

Sprint Triatlon Herderen



RACE BOOK 2015

1. Algemeen

Iedere deelnemer gaat akkoord met de algemene voorwaarden van Sport-Events.be BVBA (zie website) en houdt zich aan de regels en opmerkingen die in onderstaand racebook neergeschreven worden.

Onze wedstrijd wordt ingericht onder het goedkeuren van de lokale overheden. Seingever, medisch personeel en de lokale politie begeleiden de wedstrijd zo goed als mogelijk. Het verkeersreglement dient ten alle tijden nageleefd te worden.

De organisatie kan nooit aansprakelijk gesteld worden voor gebeurlijke ongevallen of opgelopen materiële schade en behoudt zich het recht om aanpassingen in dit racebook door te voeren.

2. Inschrijving

De inschrijvingen verlopen volgens onderstaande procedure :

- Via : www.sport-events.be
- Vergeet dat je door inschrijving akkoord gaat met de wedstrijdreglementen en te bevestigen dat je het racebook gelezen hebt.

Inschrijvingskosten voor Triatlon Herderen 2015 bedragen tussen 25€ (inschrijven voor 15 januari) of 30€ plus de transactiekosten van het online-betalingsstelsel.

VERZEKERING : Alle atleten dienen **ZELF** te beslissen of ze een dagverzekering lichamelijke ongevallen wensen te nemen (5€). Dit bedrag betaalt u bij inschrijving of aanmelding aan het wedstrijdsecretariaat in het zwembad te BILZEN. Deze wedstrijd valt NIET onder de VTDL en daarom KAN deze federatie een mogelijk schadedossier weigeren.

3. Voorbereiding

Voor je thuis vertrekt, controleer goed of je fiets voldoet aan de officiële reglementen. Het is een stayerwedstrijd (drafting allowed – in wiel rijden mag), dus moet je een standaard koersstuur hebben en mogen de aerobars niet voorbij de shifters lopen.

Een **racebelt** is praktisch, want je krijgt maar één wedstrijdnummer en dat dient tijdens het fietsen op de rug- en tijdens het lopen op de buikzijde gedragen te worden. Vergeet ook je veiligheidsspelden niet.

Bilzen ligt vlak langs de E313, een kwartiertje rijden vanaf het klaverblad E313/E314. Herderen (Riemst) is de eerstvolgende afrit na Bilzen.

4. Aanmelding

Je komt niet naar Herderen, maar wel naar BILZEN om je aan te melden !

Aanmelden kan vanaf 9h15.

In de inkomhal van het stedelijk zwembad De Kimpel (Eikenlaan 29, Bilzen) krijg je na de administratieve controle aan de inschrijftafel alle informatie om de zwemproef af te leggen.

De definitieve uurregeling voor de zwemproef wordt één week voor de wedstrijd via een nieuwsbrief van SPORTEVENTS gepubliceerd.



5. Zwemmen

We beschikken over 6 banen van 25m, waarvan er één baan als permanente opwarmingsbaan dient. De eerste start is om 10h10.

Vanaf 10h kunnen we pas binnen in het competitiebad. Er zijn ruime groepskleedkamers voorzien. Laat hier GEEN waardevolle voorwerpen achter, geef deze in bewaring bij je supporters.

De meegereide supporters kunnen het zwemmen volgen vanachter de glazen muur van het cafetaria of vanaf het balkon binnen in het wedstrijdbad. Niemand van de begeleiders mag mee het zwembad in. Enkel deelnemende atleten krijgen toegang tot de zwemzone.

De zwemproef start in reeksen om de 15min. Er is ruimte genoeg om iedereen voldoende zwemplaats te geven. De gangbare afspraken zijn :

- steeds uiterst rechts zwemmen
- inhalen doe je op de middenlijn
- neem je keerpunt in het midden van de baan
- Belangrijkste : COMMUNICEER met je baangenoten over je zwemtempo

Afstanden :

- 500m (= 20 lengtes)

De starter waakt over de starttijden van de verschillende waves en geeft het officiële startsignaal.

De baantellers controleren of de atleten de juiste afstand zwemmen en noteren hun zwemtijd. **Hun oordeel is bindend.** De atleet kan (ter controle) zijn zwemtijd altijd mee volgen op de wedstrijdklok (= sterk aangeraden).

6. Tussenperiode

Na het zwemmen verplaatst u zich naar Sporthal Hirtheren, Sint-Jansstraat te Herderen. De gemakkelijkste route gaat terug via de E313, maar u kan ook binnendoor rijden (Bilzen – Spouwen – Riemst – Herderen).

In Herderen parkeert u best aan de sporthal. **LET OP er zijn werkzaamheden bezig waardoor het aantal parkeerplaatsen minder is** ! Let ook op dat u NIET op het parcours parkeert ! Er is ook nog een grote parking aan de Tongersesteenweg (winkel Vavantas).

In het cafetaria van de sporthal is er de mogelijkheid om een spaghetti of broodje te nuttigen aan democratische prijzen.

In de sporthal zijn er natuurlijk ook kleedkamers voorzien waar u zich klaar kunt maken voor het tweede deel van de triatlon. Laat ook hier geen voorwerpen achter, want deze kleedruimten worden niet afgesloten!

7. Voorbereiding op het Fiets-loop-onderdeel

Vanaf 14h komt u zich in het cafetaria van sporthal Hirtheren aanmelden en krijgt u uw wedstrijdnummer. De nummers worden in volgorde van de zwemproef afgeleverd en bepalen dan ook de startvolgorde voor de fietsproef. Op je wedstrijdnummer wordt ook nog je zwemtijd genoteerd, zodat de starters je beter kunnen controleren aan de fietsstart.

Biedt je fiets en helm ter controle aan in de wisselzone en zet je fiets op zijn GENUMMERDE plaats. Het is een drafting wedstrijd, dus tijdrif fietsen zijn niet toegelaten.

Vergeet ook niet om uw loopschoenen klaar te zetten op uw persoonlijke plaats in de wisselzone (genummerde plaatsen cfr uw wedstrijdnummer) voor de start van de fietsproef.

8. Start wedstrijd

Als de politie het parcours vrijgeeft kunnen we starten.

- Start : 15h00

VIJF minuten voor het startuur stelt iedereen zich in het STARTVAK thv de WISSELZONE. Sinds 2014 starten we aan de wisselzone en lopen we naar onze fiets.

Afspraken hieromtrent :

- U mag pas starten NA toestemming van de starter
- De wedstrijdklok staat aan en wanneer uw zwemtijd passeert mag u vertrekken om u fiets te gaan halen
- Startklaar = fietskledij + schoenen + nummer + helm AAN hebben, zodat u enkel maar u fiets moet nemen (koersschoen mogen aan de pedalen hangen)
- NIET fietsen in de wisselzone
- Opstappen bij het verlaten van de wisselzone

9. Fietsen + lopen

Het fietsonderdeel vertrekt aan sporthal Hirtheren in Herderen. De omloop is erg golvend en het slotgedeelte is pittig met hellingen die elkaar snel opvolgen. We rijden een deel over betonen verkavelingswegen die ook door de wind graag bezocht worden.

Stayeren wordt toegelaten, maar de sterke fietsers zullen mede door het samenspel van wind en hellingen zeker niet hoeven te klagen. **We fietsen 4 ronden van 5km!** Het parcours staat uitgepijld vanaf zondagmorgen.

- Parcours : 4 ronden van 5km = 20km

We rijden op een verkeersarm parcours. Zoals in iedere triatlon dient u de wegcode ten alle tijden te respecteren. Hou altijd rechts van de rijbaan, wees sportief en fiets verstandig.

Het is verplicht om tijdens het fietsen een helm te dragen.

Het wedstrijdnummer dient tijdens het fietsen ZICHTBAAR op de RUG-zijde gedragen te worden.

U telt ZELF uw fietsronden !!! Bij het beëindigen van je fietsopdracht rij je terug naar de wisselzone. In de wisselzone stapt u af vlak VOOR het binnentreden van deze zone. In het wisselpark mag er opnieuw NIET gefietst worden. Zet uw fiets op uw genummerde plaats.

Bij het verlaten van de wisselzone = het starten van de loopproef, wordt uw tussentijd genoteerd. Zorg daarom dat je wedstrijdnummer vanaf het begin van de loopproef zichtbaar is vanaf de voorzijde.

Na de fietsproef volgt **onmiddellijk** de afsluitende 5km lange loopproef.

We lopen VIER ronden. Na de iedere loopronde krijgt u op het voetbalveld een armbandje dat aangeeft welke loopronde u aanvat.

De omloop is “relatief vlak”, met voornamelijk asfaltwegen en een korte steile klim (= natuur-trappen) op het voetbalveld aan de sporthal.

Houdt u tijdens het lopen aan de linkerkant van de weg. Het loopparcours is niet volledig verkeersvrij. Tijdens het lopen is er gezien de korte afstand geen bevoorrading voorzien.

10. Douchen

Na de wedstrijd kunt u zich douchen in de kleedkamers van de sporthal.

- Heren = douches in de sporthal
- Dames = doucheruimtes voorzien in de kleedkamers langs het voetbalveld

11. Winterse weersomstandigheden

Gezien er een (zeer) kleine kans bestaat dat de lokale wegen niet sneeuwvrij zijn houden we een plan B achter de hand. De wedstrijd gaat sowieso door.

Plan B = Zwemloop in Bilzen : 500m zwemmen en 5km lopen (zonder tussenstop)

12. Prijsuitreiking

De prijsuitreiking vindt plaats in het cafetaria van de sporthal.

Iedere 2015 finisher ontvangt een triatlon specifieke naturaprijs !

Tombolaprijzen verloot onder de aanwezige finishers op de prijsuitreiking !

(In 2014 hebben we 2 Zerod wetsuits twv 300 euro verloot onder alle finishers)

PODIA :

De eerste drie heren en dames (overall) ontvangen volgende geldprijzen :

- 1^{ste} Heer en Dame : 150 euro
- 2^{de} Heer en Dame : 75 euro
- 3^{de} Heer en Dame : 25 euro

De podiumwinnaars van volgende reeksen krijgen een naturaprijs :

- Hsenioren, iedereen geboren vroeger en in 1976
- H+40, (40 tem 49) geboortejaar 1975 tot en met 1966
- H+50, (iedereen vanaf 50) geboortejaar 1965 en eerder
- Dames, (20 tem 39) geboortejaar 1994 tot en met 1976
- Dames+40, (iedereen vanaf 40) geboortejaar 1975 tot en met 1966
- Dames +50, (iedereen vanaf 50) geboortejaar 1965 en eerder

**LET OP dat je jezelf in de juiste reeks inschrijft. Je bent hier zelf verantwoordelijk voor. Als organisator filteren we de fouten in de inschrijvingsformulieren, maar je kunt geen prijs ontvangen als je jezelf in een verkeerde reeks hebt ingeschreven. Even opmerkzaam zijn bij het invullen van je inschrijvingsformulier is de boodschap.*

13. Uitslagen en foto's

Uitslagen en foto's vind u de dag na de wedstrijd terug op www.sport-events.be

14. Palmares

Heren Algemeen :

Jaar	Winnaar	Tweede	Derde
2008	Smolders Johan	Appermans Mario	Monchy Wouter
2009	Smolders Johan	Appermans Mario	Colpaert Bart
2010	Embrechts Paul	Schrooyen Bart	De Weerd Koen
2011	Heemeryck Pieter	Vander Hoogstraete Tom	Vander Mast Wouter
2012	Heemeryck Pieter	Suetens Tom	Brydenbach Tim
2013	Heemeryck Pieter	Suetens Tom	Goris Stijn
2014	Laurysen Geert	Olaria Terrence	Yeray Luxem

Dames Algemeen :

2008 : 1° Bellekens Bianca

2009 : 1° Conings Elke

2010 : 1° De Groot Sophie

2011 : 1° Gwen Losie

2012 : 1° Lewyllie Jolien, 2° Wouters Frone, 3° Kenis Eva

2013 : 1° Lewyllie Jolien, 2° Van Troyen Ines, 3° Massagé Birgit

2014 : 1° Verdock Christine, 2° Meertens Lone, 3° Massagé Birgit

Finishers :

Jaar	Finishers/Starters
2008	70/72
2009	78/82
2010	119/130
2011	117/122
2012	140/144
2013	108/114
2014	145/151