



# HOEKS TRIATLON

VERHUIZINGEN [www.hoeks.be](http://www.hoeks.be)



## Zondag 9 augustus 2015



# REGLEMENT



# JUST 4 FUN 3ATHLON



Organisatie: Stedelijke Sportraad, Stedelijke Sportdienst, vzw De Lommelse Triatleten

[www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)

**GRATIS INKOM**

Wij danken u voor uw inschrijving en hopen dat u een aangename sportnamiddag zal beleven in het hart van Lommel.

**De Just 4 fun 3athlon is geen wedstrijd! Er is bijgevolg geen tijdsregistratie**

### **PARKING:**



- Volg de **richtingwijzers** om zo een parkeerplaats te vinden dicht bij het marktplein (Dorp, Lommel).
- **Route:** zie [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)

### **INSCHRIJVINGEN: Open van 10.00u tot 12.30u**

- **Secretariaat:** in het VVV-kantoor (*Dorp 14, zie situatieplan centrum onderaan*). Hier wordt een polsbandje aangebracht en ontvangt u een plastic tas met:
  - 1 borst-rugnummer
  - 1 badmuts
  - 1 fietsnummer (sticker, verplicht op de fiets te kleven)
  - 1 grote plastic zak voor uw zwemspullen
  - naturaprijs
- Denk aan **veiligheidsspelden** en een **elastiek** voor uw borst/rugnummer.
- Laattijdige betalingsdieners dienen een **betalingsbewijs** mee te brengen.
- **Wisselzone 2** in het centrum wordt bewaakt vanaf 12.30u. Hier kan u eventueel uw loopschoenen plaatsen.
- U begeeft zich op eigen kracht naar **wisselzone 1** aan het kanaal (Lossingsweg 1; 2,5 km vanaf centrum), waar u uw fiets op uw genummerde plaats dient te plaatsen **voor 13.25u**. Volg de borden “zwemmen” via de Gasstraat, Wanstraat, Speelpleinstraat en Gestelsedijk.
- **Supporters** kunnen de verplaatsing van het centrum naar het kanaal en terug (2,5 km enkel) best te voet of met de fiets overbruggen. De terugweg langsheen de Gestelsedijk en de Lepelstraat biedt de mogelijkheid om de atleten nogmaals te zien passeren op het fietsparcours. Blijf op het voet- en fietspad aub om de atleten niet te hinderen!

### **ZWEMMEN: 200 meter - Start om 13.30u**

- **De zwemstart is ook aan de zwemaankomstzone gelegen** (*zie situatieplan kanaal onderaan*).
- **10 minuten voor de start** is elke deelnemer aan de vertrekzone voor de briefing.
- Ga voorzichtig te water. Dit kan enkel **achter de startlijn!**
- De **start** wordt stipt om 13.30u gegeven. Duikers op de dijk en kanovaarders staan in voor uw **veiligheid** (probeer bij eventuele problemen hun aandacht te trekken).
- **Parcours:** 100 meter heen, rond boei en 100 meter terug richting trap. (*zie parcours in detail op [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)*)
- U komt via de trap uit het water en loopt vervolgens naar de fietsenstalling.

### **FIETSEN: 8 km**

- Met uw **fiets aan de hand** loopt u tot op het einde van het fietsenpark en begint dan pas te fietsen na de witte lijn op aangeven van de scheidsrechter.



- **Parcours:** aanloop kanaal-centrum van 2 km, daarna rond het marktplein, via Einderpad, Rodekruisstraat en Kerkstraat terug via Lepelstraat en Gestelsedijk tot bijna aan het vertrek van het fietsparcours (bordjes keerpunt Just 4 fun 3athlon). Hier wordt er 180 graden gekeerd om zo terug naar het centrum te fietsen tot aan het marktplein. (zie *parcours in detail* op [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be))
- Gele bordjes met blauwe letters geven de **richting** aan.
- Het dragen van een **valhelm** is verplicht en uw **rugnummer** is duidelijk zichtbaar aan rugzijde.
- **Tijdens het fietsen blijft u steeds op de rechterrijbaan en dient de wegcode gerespecteerd te worden.** (seingevers zullen trachten de omloop zo verkeersvrij mogelijk te houden)
- **Bij regenachtig weer kan het wegdek in het centrum glad zijn!** (kasseien).
- Bij **aankomst** in het centrum gaat u wisselzone 2 binnen met de fiets aan de hand. **In deze zone zelf wordt dus niét gefietst.**

### **LOPEN: 1,5 km**



- Bij het verlaten van wisselzone 2 is uw **nummer duidelijk zichtbaar** aan de voorzijde.
- **Parcours:** één ronde van 1,5 km (zie *parcours in detail* op [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)), aangegeven door blauwe bordjes met gele letters. U loopt via Dorp, Einderpad, Rodekruisstraat, Kerkstraat naar het keerpunt ter hoogte van Neckermann. Vervolgens loopt u dezelfde weg terug tot aan de finish op het marktplein.
- In de **aankomstzone** is er sportdrink, water en fruit voorhanden.

### **AFHALEN FIETS EN ZWEMSPULLEN:**

- Na de aankomst kan u uw fiets en zwemspullen afhalen in **wisselzone 2**, die bewaakt wordt tot **14.30u**. Bij het verlaten van deze zone dient u uw **borstnummer** ter controle af te geven in ruil voor uw fiets. Enkel deelnemers met polsbandje worden hier toegelaten.
- Vanaf 14.20u zullen er deelnemers van de Kwarttriatlon door het centrum fietsen. Let daarom goed op bij het oversteken van het parcours (enkel op de daartoe voorziene bewaakte plaats ter hoogte van de glazen zuil).

### **DOUCHEN:**

- Dit kan in de sporthal van **Campus Mercurius** (Mudakkers 25, Lommel) op 400 meter van de aankomst (zie *situatieplan centrum onderaan*).

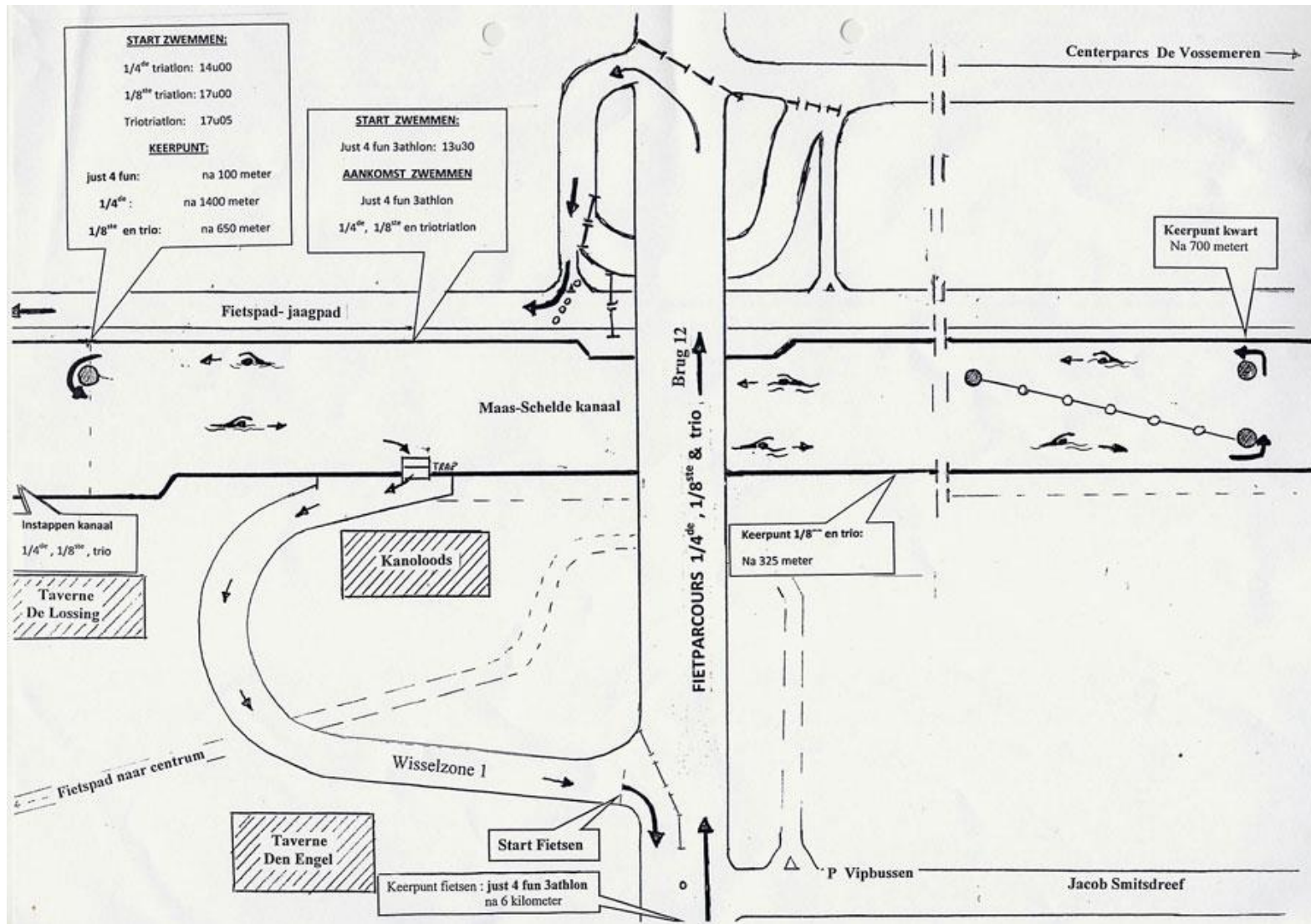
### **INLICHTINGEN:**

- Stedelijke Sportdienst, Sportveldenstraat 3920 Lommel, Tel. 011/54.84.03.
- [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)

De organisatie is niet verantwoordelijk voor gebeurlijke ongevallen en diefstallen. Plannen van het zwem-, fiets- en loopparcours, vindt u op [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be). De situatieplan van het kanaal (wisselzone 1) en het centrum (wisselzone 2) vindt u in bijlage.

De organisatie

## SITUATIEPLAN KANAAL:



# SITUATIEPLAN CENTRUM:

