



BRIEFING GRENSTRIATLON SINT-LAUREINS 28/05/2023 – ironkids

Beste ironkid,

Bedankt voor jouw inschrijving aan 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! :)

Ironkids A (geboortejaren 2017-2014) worden volledig begeleid. Zij zwemmen 150m (heen en terug rond de boei - onder begeleiding en eventueel met hulpmiddel vb. plankje of zwemnoodle) in open water. Daarna kleden ze zich om en wordt er in groep gefietst onder politiebegeleiding. Tijdens het fietsgedeelte is het dragen van een helm verplicht. De totale afstand bedraagt 4 km. Hierna groeperen we opnieuw om samen te starten met het lopen. De loopproef bedraagt 1 km en de kids worden pas halverwege het lopen vrij gelaten en lopen op eigen tempo tot de finish.

Ironkids B (geboortejaren 2013-2012) worden ook in het water begeleid. Zij zwemmen 150m en kunnen na het zwemmen onmiddellijk doorlopen naar de fietsen en zich klaar maken voor de fietsproef (4 km) in groep. De begeleidende fietsers zorgen voor een goede dosering van de snelheid. Tijdens de fietsproef is het dragen van een helm verplicht. Na het fietsen kan er onmiddellijk doorgedaan worden voor het lopen (1km).

Er wordt geen rangschikking gemaakt, noch worden de tijden bijgehouden. Elk kind wordt beloond met een schitterende medaille en een naturaprijs direct na de finish. In de aankomstzone is eveneens de eindbevoorrading aanwezig met drank en lekkernijen.



AFSTANDEN IRONKIDS

150m zwemmen – 4 km fietsen (onder politiebegeleiding) - 1 km lopen

In overleg met de hoofdscheidsrechter kan beslist worden om het zwemmen te annuleren indien de water- of omgevingstemperatuur te koud is (minder dan 18°C). Deze beslissing wordt pas op de wedstrijddag zelf genomen. Indien de watertemperatuur te koud is, wordt de zwemproef vervangen door een loopproef.

Per reeks zijn begeleiders voorzien vanuit de organisatie.





PROGRAMMA : Ironkids A (2014-2017) & Ironkids B (2013-2012)

IRONKIDS	Tijdstip	Locatie
REGISTRATIE	Tussen 9u00 – 9u15	Sporthal Sint-Laureins: Dorpsstraat 71, Sint-Laureins
INCHEKEN WISSELZONE	9u15 - 9u45	WISSELZONE 1 (zwemmen – fietsen): weide aan het Leopoldkanaal WISSELZONE 2 (fietsen – lopen): parking sporthal Sint-Laureins
ZWEMSTART ironkids B ironkids A	10u00 10u02	Leopoldkanaal
FINISH + PODIUM	Bij aankomst	Sporthal Sint-Laureins



LOCATIE WEDSTRIJDSECRETARIAAT

Sporthal Sint-Laureins: Dorpsstraat 71, Sint-Laureins

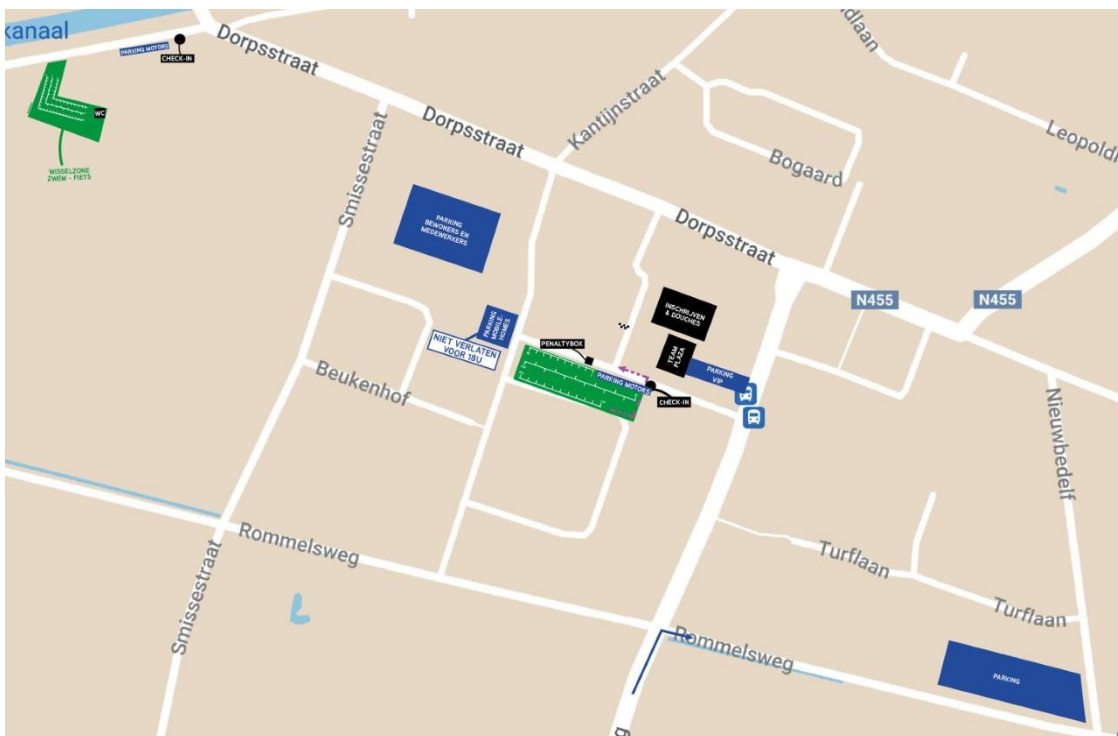


PARKEREN

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

- Parking 1: Rommelsweg, Sint-Laureins (zie plannetje)
- Parking 2: Voetbalterrein FC Goalgetters: Singelken 15, Sint-Laureins

De parkeerwachters zullen u de juiste plaats toewijzen.





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

Gelieve u minstens 45 minuten voor aanvang van uw wedstrijd aan te melden! U ontvangt bij inschrijving een enveloppe.

Wat krijg je in je enveloppe?

- Startnummer: neem een rekker mee voor rond je middel of bevestig hem aan je T-shirt
- Stuurbord voor aan het stuur van je fiets
- Genummerde plasticzak: dit jaar zijn er twee wisselzones. Na het zwemmen worden alle spullen in de plasticzak gestoken. Deze zakken worden tijdens de wedstrijd getransporteerd naar wisselzone 2.
- Een badmuts

Opgelet! Er mag niet met nummer gezwommen worden, tijdens het fietsen dient het nummer zich op de rug te bevinden, tijdens het lopen op de buik!



PLAATSEN MATERIAAL IN DE WISSELZONE

Er zijn twee wisselzones, houd er dus rekening mee dat alles tijdig in de juiste wisselzone staat. Het is ongeveer 10 minuten stappen van de sporthal/finishzone/wisselzone2 naar de zwemstart/wisselzone 1.

Wisselzone 1 (zwemmen-fietsen): bevindt zich op een weiland naast het Leopoldkanaal en zwemstart. Na het zwemonderdeel worden alle spullen in wisselzone 1 in de plastic zak gestoken. Deze zakken worden tijdens de wedstrijd getransporteerd naar wisselzone 2/finish. De begeleiders helpen de kinderen herinneren dat alles in hun plastic zak moet gestoken worden. Een curverbox wordt niet toegelaten.

Wisselzone 2 (fietsen-lopen): bevindt zich op de parking aan de sporthal van Sint-Laureins en aan de finishzone. Na het fietsonderdeel, trek je hier de loopschoenen aan.

Na de wedstrijd haal je de fiets en plastic zak met de zwemspullen op in wisselzone 2.

Indien de zwemproef afgelast wordt en het een duatlon wordt, verzamelen we alle spullen in wisselzone 2 (sporthal/Godshuis)

De ironkids worden door mensen van de organisatie begeleid naar de juiste plek in de wisselzone om hun materiaal weg te zetten. De ouders worden NIET toegelaten in de wisselzone.



PARCOURS onder begeleiding van de jeugdtrainers en politie

ZWEMMEN

In geval van triatlon: 150m

Inspringen aan de steiger, keerpunt rond de boei, uitkomen aan de steiger. Hulpmiddelen zoals plankje, zwemnoodle, boei,... mogen gebruikt worden.

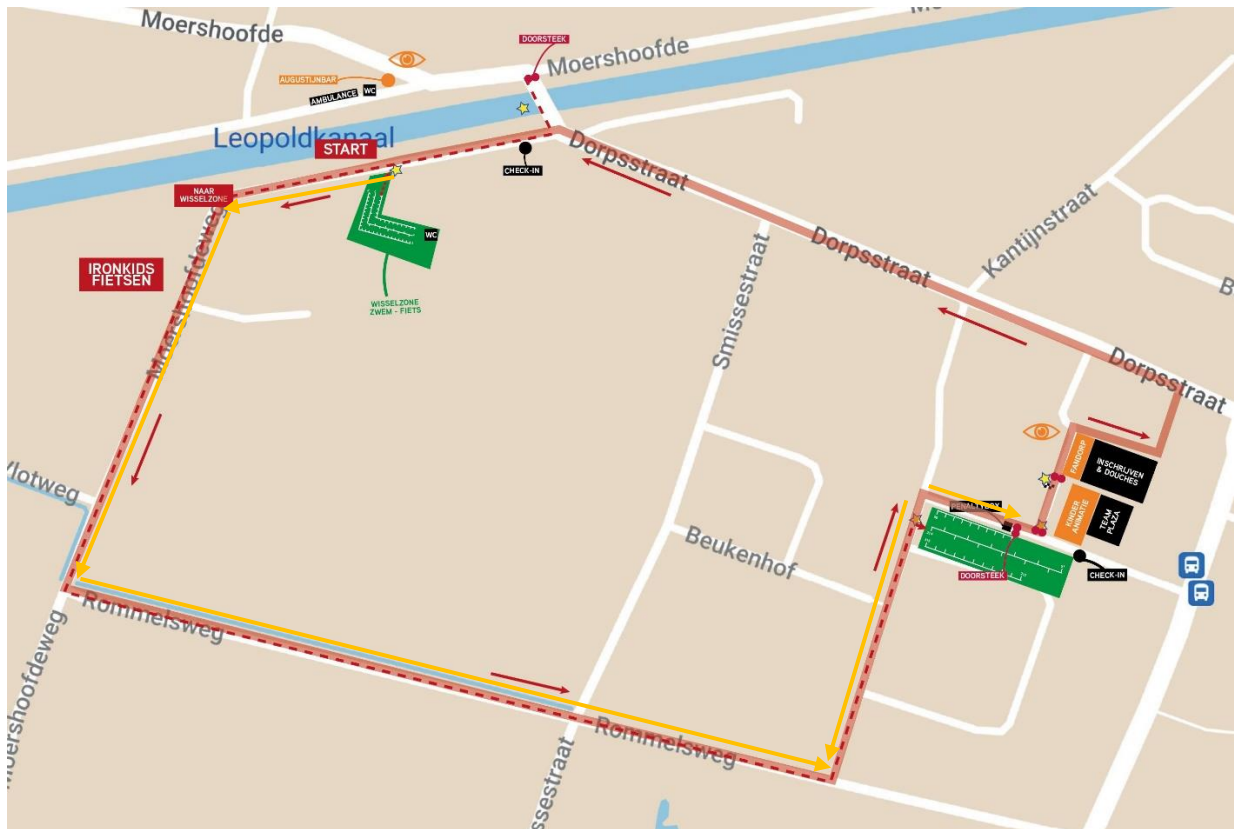
In geval van duatlon: zwemproef wordt afgelast en vervangen door een loopronde van 500m. De start van deze loopronde is aan de finishboog naast de sporthal.



FIETSEN: ongeveer 5km

In geval van triatlon: anderhalve ronde (1 rode lus en 1 gele lus zoals op kaart hieronder)

In geval van duatlon: twee fietsronden (2 rode lussen zoals op kaart hieronder)



LOPEN: 1 km (2 ronden)

Voor zowel triatlon als duatlon zijn er 2 loopronden. Bij de laatste ronde wordt er een keerpunt gemaakt en kan er gefinisht worden naar de aankomstboog.





RECUPEREN MATERIAAL

Na inlevering van hun wedstrijdnummer aan de finish ontvangt elke ironkid een naturaprijs. Na afloop van de wedstrijd worden de kinderen in de atletenzone verzameld en gaan ze onder begeleiding van iemand van de organisatie hun materiaal in wisselzone 2 ophalen. De sturborden worden door de organisatie eerst terug verwijderd. Na de wedstrijd 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 een heel aangename dag!

SMO-SCOTT Triatlon Team



PS.: Noteer zondag 19 mei 2024 alvast in jullie agenda – Grenstriatlon24 #savethedate

Hopelijk zijn jullie erbij?



JOEPIE, IK DOE MEE AAN DE GRENSTRIATLON

VOOR DE WEDSTRIJD

WEDSTRIJDPAKJE/ZWEMPAK AANTREKKEN

JASJE OF TRUI OM JE WARM TE HOUDEN

IN WISSELZONE 2 (SPORTHAL)

SPORTSCHOENEN

IN WISSELZONE 1 (LEOPOLDKANAAL)

HANDDOEK

LOOPBROEKJE + T-SHIRT
(INDIEN JE GEEN WEDSTRIJDPAKJE HEBT)

FIETS

FIETSHELM

DRINKFLES

FIETSBRIL

NUMMERBELT/REKKER + VEILIGHEIDSSPELDEN
OM NUMMER AAN VAST TE MAKEN

MEENEMEN NAAR DE ZWEMSTART

ZWEMBRIL

BADMUTS

EVENTUEEL PLANKJE OF NOODLE

NA DE WEDSTRIJD

RESERVEKLEDIJ



JOEPIE, IK DOE MEE AAN DE GRENSTRIATLON

VOOR DE WEDSTRIJD

WEDSTRIJDPAKJE/ZWEMPAK AANTREKKEN

JASJE OF TRUI OM JE WARM TE HOUDEN

IN WISSELZONE 2 (SPORTHAL)

SPORTSCHOENEN

FIETS

FIETSHELM

DRINKFLES

FIETSBRIL

NUMMERBELT/REKKER + VEILIGHEIDSSPELDEN
OM NUMMER AAN VAST TE MAKEN

NA DE WEDSTRIJD

RESERVEKLEDIJ

