



WEDSTRIJDBRIEFING



met de steun van
west-vlaanderen
de gedreven provincie



BRIEFING ARGENTA TRIATLON IZEGEM CENTRUM 15/08 - OLYMPISCHE AFSTAND -

OVERZICHT:

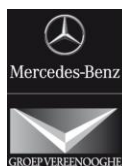
REGISTRATIE	14/08	17u00 - 19u00	Prisma Campus IDP Dirk Martenslaan 16, Izegem
	15/08	07u15 - 09u30	Provinciedomein De Gavers, Harelbeke
ZWEMSTART	Heren Dames	09u50 10u00	Provinciedomein De Gavers ,Harelbeke
INCHECKEN FIETS		14u00 - 14u45	Wisselzone Centrale Brug, Izegem
OPLIJNING	Heren Dames	14u45 14u55	Wisselzone Centrale Brug, Izegem
BIKE & RUN	Heren Dames	15u00 15u10	Wisselzone Centrale Brug, Izegem

De Argenta Triatlon Izegem Centrum is een stayerwedstrijd. Alle sportreglementen van de BTDF zijn van toepassing. (Die reglementen vind je hier: <http://vtDI.triathlon.be/over-ons/reglementen/>)

AFSTANDEN:

- 1.5 km zwemmen in Provinciedomein de De Gavers, Harelbeke
- 45 km fietsen (3 ronden van 15 km)
- 10 km lopen (1 aanloopronde + 3 ronden)

Je mag maximaal 3u10 bezig zijn met de wedstrijd.





met de steun van
west-vlaanderen
de gedreven provincie



LOCATIES:

• Provinciedomein De Gavers, Harelbeke

Parkeren kan op Parking Eikenstraat. Van daaruit volg je de pijltjes naar het secretariaat waar je je kan aanmelden. (De openingsuren van het secretariaat vind je in het overzicht op de vorige pagina.) (<https://www.west-vlaanderen.be/domeinen/gavers>)

LET OP: Parkeer enkel op de daartoe voorziene plaatsen. Er wordt streng toegezien op verkeerd parkeren op en rond het provinciaal domein.

• Parking atleten: Dirk Martenslaan, Izegem (ter hoogte van de brandweerkazerne)

- Vanuit Kortrijk via de E403
Neem afrit 6 (Roeselare-Rumbeke), ga dan links de N36 op richting Izegem. Vanaf hier volg je de pijltjes tot aan de parking.
- Vanuit Brugge via de E403
Neem afrit 6 (Roeselare-Rumbeke), ga dan rechts de N36 op richting Izegem. Vanaf hier volg je de pijltjes tot aan de parking.
- Vanuit Harelbeke via de N36
Volg de N36 tot aan de rotonde aan Delhaize, volg vanaf daar de pijltjes tot aan de parking.

AANMELDEN:

Aanmelden voor de wedstrijd kan op twee momenten:

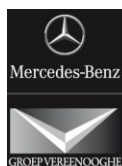
- 14 augustus tussen 17u00 en 19u00: Prizma Campus IdP (Dirk Martenslaan 16, Izegem)
- 15 augustus tussen 7u15 en 9u30: Grote Tent, Provinciedomein De Gavers
(via Parking Eikenstraat, Harelbeke)

Wat heb je nodig?

- Licentie (als je die niet hebt, breng je een doktersattest mee)
- Identiteitskaart

Wat krijg je in je enveloppe?

- Startnummer
- Chip (die bind je vast rond je linker enkel)





met de steun van
west-vlaanderen
de gedreven provincie



- 2 genummerde polsbandjes (ééntje doe je zelf rond je **linkerpols**, het andere bind je aan je **fiets** rond de zadelpen)
- 2 etiketnummers (één daarvan kleef je op je **Curverbox**, het andere op je **helm**)

Het startnummer wordt ook op beide handen genoteerd in functie van de latere oplijning na het zwemmen.

Praktisch: Je bent verplicht een **badmuts** te dragen (leden van EFC-ITC dragen hun badmuts van de club).

KLEEDKAMERS:

- **Provinciedomein De Gavers, Harelbeke**
Vanaf Parking Eikenstraat volg je de pijltjes naar het secretariaat. Van daaruit hangen er opnieuw pijltjes, die je de weg naar de kleedkamers tonen.
- **Izegem**
De kleedkamers in Izegem bevinden zich in de sporthal van Prizma Campus IdP. Het adres is Dirk Martenslaan 16, Izegem. Hoe je daar geraakt, vind je terug onder 'Locaties' op de vorige pagina.

WEDSTRIJDINFO:

1. ZWEMPROEF (Kaartjes achteraan deze briefing)

Verzamelen doe je op het **grasveld** voor de ingang naar het startponton. Daar volg je strikt de richtlijnen van de scheidsrechters. Je bent verplicht je **badmuts** te dragen. (Een kaartje vind je op de volgende bladzijde.)

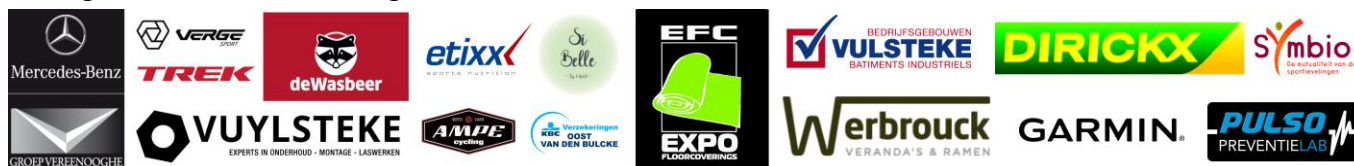
Als het water kouder is dan 23° Celsius, mag je zwemmen **met wetsuit**. De temperatuur van het water wordt de dag zelf door officials gemeten.

Tip: **bind je chip vast onder je wetsuit** – op die manier blijft hij het beste zitten.

Is het water warmer dan 23° Celsius, dan is zwemmen met een **wetsuit niet toegelaten**. Zorg er wel voor dat je een tri-suit, of een T-shirt of iets dergelijks bijhebt, want **zwemmen in ontbloot bovenlijf is verboden**.

Het **startsein** wordt gegeven in het water. Alle atleten bevinden zich dan parallel met het startponton.

Je mag maximum 45min nodig hebben om te zwemmen.





met de steun van
west-vlaanderen
de gedreven provincie



2. BIKE & RUN (Kaartjes achteraan deze briefing)

WISSELZONE EN OPLIJNING:

De wisselzone is gesitueerd in de **Vaartstraat**. Vanop de Grote Markt en van aan de Centrale Brug hangen pijltjes die je de weg naar de juiste locatie tonen. De wisselzone is aan de verste kant van de brug (richting Roeselare).

De plek waar je je fiets moet plaatsen, is aangeduid met je **startnummer**. Daar laat je ook je **Curverbox** achter met al het materiaal dat je nodig hebt tijdens de wedstrijd. (De Curverbox is verplicht, zie de sportreglementen van de BTDF.)

Onder de brug worden alle atleten **opgelijnd**. Dat gebeurt op basis van de zwemtijden. Op die plaats is een speciale atletenbox ingericht, die ook de startlijnen bevat. Je kan die **atletenbox** enkel bereiken vanuit de wisselzone. Je stelt je op in je **wedstrijduitrusting**, dus precies alsof je net uit het water komt: **je triatlonpak, je chip en je wedstrijdnummer** (je wetsuit, zwembril en badmuts hoeft je niet meer te dragen). Je schoenen, helm, fietshandschoenen, gels ... heb je dus niet bij je! Ook hier volg je strikt de aanwijzingen van de scheidsrechters.

Hou hier zeker rekening met de timing die je in het overzicht in het begin van dit document terugvindt. Als je niet op tijd bent voor de oplijning, schuif je achteraan aan.

FIETSPROEF:

De Argenta Triatlon Izegem Centrum in een **stayerwedstrijd**. Dat wil zeggen dat tijdritfietsen, opzetsturen en tijdriethelmen 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 dus tot aan de opstaplijn. Van daaruit volg de pijlen 'Wisselzone OUT'. Daarna rijd je drie ronden van 15 kilometer.

Het fietsparcours kan je terugvinden op onze website: www.izegemsetriatlon.be

Je zorgt er zelf voor dat je het fietsparcours kent. Vanaf 12 augustus zal het ook uitgetekend staan.





met de steun van
west-vlaanderen
de gedreven provincie



Na de drie fietsronden, keer je via de **Vredestraat** terug naar de wisselzone. Je gaat dus niet nog een keer de brug op. Die straat wordt aangegeven door een groot **spandoek**, dat 100 meter voor de wisselzone ophangt.

Wanneer je terug binnenkomt in de wisselzone, doe je dat **opnieuw naast je fiets**. Je loopt tot aan je nummer om je fiets op te bergen. Je helm blijft de hele tijd vastgemaakt op het hoofd. Je volgt de pijlen van 'Wisselzone IN' tot 'Wisselzone OUT'.

Je mag maximum 2u10 nodig hebben om te zwemmen en te fietsen.

LOOPPROEF:

Tijdens het lopen zorg je ervoor dat je **nummer vooraan je lichaam** hangt.

Je loopt 10 kilometer, verdeeld over 1 aanloopronde en 3 effectieve loopronden. Wanneer je voor de vierde keer over de Grote Markt loopt, loop je naar de finish. Per ronde krijg je een **elastiekje** wanneer je op de Korenmarkt passeert. Aan het einde van de wedstrijd moet je 4 rekkertjes hebben. Loop dus zeker niet door zonder elastiekje!

Je mag maximaal 3u10 nodig hebben om de wedstrijd te voltooien.

NA DE WEDSTRIJD – ALGEMENE INFO:

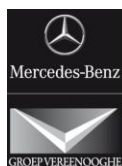
Onmiddellijk na aankomst worden de laureaten van jouw klassement en die van de andere gehuldigd. Het podium is opgesteld op de Grote Markt.

Iedere deelnemer krijgt een mooie naturaprijs. Die krijg je wanneer je je aan het secretariaat gaat aanmelden. Alle EFC-ITC-leden maken kans op een waardevolle prijs. Die wordt verdeeld door een loting.

De wisselzone wordt tot ten laatste 18u30 bewaakt. Haal dus zo snel mogelijk je fiets weg, **na 18u30 is er geen toezicht meer in de wisselzone.** Wanneer je dat doet, dan wordt gecontroleerd of het nummer aan je fiets en je wedstrijdnummer overeenkomen. Als de nummers verschillend zijn, kan je de wisselzone niet verlaten. **Je hebt dus je wedstrijdnummer nodig om je fiets te kunnen ophalen.**

Wanneer je de wisselzone verlaat, geef je ook je **chip** af. Als je die bent kwijtgeraakt, dan betaal je €20.

De opname van je tijd en je uitslag verlopen via de registratie van je chip. Die kan je vanaf 16 augustus via het internet raadplegen.





met de steun van
west-vlaanderen
de gedreven provincie



KAARTEN

1. ZWEMMEN



Kaartje zwemproef 1.5 km

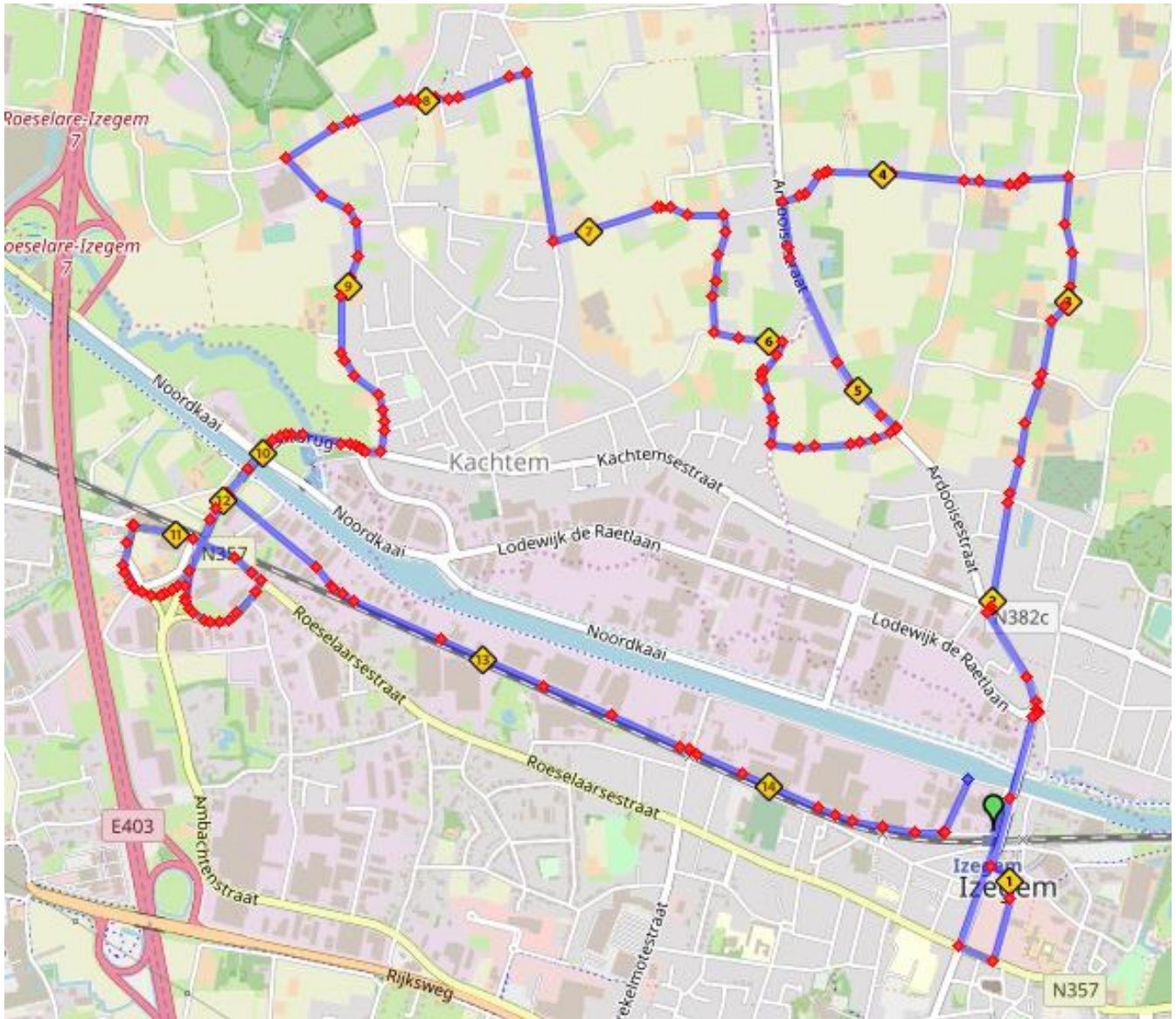




met de steun van
west-vlaanderen
de gedreven provincie



2. FIETSEN





met de steun van
west-vlaanderen
de gedreven provincie



3. LOPEN

