



fourward

TRIATLON van VLAANDEREN

Oudenaarde

IEMAND NOG EEN GIDS NODIG?
ATLETENBRIEFING

zondag 11 september 2022 - Oudenaarde

// BRIEFING IN EEN NOTENDOP

1. **Wees tijdig aanwezig:** het secretariaat sluit één uur voor de wedstrijd
2. Toon **ID of licentie** bij inschrijving
3. Respecteer de **verkeersregels** op de fiets
(éénrichting en verkeersluw parcours maar blijft openbare weg)
4. Het is een technisch uitdagend parcours: neem
je eigen verantwoordelijkheid **geen onnodige risico's!!!**
5. **Niet Stayer** wedstrijd: 10 meter regel!
6. **Geen bevoorrading** tijdens fietsen
7. Bevoorrading tijdens het lopen met een **herbruikbare beker** (zie startpakket)
8. Geen GSM, IPOD, e.a toegelaten tijdens de wedstrijd
9. **Plezier maken is verplicht!**
10. Vrijwilligers en seingevers zijn een uitstervend ras, respecteer hen a.u.b.

// SECRETARIAAT + DOUCHES

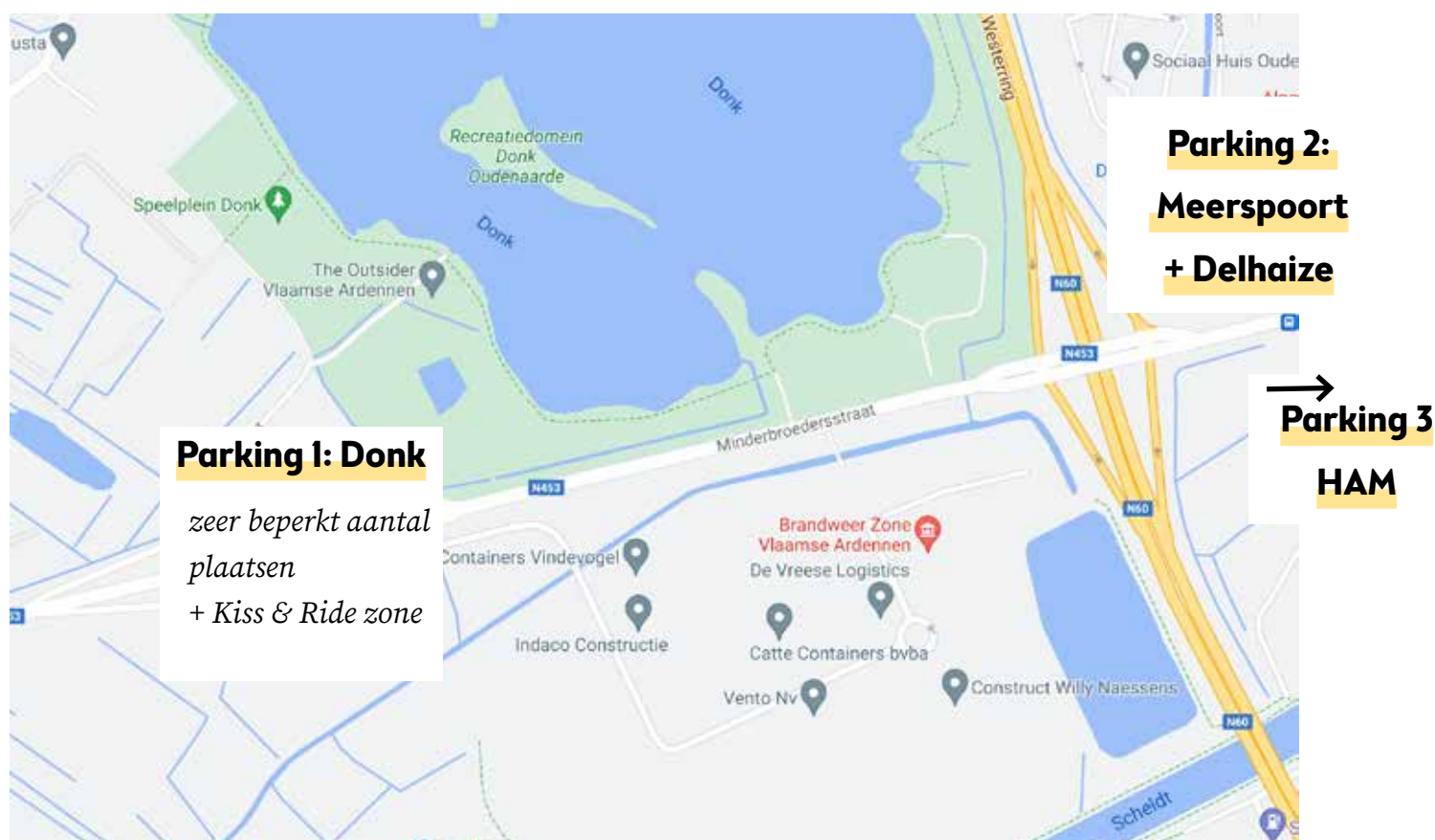
Taverne Den DrONK
Donkstraat 50
9700 Oudenaarde

Lockers zijn voorzien en werken met een muntstuk van 50 cent. De kleine lockers zijn gratis, de grote kosten 50 cent.

// PRAKTISCHE INFO

Parkings

De Parking aan Donk is erg beperkt, deze is voorbehouden voor atleten. Houd er rekening mee dat deze parking erg snel volzet zal zijn. Een kiss& ride zone, waar atleten en hun fietsen kunnen afgezet worden, wordt voorzien. Er zijn 3 grote, gratis parkings voorzien op 1 km afstand.



// PRAKTISCHE INFO

Openbaar vervoer

We moedigen de trein aan. De wedstrijdlocatie is op 8 minuten fietsen (2,6 km) van het station van Oudenaarde. Vanuit Gent en Brussel zijn er 2 treinen per uur. Een fietsticket kost 5 euro extra bovenop je trein-ticket en een weekendbiljet is 50% goedkoper dan een klassiek ticket.

check www.nmbs.be of de NMBS app voor alle details.



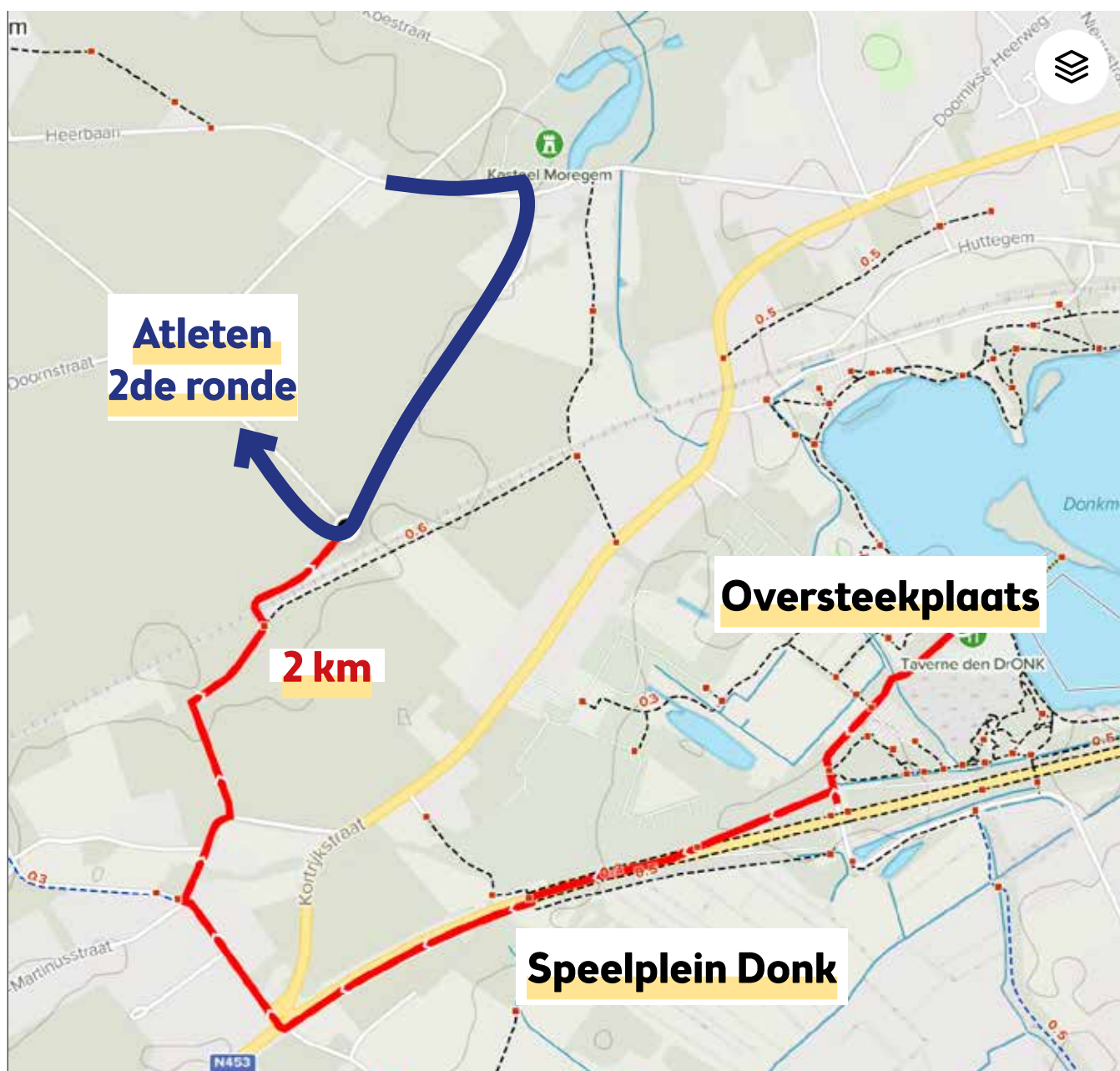
// SUPPORTERS

**Wil je de renners van de 1/4 TRIATLON na 1 ronde
toch zien passeren: TE VOET**



// SUPPORTERS

**Wil je de renners van de 1/4 TRIATLON na 1 ronde
toch zien passeren: PER FIETS**



//PROGRAMMA

Wave 1 : Recreatieve Sprint Triatlon **11u00**

- 09u00 - 10u00 : Afhalen nummers op het secretariaat (taverne Den DrONK, Donkstraat 50, 9700 Oudenaarde).
- Licentiehouders dienen zich aan te melden met hun geldige licentie.
Niet gelicentieerden met hun identiteitskaart.
- 09u30 - 10u30 : Opening wisselzone CHECK-IN Sprint Triatlon
Opstelling materiaal in de wisselzone. Controle van je fiets en helm door de scheidsrechters.
- 11u00 : START Sprint Triatlon
- 12u30 - 13u15 : CHECK-OUT
Ophalen materiaal uit de wisselzone. Zonder startnummer krijg je geen toegang



Wave 2 : 1/4 Duatlon + 1/4 Triatlon dames + heren + trio **14u30**

- 12u30 - 13u30 : Afhalen nummers op het secretariaat (taverne Den DrONK, Donkstraat 50, 9700 Oudenaarde).
- Licentiehouders dienen zich aan te melden met hun licentie. Niet gelicentieerden met hun identiteitskaart.
- 13u00 - 14u00 : Opening wisselzone CHECK-IN 1/4 Duatlon + 1/4 Triatlon Dames
- Opstelling materiaal in de wisselzone. Controle van je fiets en helm door de scheidsrechters.
- 14u30 : START 1/4 Duatlon + 1/4 Triatlon Dames
- 17u30 : Podium 1/4 Duatlon + 1/4 Triatlon Dames
- 17u00 - 18u15 : CHECK-OUT
Ophalen materiaal uit de wisselzone. Zonder startnummer krijg je geen toegang

// REGELS EN REGLEMENTEN

De basisregels

Voor een vlot en sportief verloop van de wedstrijd, zijn we verplicht je aandacht te vragen voor enkele belangrijke reglementen :

- Deelname aan de wedstrijd is op eigen risico van de deelnemer
- De deelnemer ziet af van alle verantwoordelijkheden en schadevergoedingen ten opzichte van de organisator die het gevolg zijn van deelname aan de wedstrijd.
- Littering of het weggooien van papier = DSQ.
- De officials hebben het recht deelnemers te diskwalificeren die zich misdragen voor en tijdens de wedstrijd.
- De race directors hebben het recht deelnemers de wedstrijd te doen staken voor het welzijn van de deelnemers, bvb. om medische redenen, verkeersveiligheid
- De wedstrijd vindt plaats onder de reglementen van de Belgische-Triatlon-Federatie
--> [Meer info vind je op de website van de VTDL](#)
- Deelnemers zullen altijd de aanwijzingen, instructies en reglementen van de gemandateerde vrijwilligers en officials volgen. Het niet volgen kan leiden tot diskwalificatie.



// REGELS EN REGLEMENTEN

Er zijn nog een paar COVID-regels

- Ziek of symptomen : BLIJF THUIS
- Gebruik de hygienemaatregelen
- Gebruik onze herbruikbare **drinkbeker!** (zie startpakket)



// REGELS EN REGLEMENTEN

Enkele voorbeelden van de reglementen

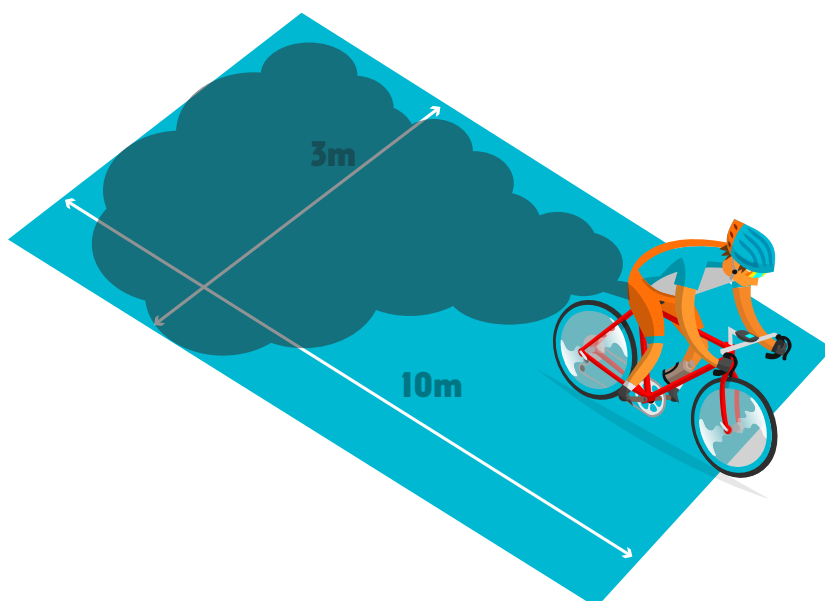
- Muziek accessoires (iPod, phones, ...) met oortjes zijn niet toegelaten
- Actie camera's (GoPro's, ...) vastgemaakt aan je fiets of helm zijn enkel toegelaten na goedkeuring van de headtechnical-official
- Externe hulp is niet toegelaten, supporters mogen de deelnemers niet begeleiden op het fiets- of loopparcours
- Als je betrapt wordt op draften tijdens het fietsen, dan krijg je een blauwe kaart wat betekent dat je een straftijd van 2 min. (sprint = 1 minuut) moet uitzitten in de **penalty box**. Deze is aan het uiteinde van de wisselzone. Het is de deelnemers hun eigen verantwoordelijkheid om deze straf uit te zitten. Doe je dit niet dan word je gediskwalificeerd. Ontvang je 3 maal een blauwe kaart, dan ben je meteen gediskwalificeerd.
- In de weg rijden (Blocking) is verboden, dit wordt bestraft met een gele kaart (15 sec. in de penalty box).
- Bij Teams is het de fietser die de looper meteen moet informeren over een eventueel opgelopen straf. Het is de verantwoordelijkheid van de looper om de straf uit te zitten in de penalty box aan de uitgang van T2.
- **Littering = het weggooien van afval** op het parcours buiten de voorziene litteringzones geeft altijd en meteen **diskwalificatie** tot gevolg. De litteringzone bevindt zich ter hoogte van **jouw** wisselzone en ter hoogte van de bevoorradingszone.



// REGELS EN REGLEMENTEN

Straffen:

- **No card** > stop & go (kleine overtreding)
- **Gele card** > 15 sec in de penalty box (Blocking)
- **Blauwe card** > 2 min in de penalty box (Drafting) of 1 min (sprint)
- **Rode card** > diskwalificatie (ernstige overtreding van de regels / gevaarlijk of onsportief gedrag)
- FOURWARD TRIATLON VAN VLAANDEREN is een niet-drafting-wedstrijd. We volgen de 10 meter drafting regel, dus we werken met een 10m lange 3m wijde anti drafting zone. Deze zone start aan het voorwiel van de ingehaalde atleet tot het voorwiel van de inhalende atleet. Inhalen dient te gebeuren binnen de 20seconden. Blocking (in de weg rijden) van inhalende atleten is verboden.
- Voor wie het schema te ingewikkeld is, gebruik deze vuistregel: als je het protje van je voorganger kan ruiken dan rijd je te dicht.



// ATLETEN REGISTRATIE

Op het secretariaat

- Vergeet je identiteitskaart en je licentie van je nationale triatlonfederatie niet mee te brengen.
- Alle atleten van een team moeten aanwezig zijn bij de registratie

Onmisbaar

Tijdens de registratie zal je de volgende zaken ontvangen die verplicht zijn tijdens de wedstrijd :

- Rugnummer, dat tijdens het fietsen op de rugzijde moet gedragen worden, en tijdens het lopen op je borstzijde.
- Zadelpensticker die je op de linker zijkant van je fiets aanbrengt.
- Helm nummersticker vooraan op je helm.
- Timing chip die moet gedragen worden aan de linker enkel

Het startpakket bevat ook:

- Badmuts
- Herbruikbare en opvouwbare drinkbeker
- Flyers van sponsors

Controleer zelf of je al deze zaken ontvangen hebt tijdens de registratie. Indien er iets ontbreekt, meld dit dan meteen aan het secretariaat



Timing Info

De timingchip maak je vast aan je linker enkel tijdens de drie onderdelen van de wedstrijd! Als je beslist om de wedstrijd te verlaten, laat dit dan zo snel mogelijk weten aan iemand van de organisatie.. Je timing chip dien je ZELF af te geven direct na de finish! Je rugnummer dien je bij te hebben als je je fiets ophaalt bij de check-out.

// Fiets Check-In - Check-Out

Sprint Triatlon :

check-in : 09u30 - 10u30 / check-out : 12u30 - 13u15 .

Duatlon + 1/4 Triatlon :

check-in : 13u30 - 14u00 / check-out : 17u00 - 18u15

Voor de fiets check-in wordt je fiets gecontroleerd op veiligheid en of deze voldoet aan de reglementen van de I.T.U. Zorg dat je volgende zaken nagekeken hebt voor je je fiets binnen brengt:

- Je fiets is technisch in orde ; je remmen werken en er zijn geen open einden aan je stuur.
- Je zadelpensticker is aangebracht links op je fiets.
- Je draagt je helm op je hoofd met gesloten gesp, de sticker is vooraan aangebracht op je helm.
- Je draagt je eigen rugnummer rond je middel.
- De atleet mag enkel de plaats gebruiken die voor hem/haar voorzien is en moet zijn/haar fiets in het rek plaatsen; Enkel materiaal dat gebruikt wordt tijdens de wedstrijd mag in de wisselzone geplaatst worden. Ander materiaal (rugzak, GSM ...) wordt buiten het wedstrijdveld gehouden zodat het geen andere atleten hindert. Elke atleet mag een opbergbox gebruiken op de voor hem/haar voorziene plaats. Deze box moet uit plastic bestaan, mag geen merktekens (lees stickers en dergelijke) bevatten en niet groter zijn dan L45xB35xD25 cm. De naam van de atleet mag wel vermeld worden. Van zodra een deel van een voorwerp zich in de box bevindt, wordt dit beschouwd als in de box .



// WEDSTRIJDNUMMER

Het is niet toegelaten om je rugnummer te dragen tijdens het zwemmen. Tijdens het fietsen draag je je rugnummer langs je rugzijde, tijdens het lopen langs je borstzijde. Dit doe je het makkelijkste met een rugnummer-elastiek.

IN NOOD TIJDENS DE WEDSTRIJD

Begeef u naar de dichtsbijzijnde seingever. Hij of zij zal de organisatie contacteren.

Voor, tijdens en na de wedstrijd kan je beroep doen op het Rode Kruis van Oudenaarde.

Dringende medische zorgen: 101

// PARCOURS INFORMATE

Geen zwem-opwarming

Er is GEEN opwarming mogelijk in het water!

Zwemstart-procedure

1. Alle deelnemers aan de wedstrijd dienen voor de start te verzamelen in de startzone!
2. Via de startzone ga je naar de zwemstart. De startlijn wordt gevormd door een denkbeeldige lijn tussen 2 kajaks.

Zwemhulp en veiligheid

Het zwemparcours wordt bewaakt door redders en medische hulpdiensten op het water. Ervaar je een probleem tijdens het zwemmen? Trek dan de aandacht (door je vuist gebald omhoog te steken) van de SUP's, zij zullen naar je toekomen om je te helpen.



Zwemregels

Het gebruik van **WETSUITS** wordt vastgelegd binnen volgende regels*:

- **Verplicht**: watertemperatuur 16.0 °C of lager
- **Verboden**: watertemperatuur 23.0 °C of hoger
- Er wordt niet gezwommen als de watertemperatuur lager is dan 14.0°C

// WISSELZONE ZWEM NAAR FIETS

Wisselzone-regels

- Stop al je zwemspullen in je zelf voorziene box of op de zone rond je fiets
- **Draag je helm** (met gesloten gesp) voor je je fiets van het rek neemt.
- **Stap pas op je fiets achter de fiets-startlijn.**

Bijkomende info voor teams

Het wisselen voor TEAMS dient te gebeuren in de daarvoor voorziene zone dichtbij de ingang van de wisselzone. Ieder TEAM heeft een chip om de tijd bij te houden, deze heeft de functie van “wisselstok”, daarom moet hij dus doorgegeven worden door de zwemmer aan de fietser.



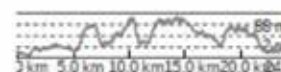
// FIETSPARCOURS TRIATLON VAN VLAANDEREN

Download de GPX file

--> [Hier kan je de GPX-file downloaden](#)

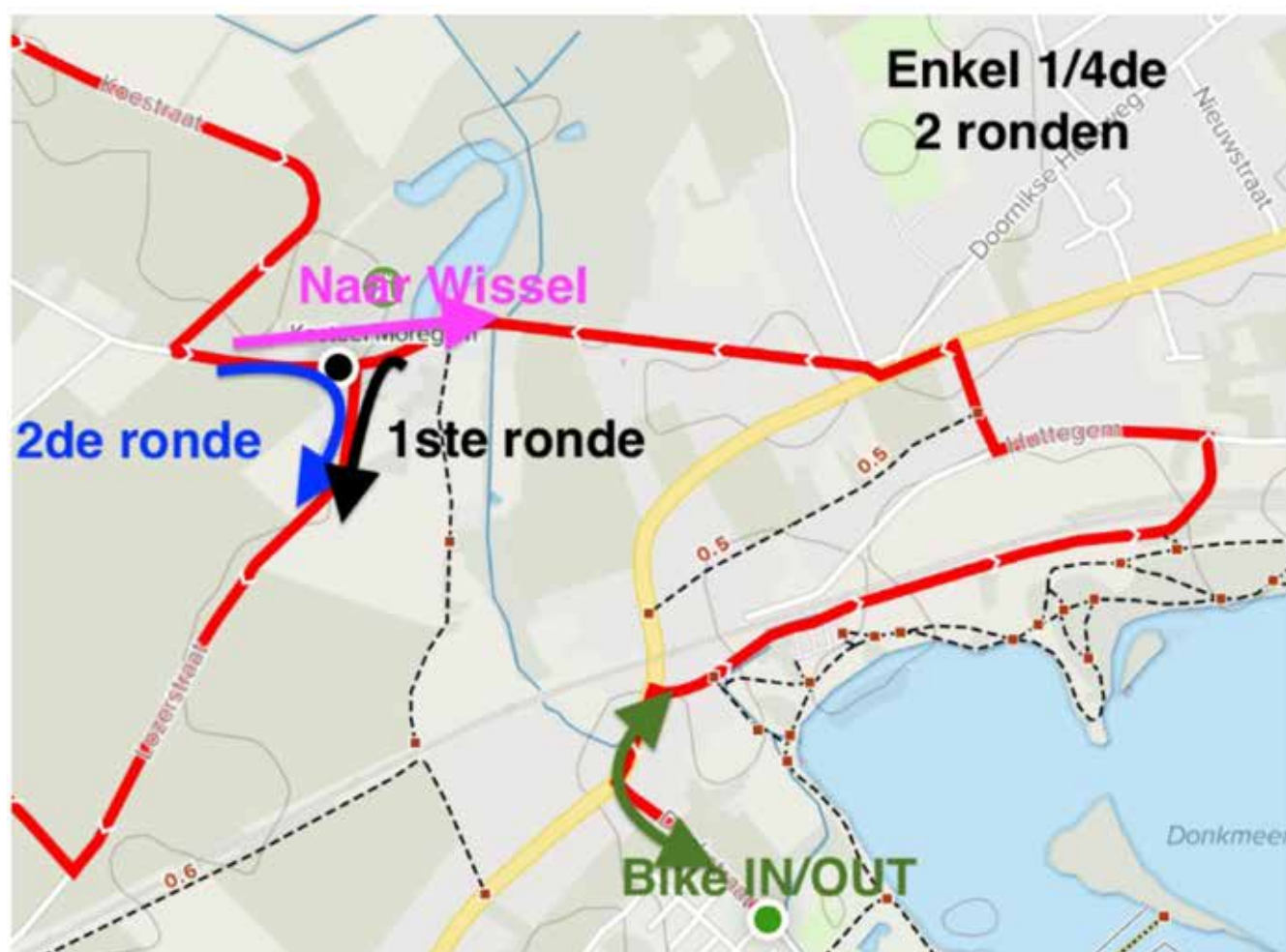
1/8 Triatlon = 1 ronde

1/4 Triatlon = 2 rondes



OVERGANG 1ste > 2de RONDE FIETSPARCOURS

Opgelet voor het aanvangen van de 2de ronde (1/4e) dien je **niet** tot aan de wissel te rijden!!!



// BEVOORRADINGEN FIETSPARCOURS

Er zijn GEEN bevoorradingen voorzien op het fietsparcours. Bij extreme hitte kan de scheidsrechter persoonlijke bevoorrading toestaan. Deze mag enkel in de daarvoor voorziene bevoorradingzone. Er is geen littering zone (afvalzone) tijdens het fietsen. Na het fietsen mag je het afval leggen in je persoonlijke zone in de wissel.



Bevoorradingen loopparcours

Wist je dat er voor het eerst plastic is ontdekt in menselijk bloed? De reden? Plastic dat in zee terechtkomt en afbreekt tot microscopisch kleine deeltjes. Dat is niet gezond voor een top-atleet zoals jij. Daarom kiezen we sinds dit jaar voor herbruikbare bekertjes. Onder het motto: ja aan water, nee aan wegwerp-plastic.

>> Gebruik de herbruikbare beker uit je startpakket.

Afval op de openbare weg = Disqualificatie



// Verkeersregels

Op het fietsparcours zijn de verkeersregels bindend !

Het parcours is verkeersluw, maar niet verkeersvrij

Er is éénrichtingsverkeer in de rijrichting van de wedstrijd.

Tegenliggend verkeer is verboden!

Op één plaats is tegenliggend verkeer wel toegestaan. Deze zal duidelijk aangegeven worden op het parcours

We bevinden ons echter op de openbare weg en passeren privé-eigendommen. Wees op je hoede. Je draagt hier **zelf** ook een grote **verantwoordelijkheid!**

Gevaarlijke punten

Op het fietsparcours zijn 4 gevaarlijke bochten, deze zijn op de plannen aangeduid en worden op de wedstrijddag aangekondigd met een rode vlag. Voor uw eigen veiligheid en die van de andere deelnemers, gelieve geen onnodige risico's te nemen.

Houd rechts

Houd tijdens het fietsen rechts, snellere fietsers dienen u links voorbij te steken. De organisatie en de politie doen er alles aan om de wedstrijd zo veilig mogelijk te laten verlopen, maar hou als atleet ook de correcte positie op de weg aan..



// FIETS-REGLEMENTEN

- Drafting is verboden! Minimum afstand is 10 m lang (voorwiel tot voorwiel) maximale inhaaltijd is 20 seconden.
- Op het fietsparcours zijn de verkeersregels bindend !

Strafbox

De penaltybox bevindt zich aan de uitgang van de wisselzone.

Als een atleet een penalty krijgt, is het zijn eigen verantwoordelijkheid om te stoppen aan de penaltybox.

Voor Teams is het de fietser die de looper moet inlichten indien hij een penalty heeft gekregen. Het is de verantwoordelijkheid van de looper om de straf uit te zitten in de penaltybox.



Tijdslimieten

Enkel voor de kwartafstand zijn er tijdslimieten

Zwemmen: 40 minuten

Zwemmen + Fietsen: 2u40



// WISSELZONE FIETS NAAR LOOP

Regels wisselzone

- Stap af voor de “afstaplijn”.
- Plaats je fiets in “het fietsrek”
- Hou je helm aan tot je fiets in het fietsrek staat.
- Omkleden gebeurt aan je fietsplaats, leg je fietsspullen binnen je eigen zone aan je fiets.

Bijkomende info voor teams

De wisselzone voor de Teams is net aan de ingang / uitgang van de wisselzone. Ieder Team krijgt een timing-chip, deze chip heeft voor de Teams ook de functie van “wisselstok”, daarom moet de chip door de fietser doorgegeven worden.



// LOOPPARCOURS FOURWARD TRIATLON VAN VLAANDEREN



Loopparcours bevoorradingsposten

Op het loopparcours zijn er 2 bevoorradingsposten voorzien, ongeveer elke 2,5 km. Er wordt telkens water aangeboden, **enkel je persoonlijke herbruikbare beker kan gebruikt worden (deze vind je in je start-pakket)**. Onze medewerkers doen er alles aan om het zo vlot mogelijk te laten verlopen.

// EERSTE LOPEN FOURWARD DUATLON VAN VLAANDEREN

Start

Je start op het zelfde tijdstip als de atleten van de 1/4 Triatlon van Vlaanderen. De startplaats bevindt zich onder de Ename-boog naast het wisselpark.

// TWEEDE LOPEN

Identiek aan het parcours van de 1/4e Triatlon van Vlaanderen.

// NA DE WEDSTRIJD

Beperkt aantal douches

In de Outsider zijn een beperkt aantal douches voorzien 5 voor vrouwen en 5 voor mannen. Wacht dus geduldig je beurt af of, als je je niet kan inhouden (én er is wederzijds consent): douch gezellig samen.

Wisselzone

Na de wedstrijd vragen we je om zsm je fiets uit de wisselzone te halen en de wedstrijdzone te verlaten.

Van zodra de wisselzone terug geopend is (zie timetable), kan je je fiets meenemen ENKEL op vertoon van je rugnummer.

De wisselzone is enkel toegankelijk voor atleten, neem je rugnummer mee als bewijs!

Verloren voorwerpen

Direct na de wedstrijd kan je je verloren voorwerpen komen ophalen op het secretariaat tot 19h.

Podium

17u30: 1/4 Duatlon + 1/4 Triatlon



SPRINTTRIATLON (Dames + Heren)

1. Naturaprijs (geschenkpakket ROMAN)
2. Naturaprijs (geschenkpakket ROMAN)
3. Naturaprijs (geschenkpakket ROMAN)

Enkel de top 3 overall krijgen een natureprijs, onmiddellijk na de aankomst. Er is geen podiumceremonie voorzien.

Podium: 17u30

KWARTTRIATLON + DUATLON

Overall (Dames + Heren)

1. 300 Euro + Ename Pater Geschenkverpakking
2. 200 Euro + Ename Pater Geschenkverpakking
3. 100 Euro + Ename Pater Geschenkverpakking

U23/Master +40/+50/+60(Dames/Heren)

1. Naturaprijs (Ename Pater Geschenkverpakking)
2. Naturaprijs (Ename Pater Geschenkverpakking)
3. Naturaprijs (Ename Pater Geschenkverpakking)

TRIO

1. Naturaprijs (Adriaan Brouwer Geschenkverpakking)
2. Naturaprijs (Adriaan Brouwer Geschenkverpakking)
3. Naturaprijs (Adriaan Brouwer Geschenkverpakking)

Inwoners Oudenaarde & Wortegem- Petegem(Dames + Heren)

1. Naturaprijs (Adriaan Brouwer Geschenkverpakking)
2. Naturaprijs (Adriaan Brouwer Geschenkverpakking)
3. Naturaprijs (Adriaan Brouwer Geschenkverpakking)

Terugkrabbel-voorwaarden (annuleringsvoorwaarden)

[deze vind je hier](#)

Overmacht

Indien het zwemmen last minute wordt verboden door overmacht (weersomstandigheden, waterkwaliteit oa) zijn we genoodzaakt om de triatlon om te vormen tot duatlon.

Indien de wedstrijd last minute wordt verboden door overmacht (Covid, ea) krijgen de deelnemers de keuze uit terugbetaling of startrecht naar volgende editie.

fourward

