



BRIEFING GRENSTRIATLON SINT-LAUREINS 31/08/2024 – Recreatieve Sprint Triatlon

Beste atleten,

Bedankt voor uw inschrijving voor de GrensTriatlon in Sint-Laureins op zaterdag 31 augustus rond de Belgisch-Nederlandse grens. Wij kijken er alvast enorm naar uit, hopelijk jullie ook! :)



PROGRAMMA

SPRINT TRIATLON:

RECREATIEVE SPRINT TRIATLON:	Tijdstip:	Locatie:
REGISTRATIE:	14u-15u45	Sporthal Sint-Laureins: Dorpsstraat 71, Sint-Laureins
INCHECKEN WISSELZONE:	15u15-16u15	WISSELZONE (Moershoofdeweg 2, Sint-Laureins - weide aan het Leopoldkanaal)
ZWEMSTART:		Ong. 500m van wisselzone
<i>Dames en Trio's</i>	16u30	Leopoldkanaal
<i>Heren U23 – seniors</i>	16u35	
<i>Heren H40/H50/H60</i>	16u37	



AFSTANDEN Recreatieve sprint

	ZWEMMEN:	FIETSEN:	LOPEN:
Recreatieve Sprint Triatlon	500m	22km (3 grote ronden)	5km (aanloopstrook 1200m + 2 ronden)



PARKEREN

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

- Parking 1: Parking Sporthal, Leemweg 11, 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.



INSCHRIJVING

	TIJDSTIP INSCHRIJVING:
--	-------------------------------



Het secretariaat en kleedkamers bevinden zich in de **sportthal 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
- 1 polsbandjes (ééntje doe je zelf rond je **pols**)
- **Triathlon stickers** voor op je **fiets** (zadelpen), **wisselbox**, **helm** (vooraan en rechts).
- **Wedstrijdchip met enkelbandje**. Deze doe je rond je **linkerenkel**.
- Eigen wisselbox (curverbox) verplicht om 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:

		Tijdstip:	Locatie:
INCHECKEN WISSELZONE:	<i>Recreatieve sprint</i>	15u15-16u15	WISSELZONE: weide aan het Leopoldkanaal (Moershoofdebrug) op 700m wandelafstand van de finish

Er is één wisselzone:

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.



PARCOURS

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**). 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	1 tot 99
	<i>Heren40+</i>	Rood	100 tot 200
	<i>Dames</i>	Roze	1 tot 60
Sprint Triatlon Trio's	<i>Trio</i>	Roze	300 tot 320

FIETSEN:

De Grenstriatlon is een **stayerwedstrijd**. Dat wil zeggen dat tijdritfietsen, opzetsturen en tijdrihelmen 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 de wisselzone, 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. De organisatie verstrekt producten van sportvoeding WCUP.

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	18u30

Er worden podia voorzien voor de volgende categorieën met naturaprijzen voor de eerste 3 atleten per reeks:

Heren algemeen H18, H40, H50, inwoners uit St-Laureins

Dames algemeen D18, D40, inwoners uit St-Laureins

Trio (algemeen)



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

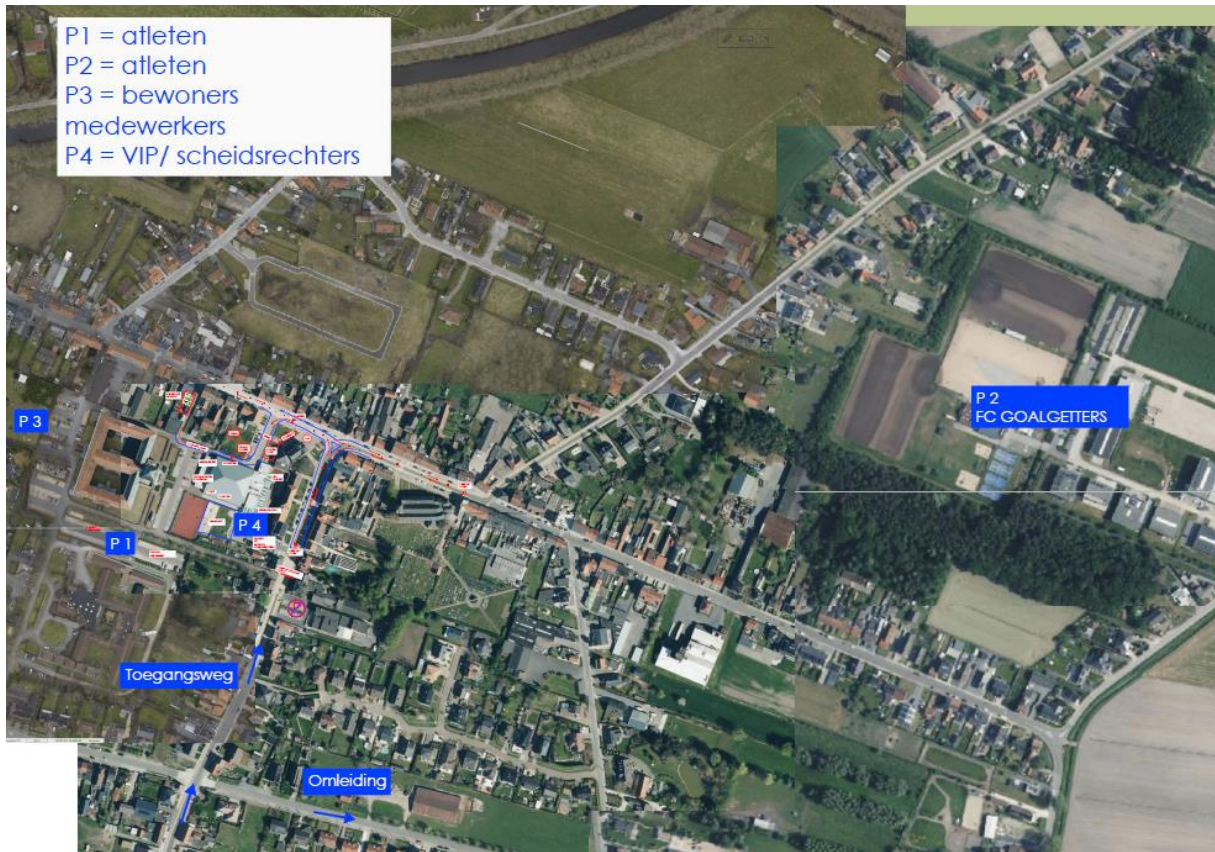


MET DANK AAN

Gemeentebestuur St-Laureins, Gemeente Sluis, Politie en Brandweer Meetjesland, Triatlon Vlaanderen, Sport Vlaanderen, SMO Machinebouw, SCOTT Benelux Bikes, Hubo Eeklo, Metaalhandel Christiaens Eeklo, WCUP sportvoeding, Traxxion, TriTitan, CadoMotus Triathlon, Peaks Sportswear wetsuits, fietsen Cycloon Kaprijke, Lotus Bakeries, Ambachtelijke ijs De Bushoeve, Brouwerij Augustijn, BoPlan.



PARKING:



PARCOURS ZWEMMEN:



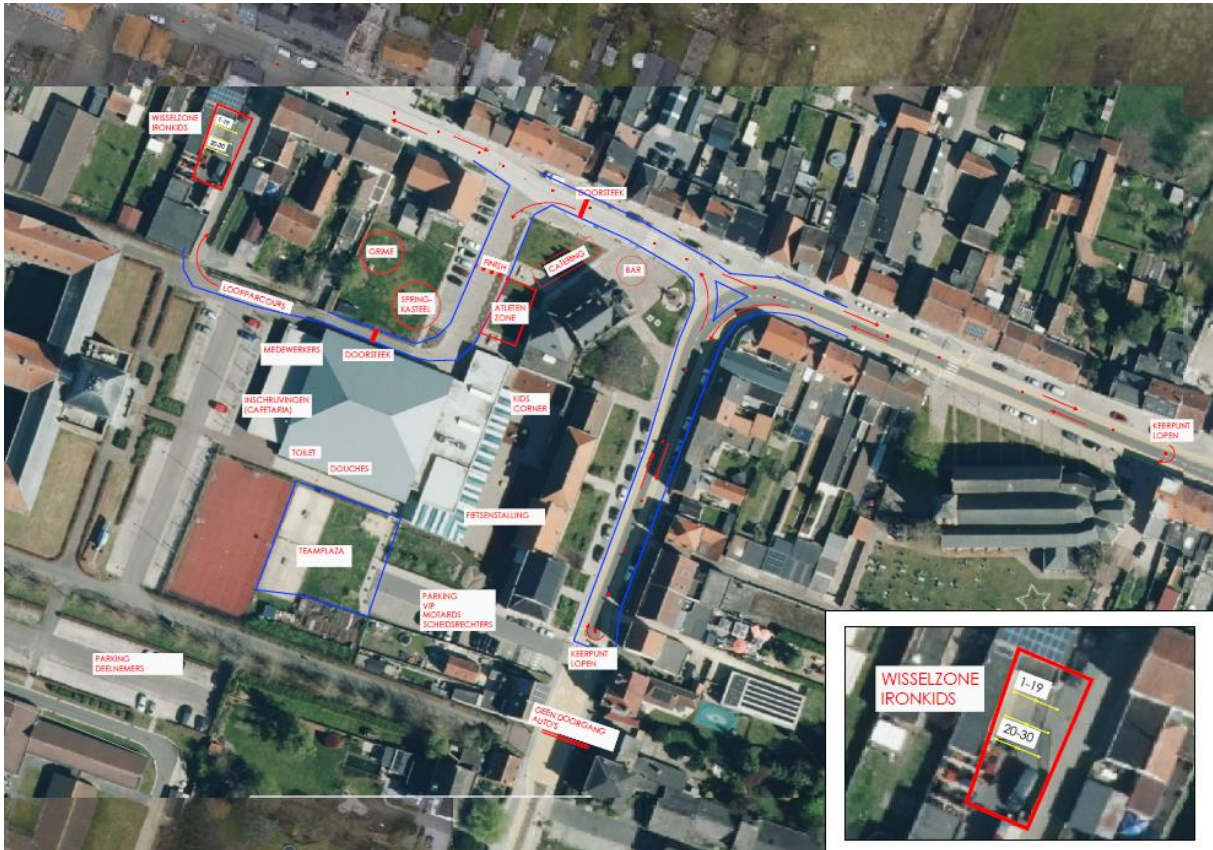
PARCOURS FIETSEN (gele pijlen langs parcours):



PARCOURS LOPEN (rode pijlen langs parcours):



WEDSTRIJDSITE



WISSELZONE

