social media uit,

ATLETENBRIEFING

aan

THE FEEL GOOD TRIATLON

TRIATLON van VLAANDEREN

Oudenaarde

zondag 6 juli 2025 - Oudenaarde & Wortegem-Petegem

// BRIEFING IN EEN NOTENDOP

1. **Parkeerplaatsen zijn beperkt aan start. Er is een "kiss en ride" zone voorzien thv Parking 1. Er zijn 3 grote parkings voorzien op 1km afstand. Volg de instructies van de vrijwilliger aub.**
2. **Wees tijdig aanwezig: het secretariaat sluit één uur voor de wedstrijd**
3. **Toon ID of licentie bij inschrijving**
4. **Het is een compact verkeersvrij parcours met smalle banen. Rij uiterst rechts zodat je collega-atleten je veilig kunnen voorbijsteken (in het geval ze sneller zijn dan jij natuurlijk).**
5. **Niet Stayer wedstrijd: 12 meter regel!**
6. **Geen bevoorrading voorzien tijdens fietsen**
7. **2x water bevoorrading per ronde tijdens het lopen. Gebruik de herbruikbare beker**
8. **Geen GSM, IPOD, e.a toegelaten tijdens de wedstrijd**
9. **Vrijwilligers en seingevers zijn een uitstervend ras, respecteer hen a.u.b**
10. **Curverbox (zelf mee te nemen) verplicht in de wisselzone**

// SECRETARIAAT + DOUCHES

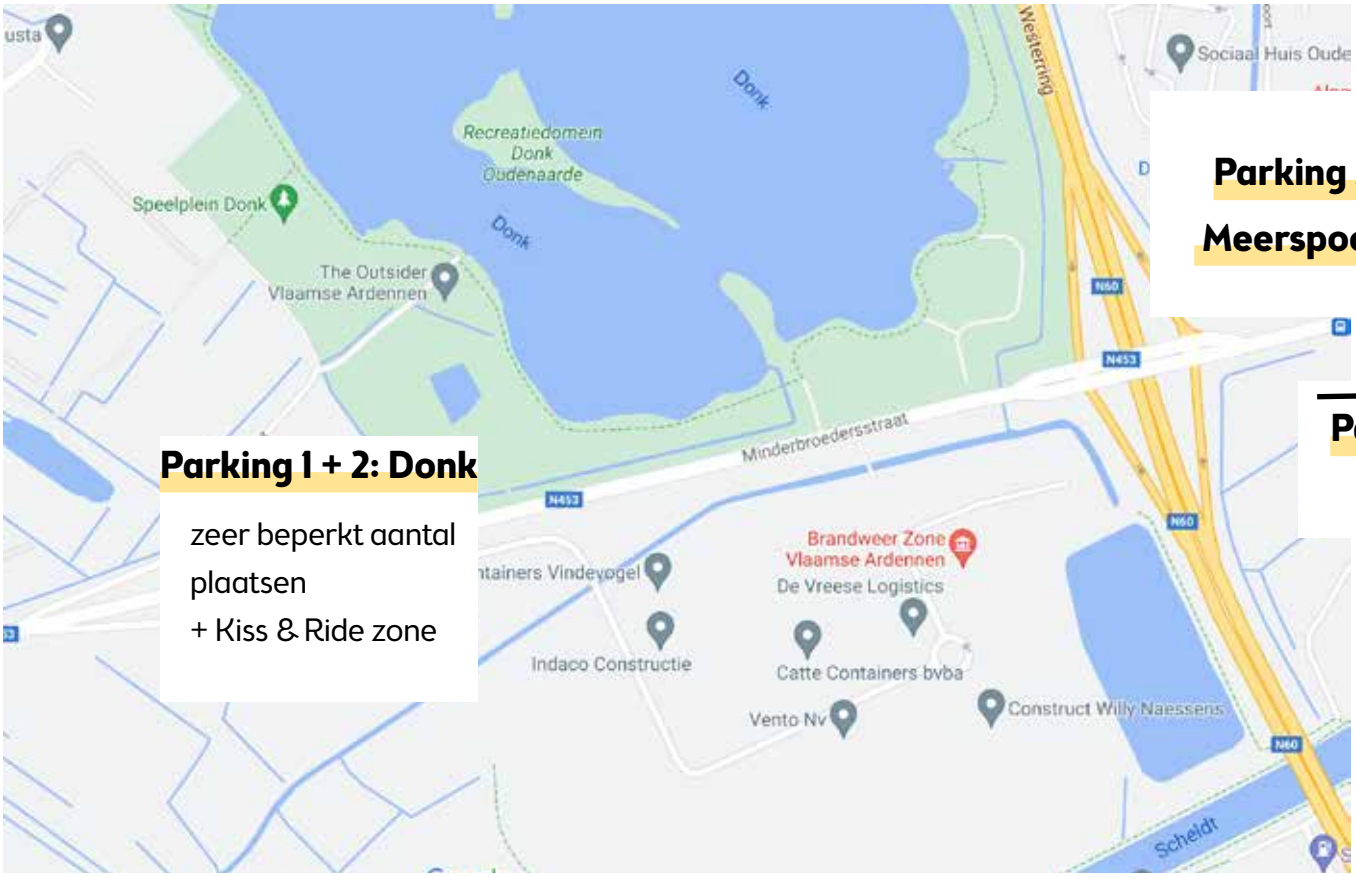
Taverne Den DrONK
Donkstraat 50
9700 Oudenaarde

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 minder dan 1 km afstand. Wie een triatlon kan bedwingen kan ook een paar honderd meter wandelen naar de parking, right?



Parking 3: Meerspoort

Parking 1 + 2: Donk

zeer beperkt aantal plaatsen
+ Kiss & Ride zone

→ **Parking 4 HAM**

// PRAKTISCHE INFO

Openbaar vervoer

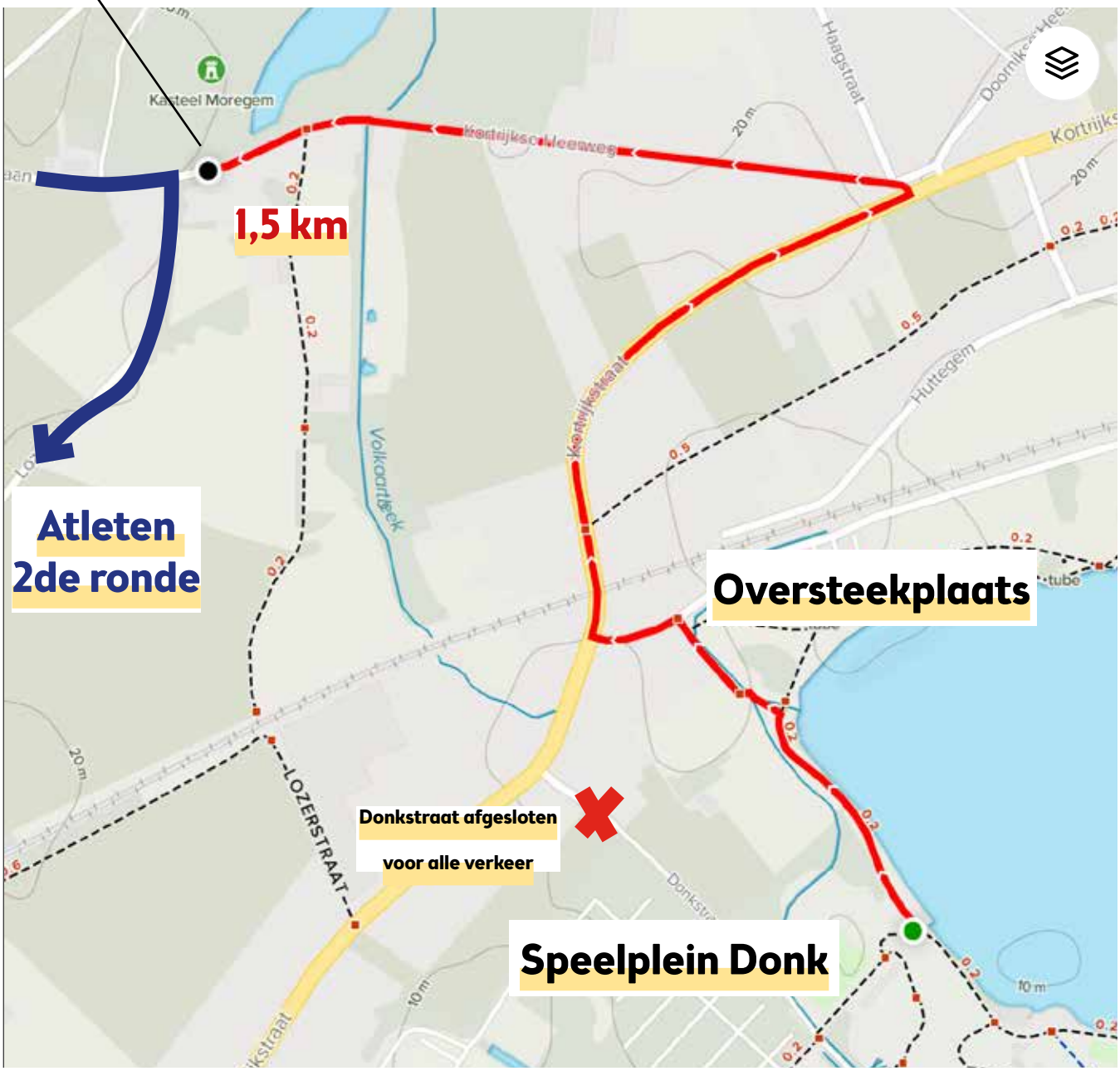
We moedigen de trein aan. De wedstrijdlocatie is op 8 minuten fietsen (2,6 km) van het station van Oudenaarde. Vanuit Gent en Brussel zijn er 2 treinen per uur. Een fietsticket kost 5 euro extra bovenop je trein-ticket en een weekendbiljet is 50% goedkoper dan een klassiek ticket.

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

// SUPPORTERS

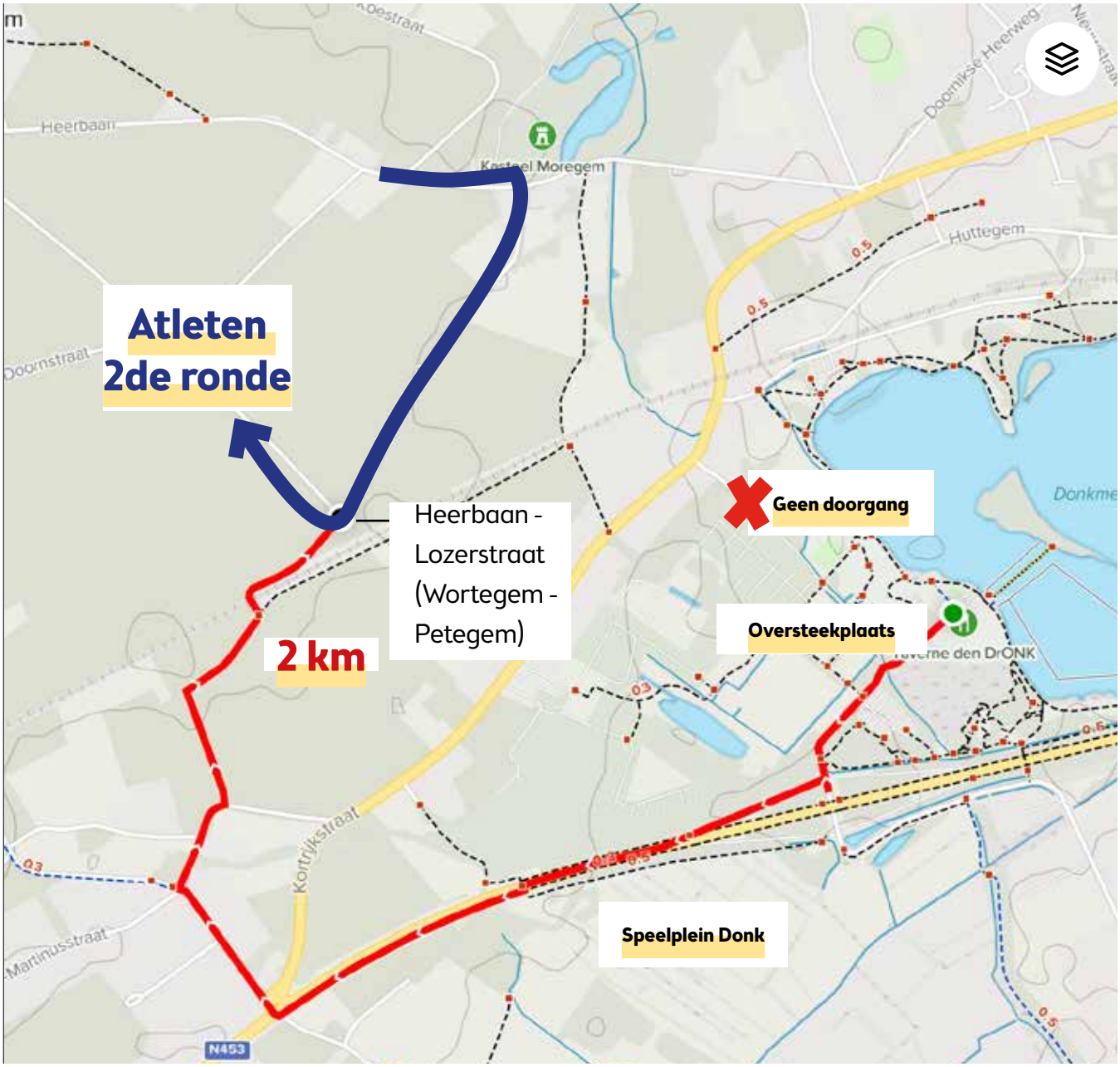
Wil je de renners van de duatlon of 1/4 TRIATLON na 1 ronde toch zien passeren: TE VOET

Heerbaan - Lozerstraat (Wortegem - Petegem)



// SUPPORTERS

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



//PROGRAMMA

Duatlon 09u30

- 08u00 - 09u00 : Afhalen nummers op het secretariaat
- 08u30 - 09u15: wisselzone CHECK-IN
- 09u30 START 1/4 duatlon
  Lopen 1 ronde, Fietsen 4 ronden, lopen 2 ronden
  Wees hoffelijk op het fietsparcours, het is kleiner dan vorige jaren
- 12u00 - 13u00: CHECK-OUT ! enkel toegang met startnummer !
- 12u30: Podium

Recreatieve Sprint Triatlon 13u00

- 11u00 - 12u00 : Afhalen nummers op het secretariaat
- 11u30u - 12u40 : wisselzone CHECK-IN
- 13u00 : START Sprint Triatlon
  Zwemmen 1 ronde, Fietsen 2 ronden, lopen 1 ronde
  Wees hoffelijk op het fietsparcours, het is kleiner dan vorige jaren
- 14u30 - 15u30 : CHECK-OUT ! enkel toegang met startnummer !

1/4 Triatlon 15u30

- 13u30 - 14u30 : Afhalen nummers op het secretariaat
- 14u30u - 15u10 : wisselzone CHECK-IN
- 15u30 : START 1/4 Triatlon
  Zwemmen 2 ronden, Fietsen 4 ronden, lopen 2 ronden
  Wees hoffelijk op het fietsparcours, het is kleiner dan vorige jaren
- 18u00 - 19u00 : CHECK-OUT ! enkel toegang met startnummer !
- 19u00: Podium

// 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.
- 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 regelementen 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.

THE FEEL GOOD TRIATLON

wees zoals deze atleet: goed gezind en hoffelijk

// 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 belgeleiden op het fiets- of loopparcours

- Bij Teams is het de fietser die de loper meteen moet informeren over een eventueel opgelopen straf. Het is de verantwoordelijkheid van de loper 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.
- (Sport)tassen zijn verboden in de wissel. Een opbergbox (winkel- curverbox) is verplicht te gebruiken en zelf mee te brengen door de atleet (Max L45 cm x B35 cm x H22 cm)

Een helm: verplicht

Stikkapot zijn: toegelaten

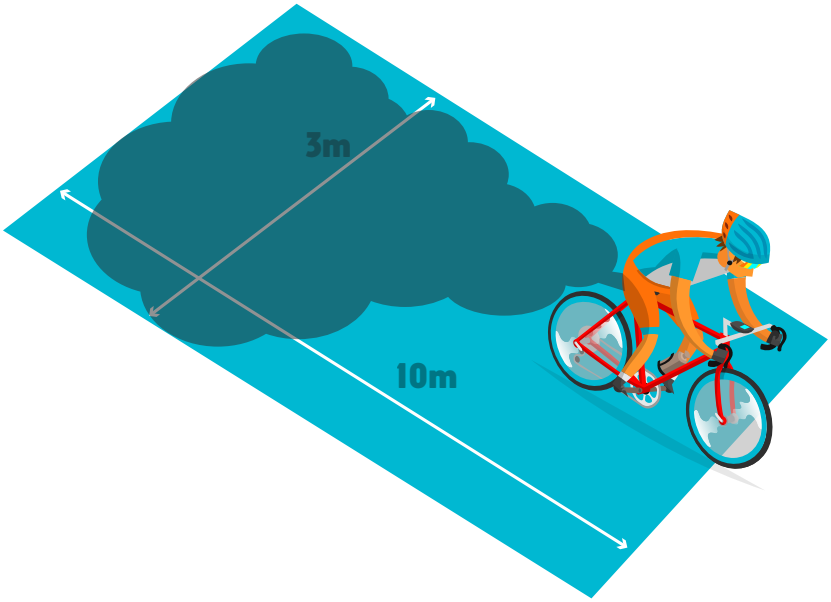
// REGELS EN REGLEMENTEN

Straffen:

- **Gele card** > 15 sec in de penalty box (Blocking)
- **Blauwe card** > 1 min in de penalty box (Drafting)
- **Rode card** > diskwalificatie (ernstige overtreding van de regels / gevaarlijk of onsportief gedrag)

- TRIATLON VAN VLAANDEREN is een niet-drafting-wedstrijd. We volgen de 12 meter drafting regel, dus we werken met een 12m 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 of 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
- Indien nodig: bandjes voor timing-chips zijn ter plaatse aan te kopen voor €2

Het startpakket bevat ook:

- Badmuts
- 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

Elke deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het correct inleveren van de gebruikte timingschip na afloop van de wedstrijd. Indien de timingschip niet wordt binnengebracht, zal er een kost van €60 worden aangerekend door de federatie. Deze kost is volledig ten laste van de deelnemer. Zorg er dus voor dat je de chip na de wedstrijd direct na de finish terug afgeeft.
Je rugnummer dien je bij te hebben als je je fiets ophaalt bij de check-out.

// Fiets Check-In - Check-Out

! enkel toegang met startnummer !

Duatlon

CHECK- IN ..... 08u30 - 9u15

CHECK- OUT ..... 12u00 - 12u30

Recreatieve Sprint-triatlon

CHECK- IN ..... 11u30 - 12u40

CHECK- OUT ..... 14u30 - 15u30

1/4 Triatlon

CHECK- IN ..... 14u30 - 15u10

CHECK- OUT ..... 18u00 - 19u00

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 moet een opbergbox gebruiken op de voor hem/haar voorziene plaats. Deze box moet uit plastiek bestaan, mag geen merktekens (lees stickers en dergelijke) bevatten en niet groter zijn dan L45xB35xD25 cm.

// 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. Breng je race belt mee!

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

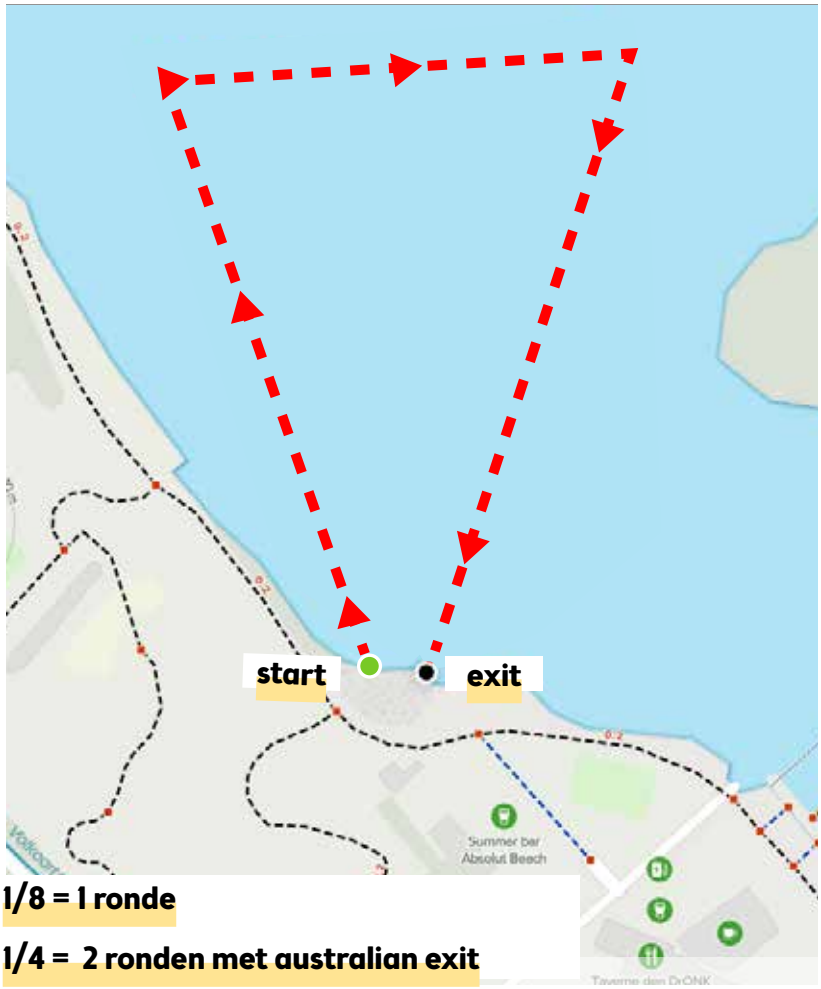
// PARCOURS INFORMATE

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.
3. Het is een massastart. Alle atleten starten gelijktijdig. Tragere zwemmers starten best achteraan.



1/8 = 1 ronde

1/4 = 2 ronden met australian exit

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 12.0°C

// WISSELZONE ZWEM NAAR FIETS

Wisselzone-regels

- Stop al je zwemspullen in je zelf voorziene box of op de zone rond je fiets
- Een curverbox is verplicht, sporttassen en ander zijn niet toegelaten in de wisselzone
- **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

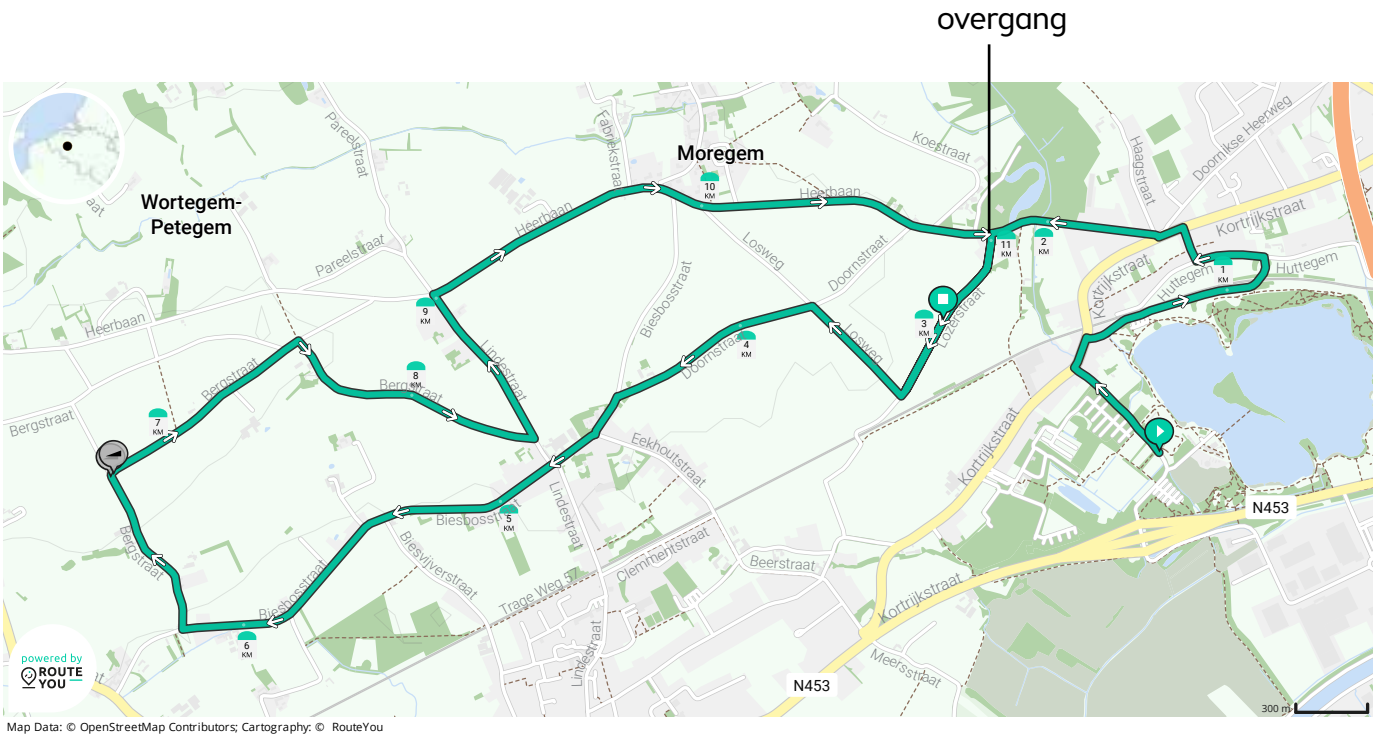
Het wisselen voor TEAMS dient te gebeuren in de daarvoor voorziene zone dichtbij de ingang van de wisselzone. Ieder TEAM heeft een chip om de tijd bij te houden, deze heeft de functie van “wisselstok”, daarom moet hij dus doorgegeven worden door de zwemmer aan de fietser.

// FIETSPARCOURS TRIATLON VAN VLAANDEREN

Download de GPX file

--> Hier kan je de GPX-file downloaden

Dualon = 4 ronden
1/8 Triatlon = 2 ronden
1/4 Triatlon = 4 ronden



Map Data: © OpenStreetMap Contributors; Cartography: © RouteYou

OVERGANG 1ste > 2de + volgende RONDE FIETSPARCOURS

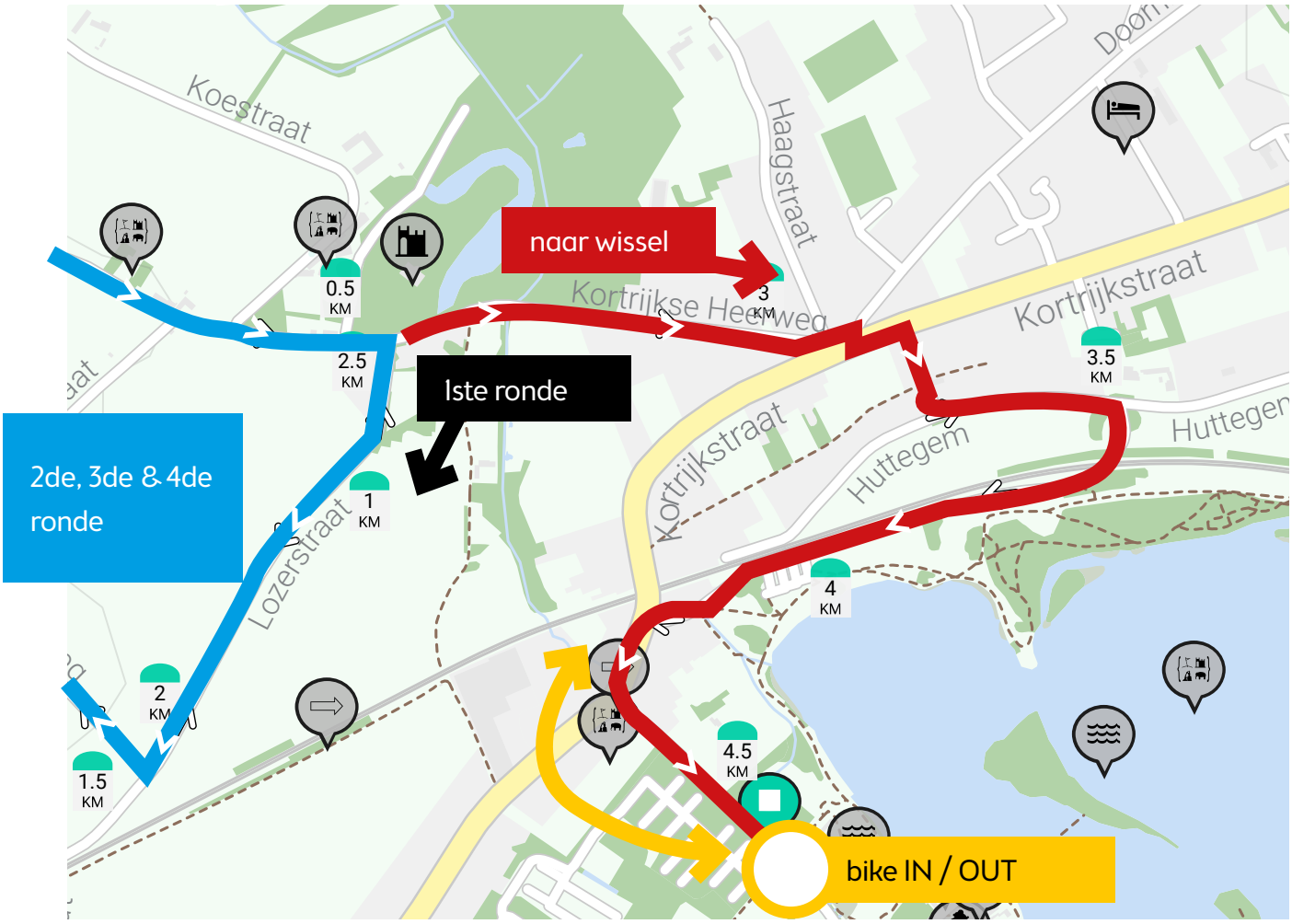
recreatieve sprinttriatlon: 2 ronden - duatlon & 1/4 triatlon: 4 ronden

Opgelet voor het aanvatten van de 2de ronde dien je **niet** tot aan de wissel te rijden!

Voorsorteren naar rechts voor 2, 3 of 4de ronde. Voorsorteren naar links om terug naar de wisselzone te rijden.

Duatlon + 1/4 triatlon

Opgelet: voor het aanvatten van de 2e, 3e,4e ronde dien je niet tot aan de wissel te rijden!
Bij het opdraaien op de lokale lus hebben de snellere atleten voorrang, zij zitten reeds 1 ronde voor op jou.
De atleet moet **zelf** het aantal ronden tellen. Er ligt een mat ter controle op het einde van de lokale ronde.



// BEVOORRADINGEN FIETSPARCOURS

Er is GEEN bevoorradingen voorzien op het fietsparcours. 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 we elke week een volledige bakkaart aan plastic opeten? De reden? Plastic dat in zee terechtkomt en afbreekt tot microscopisch kleine deeltjes. Dat is niet gezond voor een top-atleet zoals jij.

Gebruik de hippe herbruikbare Triatlon van Vlaanderen beker uit je startpakket

Afval op de openbare weg = Disqualificatie

Bij extreem warm weer voorzien we zelf platieken bekertjes en zullen er sponzen ter verkoeling aangereikt worden.

NIEUW

// Verkeersregels

Verkeersvrij maar verkleind parcours

Voortaan moet elk parcours volledig verkeersvrij zijn. Voor dit jaar hebben we enkel toestemming gekregen voor een kleine ronde van 8km met een technische afdaling en veel smalle banen. Daarom is het aantal deelnemers per discipline beperkt tot 250.

Het wordt dus een gezellige drukte, maar volgend jaar gaan we terug voor een groter fietsparcours!

Fiets steeds uiterst rechts en hou het veilig voor anderen en dus ook voor jezelf.

// FIETS-REGLEMENTEN

- Drafting is verboden! Minimum afstand is 12 m lang (voorwiel tot voorwiel) maximale inhaaltijd is 25 seconden.
- Op het fietsparcours zijn de verkeerregels 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 loper moet inlichten indien hij een penaltyheeft gekregen. Het is de verantwoordelijkheid van de loper om de straf uit te zitten in de penaltybox.

Tijdslimieten

Enkel voor de kwartafstand zijn er tijdslimieten!
Zwemmen: 32 minuten
Zwemmen + Fietsen: 2u30

Indien je twijfelt neem je misschien beter de sprinttriatlon. Hier zijn geen tijdslimieten.

// 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 TRIATLON VAN VLAANDEREN

Loopparcours bevoorradingsposten

Op het loopparcours zijn er 2 bevoorradingsposten voorzien, ongeveer elke 2,5 km. Er wordt telkens water aangeboden Onze medewerkers doen er alles aan om het zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Bij heel warm weer zal er een 3de bevoorradingspost voorzien worden alsook sponzen.

// DUATLON VAN VLAANDEREN: EERSTE LOPEN

.

Start

De startplaats bevindt zich onder de Triatlon van Vlaandern-boog naast het wisselpark.

Je loopt één ronde.

// TWEEDE LOPEN

Je loopt 2 ronden.

// 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): douche gezellig samen.

Wisselzone

Na de wedstrijd vragen we je om zsm je fiets uit de wisselzone te halen en de wiselzone te verlaten.
De wisselzone is enkel toegankelijk voor atleten, neem je rugnummer mee als bewijs, enkel op vertoon van je nummer krijg je je fiets mee!

Verloren voorwerpen

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

Podium

12u30: Duatlon / 19u00 1/4e Triatlon.
Geen podium voor de recreatieve sprinttriatlon.

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.

KWARTTRIATLON + DUATLON

Overall (Dames + Heren)

1. 300 Euro + Roman + Blue Globe + Innerme
2. 200 Euro + Roman + Blue Globe + Innerme
3. 100 Euro + Roman + Blue Globe + Innerme

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)

Naturaprijzen geschonken door Roman Brouwerij, Blue Globe & Innerme

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.

Brouwerij Roman BELGIAN BEER 1545
absolut
JUMBO OUDENAARDE GENTSTRAAT 72
TUIN- & BOUWMACHINES TUBOMA GENTSTRAAT 198 - 9700 OUDENAARDE (Eine)
innerme
WIJNDOMEIN VOOSBEKE
BODE-VINO
RTTO
blue globe sports
ILIWINE
Stad Oudenaarde
Wortegem-Petegem 360° pracht
The OUTSIDER Vlaamse Ardennen
fourward bigtrees.