



**WEDSTRIJD BRIEFING TCL Circuit TRI
1/8 DRAFTING & 1/4 NON DRAFTING
9 JUNI 2024**

Beste triatleet,

We zijn zeer verheugd om u op onze wedstrijddag te mogen ontvangen op onze UNIEKE wedstrijdlocatie. Wij hopen om er samen met u een geslaagd sportief evenement van te kunnen maken.

Volg ons op onze sociale media voor eventuele laatste updates: [Facebook](#) & Instagram

DAG & WEDSTRIJDPROGRAMMA

10:30u Opening wedstrijdsecretariaat binnen de velodroom:

Kerkstraat 151, 3550 Heusden-Zolder

[Sport Vlaanderen Heusden Zolder Velodroom Limburg - Google Maps](#)

Parkeren voor het afhalen van je wedstrijdpakket doe je best op Parking 69 (volg de signalisatie), hier zijn parkeerwachters voorzien vanaf 10u15 tot 14u00.

12:30u Start 1/8 DRAFTING - individueel

12:35u Start 1/8 DRAFTING – Trio

14:30u Start 1/4 NON DRAFTING – individueel

14.35u Start 1/4 NON DRAFTING – Trio

PARKING:

Na het afhalen van jouw wedstrijdpakket moet je je met je wagen begeven naar de atleten parking. Adres: Jagerspad, 3550 Heusden-Zolder [Jagerspad - Google Maps](#) Volg de pijlen: “**Parking Teams**”. Deze parking heeft parkeerwachters van 11u00-14u00 om de atleten te ontvangen en bevindt zich op wandelafstand van de wisselzone.

De afstanden voor de sprint- en de kwart afstand zijn als volgt:

– **Sprint triatlon:** 500 m zwemmen, 20 km fietsen, 5 km lopen

– **Kwart triatlon:** 1000 m zwemmen, 40 km fietsen, **10,7 km** lopen

UPDATE STARTLIJST: Zie “live” deelnemerslijst via de online wedstrijdpagina van de 3VL-kalender.

Op onze wedstrijd zijn de reglementen van de Belgische Triatlon & Duatlon Federatie (BTDF) van toepassing. Te raadplegen op: <https://www.competition.vlaanderen/over-ons/reglementen>

De Chief Race Official (CRO) en Technical Officials (TO) zijn er om de reglementen proactief toe te passen zodat de wedstrijd onder sportieve en veilige omstandigheden kan doorgaan.

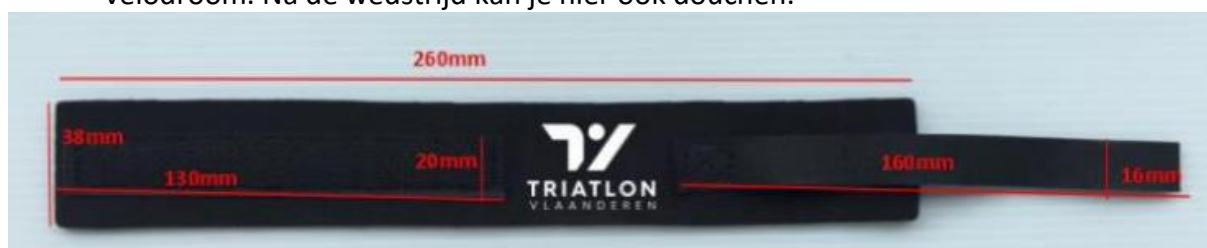
VERZEKERING: Alle deelnemers van een officiële 3VL-wedstrijd zijn verzekerd voor lichamelijke schade en burgerlijke aansprakelijkheid. Meer info: [Triatlon Vlaanderen - Verzekering](#)

ONTHAAL – SECRETARIAAT

Op 09 juni 2024 tussen 10:30 uur en 14:00 uur kunnen de deelnemers hun startmateriaal afhalen aan het wedstrijdsecretariaat. Bij het aanmelden moet elke atleet (ook voor trio's en duo's) voorzien zijn van zijn/haar licentie (met foto) of een identificatiebewijs met foto. Deelnemen onder een andere naam, andere leeftijd of op basis van valse informatie is niet toegestaan.

Iedere deelnemer krijgt op het secretariaat alle benodigdheden voor de wedstrijd:

- **Timing chip** (enkelband zelf te voorzien of deze wordt aangeleverd door het secretariaat voor degene die deze online besteld hebben). Gezien wij als organisatie 65euro per onbrekende chip aangerekend krijgen, behouden wij het recht om dit bedrag door te rekenen aan de atleet als deze chip niet terug wordt ingeleverd. De enkelband(zie foto) mag je houden;
- **Wedstrijdbadmuts** (deze dient verplicht gedragen te worden!)
 - Geel = SPRINT ; Groen = KWART ; Blauw = TRIO
- **Wedstrijdnummer** (deze dien je aan een heup elastiek te maken, voorzie veiligheidsspelden);
- Wedstrijd **stickers** voor **helm**, **wisselbox** en **fiets**;
- Kledij en sporttassen kunnen GRATIS worden opgeborgen in LOCKERS binnen de velodroom. Na de wedstrijd kan je hier ook douchen.



BRIEFING

Voor de wedstrijd start is er een briefing voorzien aan de zwemstart, wees hier aanwezig. Belangrijke gewijzigde informatie wordt hier meegedeeld. Als atleet sta je zelf in voor de kennis van het wedstrijdparcours.

WISSELZONE / CHECK-IN

UREN

	1/8 Ind	1/8 trio	1/4 Ind	1/4 trio
Wedstrijdsecretariaat open	10.30u	10.30u	10.30u	10.30u
Wisselzone open	11.00u	11.00u	13.00u	13.00u
Wisselzone sluiten	12.15u	12.15u	14.15u	14.15u
Briefing aan de startzone	12.15u	12.15u	14.15u	14.15u
Start	12.30u	12.35u	14.30u	14.35u
Fiets uit wisselzone	15.10u-18.00u	-18.00u	



Goede afspraken maken goede vrienden

- Voor de wedstrijd plaatst de atleet zijn/haar materiaal bij het juiste startnummer in de wisselzone. Enkel wedstrijdmaterial (fiets, startnummer, helm, schoenen, fietsbril...) is toegelaten. AL het materiaal dient in **een eigen opbergbox** te zitten (maximum L45xB35xD25).
- Oortjes, koptelefoons, mobiele apparaten of communicatiemiddelen worden niet toegestaan tijdens de wedstrijd.
- In de wisselzone mag er niet gefietst worden. Tijdens de wedstrijd stapt de atleet correct op **na** de opstaplijn (na de eerste wissel) en correct af **voor** de afstaplijn (voor de tweede wissel) en hindert geen andere atleten.
- In de wisselzone wordt er een onderscheid gemaakt tussen de deelnemers van de 1/8 en die van de 1/4 .
- Het aanmelden in de wisselzone gebeurt binnen de gecommuniceerde tijdstippen. Hier worden de fietsen gecontroleerd door de technical officials.
- De fiets wordt voorzien van een sticker met deelnamenummer rond de zadelpen. Deze wordt door de organisatie uitgereikt in het wedstrijdpakket. Met dit nummer en het startnummer kan men na de wedstrijd de fiets komen afhalen.
- **Tijdritfietsen zijn enkel toegestaan op de kwart afstand.**
- De helm draagt men correct, met de oren vrij en tijdens alle fietsverplaatsingen op de wedstrijddag. Deze wordt voorzien van een helmsticker (vooraan en links op de helm).
- Na de wedstrijd kunnen de atleten met **hun startnummer** hun eigen fiets en materiaal komen afhalen in de wisselzone. Deze wordt continu bewaakt.

KLEDIJ

Elke atleet draagt tijdens de wedstrijd een niet-transparant wedstrijdpak dat uit 1 (of desnoods 2 delen) bestaat en ten alle tijden boven- en onderlichaam bedekt. Deze mag vooraan of achteraan een rits bevatten.

WEDSTRIJDNUMMER

Tijdens het fietsen draag je je startnummer langs de rugzijde, tijdens het lopen langs de borstzijde.

AFVALZONE

Afval wordt in de voorziene vuilniszakken gedeponeerd. Het is niet toegestaan om afval weg te gooien buiten de daarvoor aangeduide plaatsen; op het begin en einde van de bevoorradingszone. Inbreuk kan leiden tot diskwalificatie.

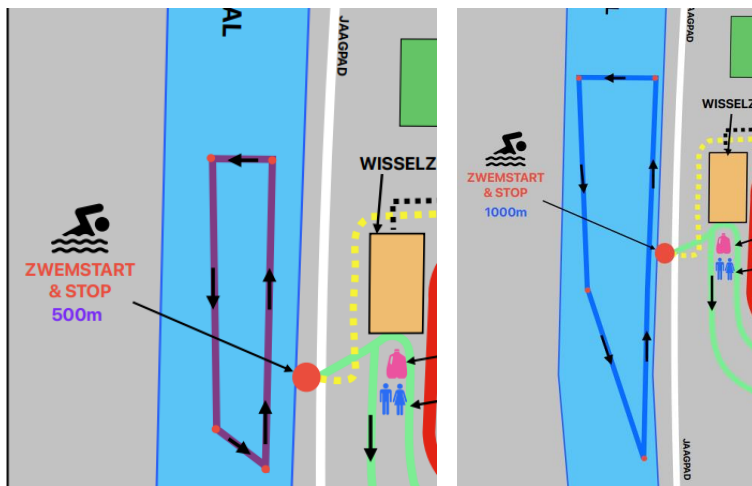


ZWEMMEN

De zwemproof vindt plaats in het Albertkanaal. De officiële watertemperatuur wordt door de CRO gemeten op de wedstrijddag en op basis hiervan (en de weersomstandigheden) wordt beslist of er al dan niet gezwommen wordt (of zwemparcours ingekort) en indien het gebruik van de wetsuit toegelaten, verplicht of verboden is. De temperatuur wordt gecommuniceerd via het wedstrijdsecretariaat.

- Indien het zwemmen niet doorgaat wordt de wedstrijd omgevormd tot duatlon. Wees als atleet hierop voorbereid.
- Wetsuits zijn verboden bij een officiële temperatuur boven de 22°C (750m of minder), 23°C (750 tot 1500m) of 24°C (meer dan 1500m).

Startnummer mag niet gedragen worden tijdens het zwemmen. Het dragen van de **badmuts** van de organisatie is verplicht. Het dragen van de **timingchip** aan de linker enkel is verplicht. De deelnemers verzamelen zich minstens 15 min voor de start van hun reeks in de startzone. Hier ontvangen ze de laatste briefing.



Op vraag van de Technical Official begeven de atleten zich in alle veiligheid via de voorziene trap in het water naar de startlijn (+- 3min voor de start). De startlijn mag niet overschreden worden. De start wordt stipt gegeven. Tijdens de zwemproof dient er achter de verschillende boeien gezwommen worden, elke boei dient aan je linkerzijde genomen te worden (zie wedstrijd schets).

Het verlaten van de zwemproof gebeurt enkel via de voorziene trap. Tijdens het lopen naar de wisselzone (maximum 100 meter) mag de wetsuit wel uitgetrokken worden tot aan het middel. De wetsuit mag pas volledig worden verwijderd in de voorziene ruimte binnen de wisselzone.

LIMIETTIJDEN bij de zwemproof: 20' voor 1/8; 40' voor 1/4

WISSELZONE ZWEMMEN → FIETSEN

Stop al je zwemspullen in je zelf **voorzien**e box (maximum L45xB35xD25).

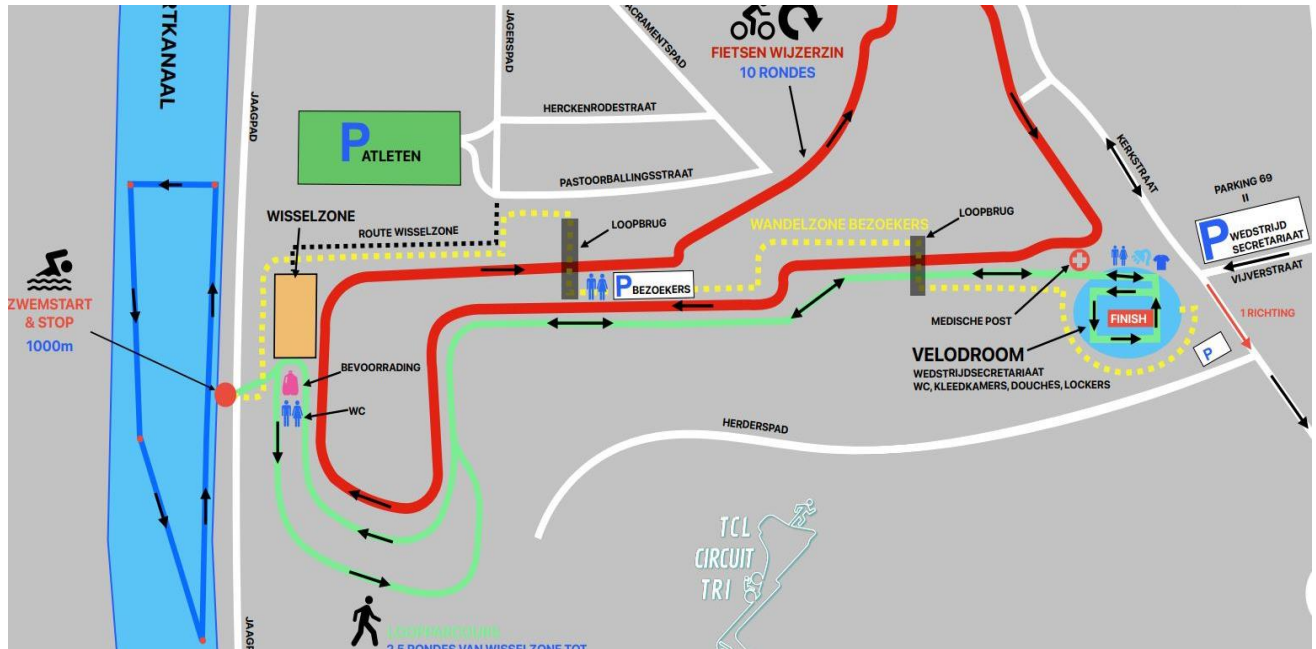
Draag je helm met gesloten gesp voor je je fiets neemt en verlaat de wisselzone met je startnummer op de rug, zelfklevend startnummer op de fiets en chip rond de enkel.

Stap pas op je fiets ACHTER de startlijn.



FIETSEN

Het fietsen gebeurt in wijzerzin (zie wedstrijd schets). Er is ook beeldmateriaal van het fietsparcours (avondfietsen Circuit Zolder): [Avondfietsen Circuit Zolder \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...). Eén rond op het circuit is ongeveer 4 kilometer.



Fietsparcours = het race circuit. **Het circuit heeft enkele "chicanes" (S-bochten) → extra opletten.**

Groene strook = loop parcours. In deze zones zal er een gedeelte (van de breedte) van het circuit ingenomen zijn door kegels → **extra opletten.**

Stayeren (in elkaars wiel rijden) of draften is toegelaten bij de 1/8 wedstrijd in dezelfde categorie! In groep rijden is dus toegestaan, neem echter geen onnodige risico's. **OPGELET: vrouwen mogen niet stayeren bij mannen of omgekeerd. Bij de 1/4 is stayeren verboden!** Elke deelnemer is ZELF verantwoordelijk voor het aantal gereden ronden en afgelegde afstand. Een kilometerteller(GPS) is aangewezen bij het fietsonderdeel! De GPX is beschikbaar op de website van Triatlon Club Lummen : [TCL Wedstrijd | Triatlon Club Lummen](https://www.competition.com/...)

Reglementering: <https://www.competition.com/...> p22-25

Bij drafting races (waar men mag stayeren of in elkaars wiel rijden) zijn traditionele (race)fietsen toegelaten maar geen tijdritfiets. Schijfremmen zijn toegelaten. Clip-ons zijn niet toegelaten.

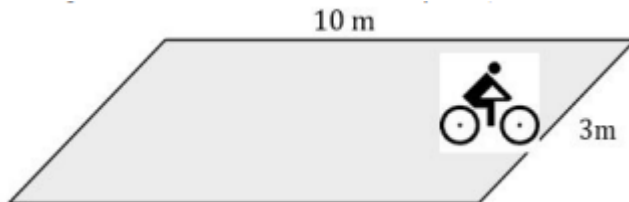
Bij non-drafting race (KWART TRIATLON) zijn tijdritfietsen toegelaten. Volle achterwielen zijn toegelaten maar kunnen in extreme omstandigheden (bijvoorbeeld veel wind) verboden worden door de CRO dus breng steeds een normaal reservewiel mee.

Naast elleboogsteunen zijn ook clip-ons (ligstuurtsjes) toegelaten zolang zij niet voorbij het voorste deel van het voorwiel komen. Clip-ons bestaande uit 2 stukken moeten niet overbrugd worden. Naar voren gerichte clip-ons mogen geen remhendels dragen die naar voren gericht zijn.



NON-DRAFTING: (enkel voor de KWART)

- 1) Een atleet moet **RECHTS rijden** indien hij als eerste die positie heeft. Er moet **voldoende ruimte zijn (links) om een inhaalmanoeuvre uit te voeren.**
- 2) Een atleet die in de draftingpositie komt, is zelf verantwoordelijk om deze zo snel mogelijk (**max 20sec**) en in een continue beweging te verlaten.
- 3) De draftingzone fiets is een rechthoek van 10m op 3m (voorwiel tot voorwiel)



- 4) Een atleet mag de draftingzone betreden onder volgende omstandigheden:
 - a) bij een inhaalmanoeuvre van 20sec;
 - b) omwille van veiligheidsredenen
 - c) 100m voor of na de wisselzone
 - d) bij een scherpe bocht (zie 3 chicanes op de schets)
- 5) Een atleet is ingehaald zodra het voorwiel van een andere atleet zijn/haar voorwiel inhaalt;
- 6) Eens ingehaald moet de ingehaalde atleet zich binnen de 5sec laten afzakken tot buiten de draftingzone van 10m

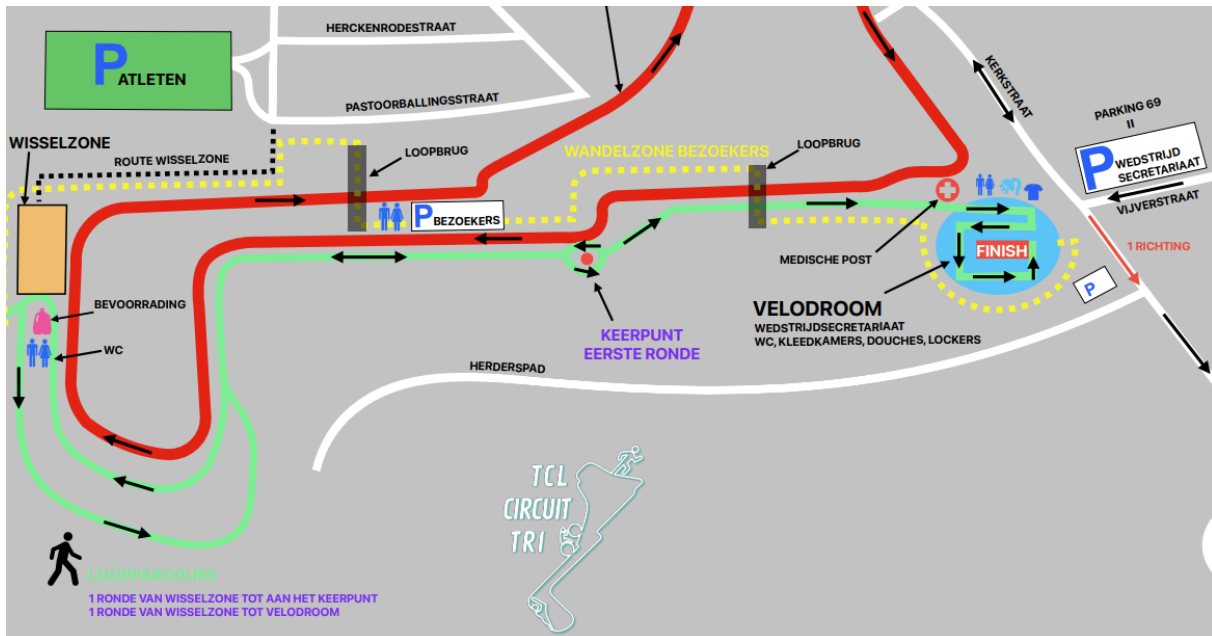
Drafting controle:

- Voor de veiligheid zullen er géén motards aanwezig zijn op het circuit om sancties uit te delen.
- De organisatie rekent enerzijds op de **FAIRPLAY** van alle deelnemers aan de non-drafting, en anderzijds voorzien wij zelf **statische commissarissen** op het fietsparcours en behouden we het recht om **5 minuten straf** bij uw eindtijd te tellen. Aan de finish zal een bord uithangen met daarop alle nummers die een overtreding begaan hebben.

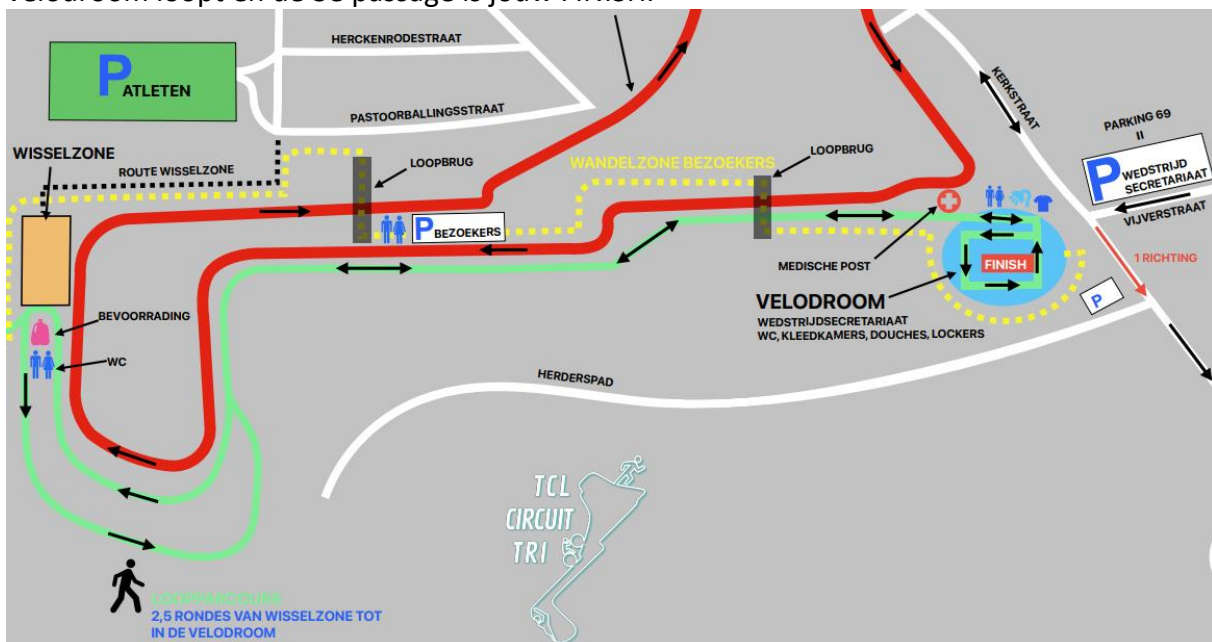
LIMIETTIJDEN bij de fietsproef: 60' voor 1/8; 2u voor ¼

LOPEN

SPRINT (1/8): Vanaf de wisselzone loop je één ronde rond “het keerpunt eerste ronde” (zie wedstrijd schets), bij een tweede passage aan dit keerpunt loop je in een rechte lijn richting de velodroom om binnen in deze arena te FINISHEN.



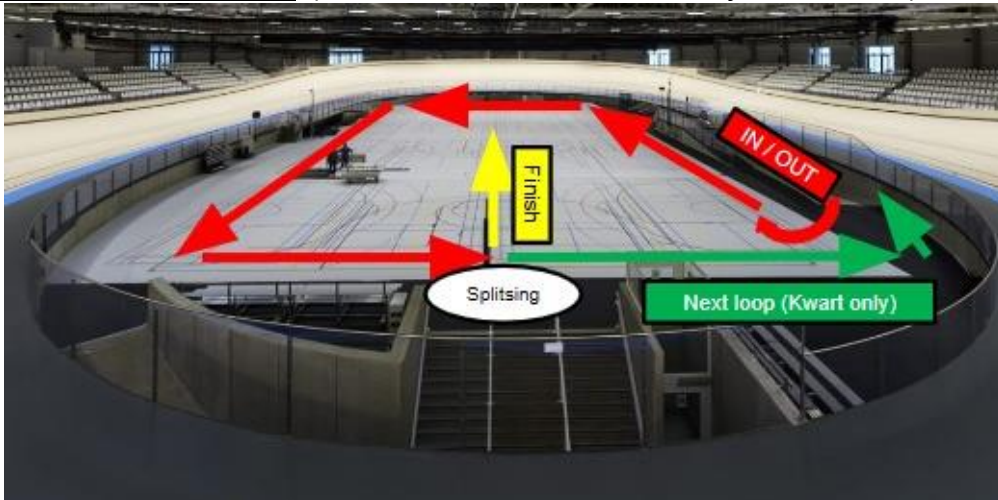
KWART (1/4): Vanaf de wisselzone loop je 2,5 rondes, dwz dat je 2 passages doorheen de velodroom loopt en de 3e passage is jouw FINISH.



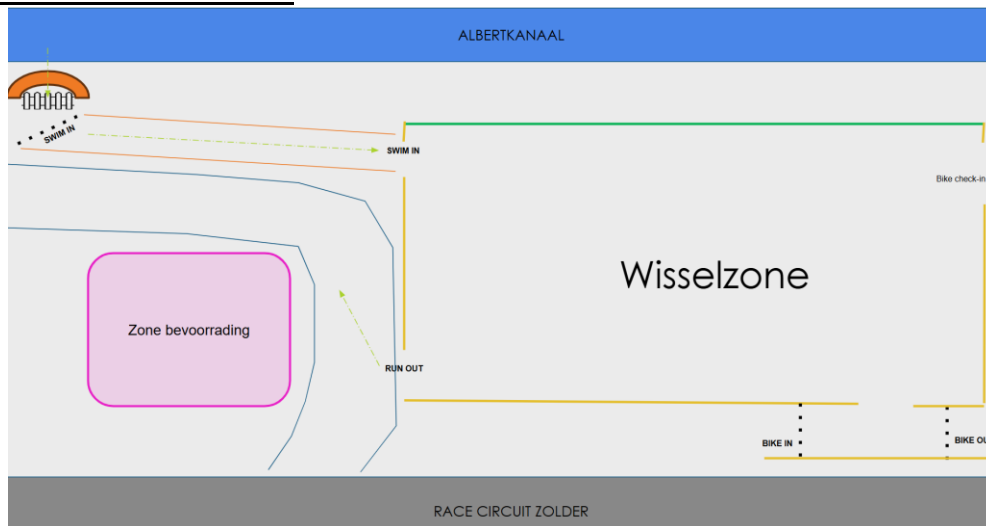
Opgelet: bij het binnenlopen van de velodroom is er een steile afdaling.

LIMIETTIJDEN bij de loopproef: 60' voor 1/8; 1u30 voor 1/4

DETAILS VAN DE FINISH ZONE: (ook zichtbaar vanaf het wedstrijdsecretariaat)



DETAILS VAN DE WISSELZONE:



TRIO WEDSTRIJD

Het trio meldt zich op de wedstrijddag gezamenlijk aan op het wedstrijdsecretariaat met de nodige documenten (licentie, identiteitsbewijs met foto).

De zwemmer meldt zich 15 min voor de start van de wedstrijdreeks aan bij de zwemstart.

Volg aandachtig de briefing als deze ter plaatse gegeven wordt.

De fietser meldt zich tijdig bij de check-in aan de wisselzone met fiets, startnummer en helm (controleer de openingsuren van de check-in). Een afzonderlijke wisselzone voor TRIO's wordt geïnstalleerd binnen de gemeenschappelijke wisselzone.

De wissel tussen de verschillende teamleden gebeurt op **de voorziene plaats in de wisselzone** en volgens de juiste procedure door middel van het doorgeven **enkelband met chip** aan de volgende atleet. De fietser kan reeds **een heup elastiek met jullie wedstrijdnummer dragen!**). Bij de wissel van fietser naar loper dient zowel de chip als wedstrijdnummer doorgegeven te worden. Fietsers dragen het startnummer duidelijk zichtbaar op de rug, lopers vooraan op het lichaam. De zwemmer draagt geen startnummer. De chip wordt altijd gedragen aan de linkerenkel. Bij de finish kan je als TRIO samen een finishfoto vragen om een vast aandenken te hebben! Doe dit zo snel mogelijk bij aankomst.



FINISH & PRIJSUITREIKING

Aan de finishlijn zal er een finishfoto van jou genomen worden. Deze krijg je instant mee naar huis (indien je voor privacyredenen NIET op foto's van de wedstrijd wil staan, gelieve dit voor de wedstrijd via mail kenbaar te maken aan de organisatie). Aan de finish staan ook onze medewerkers klaar om je te assisteren. Er is voldoende drank en eten aanwezig. Indien je medische hulp nodig hebt, zullen onze medewerkers je begeleiden naar de medische post. Gedurende de hele dag is er een medische post aanwezig binnen de velodroom.

	1/8 Ind	1/8 trio	1/4 Ind	1/4 trio
Start	12.30u	12.35u	14.30u	14.35u
Zwem cut off	20'	20'	40'	40'
Zwem + Fiets cut off	80'	80'	160'	160'
Eerste finisher verwacht	13.30u	13.35u	16.40u	16.45u
Verwachte prijsuitreiking	14.00u	14.05u	17.00u	17.00u

De prijsuitreiking is voorzien aan de aankomstzone binnen de velodroom. Er zijn prijzen voorzien voor de eerste 3 atleten (M/V) van de SPRINT & KWART, voor het eerste TRIO van de SPRINT & KWART én voor de jongste deelnemer/deelneemster van de dag.

Naast deze prijzen is er ook de uitreiking van een gloednieuwe Garmin Forerunner 965. Na de sluiting van het wedstrijdsecretariaat **om 14 uur** en dus ook tijdens de podiumceremonie van de SPRINT zal een onschuldige hand één startnummer loten. De gelukkige winnaar kan de prijs meenemen na zijn/haar finish.

OPGAVE

Indien je beslist om de wedstrijd te verlaten, laat dit dan zo snel mogelijk weten aan één van de medewerkers langs het parcours, in de wisselzone of aan de finish. Zo weten we dat je veilig bent. Je startnummer dien je bij je te hebben als je je fiets ophaalt evenals je timingchip.

CHECK-OUT

Aan de finishline wordt je timingchip in ontvangst genomen.

Op vertoon van je startnummer zal je je fiets uit de wisselzone mogen afhalen.

VERLOREN VOORWERPEN

Verloren voorwerpen zullen verzameld worden aan het wedstrijdsecretariaat. Je kan deze na de wedstrijd altijd komen afhalen of nadien contact opnemen via triatlon.lummen@gmail.com .

SUPPORTER BRIEFING:

Jouw supporters zijn hier van harte welkom om je aan te moedigen. Ze kunnen het zwemmen, fietsen én lopen mee volgen tot aan de finish binnen de velodroom.

Parking: parkeren doen ze best op de parking van het circuit zelf.

[Otober Taverne - Google Maps](#)

Van hieruit kunnen ze zich te voet via de wandelroute naar de zwemstart begeven. Volg de pijlen “Zwemstart”.

Zwemmen: tijdens het zwemmen kunnen de supporters langs het kanaal supporteren, maar dienen ten allen tijde het **JAAGPAD vrij te laten** aangezien deze niet fietsvrij is.

Fietsen-lopen: na het zwemmen kunnen de supporters ENKEL via de bruggen het circuit oversteken. Dit is nodig om de veiligheid van de fietswedstrijd te garanderen. Vanaf het zwemmen tot aan de loop finish binnen in de velodroom is het ongeveer 1700 meter, hiervoor mag je toch 20 minuten wandelen rekenen. Volg de signalisatie om zo efficiënt mogelijk naar de velodroom te geraken. Je verplaatsen met de wagen naar de parking van de velodroom is ook mogelijk om wat tijd te winnen.

Finishline: De finish gebeurt binnen in de VELODROOM. Hier kunnen jouw supporters vol enthousiasme jou aanmoedigen. Hier zal er ook voldoende gelegenheid zijn om te eten en te drinken. Er zal ook een hamburger/frituurwagen aanwezig zijn.



Toilettes: In de velodroom zijn er voldoende toiletten aanwezig.

Nog vragen? Mail naar triatlon.lummen@gmail.com

Heb je de dag zelf vragen? Stel deze dan bij voorkeur op het wedstrijdsecretariaat (aan de velodroom) of aan een medewerker met een CREW T-shirt aan. Wij zijn er om jou te helpen en je een sportieve hoogdag te laten beleven!