

3VL Kidstoer DUATHLON (RUN-BIKE-RUN)

15 JUNI 2025

Hallo sportieve topper!

Wat fijn dat jij erbij bent op onze triathlonwedstrijd! We kijken er enorm naar uit om jou te verwelkomen op onze **unieke locatie** voor een dag vol sport, plezier en avontuur. Volg ons ook op **Facebook en Instagram** (Triathlon Club Lummen) voor leuke updates en het laatste nieuws!



DAGPROGRAMMA

- 10:30 u – Start van de 1/8 triatlon (aan het Albertkanaal)
- **12:00 u** – Wedstrijdsecretariaat open voor KIDS in de velodroom
[Sport Vlaanderen Heusden Zolder Velodroom Limburg - Google Maps](#)
- Er zijn verschillende parkings voorzien (zie wedstrijd schets onderaan deze briefing) Parking 1 - 2 - 3 zijn op wandelafstand van de velodroom en de wisselzone (waar je je fiets zet).
- **13:00 u** – Start van de 3VL Kids Duatlon op de binnenpiste van de velodroom
- 14:30 u – Start van de 1/4 triatlon (aan het Albertkanaal)



KIDS DUATHLON – AFSTANDEN PER LEEFTIJD: (begeleiding toegestaan)



2020–2019–2018 → **RODE armbandjes**

250 m lopen – 4 km fietsen – 250 m lopen



2017–2016–2015 → **GELE armbandjes**

250 m lopen – 4 km fietsen – 750 m lopen




2014–2013–2012 → **GROENE armbandjes**

750 m lopen – 8 km fietsen – 1500 m lopen



WAT KRIJG JE OP HET SECRETARIAAT?

- Een **timingchip** voor rond je enkel (je brengt zelf een enkelbandje mee of koopt er eentje ter plaatse voor 2 euro). Let op: wie de chip niet terugbrengt, betaalt 65 euro, dus goed op letten! De enkelband zelf mag je houden.
- Een **wedstrijdnummer**, dat je met veiligheidsspelden op je T-shirt speldt. Een elastische heupband mag ook.
- Een **gekleurd armbandje** dat je aan de zadelpen van je fiets vastmaakt. Zo weten we van wie welke fiets is!
-  **Tassen of kledij?** Geen zorgen: die kan je **gratis opbergen in de lockers** binnen de velodroom. Na de wedstrijd zijn er ook **douches beschikbaar**.

TIJDSLIJN

	Kids Duathlon 2014-2013-2012	Kids Duathlon 2017-2016-2015	Kids Duathlon 2020-2019-2018
Wedstrijdsecretariaat open	11.00u	11.00u	11.00u
Wisselzone open	12.00u	12.00u	12.00u
Briefing aan de startzone	12.50u	12.50u	12.50u
Start	13.00u	13.05	13.10
Finish	Ontvangst medaille & certificaat		
	FInishfoto		
	Gratis ijsje jeton		

Goede afspraken = fijne wedstrijd!

Om alles vlot en veilig te laten verlopen, maken we samen enkele duidelijke afspraken:

Voor de wedstrijd

Elke atleet zet zijn/haar materiaal klaar in de wisselzone op de plek met het juiste **startnummer**. Je plaatst daar enkel je **fiets**, met de **helm** eraan vast (en eventueel je fietsschoenen). De fiets en helm van je eventuele begeleider zullen in de buurt staan.

Tijdens de wedstrijd


- In de wisselzone **mag je niet fietsen**. Je stapt pas op je fiets **na de opstaplijn**.
- Voor het einde stap je **af vóór de afstaplijn**.
- Let goed op dat je andere deelnemers niet hindert.
- **Een helm dragen is verplicht** tijdens het fietsen – veiligheid eerst! Ook de begeleider!
- Je fiets moet ook een **nummerbandje rond de zadelpen** hebben. Zo weten we dat die van jou is!

Na de wedstrijd

Met je **startnummer** kan je je fiets en materiaal weer komen ophalen in de wisselzone. Deze zone wordt de hele tijd goed bewaakt, dus alles blijft veilig op zijn plek!

START: Samen op weg!

We starten het avontuur **samen!** Alle kinderen verzamelen op het **middenplein van de velodroom**. Zorg ervoor dat je dan al je **loopschoenen aanhebt**, je **wedstrijdnummer opgespeld is**, en je **timingchip rond je enkel** zit.


 We doen eerst een **korte, ludieke opwarming** en joggen daarna **gezamenlijk** naar de echte start, die **buiten op het circuit** ligt. Onderweg passeren we een **helling en afdaling** binnen in de velodroom – die je ook zal doen om te finishen. Zo heb je het parcours al eens verkend!

STARTMOMENT


Aan de startboog buiten vertrekken de drie leeftijdsgroepen **apart**, met telkens ongeveer **5 minuten tussen**.


Het loopparcours is **eenvoudig en rechtlijnig** met één keerpunt. Daarna loop je **recht naar de wisselzone** om te wisselen naar het fietsen.

Wissel van LOPEN naar FIETSEN


 Wissel je loopschoenen voor fietsschoenen?


Zet die dan **klaar bij je nummer** in de wisselzone. Een **plooibox** kan handig zijn om je spullen in te leggen, maar is niet verplicht.


 **Draag je helm met de gesp goed vast** vóór je je fiets neemt!

 Je mag pas op je fiets stappen **achter de opstaplijn**, niet ervoor!

FIETSPARCOURS

Het fietsparcours loopt volledig over het **racecircuit van Zolder** – een supercoole plek om te rijden! Onderweg kom je enkele **“chicanes” (S-bochten)** tegen, dus hier moet je **extra goed opletten**. Het fietsen gebeurt in een **ronde met de klok mee** (wijzerzin)  Eén ronde op het circuit is ongeveer **4 kilometer**. De Kids met **groene armbandjes** doen 2 rondes.


 Het **loopparcours** (de groene strook op het plannetje) loopt deels op het circuit, afgescheiden met kegels. Dat betekent dat het circuit hier **gedeeld wordt met de lopers**, dus **goed kijken waar je rijdt!**

 Let ook goed op als je bijna de **wisselzone binnenrijdt na het fietsen**: daar is een **afdaling**, terwijl andere atleten misschien nog doorkomen. Bekijk deze zone zeker even goed **als je je fiets incheckt**.

Wissel van FIETSEN naar LOPEN

 Je **stapt af vóór je de wisselzone binnenrijdt.**

 Hang je fiets en helm weer **op dezelfde plaats** terug als waar je die hebt genomen.


 Wissel je schoenen? Zorg dan dat je **loopschoenen klaarstaan bij je fiets**, eventueel in een ploibox (mag, maar is niet verplicht).


FINISH


Het lopen na het fietsen gebeurt in **de omgekeerde richting**. Het **keerpunt ligt perfect op afstand** (zie het plannetje).

Daarna mag je **binnen in de velodroom** finishen!

 Nog één keer alles geven en... **onder de finishboog wacht onze fotograaf op je én krijg je een mooie medaille!**

 **Let goed op bij het binnenlopen van de velodroom:** er zit nog een **afdeling en een klein klimmetje** in voor je de eindstreep bereikt.

 Daarna mag je iets drinken en een snackje nemen bij de eindbevoorrading, zodat je weer helemaal op kracht komt.

 En weet je wat extra leuk is? Vlak naast de Velodroom is een supportersdorp met een springkasteel, ijsjes en lekkers!

Je kan daar samen met je ouders, broers, zussen of vrienden lekker chillen, smullen én de andere sporters luid aanmoedigen!

CHECK-OUT

Aan de finish geef je je **timingchip weer af** (dankjewel!).

Daarna mag je – **op vertoon van je startnummer** – je **fiets en eventuele wisselbox** ophalen uit de wisselzone.

VERLOREN VOORWERPEN

Ben je iets kwijt? Geen zorgen! **Verloren voorwerpen worden verzameld aan het wedstrijdsecretariaat**. Je kan ze daar meteen ophalen of achteraf een mailtje sturen naar triathlon.lummen@gmail.com

TCL CIRCUIT TRI

