

# Draaiboek

Wintertriathlon



# Programma

---

11.00 : opening secretariaat

13.00 : zwemproef

14.30 : vervolg wintertriathlon (MTB + lopen)

17.00 : prijsuitreiking podia

# Afstanden

---

Zwemmen : 400 meter in een 25 meter zwembad

Fietsen : 2 rondes van 9 km op het vaste MTB parcours op het domein

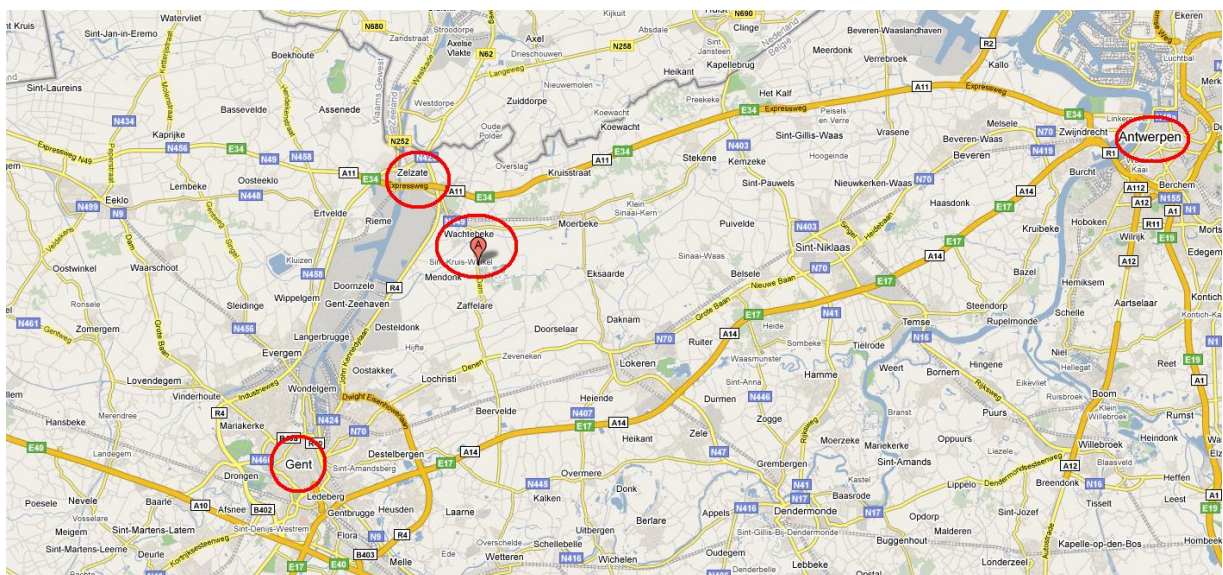
Lopen : 2 rondes van 2,5 km op de finse piste rond het golfterrein

# Locatie

---

De wedstrijd gaat door op het Provinciaal domein Puyenbroeck te Puyenbrug 1 A , 9185

Wachtebeke. Het zwembad is gelegen aan de parking nr 2. Via <http://maps.google.be/> kan U een routebeschrijving opvragen.

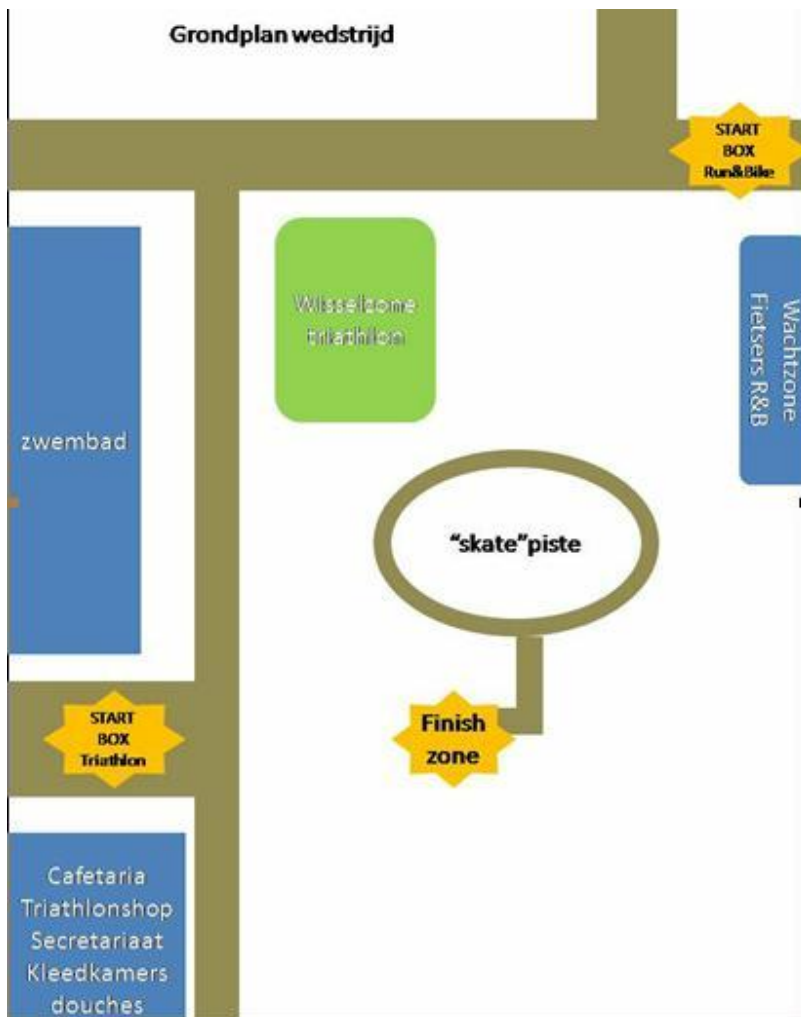


# Wedstrijdzone

---

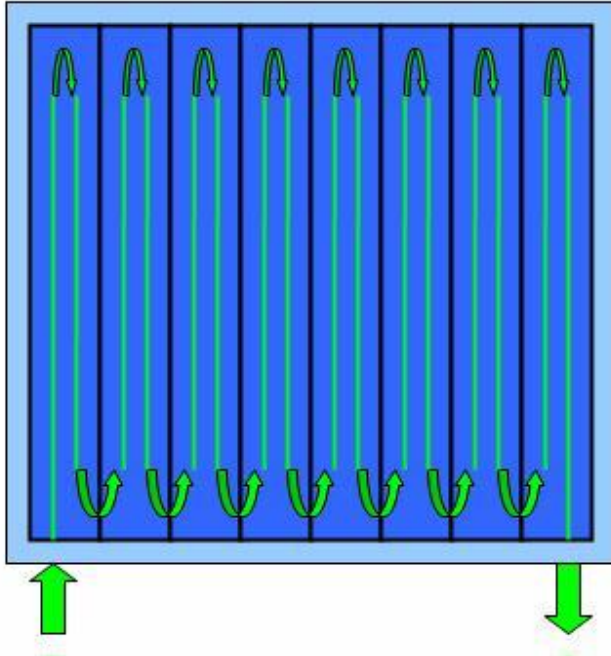
Op het grondplan van de wedstrijdzone zijn volgende punten van belang.

- **Cafetaria** : in de sporthal. Het wedstrijdsecretariaat bevindt zich achteraan in de cafetaria. Hier zijn ook de kleedkamers en de douches
- **Zwembad** : locatie van de zwemproef
- **Startbox triathlon** : startplaats van het 2 de deel van de wedstrijd
- **Startbox Run&Bike** : Startplaats van de loper van een Run&Bike Team
- **Wisselzone triathlon** : bewaarplaats fietsen voor de triathleten
- **Wachtzone R&B** : is de plaats waar de fietser op zijn loper wacht tijdens de R&B
- **Finishzone** : Zone waar de tijdsopnames gebeuren en waar de aankomst is



# Zwemproef

---



De zwemproef gebeurt in het 25 meter zwembad. De eerste start is om 13 uur. Om de 20 seconden wordt er gestart in “tijdrit” formule.

Ten laatste 15 min voor uw startuur biedt U zich aan in het onthaal van het zwembad.

Enkel atleten worden in het zwembad toegelaten. De toeschouwers kunnen het zwemmen volgen van op de tribune op de eerste verdieping.

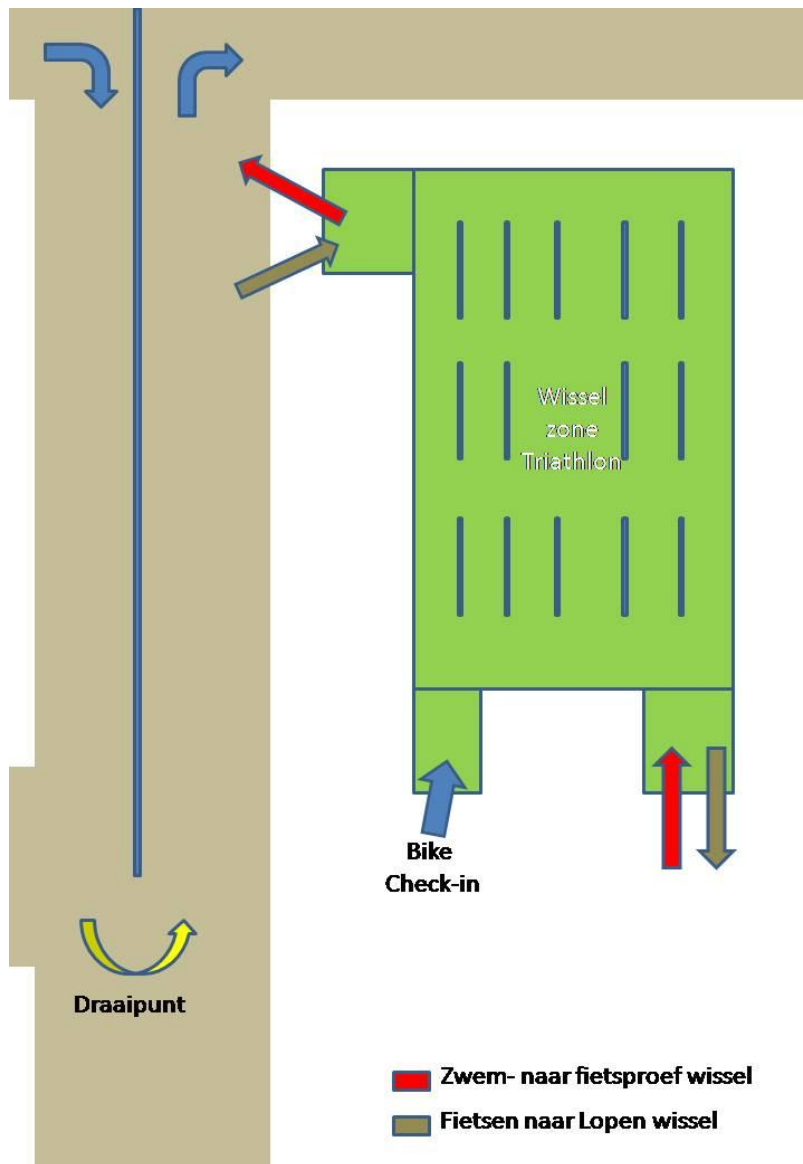
In het zwembad wordt U opgevangen door de organisatie waar U een korte briefing zal krijgen. U wordt daar in een wachtrij gezet op volgorde van uw startuur.

U houdt zich steeds links in de zwembanen zodat rappere zwemmers voorbij kunnen steken.

Het gebruik van “speedsuits” of “wetsuits is verboden !

# Wisselzone

De wisselzone is de plaats waar U uw fiets en loopgerief plaatst. Best gebruik je hiervoor een curverbox. In die box kan je dan je loopschoenen, kledij en dergelijke kwijt. Bij regenweer breng je best een extra grote vuilniszak mee. Daar kan je dan je curverbox insteken zodat je kledij droog blijft.



In de wisselzone staan alle fietsen op een voorgenummerde plaats. Enkel triatleten mogen de wisselzone betreden

Enkel mountainbikes zijn toegelaten voor de triathlon. Ook de helmen moeten voldoen aan de voorschriften van de Vlaamse Triatlon en Duathlon Liga. Zie sportreglement :

<http://vtdl.com.be/uploads/file/btdf-sportreglementen-2011.pdf>

De bike check-in gebeurt van 13 uur tot 14u15. Eenmaal de fiets binnen is in de wisselzone mag deze niet meer naar buiten.

In de wisselzone mag nooit gefietst worden. Alle verplaatsingen in de wisselzone gebeuren met de fiets aan de hand. U moet uw helm eerst opzetten en dichtklikken alvorens te fietsen. Na het fietsen mag U de helm pas

losmaken of afzetten nadat U uw fiets terug in het rek hebt geplaatst.

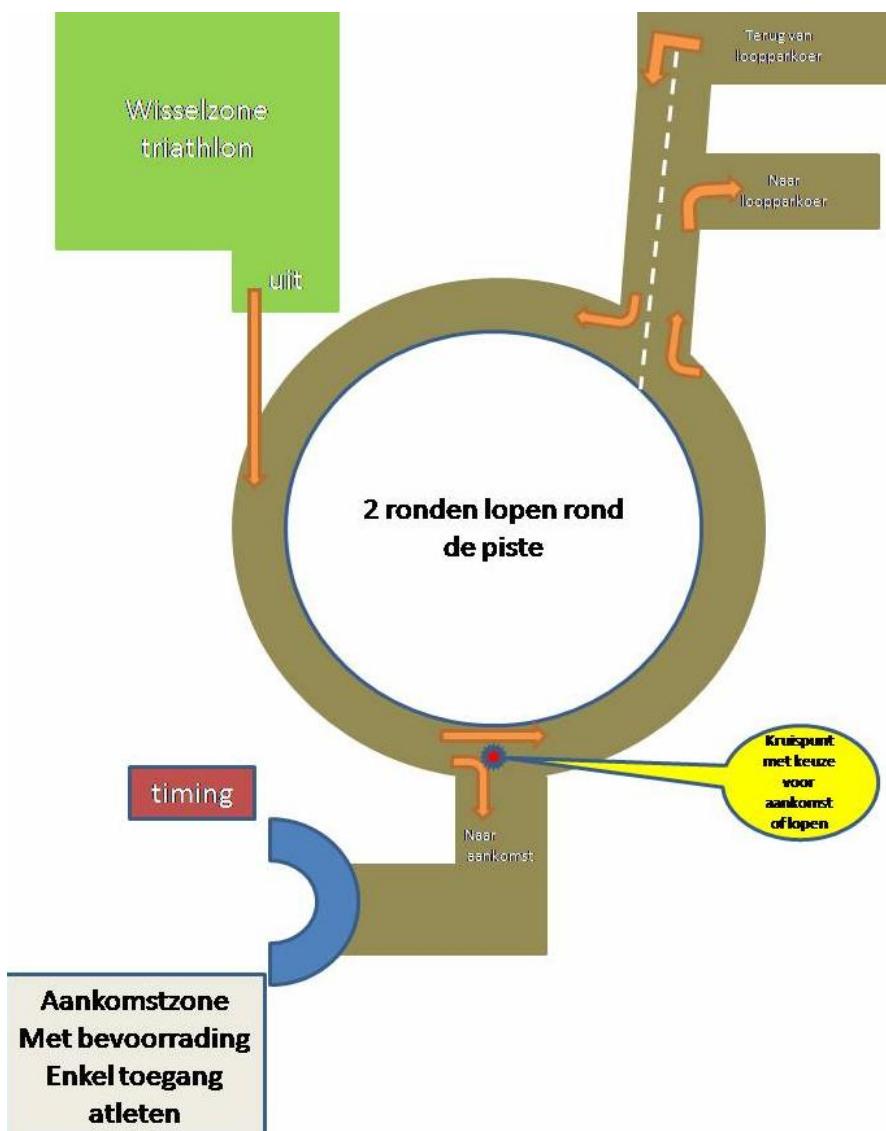
# Fietsproef

De fietsproef wordt afgelegd met een MTB. Er moeten 2 ronden gereden worden van 9 km. Halverwege het parcours staat er een rondenteller alsook bij het draaipunt aan de wisselzone. Na het afleggen van de 2 rondes mag U de wisselzone binnenrijden om aansluitend aan de loopproef te beginnen.

Het fietsparcours zal afgepijld staan door kalk markeringen op de grond, afspanlint en seingevers

De rugnummer moet zichtbaar op de rug gedragen worden.

# Loopproef



Het lopen omvat 2 lussen van 2,5 km op een finse piste rond het golfterrein. Na iedere ronde kom je terug op de "skate" piste waar je een toer moet lopen.

Na 2 rondes mag je afslaan richting aankomst

Onderweg staan rondentellers.

De borstnummer moet zichtbaar en vooraan gedragen worden.

# Startprocedure

---

Voor de zwemproef wordt er gestart om de 20 seconden op volgorde van je startuur. Het startuur zal op de website van de organisatie te vinden zijn. Ook in het secretariaat en op het onthaal zal een lijst uithangen.

Voor de fietsproef zal er gestart worden in startboxen volgens de zwemtijd. Er zullen boxen zijn per minuut. Bijvoorbeeld : box 1: zwemtijd tussen 5 en 6 minuten, box 2: 6 a 7 minuten , enz.

Op het startsignaal loopt U onder de aankomstboog door, rond de piste en zo de wisselzone in. (rode pijlen op de tekening wisselzone). U zet uw helm op, neemt de fiets en loopt de wisselzone uit. Eenmaal buiten de wisselzone mag U beginnen fietsen.

# Secretariaat

---

U krijgt 1 fietsplaatje en 1 borstnummer. Het fietsplaatje moet vooraan op het stuur worden bevestigd. De borstnummer moet bij het lopen vooraan en bij het fietsen achteraan gedragen worden. Maak hiervoor gebruik van een wedstrijdrekker.

Er wordt een waarborg gevraagd van **10 euro** voor het borstnummer en fietsplaat. Dit wordt tezamen met uw identiteitskaart of licentie bewaard op het secretariaat. Na de wedstrijd wordt het borstnummer en fietsplaatje, in goede staat, ingeleverd op het secretariaat en krijgt U de licentie of identiteitskaart terug. Bij verlies of abnormale beschadiging van het fietsplaatje of borstnummer zal de waarborg ingehouden worden.

De organisatie voorziet een aandenken voor deze wedstrijd.

# Podia

---

Er is een prijsuitreiking in de cafeteria om 17:00.

Voor het provinciaal kampioenschap OVL wintertriathlon is er een podium voor de categorieën : -23 / S / VetA / VetB

# Organisatie

---

In handen van het Waaslands Triathlon en Duathlon Team. Meer info over de club kan je vinden op de website : [www.wtt2000.be](http://www.wtt2000.be)