can't wait to return once again to La Citadelle de Namur. This historic site is a monument to the sport in Belgium, one of the most emblematic and unmissable venues on the XTERRA World Tour, and the ideal location for the European Championship."

SUMMARY

P4 - WEEKEND AGENDA
P5 - ADDRESSES - ACCESS
P6 - XTERRA VILLAGE / T2
P6 - NUMBER WITHDRAWAL
P7 - TRIATHLON : HOW TO GET TO THE START?
P9 - DUATHLON : HOW TO GET TO THE START?
P10 - WELCOME PACK
P11 - SWIMMING: TRACKS AND EXPLANATIONS
P12 - MOUNTAIN BIKING: TRACKS AND EXPLANATIONS
P13 - TRAIL: TRACKS AND EXPLANATIONS
P15 - KIDS
P16 - MINI-KIDS
P17 - HIGH5: NUTRITION PARTNER
P18 - RULES
P19 - AWARDS CEREMONY
P20 - COMFORT: LOCKERS, SHOWERS & BIKE WASH
P22 - KIDS ZONE - CHILDREN'S VILLAGE
P22 - TECHNICAL BIKE SERVICE
P23 - PHOTO SERVICE
P23 - AFTER PARTY NRJ
P24 - SHORT TRACK: THE COMBAT OF THE ELITES
P26 - SPONSORS

AGENDA

Friday, June 09, 2023

10 AM

Mountain biking (official recognition)

2 PM

Running (official recognition)

4 PM - 5 PM

Official swim training with the rescue team

4 PM - 8 PM

Collecting race numbers

6 PM

The athletes' briefing will take place on the awards podium (esplanade, Citadelle) or can be followed LIVE on Facebook.

Saturday, June 10, 2023

7 AM - 1.30 PM

Collecting race numbers

8 AM - 8 PM

Opening of the Village Expo

9 AM

START: ROOKIE & MY FIRST triathlon

9.20 AM

START: DISCOVERY duathlon

9.30 AM

START: DISCOVERY triathlon (individual and relay)

12 PM

Awards ceremony

1 PM

START: MINI-KIDS duathlon

1.30 PM

START: KIDS duathlon

2.30 PM

START: FULL triathlon (ELITES)

2.31 PM

START: FULL triathlon (AGE GROUPS and relays)

2.35 PM

START: FULL duathlon

8 PM

Awards ceremony

9 PM - 12 AM

AFTER PARTY - NRJ

NRJ HIT MUSIC ONLY !

Sunday 11 June 2023

10.40 AM

START: WOMEN'S SHORT TRACK

11.20 AM : Awards ceremony

12.10 PM

START: MEN'S SHORT TRACK

12.50 PM : Awards ceremony

ADDRESSES - ACCESS

ADDRESSES :

- XTERRA Village: Esplanade de la Citadelle, 5000 NAMUR
- Military Barracks: Boulevard de Meuse 160 - 5100 JAMBES (pedestrian access only).

ACCESS

The XTERRA village will be accessible via **Avenue Jean 1er ONLY**.
The Route Merveilleuse will not be accessible to athletes or spectators.
We ask you to respect the injunctions of the marshals as well as the traffic signs.

BIKE PARK
XTERRA VILLAGE / T2

- Address: Esplanade de la Citadelle – 5000 Namur
- Opening hours: - XTERRA DISCOVERY: 7.30am - 8.30am
  - XTERRA FULL: 12.45 - 13.45
  - XTERRA MY FIRST: 7.30am - 8.15am
  - XTERRA ROOKIE: 7.30am - 8.15am
  - XTERRA KIDS: 12.15pm - 1pm
  - XTERRA MINI-KIDS: 12.15pm - 1pm

Only authorised to enter the bike park (T2) :

- Trail accessories (don't forget your race number)
- Plastic box size L45, H25, W35

ATTENTION : Bags will not be allowed and must be left at the locker.

- Check-out cut-off times:
  - XTERRA DISCOVERY: 12.15pm
  - XTERRA FULL: 9.00 pm
  - XTERRA MY FIRST: 12.15pm
  - XTERRA ROOKIE: 12.15pm
  - XTERRA KIDS: 2.30pm
  - XTERRA MINI-KIDS: 2.30pm

After these hours, the remaining equipment will be left unattended.

NUMBER WITHDRAWAL

Numbers can only be collected in the presence of proof of identity.

The number is not transferable to another athlete in the event of withdrawal.

A valid triathlon licence must be presented to the secretariat if you have not taken out one-day insurance at the time of registration.

Athletes who have not taken out one-day insurance must present their triathlon licence to the secretariat when collecting their numbers!
Otherwise, the insurance fee will be charged.

Insurance costs :
15€ : FULL triathlon, FULL duathlon
10€ : DISCOVER triathlon, DISCOVER duathlon
5€ : triathlon FULL RELAIS, DECOUVERTE RELAIS, MY FIRST, ROOKIE, KIDS & MINI-KIDS

#TRIATHLON HOW DO I GET TO THE START?

Go to the transition park (T1) by mountain bike, without forgetting to take your swimming and cycling gear. To do this, you **MUST** use the bag given to you when you collect your number (only the bag will be allowed in T1).

BIKE PARK - T1

Address: Access via Boulevard de Meuse
(ATTENTION PEDESTRIANS ONLY - NO CAR PARKING AVAILABLE)

- Opening hours:
- XTERRA DISCOVERY: 7.45am - 9.00am
- XTERRA ROOKIE: 7.45am - 8.45am
- XTERRA FULL: 1.00 pm - 2.15 pm
- XTERRA MY FIRST: 7.45am - 8.45am

Only authorised to enter T1 :

- Transition bag
- Mountain bike + helmet + shoes
- Mountain bike accessories
- Swimming accessories
- Don't forget the CHRONO chip

No other model of bag will be accepted!
Obligation to put ALL equipment back in the bag after swimming (1' penalty)
Transition bags will be returned to T2 by the organisers.

#TRIATHLON

The athlete's journey before the race

1 - Go to the Esplanade de la Citadelle (XTERRA village) and collect your race number pack from the race secretariat.

2 - Head to the transition park on the Esplanade to drop off your running gear. No bags are allowed in the bike park. A locker will be available on the Esplanade to leave your bags.

3 - Then head down to the bike park at the Engineering Barracks (follow the ORANGE path on the map below), where the race will start. Use your bike to get there and take your swimming and cycling gear in the plastic bag you received in your race number pack. Stick the numbered sticker on this bag.

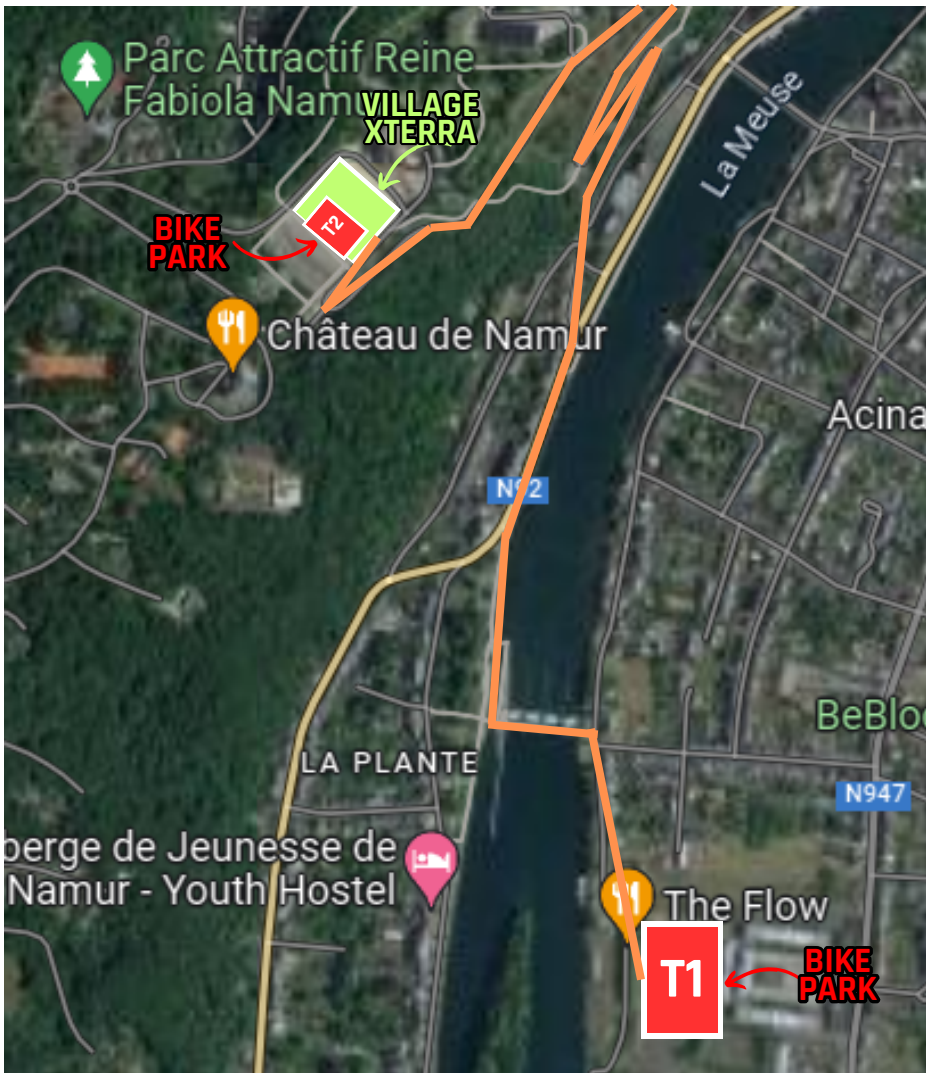
4 - Put your bike gear (bike, shoes, glasses, helmet, etc.) in the space allocated to you in the bike park (numbered space).

5 - Meet at the swimming start to get underway.

6 - Once the swim is over, in the transition park, put your swimming gear in the bag provided by the organisers and get ready for the bike leg.

7 - Our team of volunteers will collect your bag containing your equipment from the Esplanade transition park. You can collect your bag as soon as the race is over.

PLAN : VILLAGE XTERRA - T1 - T2



#DUATHLON
HOW DO I GET TO THE START?

Walk to the transition park (T1 - this is where the start will take place) and don't forget your running gear.

PARC TRANSITION - T1 - PLACE OF DEPARTURE

Address: Access via Boulevard de Meuse

(ATTENTION PEDESTRIANS ONLY - NO CAR PARKING AVAILABLE)

The athlete's journey before the race

1 - Go to the Esplanade de la Citadelle (XTERRA village) and collect your race number pack from the race secretariat.

2 - Head to the transition park on the Esplanade to drop off your mountain bike gear. No bags are allowed in the bike park. A locker will be available on the Esplanade to leave your bags.

3 - Then walk down to the bike park (T1) at the Caserne du Génie (follow the ORANGE path on the map below), where the race will start.

4 - Meet up at the start of the run to start the race.

5 - Once the start is given, you will do your 1st part of the run to the bike park (T 2) located at the Citadelle of Namur.

PLAN : VILLAGE XTERRA - T1 - T2

WELCOME PACK

- Running bib
- MTB frame plate
- Pins
- Collars
- Time chip and wristband
- Transition bag + sticker to stick on the bag
- Sticker No. helmet
- Bag number sticker
- Swimming cap
- Athlete wristband
- Tattoo (FULL distance only)

Athlete" bracelet: Must be worn on the wrist. It gives you access to the transition parks and areas reserved for participants.

➔For the XTERRA FULL & DISCOVERY: The wristband entitles you to the post-race meal.

MTB frame plate: Must be attached to the front of the bike.

Running bib: Must be visible from the front during the running part (not compulsory for mountain bikes).

Numbered stickers: Must be stuck on the left side of the helmet and on the personal bag that must be left at the locker (no bag in T2).

Each athlete will receive a timing chip that will be used for both timing and live tracking. This system will allow anyone to find out your position in the race in real time.

Your friends and family will be able to follow you via the following website:
CLICK HERE FOR LIVE TRACKING

The timing chip must be returned when you check out after the race in T2.

ITINERARY AND EXPLANATIONS

The mountain bike and trail routes will be 100% accessible and will be signposted from Wednesday 7 June at 9.00am.
We would like to remind you that swimming in the Meuse is prohibited. The organisers accept no responsibility in the event of an accident. A supervised training session will be held on Friday 9 June from 4pm to 5pm.

XTERRA RELAY

- The relay MUST take place IN the park at the place corresponding to the team number.
- Only team-mates passing the relay are authorised to enter the transition zone.
- The electronic chip acts as a relay and must be placed consecutively on the LEFT ankle of each relay runner.
- SWIMMER = CAP / CYCLIST = FRAME PLATE / RUNNER = RACE NUMBER.

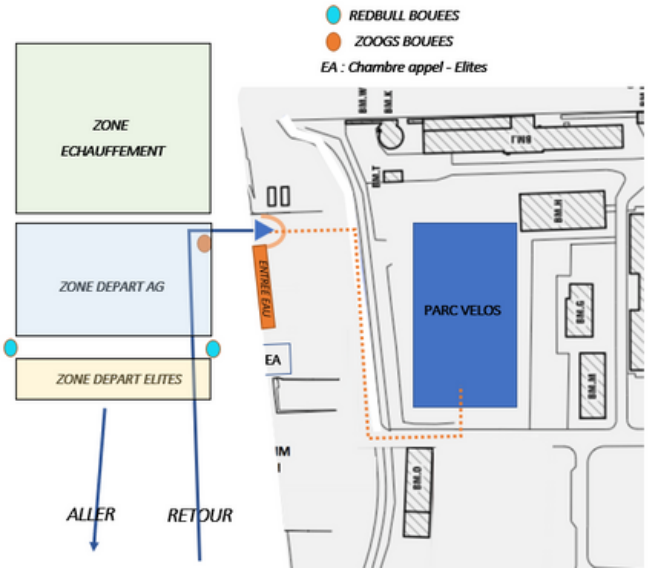
SWIM

	ROOKIE & MY FIRST	DECOUVERTE	FULL
	Start on the river bank	Start on the river bank	Start in the river
Distance	250m (1 lap)	500m (1 lap)	1500m (1 lap)
Warm-up	8.30am - 8.50am	**FORBIDDEN**	2pm - 2.20pm
Start	9am	9.30am	ELITES : 2.30pm AGE GROUPS: 2.31pm

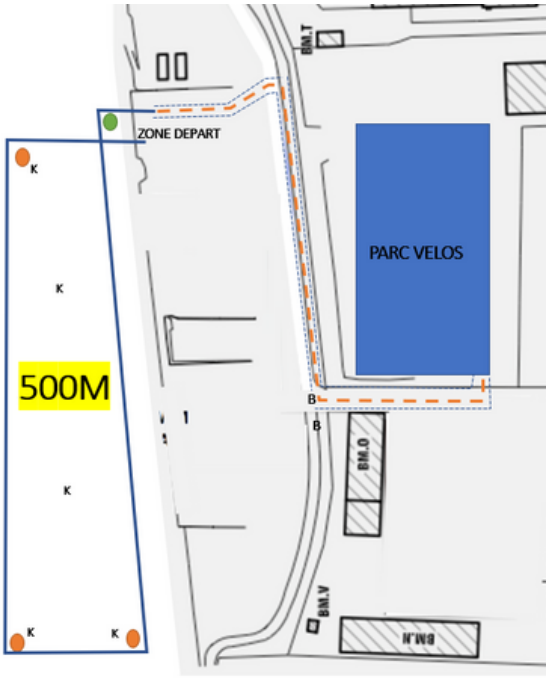
The swimming routes can be consulted on our WEBSITE.
In the XTERRA FULL event, Elite athletes will have an early start of 1 minute. Age group athletes must remain behind the safety kayaks.

ELITE ATHELETES: All elite athletes must be in the call room by 2.20pm.

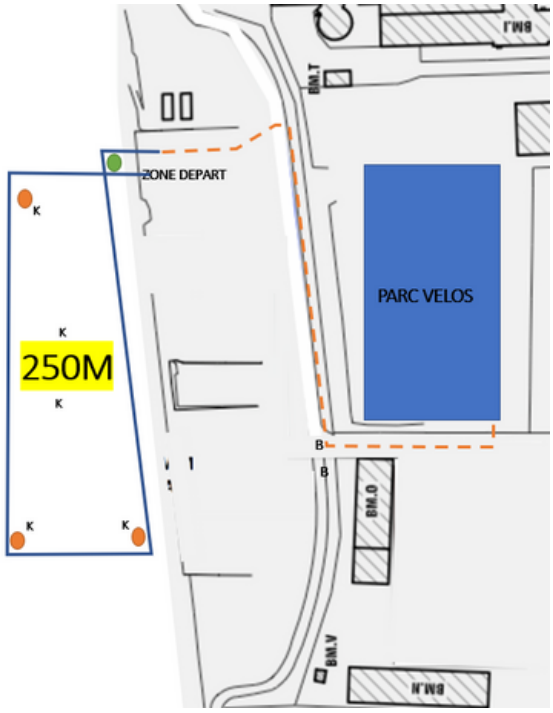
FULL Swim Plan



DISCOVERY Swim Plan



ROOKIE & MY FIRST swim plan

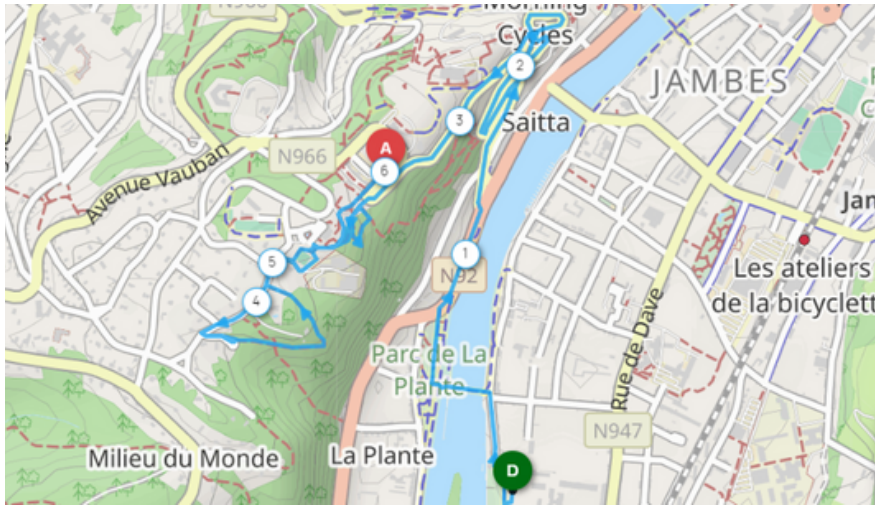


MTB

XTERRA ROOKIE & MY FIRST

Distance	6km
Ascent	200m
Number of laps	1x

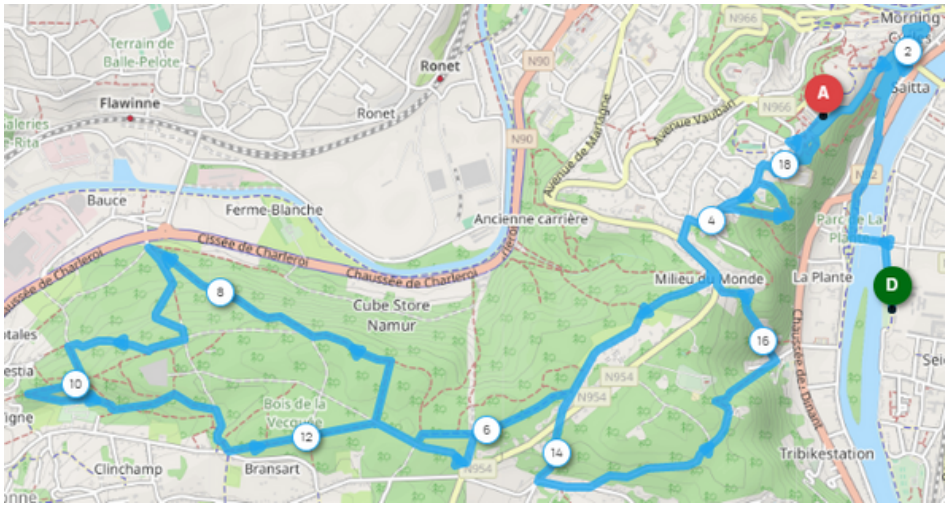
Click here to view the route on OPENRUNNER



XTERRA DISCOVERY

Distance	18km
Ascent	550m
Number of laps	1x

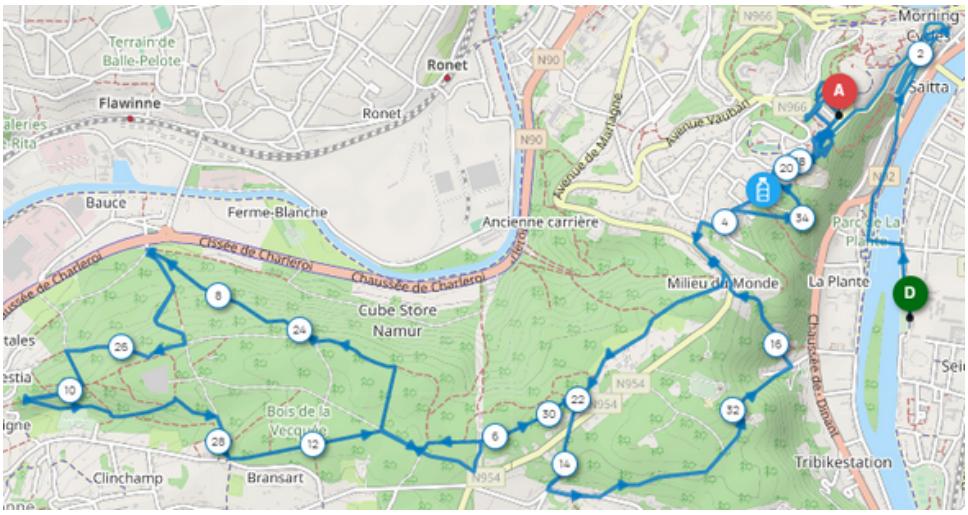
Click here to view the route on OPENRUNNER



XTERRA FULL

Distance	36km
Ascent	1100m
Number of laps	2x

Click here to view the route on OPENRUNNER



NOTES

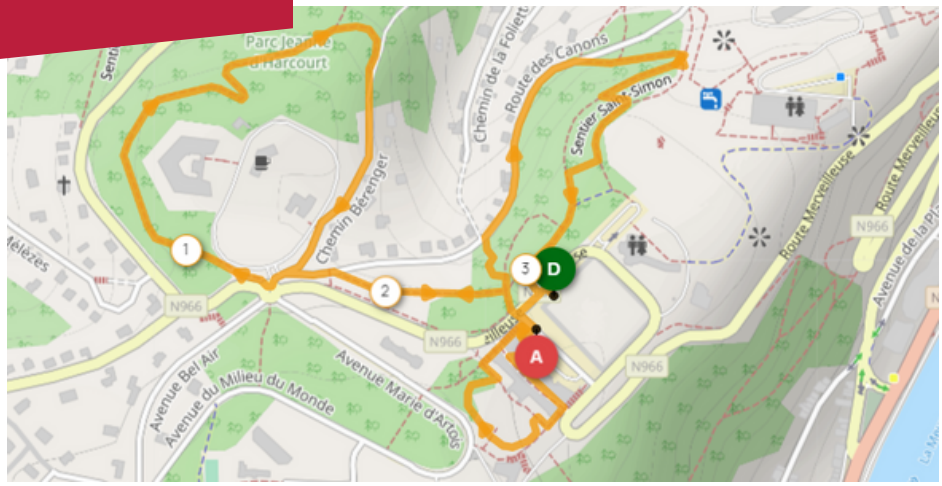
- Several control mats will be placed around the circuit.
- It is compulsory to wear the frame plate on the front of the bike.
- It is compulsory to wear a helmet.
- Wearing a paper race number is not compulsory (compulsory for running).

TRAIL

XTERRA ROOKIE & MY FIRST

Distance	3km
Ascent	60m
Number of laps	1x

Click here to view the route on OPENRUNNER



XTERRA DISCOVERY

Distance	5km
Ascent	150m
Number of laps	1x

Click here to view the route on OPENRUNNER

XTERRA FULL

Distance	10km
Ascent	300m
Number of laps	2x

Click here to view the route on OPENRUNNER

NOTES

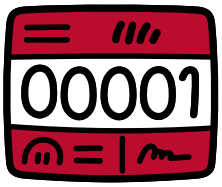
- Several control mats will be placed around the circuit.
- Race numbers must be worn.

TIME LIMITS

The race will officially finish at 12.30 p.m. for the XTERRA DISCOVERY and at 8 p.m. for the XTERRA FULL. It will no longer be possible to cross the finish line after these times.

	FULL	DISCOVERY	ROOKIE + MY FIRST
🏊	50 min	20 min	20 min
🏊 + 🚴	4h	2h15	2h15
🏊 + 🚴 + 🏃	5h30	3h	3h

KIDS



YOUR RACE NUMBER?

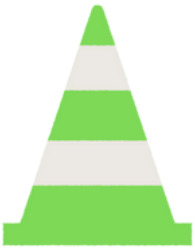
Once you arrive on site, go to the secretariat to collect your number. Then head for the bike park.

PARENTS

Parents are allowed up to the entrance to the bike park, after which our volunteers will help your children. Parents will not be allowed on the course.

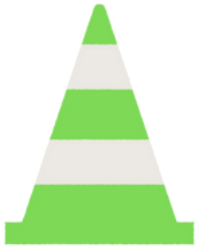
HAVE FUN!

Remember, we're here to HAVE FUN and be FINISHED, that's the most important thing.



For the 1st run: follow the green cones

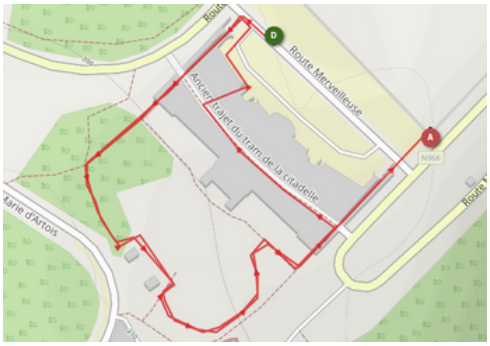
During the cycling section: follow the red cones



During the 2nd run: follow the green cones (without reversing the 1st run)

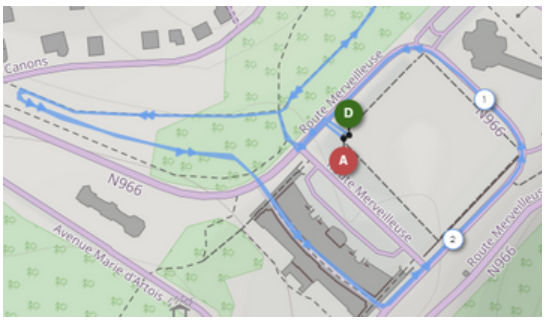
RUNNING 1

Click here to view the route on OPENRUNNER



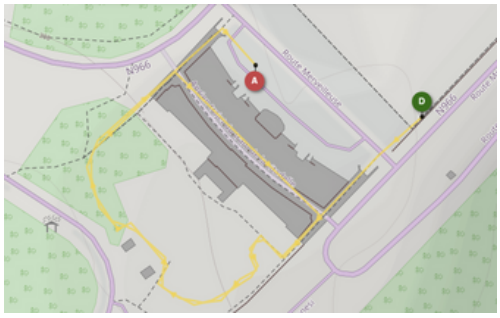
MTB (course to be completed 2x)

Click here to view the route on OPENRUNNER

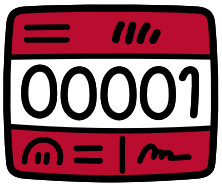


RUNNING 2

Click here to view the route on OPENRUNNER



MINI-KIDS



YOUR RACE NUMBER?

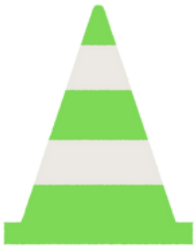
Once you arrive on site, go to the secretariat to collect your number. Then head for the bike park.

PARENTS

Parents are allowed up to the entrance to the bike park, after which our volunteers will help your children. Parents will not be allowed on the course.

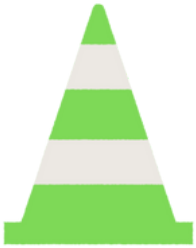
HAVE FUN!

Remember, we're here to HAVE FUN and be FINISHED, that's the most important thing.



For the 1st run: follow the green cones

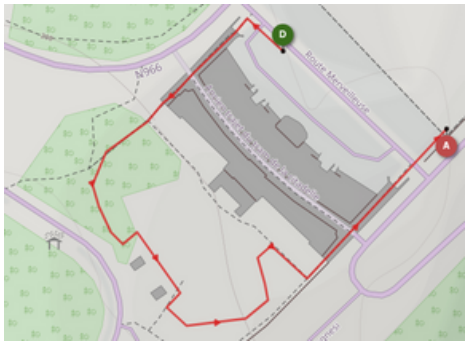
During the cycling section: follow the red cones

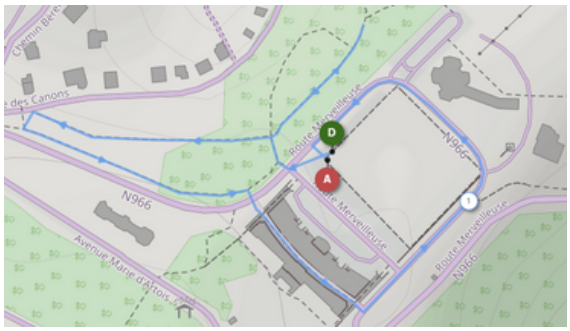


During the 2nd run: follow the green cones (without reversing the 1st run)

RUNNING 1

Click here to view the route on OPENRUNNER





MTB

Click here to view the route on OPENRUNNER

RUNNING 2

Click here to view the route on OPENRUNNER

HIGH5 NUTRITION PARTNER

XTERRA FULL

- **MTB**

KM 3: Bottled water + Bottled isotonic drink + Energy Gel + bananas
KM 20: Bottled water + Bottled isotonic drink + Energy Gel + bananas

- **RUNNING**

650M: Water + isotonic drink + Coke + bananas + salted food
KM 2.7: Water + isotonic drink + Coke + bananas + salted food
KM 5.6: Water + isotonic drink + Coke + bananas + salted food
KM 7.7: Water + isotonic drink + Coke + bananas + salted food

XTERRA DISCOVERY

- **MTB**

No refreshments.

- **RUNNING**

650M: Water + isotonic drink + Coke + bananas + salted food
KM 2.7: Water + isotonic drink + Coke + bananas + salted food

MY FIRST & ROOKIE

- **MTB**

No refreshments.

- **RUNNING**

650M: Water + isotonic drink + Coke + bananas + salted food
KM 2: Water + isotonic drink + Coke + bananas + salted food

THERE WILL BE NO REFRESHMENTS IN THE KIDS AND MINI-KIDS RACES.

RULES

The rules of the International Triathlon Federation will apply. We invite you to consult all the rules via the following link:
SEE THE RULES.

After Race Dinner

You can buy meal tickets on site :

- 18€ (2 meatballs + chips)
- 15€ (1 meatball + chips).

FULL and DISCOVERY athletes have their meal included in the registration fee.

Service from 6pm to 10pm.

AWARDS CEREMONY

The first prize-giving ceremony will take place at 12 noon for the discovery and rookie events. For these events, the first 3 (scratch) men and women will be rewarded.
The prize-giving ceremony for the kids and mini-kids events will take place directly after the first 3 finishers (boys & girls) have crossed the finish line.
The prize-giving ceremony for the full events will take place at 8.00 pm. The following awards will be presented:
*10 first overall (ELITES athletes)
*Top 3 in each category
*3 first scratch men and women duathlon
*1st men's - women's - mixed relay team

There is a **€25,000 PRIZEMONEY** on the **XTERRA FULL distance triathlon**.

Athletes who are not present at the awards ceremony will not be entitled to their prize.

There are **58 slots** for the **World Championship** in the **XTERRA FULL distance triathlon.**

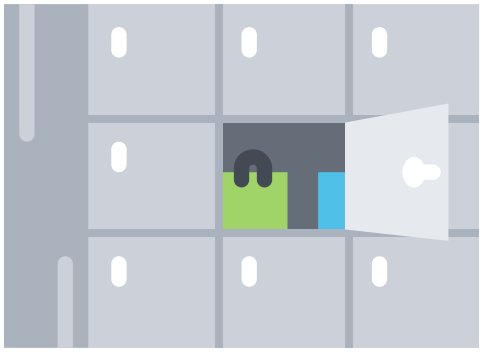
Catégorie	SLOTS	Catégorie	SLOTS	Catégorie	SLOTS
15-19	1	40-44	3	65-69	2
20-24	2	45-49	3	70-74	1
25-29	2	50-54	3	75-79	1
30-34	3	55-59	2	80+	1
35-39	3	60-64	2		

CONFORT

Dear athletes,

Once you've crossed the XTERRA finish line, don't miss our unforgettable evening! You can leave your belongings safely in our locker and use the showers to freshen up. Join us at 6.30pm for a delicious meatball and chips supper. At 8pm, applaud the winners at the prize-giving ceremony. Then get ready for a memorable evening with DJ JayStyle and DJ Dylan from 9.00pm. Dance, have fun and create unforgettable memories with us!

The XTERRA Belgium team



LOCKERS

After-race BAGS

SHOWERS

KÄRCHER

Des nettoyeurs

haute pression seront mis à votre disposition sur le site le jour de l'événement

KÄRCHER

KÄRCHER CENTER NAMUR

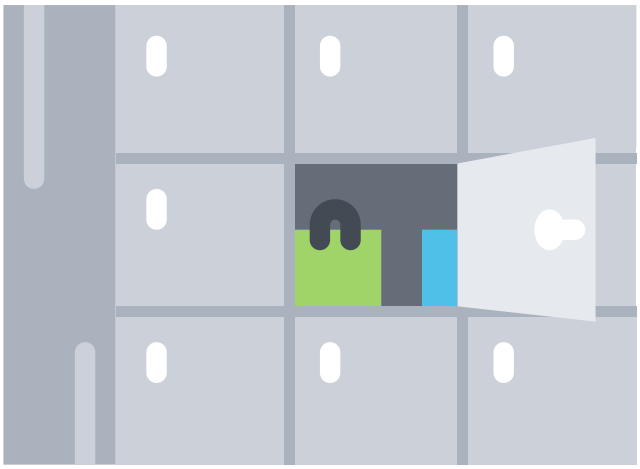
NOUVELLE ADRESSE
Chaussée de Marche 844
5100 Wierde

• SHOWERS

After giving your all during the races, individual showers will be available for your comfort.

• LOCKERS /After-race BAGS

No bags may be deposited in the transition park (T2) (Esplanade). However, you can leave your bag in the baggage locker located at the exit of the transition park (T2). To do this, you must stick the numbered label you received in your athlete pack.



• BIKE WASH

KÄRCHER

Des nettoyeurs
haute pression seront mis à votre disposition sur le site le jour de l'événement

KÄRCHER
KÄRCHER CENTER NAMUR
NOUVELLE ADRESSE
Chaussée de Marche 844
5100 Wierde

KIDS ZONE - CHILDREN'S VILLAGE

A children's village will be open on Saturday, June 10. Entertainment and bouncy castles will be set up for the occasion.
XTERRA Belgium, a family day at the heart of the Citadelle of Namur.

Materne will offer
pancakes to your children

TECHNICAL BIKE SERVICE

Mechanical service will be provided this year by our partners SAITTA CYCLE and BH BIKES.

Present from Friday 2 PM on the XTERRA Village.

BHBIKES.COM

PHOTO SERVICE

Find all your individual photos on our partner's website.
https://www.sportograf.com

SPORTOGRAF.COM

AFTER RACE PARTY

The **after-race dinner** will be served from 6.00 pm in the main tent. The meal is included in the XTERRA FULL and DECOUVERTE registration packages. Additional tickets can be purchased on the day of the event.

NRJ HIT MUSIC ONLY !

This will be followed at 8:00 p.m. by the FULL **awards ceremony**.

At 9:00 pm, the traditional **AFTER PARTY** begins. This year, it will be a **100% NRJ party**, with **DJ JAYSTYLE** and **DJ DYLAN** setting the decks alight!

XTERRA

SHORT TRACK

THE FIGHT OF THE ELITES

JUNE 11, 2023

Discover the pure excitement of **Short Track**! You're invited to attend a thrilling event that combines the thrills of the XTERRA triathlon in a fast, intense sprint.

Imagine yourself in front of a cheering crowd, with the **top 50 male and female** racers vying for victory. This elite competition condenses swim, bike and run stages into less than 40 minutes, where every section is crucial and every turn counts.

Get ready for a spectacular experience where victory is decided in a fraction of a second. Don't miss this opportunity to immerse yourself in the action and feel the adrenalin at its peak!

GOOD LUCK!

THE ENTIRE XTERRA BELGIUM TEAM WISHES YOU A GREAT TIME AND A RACE THAT HIGHS YOUR HOPES.

SPONSORS

ZOGGS

vittoria
The Ride Ahead

elleerre
Dove c'è passione

BH
BHBIKES.COM

HIGH5
SPORTS NUTRITION
www.high-5.be

CITYMALL
Creating Urban Life

Ladbrokes.be
SPORT | CASINO | DICE

Red Bull
ENERGY DRINK

Coca-Cola

Battin

LA CHOUFFE

DELAHAUT
Torréfaction depuis 1864

ALPHASCAFF

KÄRCHER

NRJ
HIT MUSIC ONLY !

VILLE DE NAMUR

Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Infrasports
Construire pour le sport

part&namut

VISIT Wallonia .be

La société wallonne des eaux

XTERRA | BELGIUM

XTERRA | EUROPEAN CHAMPIONSHIP

10 JUIN

XTERRA | SHORT TRACK

11 JUIN

CONCERT

SPECTACLE ASSURÉ

TRIATHLON INTERNATIONAL

10 & 11 JUIN 2023

CITADELLE DE NAMUR

UN PETIT MOT

La Ville de Namur se réjouit d'accueillir à nouveau l'évènement XTERRA !

Pour cette nouvelle édition, plutôt spéciale puisqu'il s'agira du Championnat d'Europe, je suis ravie que l'évènement puisse retrouver la Citadelle, un lieu d'exception.

XTERRA est une compétition reconnue mondialement sur le plan sportif, qui attire chaque année de nombreux participants.

Anne BARZIN
Echevine du Développement touristique

Cette reconnaissance constitue une belle visibilité pour la Ville et notamment pour un de ses principaux atouts, tout en permettant aux participants de pratiquer leur sport dans un cadre agréable et verdoyant.

En dehors de la compétition, c'est également l'occasion de faire découvrir Namur au public, afin qu'il visite son patrimoine, ses bords de Sambre et Meuse, ses commerces, sa gastronomie et son offre culturelle.

Je ne doute pas que cette édition sera à nouveau une belle réussite !

Je me réjouis de voir l'attractivité accrue que la citadelle et la ville de Namur représentent aux yeux d'organisateurs de grands événements sportifs. Après le championnat d'Europe et les manches de la Coupe du monde de cyclo-cross, c'est au tour du championnat d'Europe XTerra d'offrir à la découverte des athlètes l'un des plus beaux lieux d'exploit sportif du pays.

L'équipe de Florian BADOUX va encore faire des merveilles pour sublimer notre capitale, le sens de l'effort et la pratique du beau sport. Les athlètes, sportifs professionnels ou amateurs, méritaient bien le soutien de la Ville aux côtés des organisateurs motivés et du cru.

Maxime PREVOT
Bourgmestre de Namur

Florian BADOUX
Organisateur de l'XTERRA Belgium

" En tant qu'organisateur et athlète XTERRA, je suis fier d'accueillir le championnat d'Europe XTERRA 2023 dans ma ville.

La Belgique est une terre de cyclisme et de triathlon, qui a placé XTERRA Belgium sur la carte du monde dès sa première édition en 2016 et nous sommes impatients de revenir une fois de plus à La Citadelle de Namur. Ce site historique est un monument du sport en Belgique, c'est l'un des lieux les plus emblématiques et incontournables du XTERRA World Tour, et l'endroit idéal pour le Championnat d'Europe."

SOMMAIRE

P4 - AGENDA DU WEEK-END
P5 - ADRESSES - ACCES
P6 - XTERRA VILLAGE / T2
P6 - RETRAIT DES DOSSARDS
P7 - TRIATHLON : COMMENT SE RENDRE AU DÉPART?
P9 - DUATHLON : COMMENT SE RENDRE AU DÉPART?
P10 - WELCOME PACK
P11 - NATATION : PARCOURS ET EXPLICATIONS
P12 - VTT : PARCOURS ET EXPLICATIONS
P13 - TRAIL : PARCOURS ET EXPLICATIONS
P15 - KIDS
P16 - MINI-KIDS
P17 - HIGH5 : PARTENAIRE NUTRITION
P18 - REGLEMENT
P19 - REMISE DES PRIX
P20 - CONFORT : CONSIGNE, DOUCHES & BIKE WASH
P22 - KIDS ZONE – VILLAGE ENFANTS
P22 - TECHNICAL BIKE SERVICE
P23 - SERVICE PHOTO
P23 - AFTER PARTY NRJ
P24 - SHORT TRACK : LE COMBAT DES ELITES
P26 - SPONSORS

AGENDA

Vendredi 09 Juin 2023

10h00

VTT (reconnaissance officielle)

14h00

Course à pied (reconnaissance officielle)

16h00 - 17h00

Entraînement officiel à la natation avec l'équipe de sauvetage

16h00 - 20h00

Retrait des dossards

18h00

Le briefing des athlètes aura lieu sur le podium de remise des prix (esplanade, Citadelle) ou à suivre en LIVE Facebook.

Samedi 10 Juin 2023

07h00 - 13h30

Retrait des dossards

08h00 - 20h00

Ouverture du Village Expo

09h00

DEPARTS : triathlon ROOKIE & MY FIRST

09h20

DEPART : duathlon DECOUVERTE

09h30

DEPART : triathlon DECOUVERTE (individuel et relais)

12h00

Cérémonie de remise des prix

13h00

DEPART : duathlon MINI-KIDS

13h30

DEPART : duathlon KIDS

14h30

DEPART : triathlon FULL (ELITES)

14h31

DEPART : triathlon FULL (GROUPES D'ÂGE et relais)

14h35

DEPART : duathlon FULL

20h00

Cérémonie de remise des prix

21h00 - 00h00

AFTER PARTY - Soirée NRJ

NRJ HIT MUSIC ONLY !

Dimanche 11 Juin 2023

10h40

DEPART : SHORT TRACK FEMMES

11h20 : Remise des prix

12h10

DEPART : SHORT TRACK HOMMES

12h50 : Remise des prix

ADRESSES - ACCES

ADRESSES :

- XTERRA Village : Esplanade de la Citadelle, 5000 NAMUR
- Caserne Militaire : Boulevard de Meuse 160 – 5100 JAMBES (accès piétons uniquement).

ACCES

Le village XTERRA sera accessible via l'**avenue Jean 1er UNIQUEMENT**.
La Route Merveilleuse ne sera pas accessible ni aux athlètes, ni aux spectateurs.
Nous vous demandons de respecter les injonctions des signaleurs ainsi que les panneaux de circulation.

PARC TRANSITION
XTERRA VILLAGE / T2

- Adresse: Esplanade de la Citadelle – 5000 Namur
- Heures d'ouverture: - XTERRA DECOUVERTE : 7h30 - 8h30
  - XTERRA FULL : 12h45 - 13h45
  - XTERRA MY FIRST : 7h30 - 8h15
  - XTERRA ROOKIE : 7h30 - 8h15
  - XTERRA KIDS : 12h15 - 13h00
  - XTERRA MINI-KIDS : 12h15 - 13h00

Uniquement autorisé à entrer dans le parc vélo (T2) :

- - Accessoires « trail » (Ne pas oublier le dossard)
- - Boite en plastique dimension L45, H25, l35

ATTENTION : Les sacs ne seront pas autorisés et devront être déposés à la consigne.

- Heures limites du check-out:
  - XTERRA DECOUVERTE : 12h15
  - XTERRA FULL : 21h00
  - XTERRA MY FIRST : 12h15
  - XTERRA ROOKIE : 12h15
  - XTERRA KIDS : 14h30
  - XTERRA MINI-KIDS : 14h30

Après ces heures le matériel restant sera laissé sans surveillance.

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fait uniquement sur présence d'une pièce d'identité.
Le dossard n'est pas transférable à un autre athlète en cas de désistement.
Une licence de triathlon valable doit être présentée au secrétariat si vous n'avez pas souscrit à l'assurance d'un jour au moment de l'inscription.

Les athlètes n'ayant pas souscrit à l'assurance d'un jour, devront présenter leur licence de triathlon au secrétariat lors du retrait des dossards !
Dans le cas contraire, les frais d'assurance vous seront réclamés.

Frais d'assurance :
15€ : triathlon FULL, duathlon FULL
10€ : triathlon DECOUVERTE, duathlon DECOUVERTE
5€ : triathlon FULL RELAIS, DECOUVERTE RELAIS, MY FIRST, ROOKIE, KIDS & MINI-KIDS

#TRIATHLON COMMENT SE RENDRE AU DÉPART?

Rejoindre le parc transition (T1) en VTT sans oublier de prendre ses affaires de natation et de vélo. Pour se faire, il sera **OBLIGATOIRE** d'utiliser le sac donné lors du retrait des dossards (seul le sac sera autorisé dans la T1).

BIKE PARK - T1

Adresse: Accès via Boulevard de Meuse
(ATTENTION UNIQUEMENT PIETON – PAS DE PARKING VOITURE ACCESSIBLE)

• Heures d'ouverture:
- XTERRA DECOUVERTE : 7h45 – 9h00
- XTERRA ROOKIE : 7h45 – 8h45
- XTERRA FULL : 13h00 - 14h15
- XTERRA MY FIRST : 7h45 – 8h45

Uniquement autorisé à entrer en T1 :
- Sac de transition
- VTT + casque + chaussures
- Accessoires « VTT »
- Accessoire(s) « Natation »
- Ne pas oublier la puce CHRONO

Aucun autre modèle de sac ne sera accepté !
Obligation de remettre TOUT son matériel dans le sac après la natation (1' de pénalité)
Les sacs de transition seront rapatriés en T2 par l'organisation.

#TRIATHLON

Cheminement de l'athlète avant la course

1 - Rendez-vous sur l'Esplanade de la Citadelle (village XTERRA) et récupérez votre pack dossard au secrétariat de la course.

2 - Dirigez vous vers le parc de transition situé sur l'Esplanade pour y déposer vos affaires de course à pied. Aucun sac n'est autorisé dans le parc à vélo. Une consigne sera disponible sur l'Esplanade pour y déposer vos sacs.

3 - Descendez ensuite au parc vélo situé à la Caserne du Génie (suivez le chemin ORANGE sur la carte ci-dessous), où le départ de la course sera donné. Utilisez votre vélo pour vous y rendre et emportez votre équipement de natation et de vélo dans le sac en plastique reçu dans votre pack dossard. Collez l'autocollant numéroté sur ce sac.

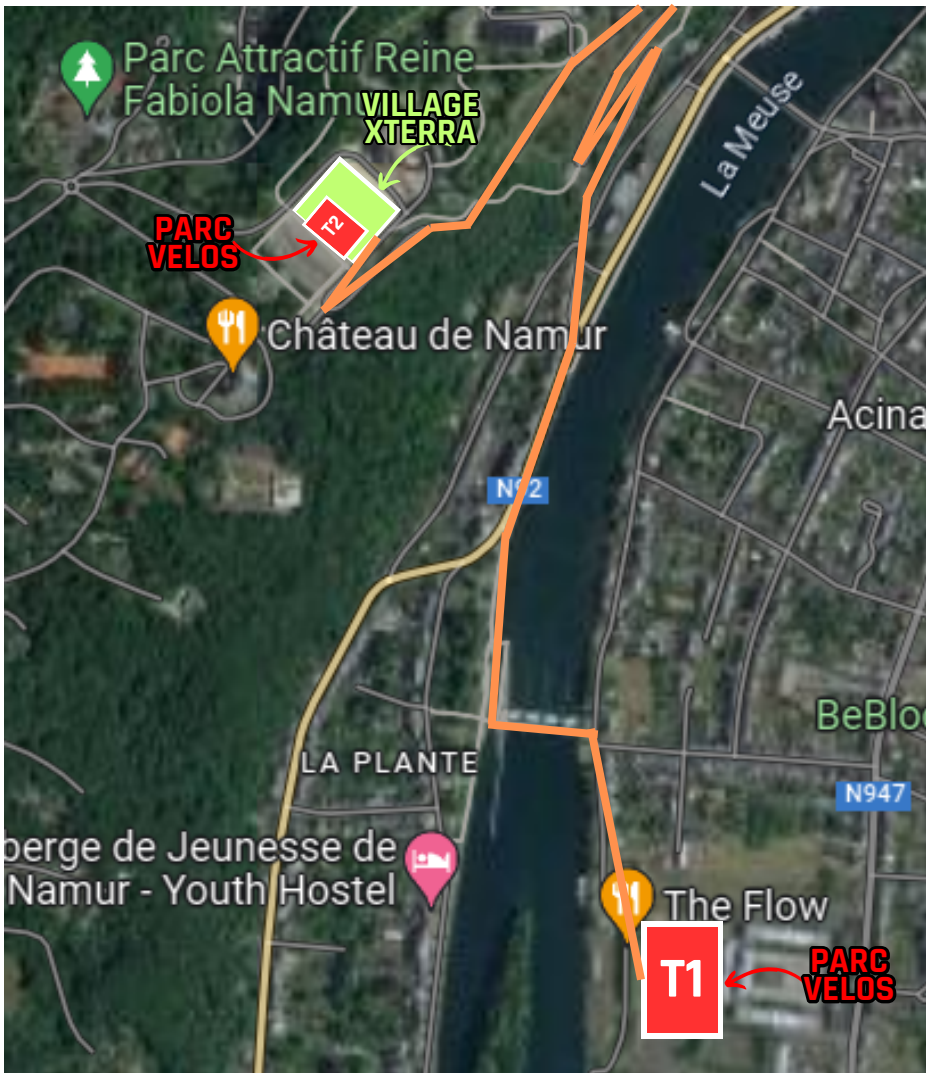
4 - Installez vos affaires vélo (vélo, chaussures, lunettes, casque, etc.) à l'emplacement qui vous est attribué dans le parc vélo (emplacement numéroté).

5 - Rendez-vous au départ natation pour prendre le départ.

6 - Une fois la natation terminée, dans le parc de transition, placez votre équipement de natation dans le sac fourni par l'organisation et équipez-vous pour la partie vélo.

7 - Notre équipe de bénévoles se chargera de rapatrier votre sac contenant votre équipement dans le parc de transition de l'Esplanade. Vous pourrez ainsi récupérer votre sac dès que la course sera terminée.

PLAN : VILLAGE XTERRA - T1 - T2



#DUATHLON
COMMENT SE RENDRE AU DÉPART?

Rejoindre le parc transition (T1 - c'est là que le départ aura lieu) à pied sans oublier de prendre ses affaires de course à pied.

PARC TRANSITION - T1 - LIEU DU Départ

Adresse: Accès via Boulevard de Meuse

(ATTENTION UNIQUEMENT PIETON – PAS DE PARKING VOITURE ACCESSIBLE)

Cheminement de l'athlète avant la course

1 - Rendez-vous sur l'Esplanade de la Citadelle (village XTERRA) et récupérez votre pack dossard au secrétariat de la course.

2 - Dirigez vous vers le parc de transition situé sur l'Esplanade pour y déposer vos affaires de VTT. Aucun sac n'est autorisé dans le parc à vélo. Une consigne sera disponible sur l'Esplanade pour y déposer vos sacs.

3 - Descendez ensuite à pied au parc vélo (T1) situé à la Caserne du Génie (suivez le chemin ORANGE sur la carte ci-dessous), où le départ de la course sera donné.

4 - Rendez-vous au départ de la course à pied pour prendre le départ.

5 - Une fois le départ donné, vous effectuerez votre 1ère partie de course à pied jusqu'au parc à vélo (T 2) situé à la Citadelle de Namur.

PLAN : VILLAGE XTERRA - T1 - T2

WELCOME PACK

- Dossard course à pied
- Plaque de cadre VTT
- Epingles
- Colsons
- Puce et bracelet chrono
- Autocollant N° casque
- Autocollant N° sac consigne
- Bonnet de natation
- Bracelet « Athlète »
- Tattoo (FULL distance uniquement)
- Sac de transition + autocollant à coller sur le sac

Bracelet "Athlète": Doit être porté au poignet. Il vous donne accès aux parcs de transition et aux zones réservées aux participants.
➔Pour l'XTERRA FULL & DECOUVERTE : Le bracelet donne droit au repas d'après course.

Plaque de cadre VTT: Doit être attachée à l'avant du vélo.

Dossard course à pied: Doit être visible de face durant la partie course à pied (pas obligatoire en VTT).

Autocollants numérotés: Doivent être collés sur le côté gauche du casque ainsi que sur le sac personnel qui devra être déposé à la consigne (pas de sac dans la T2).

Chaque athlète recevra une puce de chrono qui servira à la fois pour le chronométrage mais également de « live tracking ». Ce système permettra à toute personne de connaître votre position de course en temps réel. Vos proches pourront ainsi vous suivre via le site internet suivant :
CLIQUEZ ICI POUR LE LIVE TRACKING

La puce de chronométrage est à rendre lors de la reprise de ses effets personnels (check-out) après la course en T2.

PARCOURS ET EXPLICATIONS

Les parcours VTT et TRAIL seront à 100% accessibles et seront balisés à partir du mercredi 7 juin à 9h00.
Nous tenons à rappeler que la nage en Meuse est interdite. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident. Une séance d'entrainement surveillée est organisée le vendredi 9 juin de 16h à 17h.

XTERRA RELAIS

- Le relais DOIT se faire DANS le parc à l'endroit correspondant au numéro de l'équipe.
- Seuls les coéquipiers se passant le relais sont autorisés à entrer dans la zone de transition.
- La puce électronique fait office de relais et doit être placée consécutivement à la cheville GAUCHE de chaque relayeur.
- NAGEUR = BONNET / CYCLISTE = PLAQUE DE CADRE / COUREUR = DOSSARD.

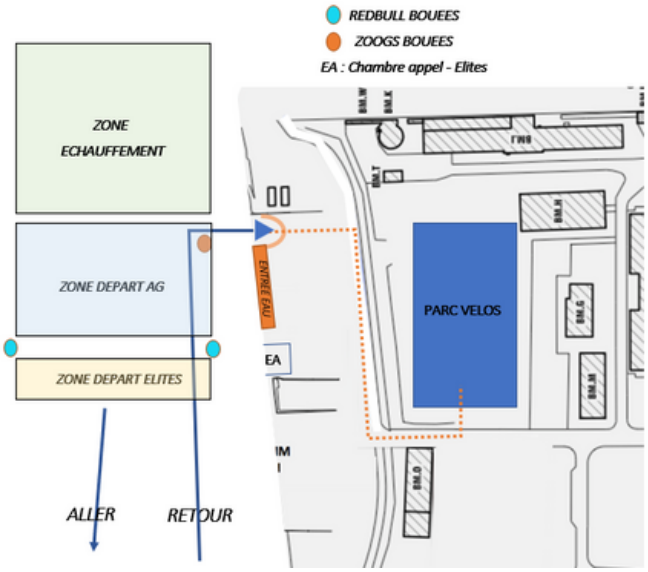
NATATION

	ROOKIE & MY FIRST	**DECOUVERTE**	**FULL**
	Départ sur la berge	Départ sur la berge	Départ dans la Meuse
Distance	250m (1 tour)	500m (1 tour)	1500m (1 tour)
Echauffement	8h30 - 8h50	**INTERDIT**	14h00 - 14h20
Départ	9h00	9h30	ELITES : 14h30 GROUPES D'ÂGE : 14h31

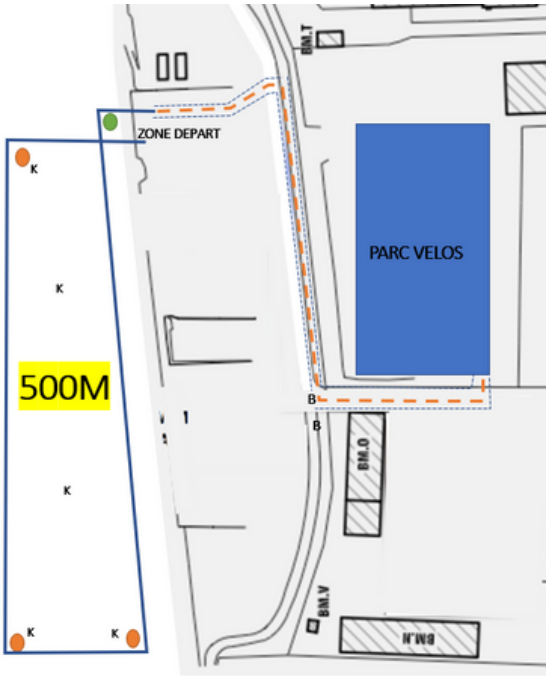
Les parcours natation peuvent être consultés sur notre site web.
Sur l'épreuve XTERRA FULL, les athlètes Elites auront un départ anticipé de 1 minute.
Les athlètes des groupes d'âges devront rester derrière les kayaks de sécurité.

ATHELETES ELITES : Tous les athlètes élites devront être dans la chambre d'appel à 14h20.

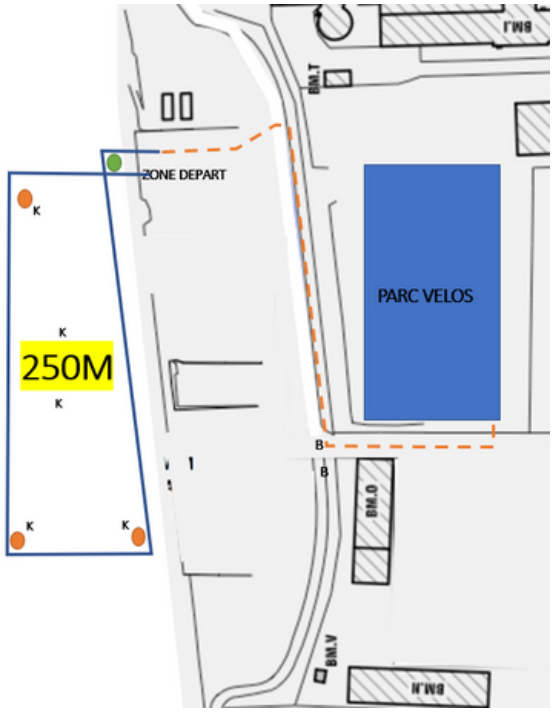
Plan natation FULL



Plan natation DECOUVERTE



Plan natation ROOKIE & MY FIRST

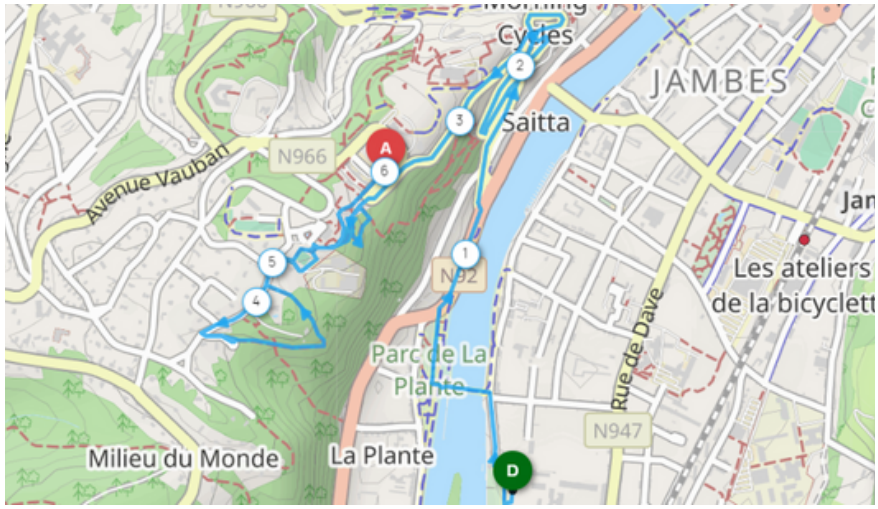


VTT

XTERRA ROOKIE & MY FIRST

Distance	6km
Dénivelé	200m
Nombre de tour	1x

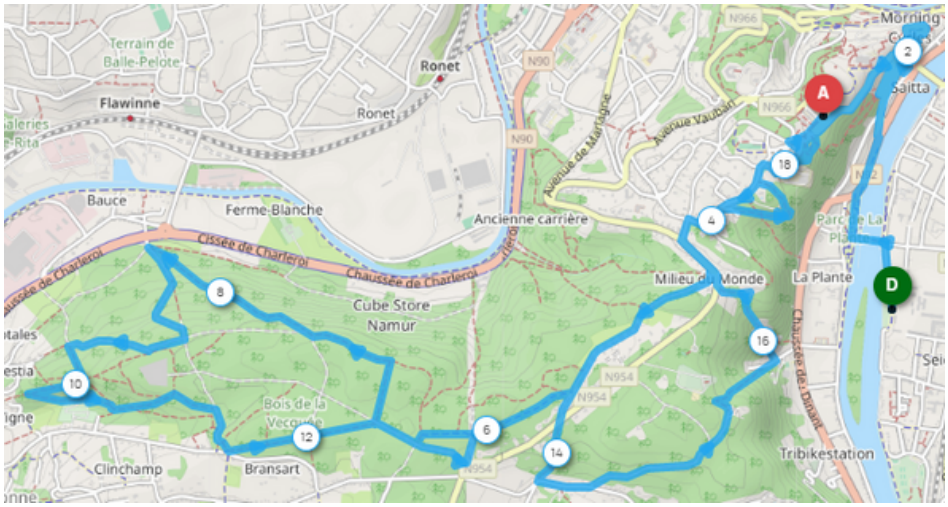
Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER



XTERRA DECOUVERTE

Distance	18km
Dénivelé	550m
Nombre de tour	1x

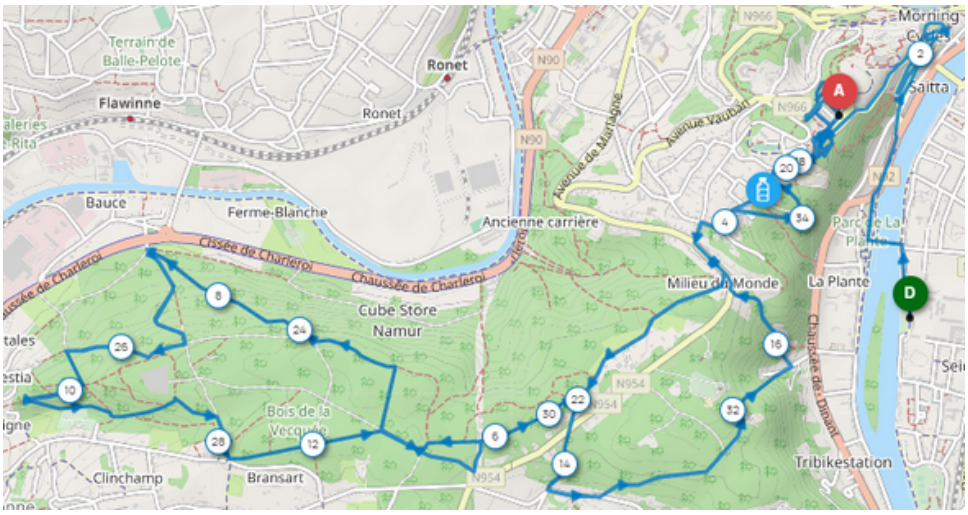
Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER



XTERRA FULL

Distance	36km
Dénivelé	1100m
Nombre de tour	2x

Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER



REMARQUES

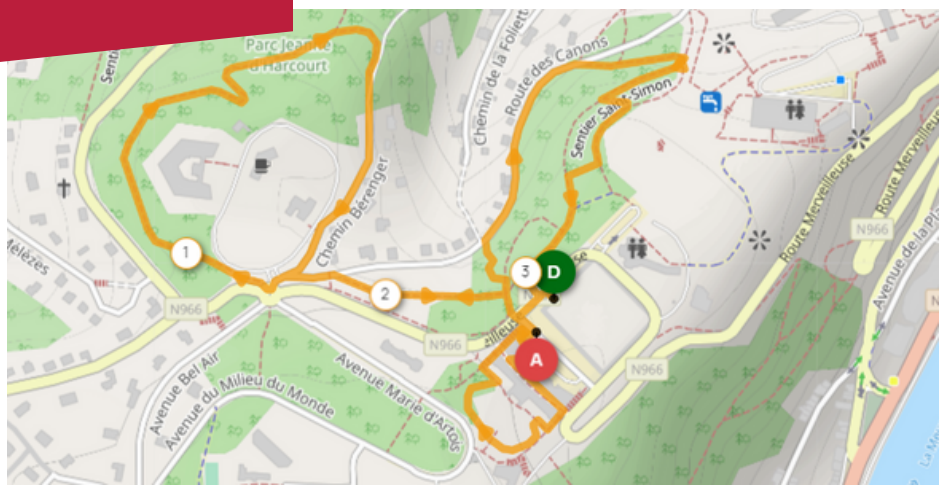
- Plusieurs tapis de contrôle seront placés sur le circuit.
- Le port de la plaque de cadre à l'avant du vélo est obligatoire.
- Le port de casque vélo est obligatoire.
- Le port du dossard papier n'est pas obligatoire (obligatoire pour la course à pied).

TRAIL

XTERRA ROOKIE & MY FIRST

Distance	3km
Dénivelé	60m
Nombre de tour	1x

Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER



XTERRA DECOUVERTE

Distance	5km
Dénivelé	150m
Nombre de tour	1x

Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER

XTERRA FULL

Distance	10km
Dénivelé	300m
Nombre de tour	2x

Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER

REMARQUES

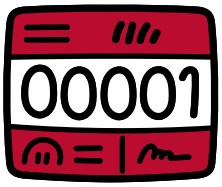
- Plusieurs tapis de contrôle seront placés sur le circuit.
- Le port du dossard est obligatoire.

TEMPS LIMITES

La course se terminera officiellement à 12h30 pour le XTERRA DECOUVERTE et à 20h00 pour le XTERRA FULL. Il ne sera plus possible de franchir la ligne d'arrivée après ces heures.

	FULL	DECOUVERTE	ROOKIE + MY FIRST
🏊	50 min	20 min	20 min
🏊 + 🚴	4h	2h15	2h15
🏊 + 🚴 + 🏃	5h30	3h	3h

KIDS



VOTRE DOSSARD ?

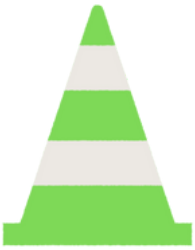
Une fois arrivé sur le site, rendez-vous au secrétariat pour récupérer votre dossard. Ensuite, dirigez vous vers le parc à vélos.

LES PARENTS

Les parents sont autorisés jusqu'à l'entrée du parc à vélo, ensuite, nos bénévoles se chargeront d'aider vos enfants. La présence des parents sur le parcours ne sera pas acceptée.

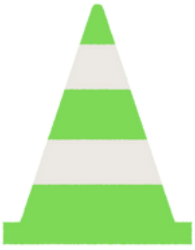
AMUSEZ-VOUS !

Rappelez-vous, nous sommes là pour S'AMUSER et être FINISHER, c'est le plus important.



Lors de la 1ère course à pied : suivre les cônes verts

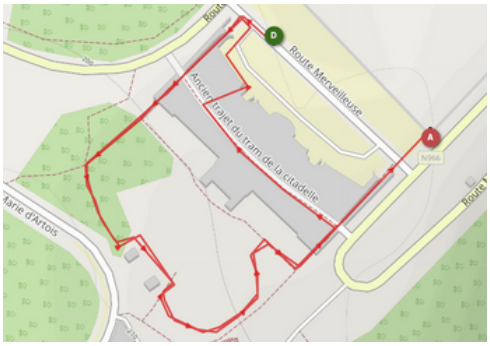
Lors de la partie vélo : suivre les cônes rouges

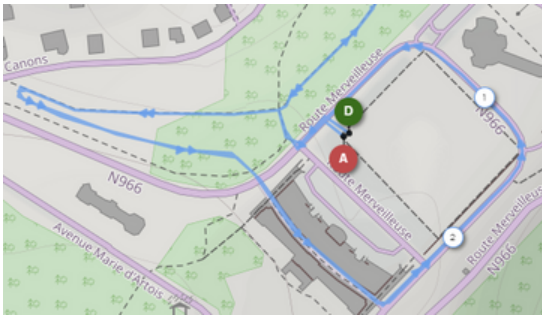


Lors de la 2ème course à pied : suivre les cônes verts (sans inverse de la 1ère course à pied)

COURSE A PIED 1

Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER



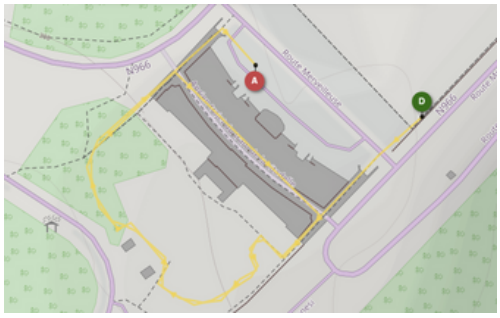


VTT (parcours à réaliser 2x)

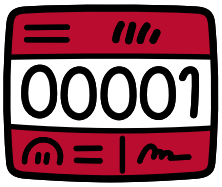
Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER

COURSE A PIED 2

Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER



MINI-KIDS



VOTRE DOSSARD ?

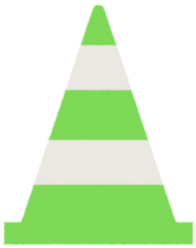
Une fois arrivé sur le site, rendez-vous au secrétariat pour récupérer votre dossard. Ensuite, dirigez vous vers le parc à vélos.

LES PARENTS

Les parents sont autorisés jusqu'à l'entrée du parc à vélo, ensuite, nos bénévoles se chargeront d'aider vos enfants. La présence des parents sur le parcours ne sera pas acceptée.

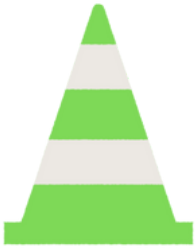
AMUSEZ-VOUS !

Rappelez-vous, nous sommes là pour S'AMUSER et être FINISHER, c'est le plus important.



Lors de la 1ère course à pied : suivre les cônes verts

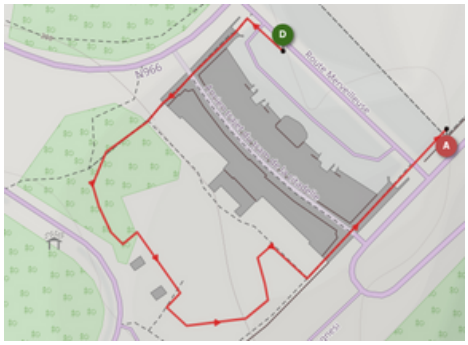
Lors de la partie vélo : suivre les cônes rouges

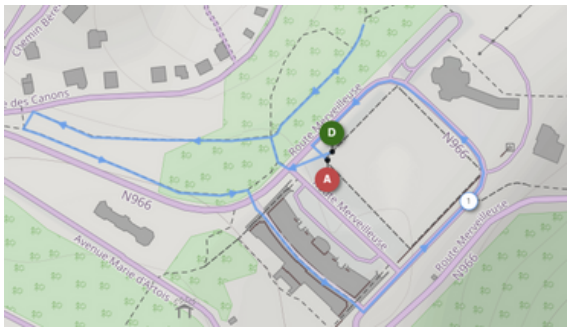


Lors de la 2ème course à pied : suivre les cônes verts (sans inverse de la 1ère course à pied)

COURSE A PIED 1

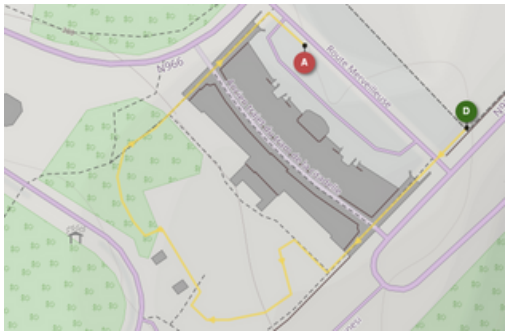
Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER





VTT

Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER



COURSE A PIED 2

Cliquez ici pour visualiser le parcours sur OPENRUNNER

HIGH5
PARTENAIRE NUTRITION

XTERRA FULL

- **VTT**

KM 3 : Bidon eau + Bidon boisson isotonique + Energy Gel + bananes
KM 20 : Bidon eau + Bidon boisson isotonique + Energy Gel + bananes

- **COURSE À PIED**

650M : Eau + Boisson isotonique + Coca + bananes + salés
KM 2.7 : Eau + Boisson isotonique + Coca + bananes + salés
KM 5.6 : Eau + Boisson isotonique + Coca + bananes + salés
KM 7.7 : Eau + Boisson isotonique + Coca + bananes + salés

XTERRA DECOUVERTE

- **VTT**

Pas de ravitaillement.

- **COURSE À PIED**

650M : Eau + Boisson isotonique + Coca + bananes + salés
KM 2.7 : Eau + Boisson isotonique + Coca + bananes + salés

MY FIRST & ROOKIE

- **VTT**

Pas de ravitaillement.

- **COURSE À PIED**

650M : Eau + Boisson isotonique + Coca + bananes + salés
KM 2 : Eau + Boisson isotonique + Coca + bananes + salés

PAS DE RAVITAILLEMENT SUR LES COURSES KIDS ET MINI-KIDS.

REGLEMENT

Le règlement de la fédération internationale de triathlon sera d'application. Nous vous invitons à consulter l'ensemble du règlement via le lien suivant : VOIR LE REGLEMENT.

After Race Dinner

Vous avez la possibilité d'acheter des tickets repas sur place :

- 18€ (2 boulettes + frites)
- 15€ (1 boulette + frites).

Les athlètes du FULL et du DECOUVERTE ont leur repas compris dans l'inscription.

Service de 18h à 22h.

REMISE DES PRIX

Une première remise des prix aura lieu à 12h00 pour les épreuves découverte et rookie. Pour ces épreuves, les 3 premiers (scratch) hommes et femmes seront récompensés.
La remise des prix pour les épreuves kids et mini-kids se fera directement après l'arrivée des 3 premiers (filles & garçons) sur la ligne d'arrivée.
La remise des prix des épreuves full aura lieu à 20h00. Seront récompensés :
*10 premiers scratch (athlètes ELITES)
*3 premiers de chaque catégorie
*3 premiers scratch hommes et femmes duathlon
*1ère équipe hommes - femmes - mixte de l'épreuve relais

Il y a un **PRIZEMONEY** de **25.000€** sur le triathlon **XTERRA FULL distance**

Les athlètes qui ne sont pas présents lors de la cérémonie de remise des prix ne pourront pas bénéficier de leur prix.

Il y a **58 slots** pour le **Championnat du Monde** sur le triathlon **XTERRA FULL distance**

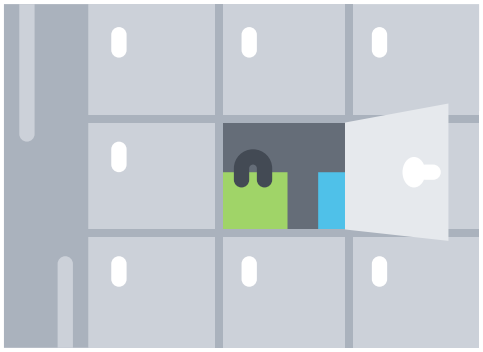
Catégorie	SLOTS	Catégorie	SLOTS	Catégorie	SLOTS
15-19	1	40-44	3	65-69	2
20-24	2	45-49	3	70-74	1
25-29	2	50-54	3	75-79	1
30-34	3	55-59	2	80+	1
35-39	3	60-64	2		

CONFORT

Chers athlètes,

Après avoir franchi la ligne d'arrivée du XTERRA, ne manquez pas notre soirée inoubliable ! Vous pouvez laisser vos affaires en sécurité dans notre consigne et profiter des douches pour vous rafraîchir. Rejoignez-nous dès 18h30 pour un délicieux souper boulettes-frites. À 20h00, applaudissez les lauréats lors de la remise des prix. Ensuite, préparez-vous à une soirée mémorable avec DJ JayStyle et DJ Dylan à partir de 21h00. Dansez, amusez-vous et créez des souvenirs inoubliables avec nous !

L'équipe XTERRA Belgium



CONSIGNE

SACS d'après course

DOUCHES

KÄRCHER

Des nettoyeurs

haute pression seront mis à votre disposition sur le site le jour de l'événement

KÄRCHER

KÄRCHER CENTER NAMUR

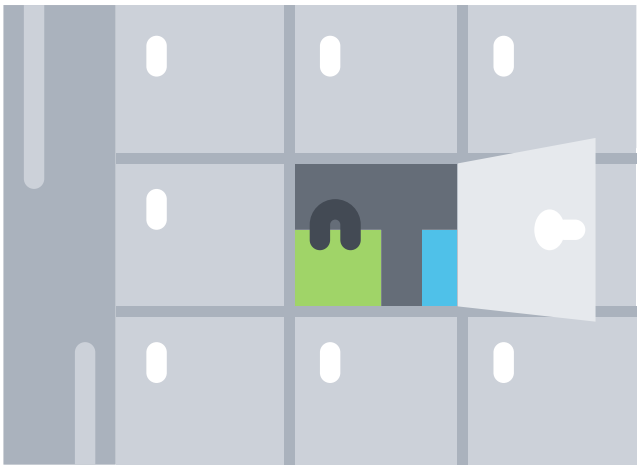
NOUVELLE ADRESSE
Chaussée de Marche 844
5100 Wierde

• DOUCHES

Après avoir tout donné lors des courses, pour votre confort, des douches individuelles seront mises à votre disposition.

• CONSIGNE/SACS d'après course

Aucun sac ne pourra être déposé dans le parc de transition (T2) (Esplanade). Il vous sera cependant possible de déposer votre sac à la consigne située à la sortie du parc de transition (T2). Pour cela, il est indispensable d'y coller l'étiquette numérotée reçue dans le pack athlète.



• BIKE WASH

KÄRCHER

Des nettoyeurs

haute pression seront mis à votre disposition sur le site le jour de l'événement

KÄRCHER

KÄRCHER CENTER NAMUR

NOUVELLE ADRESSE
Chaussée de Marche 844
5100 Wierde

KIDS ZONE – VILLAGE ENFANTS

Un village enfants sera ouvert le samedi 10 juin. Animations et châteaux gonflables seront installés pour l'occasion.
Le XTERRA Belgium, une journée familiale au cœur de la Citadelle de Namur.

Materne offrira des crêpes
à vos enfants

TECHNICAL BIKE SERVICE

Le Service mécanique sera, cette année, assuré par nos partenaires SAITTA CYCLE et BH BIKES.

Présent dès le vendredi 14 :00 sur le XTERRA Village.

BHBIKES.COM

SERVICE PHOTO

Retrouvez toutes vos photos individuelles via le site de notre partenaire.
https://www.sportograf.com

SPORTOGRAF.COM

AFTER RACE PARTY

L'« **after race dinner** » sera servi dès 18h00 dans le chapiteau principal. Le repas est compris dans le package d'inscription XTERRA FULL et DECOUVERTE. Il sera possible d'acheter des tickets supplémentaires le jour de l'événement.

Il sera suivi à 20h00 de la **remise des prix** des épreuves FULL.

A 21h00 débutera la traditionnel « **AFTER PARTY** ». Cette année, ce sera une **soirée 100% NRJ** avec **DJ JAYSTYLE** et **DJ DYLAN** qui mettront le feu aux platines !

XTERRA

SHORT TRACK

LE COMBAT DES ELITES

11 JUIN, 2023

Venez découvrir l'excitation pure du **Short Track** ! Vous êtes invités à assister à un événement palpitant qui réunit les sensations fortes du triathlon XTERRA en **un sprint rapide et intense**.

Imaginez-vous devant **une foule en délire**, avec les **50 meilleurs coureurs et coureuses** qui rivalisent pour la victoire. Cette compétition d'élite condense les étapes de natation, de vélo et de course à pied en moins de 40 minutes, où chaque section est cruciale et chaque virage compte.

Préparez-vous à vivre une **expérience spectaculaire** où la victoire se joue à une fraction de seconde. Ne manquez pas cette occasion de vous plonger dans l'action et de ressentir l'adrénaline à son maximum !

BONNE CHANCE !

TOUTE L'EQUIPE XTERRA BELGIUM VOUS SOUHAITE DE PASSER UN AGREABLE MOMENT ET DE REALISER UNE COURSE A LA HAUTEUR DE VOS ESPERANCES.

SPONSORS

ZOGGS

vittoria
The Ride Ahead

elleerre
Dove c'è passione

BH
BHBIKES.COM

HIGH5
SPORTS NUTRITION
www.high-5.be

CITYMALL
Creating Urban Life

Ladbrokes.be
SPORT | CASINO | DICE

Red Bull
ENERGY DRINK

Coca-Cola

Battin

LA CHOUFFE

DELAHAUT
Torréfaction depuis 1864

ALPHASCAFF

KÄRCHER

NRJ
HIT MUSIC ONLY !

VILLE DE NAMUR

Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Infrasports
Construire pour le sport

part&namut

VISIT Wallonia .be

La société wallonne des eaux