



BRIEFING GRENSTRIATLON SINT-LAUREINS 28/05/2023 – Recreatieve Sprint Triatlon

Beste atleten,

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

SPRINT TRIATLON:

RECREATIEVE SPRINT TRIATLON:	Tijdstip:	Locatie:
REGISTRATIE:	10u00-11u	Sporthal Sint-Laureins: Dorpsstraat 71, Sint-Laureins
INCHECKEN WISSELZONE:	11u00-11u45	WISSELZONE 1 (zwemmen-fietsen): weide aan het Leopoldkanaal WISSELZONE 2 (fietsen-lopen): parking sporthal Sint-Laureins
ZWEMSTART:		
<i>Heren</i>	12u15	Leopoldkanaal
<i>Dames en Trio's</i>	12u17	



AFSTANDEN Recreatieve sprint

	ZWEMMEN:	FIETSEN:	LOPEN:
Recreatieve Sprint Triatlon	500m	24km (3 grote rondes + aanloopstrook 1.5km)	5km (2 grote rondes)
T3 Team Series 1^e en 2^e divisie	750m	24km (3 grote rondes + aanloopstrook 1.5km)	5km (2 grote rondes)



PARKEREN

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

- Parking 1: Rommelsweg 34, 9980 Sint-Laureins (zie plannetje in bijlage)
- Parking 2: Voetbalterrein 't Sentrum: Singelken 15, 9980 Sint-Laureins

De parkeerwachters zullen u de juiste plaats toewijzen.





	TIJDSTIP INSCHRIJVING:
Recreatieve Sprint	10u00-11u
T3 Team Series	11u00-15u00

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 aangewezen, voor je materiaal in te plaatsen)
- Tas met naturapakket
- **Iedereen krijgt een badmuts** (verschillende kleur per categorie, zie onder puntje zwemmen) van de organisatie. Deelnemers aan Triatlon Team Series zorgen zelf voor een badmuts conform de reglementen.



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

WISSELZONE:

		Tijdstip:	Locatie:
INCHEKKEN WISSELZONE:	Recreatieve sprint	11u-11u45	WISSELZONE 1 (zwemmen-fietsen): weide aan het Leopoldkanaal (Moershoofdebrug) op 500m wandelafstand van de finish
			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 (finishzone). De plaats waar je je fiets moet plaatsen, is aangeduid met je **startnummer**. Hier is het plaatsen van een eigen **bak/curverbox** aangewezen om je materiaal in te plaatsen.

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

Voor de Trio's wordt gewisseld ter hoogte van de voorziene fietspositie in elke wisselzone. De chip wordt steeds doorgegeven voor een goeie aflossing.



Parcoursplannetjes zie onderaan de briefing!

ZWEMMEN:

Het zwemmen gaat door in het Leopoldkanaal. Verzamelen doe je aan het startbord van jouw categorie (**Recreatieve sprint: 500m; Team Series: 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 steiger waar via een trap de atleten uit het water komen.

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:

		Kleur badmuts	Nummers
Sprint Triatlon	<i>Heren</i>	Rood	215 tot 279
	<i>Dames</i>	Roze	280 tot 309
Sprint Triatlon Trio's	<i>Trio</i>	Zwart	310 tot 320

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:

	TIJDSTIP HULDIGING:
Recreatieve Sprint Triatlon	14u00
Triatlon Team Series	18u00

Voor elke 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

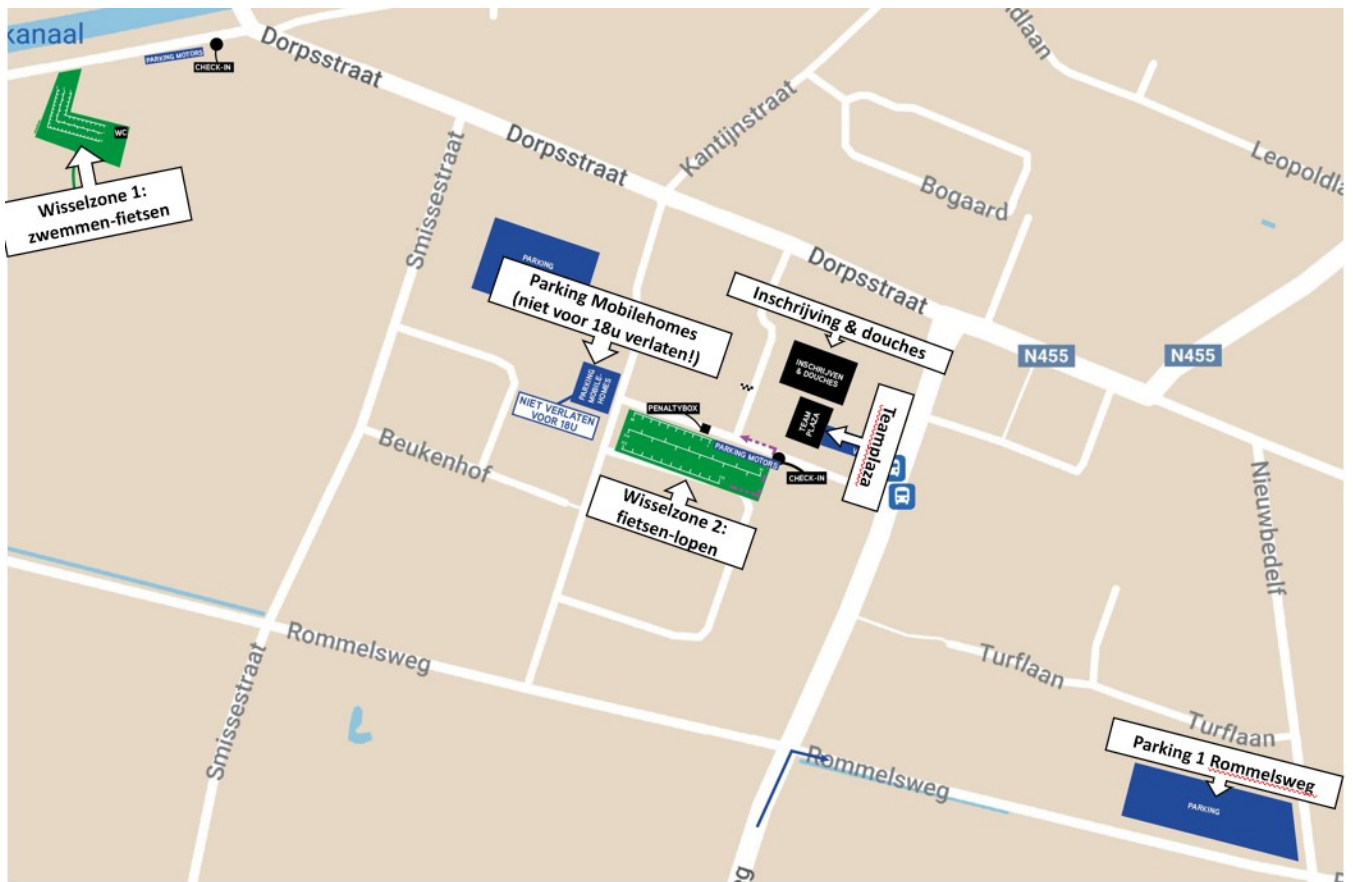


MET DANK AAN

Gemeentebestuur St-Laureins, Gemeente Sluis, Politie en Brandweer Meetjesland, Triatlon Vlaanderen, Sport Vlaanderen, SMO Machinebouw, SCOTT Benelux Bikes, Restaurant De Roste Muis, Hubo Eeklo, Metaalhandel Christiaens Eeklo, Squeezy sportvoeding, Traxxion, Bioracer speedwear, CadoMotus Triathlon, Peaks Sportswear wetsuits, fietsen Cycloon Kaprijke, Lotus Bakeries, Pandinita's Kitchen, Ambachtelijke ijs De Bushoeve, Brouwerij Augustijn, BoPlan.



PARKING:



PARCOURS PLANNETJES:

ZWEMMEN:

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

Recreanten + trio: 500m
T3: 750 m

Jeugd A en Junioren

START
750m

Jeugd B

START
500m

Jeugd C

START
300m

Moershoofde

NAAR START ZWEMMEN

Vlotweg

Moershoofdeweg

Leopoldkanaal

Start fietsparcours

AUGUSTIJNBARR

AMBULANCE WC

AANKOMST

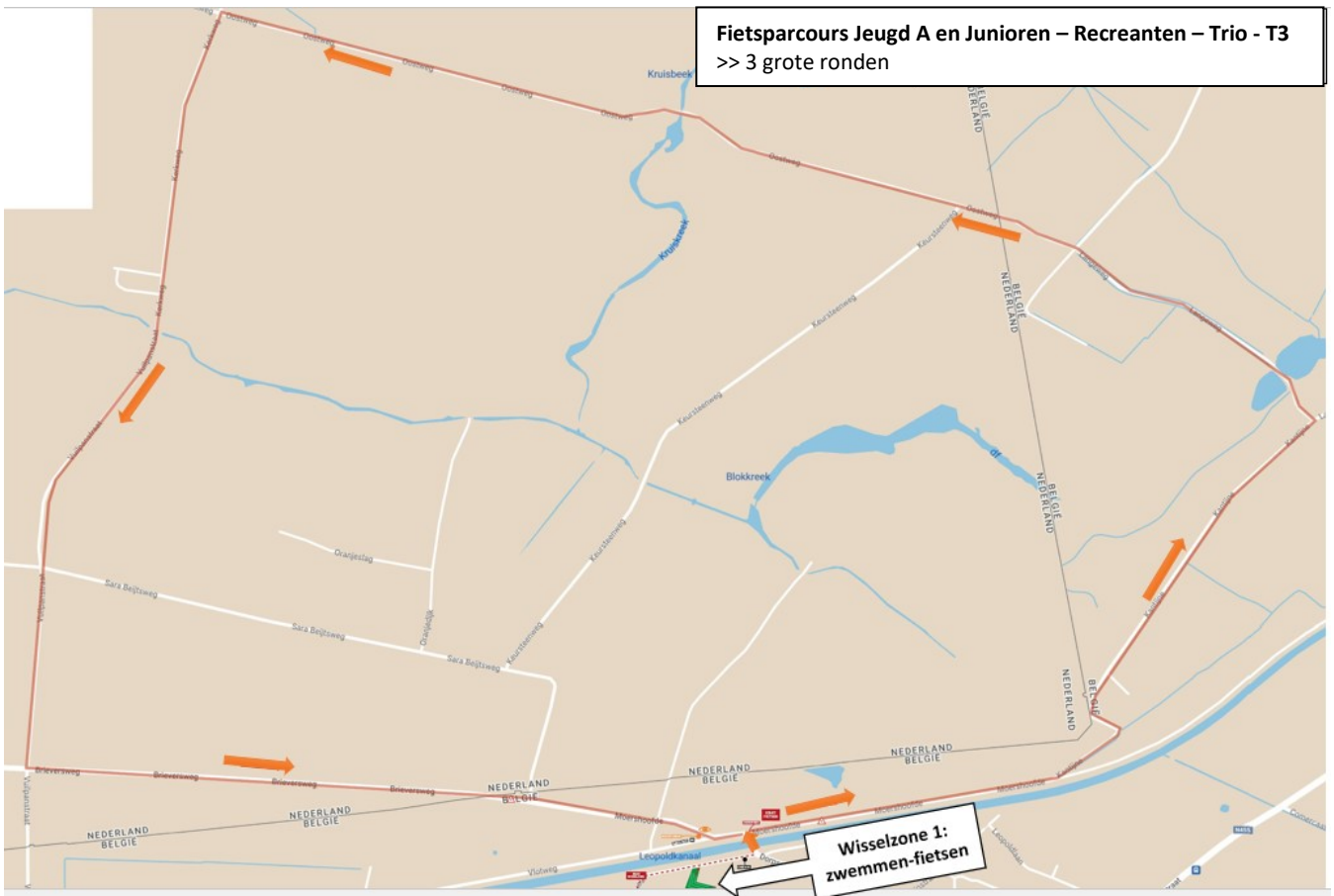
CHECK-IN

Wisselzone 1: zwemmen-fietsen

FIETSEN:

Sprint Triatlon:

Fietsparcours Jeugd A en Junioren – Recreanten – Trio - T3
>> 3 grote ronden



Fietsroute van fietsparcours naar wisselzone 2: voor sprint triatlon:



LOPEN: Sprint Triatlon

Sprint Triatlon:

