



## **BRIEFING GRENSTRIATLON SINT-LAUREINS 28/05/2023 – Jeugd C, B, A en Junioren**

Beste jeugdathleten,

Bedankt voor uw inschrijving voor de allereerste editie van de Grenstriatlon in Sint-Laureins op zondag 28 Mei aan en rond de Belgisch-Nederlandse grens. Wij kijken er alvast enorm naar uit, hopelijk jullie ook! :)



### **PROGRAMMA**

#### **JEUGD C:**

<b>JEUGD C:</b>	<b>Tijdstip:</b>	<b>Locatie:</b>
<b>REGISTRATIE:</b>	9u00-10u00	Sporthal Sint-Laureins: Dorpsstraat 71, Sint-Laureins
<b>INCHECKEN WISSELZONE:</b>	9u30-10u15	WISSELZONE 1 (zwemmen-fietsen): weide aan het Leopoldkanaal
		WISSELZONE 2 (fietsen-lopen): parking sporthal Sint-Laureins
<b>ZWEMSTART:</b>		
<i>Heren:</i>	10u30	Leopoldkanaal
<i>Dames:</i>	10u32	

#### **JEUGD B:**

<b>JEUGD B:</b>	<b>Tijdstip:</b>	<b>Locatie:</b>
<b>REGISTRATIE:</b>	9u00-10u00	Sporthal Sint-Laureins: Dorpsstraat 71, Sint-Laureins
<b>INCHECKEN WISSELZONE:</b>	9u30-10u15	WISSELZONE 1 (zwemmen-fietsen): weide aan het Leopoldkanaal
		WISSELZONE 2 (fietsen-lopen): parking sporthal Sint-Laureins
<b>ZWEMSTART:</b>		
<i>Heren</i>	11u00	Leopoldkanaal
<i>Dames</i>	11u02	

## **JEUGD A + JUNIOREN:**

<b>JEUGD A + JUNIOREN:</b>	<b>Tijdstip:</b>	<b>Locatie:</b>
<b>REGISTRATIE:</b>	10u00-11u30	Sporthal Sint-Laureins: Dorpsstraat 71, Sint-Laureins
<b>INCHECKEN WISSELZONE:</b>	11u00-11u45	WISSELZONE 1 (zwemmen-fietsen): weide aan het Leopoldkanaal
		WISSELZONE 2 (fietsen-lopen): parking sporthal Sint-Laureins
<b>ZWEMSTART:</b>		
	<b>Heren</b> 12u00	Leopoldkanaal
	<b>Dames</b> 12u03	



### **AFSTANDEN JEUGD**

	<b>ZWEMMEN:</b>	<b>FIETSEN:</b>	<b>LOPEN:</b>
<b>Jeugd C</b>	300m	6km (1 ronde jeugd + aanloopstrook 1500m)	1,5km (1 ronde jeugd)
<b>Jeugd B</b>	500m	12km (2 ronden jeugd + aanloopstrook 1500m)	3km (2 ronden jeugd)
<b>Jeugd A + Junioren</b>	750m	24km (3 grote ronden + aanloopstrook 1500m)	5km (2 grote ronden)



### **PARKEREN**

Er is parking voorzien net buiten het parcours, aan het parcours zelf mag niet geparkeerd worden:

- Parking 1: Rommelsweg 34, Sint-Laureins (zie plannetje in bijlage)
- Parking 2: Voetbalterrein 't Sentrum: Singelken 15, Sint-Laureins

De parkeerwachters zullen u de juiste plaats toewijzen.



### **INSCHRIJVING**

	<b>TIJDSTIP INSCHRIJVING:</b>
<b>Jeugd C</b>	9u00-10u00
<b>Jeugd B</b>	9u00-10u00
<b>Jeugd A + Junioren</b>	10u00-11u30

Het secretariaat en kleedkamers bevinden zich in de **sporthal van Sint-Laureins (Dorpsstraat 71, Sint-Laureins)**

Wat heb je nodig:

- Licentie
  - Jeugdathleten (tot en met 18 jaar) zonder licentie moeten beschikken over een sportmedische goedkeuring van een arts (attest maximum 3 maanden oud). Zie Sportreglementen Belgian Triathlon (Be3).
- Identiteitskaart

Wat krijg je in je enveloppe?

- Startnummer met 4 veiligheidsspelden
- 2 polsbandjes (ééntje doe je zelf rond je **pols**, het andere bind je aan je **fiets rond je zadelpen**)
- **Sticker** voor op je **helm**.
- **Wedstrijdchip**. Deze doe je rond je **linkerenkel**.
- **Genummerde Plasticzak: Wisselzone 1** ligt op de weide ter hoogte van het Leopoldkanaal. Bij de inschrijving krijg je een genummerde plasticzak waarin je in wisselzone 1 na het zwemmen je spullen kan steken. Deze zakken worden vervolgens met een busje naar wisselzone 2 gebracht.  
(Wisselzone 2 bevindt zich aan de sporthal van Sint-Laureins. Hier is een eigen bak/curverbox verplicht, voor je materiaal in te plaatsen)
- Tas met naturapakket
- **Iedereen krijgt een badmuts** (verschillende kleur per categorie, zie onder puntje zwemmen) van de organisatie.



#### WEDSTRIJDINFO:

De Grenstriathlon is een stayerwedstrijd. Alle sportreglementen van Belgian Triathlon (Be3) zijn van toepassing.

#### WISSELZONE:

		<b>Tijdstip:</b>	<b>Locatie:</b>
<b>INCHECKEN WISSELZONE:</b>	<i>Jeugd C</i>	9u30-10u15	WISSELZONE 1 (zwemmen-fietsen): weide aan het Leopoldkanaal
	<i>Jeugd B</i>	9u30-10u15	
	<i>Jeugd A + Junioren</i>	11u00-11u45	WISSELZONE 2 (fietsen-lopen): parking sporthal Sint-Laureins

#### Er zijn twee wisselzones:

**Wisselzone 1 (zwemmen-fietsen):** bevindt zich op een weiland naast het Leopoldkanaal waar het zwemmen plaats vindt. Bij de inschrijving krijgen jullie een **genummerde plasticzak** waar jullie in wisselzone 1 je spullen na het zwemmen kunnen insteken. Deze zakken worden vervolgens met een busje naar wisselzone 2 gebracht en bij jullie nummer geplaatst

**Wisselzone 2 (fietsen-lopen):** bevindt zich op de parking aan de sporthal van Sint-Laureins. De plaats waar je je fiets moet plaatsen, is aangeduid met je **startnummer**. Hier is het plaatsen van een eigen **bak/curverbox** verplicht om je materiaal in te plaatsen.

De medewerkers in de wisselzone zullen jullie helpen de juiste plaats in de wisselzone te vinden.



**Parcoursplannetjes zie onderaan de briefing!**

### **ZWEMMEN:**

Het zwemmen gaat door in het Leopoldkanaal. Verzamelen doe je aan het startbord van jouw categorie (**Jeugd C:** 300m; **Jeugd B:** 500m; **Jeugd A + Junioren:** 750m). Daar volg je strikt de richtlijnen van de scheidsrechters. Iedereen draagt bij het zwemmen een **door de organisatie voorziene badmuts**. Starten wordt gedaan van in het water, waarna in 1 rechte lijn gezwommen wordt naar de steigger waar via een trap de atleten uit het water komen.

Bij jeugd C & Jeugd B zijn wetsuits steeds toegelaten. Bij een watertemperatuur onder de 16°C is iedereen verplicht met wetsuit te zwemmen. Indien je bij een watertemperatuur boven de 16°C zonder wetsuit wilt zwemmen zorg er dan wel voor dat je een tri-suit, of een T-shirt bijhebt, want **zwemmen in ontbloot bovenlijf is verboden**.

Verdeling kleur nummers & kleur badmuts:

		<b>Kleur nummer &amp; badmuts</b>	<b>Nummers</b>
<b>Jeugd C</b>	<i>Heren</i>	Zwart	151 tot 193
	<i>Dames</i>	Roze	194 tot 214
<b>Jeugd B</b>	<i>Heren</i>	Rood	91 tot 130
	<i>Dames</i>	Roze	131 tot 150
<b>Jeugd A + Junioren</b>	<i>Heren</i>	Zwart	1 tot 72
	<i>Dames</i>	Roze	73 tot 90

### **FIETSEN:**

De Grenstriatlon is een **stayerwedstrijd**. Dat wil zeggen dat tijdritfietsen, opzetsturen en tijdriethelmen verboden zijn. Tijdens het fietsen zorg je ervoor dat je **nummer op je rug** hangt.

Wanneer je de wisselzone verlaat, doe je dat met **je fiets aan de hand en je helm vastgemaakt** op het hoofd. Je loopt tot aan de opstaplijn en pas na het volledig overschrijden van de opstaplijn mag je op je fiets stappen.

Na de fietsproef, kom je aan in wisselzone 2, je dient voor de afstaplijn van je fiets af te stappen. In de wisselzone loop je **opnieuw naast je fiets**. Je loopt tot aan je nummer om je fiets terug op de juiste plaats te plaatsen. Je helm blijft de hele tijd vastgemaakt op het hoofd totdat je je fiets geplaatst hebt.

### **LOPEN:**

Tijdens het lopen zorg je ervoor dat je **nummer vooraan je lichaam** hangt.

**NA DE WEDSTRIJD:**

In de aankomstzone is de eindbevoorrading aanwezig met drank en lekkernijen.

**Je wedstrijdchip geef je af voor je de aankomstzone verlaat!**

Na de wedstrijd worden de eerste 3 atleten uit elke categorie gehuldigd op **het podium** aan de finish, om:

	<b>TIJDSTIP HULDIGING:</b>
<i>Jeugd C heren &amp; dames</i>	12u00
<i>Jeugd B heren &amp; dames</i>	12u00
<i>Jeugd A heren &amp; dames</i>	14u30
<i>Junioren heren &amp; dames</i>	14u30

**Voor elke jeugd atleet is er ook een naturaprijs** voorzien deze jullie ontvangen bij registratie aan het wedstrijdsecretariaat voor aanvang van de wedstrijd.

We zouden willen vragen om **zo snel mogelijk na het verlaten van de aankomstzone jullie materiaal uit de wisselzone te halen. Je hebt je wedstrijdnummer nodig om je fiets en overige materiaal uit de wisselzone op te kunnen halen.**

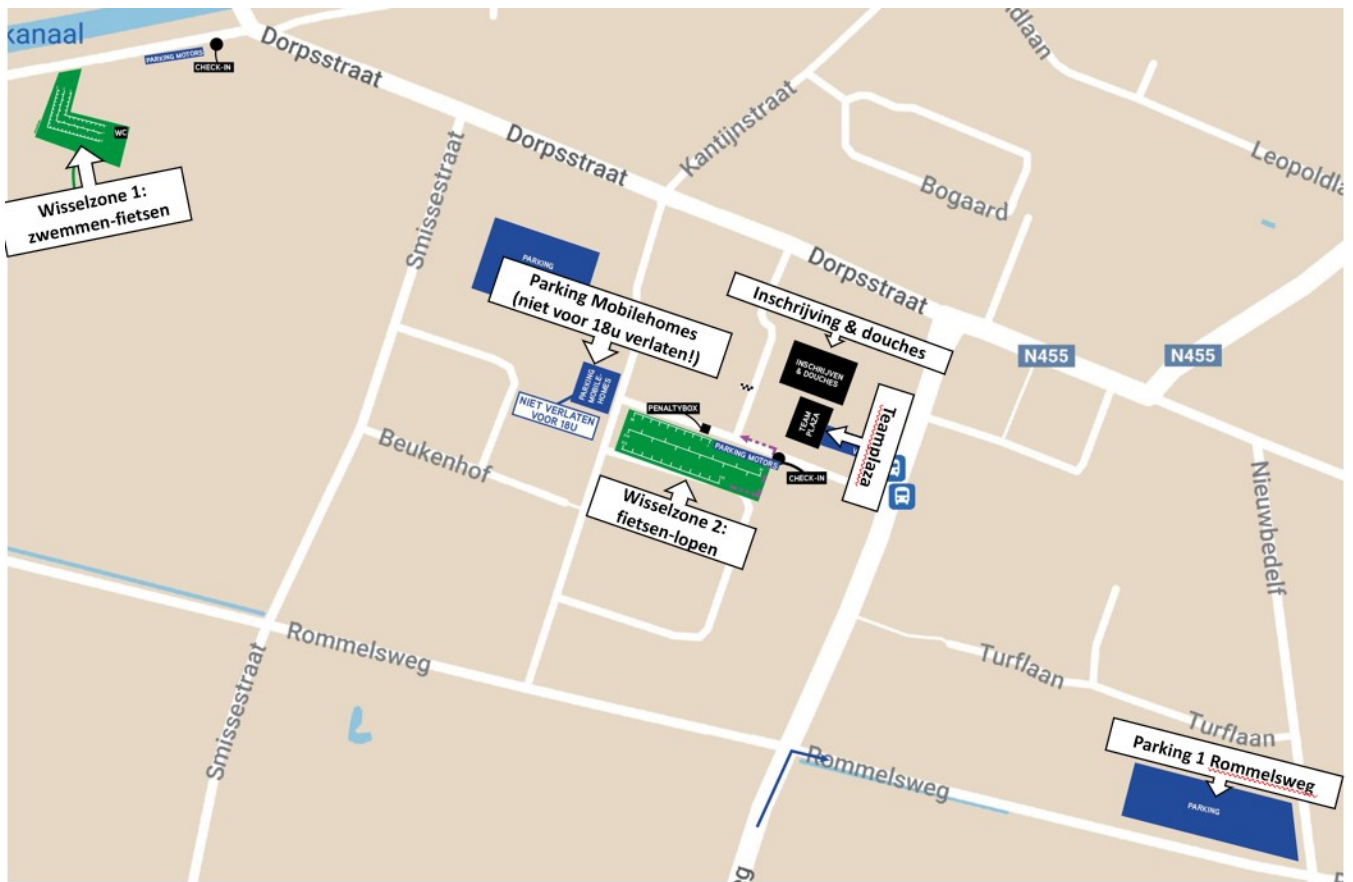
Na het halen van jullie materiaal uit de wisselzone kan je nog nagenieten van een hapje en drankje in het evenementendorp of kan je supporteren voor andere atleten.

Wij hebben er alvast zin in en wensen jou heel veel succes en een heel aangename dag!

SMO-SCOTT Triatlon Team



**PARKING:**



## PARCOURS PLANNETJES:

### ZWEMMEN:

**Zwemmen:** 1 rechte lijn:  
Jeugd C: 300m  
Jeugd B: 500m  
Jeugd A en Junioren: 750m



### FIETSEN:

#### Jeugd C en B:

**Fietsparcours Jeugd C en B:**  
Jeugd C: 1 ronde  
Jeugd B: 2 ronden



**Jeugd A en Junioren:**



**Fietsroute van fietsparcours naar wisselzone 2: voor alle jeugdcategoryën:**



**LOPEN:**

**Jeugd C en B:**



**Jeugd A en Junioren:**

