



HOEKS TRIATLON

VERHUIZINGEN www.hoeks.be



Zondag 9 augustus 2015



WEDSTRIJD- REGLEMENT



KWARTTRIATLON



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

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.

Op deze wedstrijd zijn de reglementen van de Belgische Triatlon & Duatlon Federatie (BTDF) van toepassing. U kan deze raadplegen op http://vtdl.com/triathlon.be/wp-content/uploads/2015/03/2015-BTDF-Sportreglementen_finale-versie-26032015.pdf
De Chief Race Official (CRO) en Technical Officials (TO) zijn er om de reglementen proactief toe te passen zodat de wedstrijd onder sportieve en veilige omstandigheden kan doorgaan.



PARKING:

- Volg de **richtingwijzers** om zo een parkeerplaats te vinden dicht bij het marktplein (Dorp, Lommel).
- **Route:** zie 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 genummerd polsbandje aangebracht en ontvangt u een plastic tas met:
 - 1 borst-rugnummer
 - 1 fietsnummer (sticker, verplicht links leesbaar op de fiets te kleven)
 - 1 badmuts (mag u houden)
 - 1 grote plastic zak voor uw zwemspullen
 - naturaprijs
- We werken dit jaar ook weer met **elektronische tijdsregistratie** door middel van een chip. Opgelet: we zijn verplicht om onze deelnemers uitsluitend de door de VTDL aangeleverde chips te laten gebruiken. Deze **huurchip (inclusief enkelband)** ontvang je bij de inschrijving voor een **waarborg van 10 euro**, die je na de wedstrijd terugkrijgt bij **inlevering op het wedstrijdsecretariaat (vóór 20u!)**. De enkelband met chip moet van start tot finish verplicht rond de linkerenkel gedragen worden. De **tijdsregistratiematten** meten uw tussentijd bij het uitkomen van het kanaal (net voor wisselzone 1), bij het uitkomen van het fietsenpark (net na wisselzone 2) en aan de finish. **Opgelet: loop voor en na de wedstrijd níet met uw chip over de matten!**
- Gelieve bij inschrijving uw **VTDL-licentie** (gelicentieerden) of **identiteitskaart** (niet-gelicentieerden) voor te leggen! Deelnemen onder een andere naam, andere leeftijd of op basis van valse informatie is niet toegestaan.
- Deelnemers met **daglicentie**: verplicht doktersbriefje of kopie ervan afgeven.
- Atleten met een **erkende buitenlandse triatlonlicentie** zijn volgens het VTDL-reglement vanaf dit jaar verplicht om zich in te schrijven met een daglicentie. Zij krijgen deze extra kost terugbetaald, op vertoon van hun triatlonlicentie bij het aanmelden voor de wedstrijd op het secretariaat!
- Laattijdige betalingsdieners dienen een **betalingsbewijs** mee te brengen.
- Als deelnemer van een officiële VTDL-wedstrijd ben je **verzekerd** voor lichamelijke schade en burgerlijke aansprakelijkheid. Na een ongeval dient de **aangesloten deelnemer** aangifte te doen via zijn of haar club. De **niet-aangesloten deelnemer** doet aangifte via de organisatie. **Buitenlandse atleten**

dienen verzekerd te zijn via hun nationale federatie. Indien dat niet zo is, dient de atleet in kwestie een dagverzekering/daglicentie aan te schaffen.

- Denk aan **veiligheidsspelden** en een **elastiek** voor uw borstnummer.
- **Supporters** kunnen de verplaatsing van het centrum naar de zwemstart 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 tweemaal te zien passeren op het fietsparcours en viermaal op het loopparcours. Blijf op het voet- en fietspad aub om de atleten niet te hinderen! (Opgelet: Deelnemers Just 4 fun 3athlon fietsen al vanaf 13u35 op de weg!)

WISSELZONE/CHECK-IN

- Er zijn **twee wisselzones**: wisselzone 1 aan het kanaal en wisselzone 2 in het centrum. Voor de wedstrijd plaatst de atleet zijn/haar **materiaal** bij het juiste nummer in de wisselzone. Enkel wedstrijdmaterial (fiets, startnummer, helm, schoenen, fietsbril, ...) is toegelaten. Oortjes, koptelefoons, mobiele apparaten of communicatiemiddelen worden niet toegelaten tijdens de wedstrijd.
- De wisselzone is enkel **toegankelijk** voor deelnemers, Technical Officials en bevoegde medewerkers. Deze laatste staan in voor de beveiliging van de wisselzone.
- **Wisselzone 2** (fietsen-lopen) in het centrum wordt bewaakt vanaf 12.15u tot 19u. Hier plaatst u eerst uw loopschoenen op uw nummer.
- U begeeft zich vervolgens op eigen kracht naar **wisselzone 1** aan het kanaal (Lossingsweg 1; 2,5 km vanaf centrum), die geopend is vanaf 13.00u tot en met 13.45u. Volg de borden “zwemmen” via de Gasstraat, Wanstraat, Speelpleinstraat en Gestelsedijk. Hier laat u uw **fiets en helm keuren** door de Technical Officials. Naast veiligheid controleert men ook de specifieke fietsreglementering.
- **Fietsvoorwaarden**:
 - Bij non-draftingraces (waar men niet in elkaars wiel mag rijden) zijn **traditionele (race)fietsen en tijdritfietsen** toegelaten. Niet-traditionele of ongewone fietsen moet vooraf goedgekeurd worden door de CRO (via mail met foto van fiets). Fietsen met een zwevende zadelbuis zijn niet toegelaten.
 - **Volle achterwielen** zijn toegelaten maar kunnen in extreme omstandigheden (bijvoorbeeld veel wind) verboden worden door de CRO dus breng steeds een normaal reservewiel mee.
 - In functie van de veiligheid (valwonden) zijn **stuureinden** dichtgemaakt.
 - Naast **elleboogsteunen** zijn ook **clip-ons (ligstuurtjes)** toegelaten zolang zij niet voorbij het voorste deel van het voorwiel komen. Clip-ons bestaande uit 2 stukken moeten niet overbrugd worden. Naar voren gerichte clip-ons mogen geen remhendels dragen die naar voren gericht zijn.
 - De **fietshelm** (zonder schade) is verplicht en goedgekeurd door een officieel orgaan (CE keuring). De helm draagt men correct, met de oren vrij en tijdens alle fietsverplaatsingen op de wedstrijddag. Tijdrithelmen zijn toegelaten.
- **Afval** wordt in de voorziene vuilniszakken gedeponneerd. De organisatie wenst dat zijn deelnemers en toeschouwers het milieu respecteren en de veiligheid van andere deelnemers handhaven. Ook de officials zullen hierop toezien.

ZWEMMEN: 1500 meter - Start om 14.00u

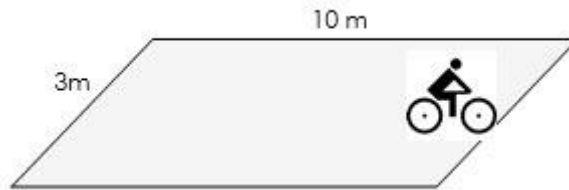
- **De zwemstart is ook aan de zwemaankomstzone gelegen** (*zie situatieplan kanaal onderaan*).
- Het reglement van de VTDL schrijft voor dat het **verboden is om met ontbloot bovenlijf te zwemmen**. Het **startnummer** mag ook niet gedragen worden tijdens het zwemmen. **Compressietubes** zijn enkel toegelaten bij wetsuitszwemmen, compressiesokken niet.
- **Wetsuits** zijn verboden bij een officiële temperatuur boven de 23°C. De officiële watertemperatuur wordt door de CRO gemeten op de wedstrijddag en op basis hiervan (en de weersomstandigheden) wordt beslist of het gebruik van de wetsuit toegelaten is. De temperatuur wordt gecommuniceerd via het wedstrijdsecretariaat.
- **10 minuten voor de start** is elke deelnemer aan de vertrekzone voor de briefing, waarop belangrijke gewijzigde informatie wordt meegedeeld. Neem als atleet echter ook steeds kennis van de informatie op de website en de schriftelijke briefing. Als atleet sta je zélf in de voor de kennis van het wedstrijdparcours.
- Opgelet: om 13.30u start de **Just 4 fun 3athlon**. Hou er dus rekening mee dat deze deelnemers vanaf dat ogenblik ook gebruik maken van de wisselzone. Blijf aan de kant en geef hen voorrang.
- Op vraag van de Technical Official begeven de atleten zich **voorzichtig te water**. De startlijn mag daarbij niet overschreden worden!
- De **start** wordt stipt om 14.00u gegeven. Duikers op de dijk en kanovaarders staan in voor uw **veiligheid** (probeer bij eventuele problemen hun aandacht te trekken). Deelnemers die te laat zijn, mogen niet meer starten tenzij de CRO het toelaat.
- **Parcours:** 700 meter heen, rond boeien, 700 meter terug, rond boei en 100 meter richting trap. Zwem steeds aan de rechterzijde van het kanaal en houd de boeien links van u. (*zie parcours in detail op www.lommelsetriatlon.be*)
- U komt via de trap uit het water en loopt vervolgens naar de fietsenstalling. De wetsuit mag pas volledig worden verwijderd in de wisselzone. Tijdens het lopen naar de wisselzone mag de wetsuit wel uitgetrokken worden tot aan het middel. **In de wisselzone stopt u zelf uw zwemspullen in de genummerde plastic zak**. Deze zal door de organisatie naar wisselzone 2 in het centrum gebracht worden.
- **Afsluiting zwemproef: 14.40u.**

FIETSEN: 40 km

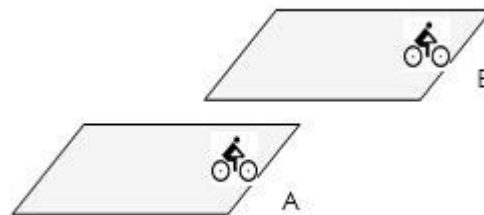
Stayeren is verboden! Reglementering VTDL (scheidsrechters treden streng op)

- De **fietshelm** (verplicht!) wordt vastgemaakt voor het nemen van de fiets. Met uw **fiets aan de hand** loopt u tot op het einde van het fietsenpark en begint dan pas te fietsen na de opstaplijn op aangeven van de scheidsrechter. Uw **startnummer** is duidelijk zichtbaar aan rugzijde.
- **Parcours:** aanloop kanaal-centrum van 2 km + twee ronden van 18 km (*zie parcours in detail op www.lommelsetriatlon.be*)
- Gele bordjes met blauwe letters geven de **richting** aan.
- **Stayeren of draften** (in elkaars wiel rijden om minder windweerstand te bekomen) achter een atleet of een voertuig is **niet toegelaten**.
 - De stayer- of draftingzone van een **atleet is 10 meter op 3 meter** (*zie figuur*).





- De stayer- of draftingzone van een **voertuig** is **35 meter op 5 meter**.
- Wie toch stayert en dus een inbreuk pleegt op de Sportreglementen, krijgt van de Technical Official een **sanctie** (door middel van een blauwe kaart) en dient onmiddellijk na het fietsen (in de strafbox aan het einde van wisselzone 2) een tijdstraf uit te voeren (zie verder bij "sancties"). Het is de verantwoordelijkheid van de atleet om zichzelf aan te melden bij deze strafbox.
- Een atleet mag een andere atleet **inhalen** en heeft 20 seconden om dit te doen. Eens ingehaald (van zodra het voorwiel van de andere atleet is ingehaald) moet de gedubbelde atleet zich binnen de 5 sec laten afzakken tot buiten de draftingzone.
- Atleten moeten aan de rechterkant van het fietsparcours blijven en geen **"blocking" situatie** veroorzaken (zie figuur). Er is sprake van "blocking" wanneer een atleet (A) niet kan inhalen door het slecht gepositioneerd zijn van een voorligger (B). Wie een blocking-situatie veroorzaakt, krijgt tevens een sanctie (blauwe kaart) van de Technical Official.



- **Tijdens het fietsen blijft u steeds op de rechterrijbaan en respecteert u de verkeersregels**, tenzij een Technical Official dit anders adviseert. Andere deelnemers mogen niet gehinderd worden. Seingevers en politie staan in voor de veiligheid en 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 na de tweede volledige ronde blijft u uiterst rechts en gaat u voor de afstaplijn wisselzone 2 binnen met de fiets aan de hand. **In de wisselzone zelf wordt dus niét gefietst**. De fietshelm wordt pas opnieuw losgemaakt van zodra de fiets correct is teruggeplaatst.
- **Afsluiting fietsproef: 16.10u**

LOPEN: 10 km

- Bij het verlaten van wisselzone 2 (achterzijde fietspark) is uw **startnummer duidelijk zichtbaar** aan de voorzijde. Er mag niet gelopen worden met ontbloot bovenlichaam of met de fietshelm op. Persoonlijke begeleiding of bevoorrading krijgen tijdens het lopen is verboden.
- **Parcours:** twee ronden van 5 km (zie *parcours in detail op www.lommelsetriatlon.be*), aangegeven door blauwe bordjes met gele letters. U volgt bijna 3 kilometer het fietstraject, waarna u na een keerpunt van 180° (500 meter voor de brug) terugloopt naar het centrum.



- Aan het keerpunt wordt een **lintje** overhandigd, dat u verplicht rond de hals dient te dragen.
- Na het afleggen van de twee volledige ronden, slaat u na 100m linksaf de **aankomststrook** op.
- Er zullen twee **waterposten** voorzien worden op de omloop.
- In de **aankomstzone** is er sportdrink, water en fruit voorhanden.
- Na de aankomst van de eerste drie heren en dames, is er een **ceremonie protocollair**.
- **Afsluiting loopproef: na eerste ronde: 16.35 uur - einde loopproef: 17.10u.** Omstreeks 17u10 zullen de deelnemers van de Sprinttriatlon aan het fietsen beginnen.

SANCTIES

- Wanneer een atleet de Sportreglementen niet naleeft, kan de Technical Official een **mondelijke waarschuwing**, een **tijdstraf** (gele of blauwe kaart) of een **diskwalificatie** (rode kaart) geven.
- Een **blauwe kaart** wordt gebruikt voor drafting (in het wiel rijden) of blocking (links blijven en verhinderen dat een andere atleet kan inhalen) tijdens het fietsgedeelte, de gele kaart voor andere (kleinere) inbreuken.
- Bij een “stop&go” (**gele kaart**) moet de atleet stoppen (“stop”) op een veilige manier, indien nodig afstappen aan één kant van de fiets en wachten op de instructies van de official vooraleer terug te vertrekken (“go”). Tijdens het wachten mag de atleet geen andere activiteit uitvoeren (bevoorraden, omkleden, ...) tenzij het herstellen van de inbreuk (indien mogelijk).
- Bij een **blauwe kaart** (wegens stayeren of “blocking”) dient de atleet zich spontaan aan te melden bij de **strafbox aan het einde van wisselzone 2** en volgt de instructies op van de aanwezige Technical Official. Tijdens het wachten mag de atleet tevens geen andere activiteit uitvoeren (bevoorraden, omkleden, ...). Atleten die zich niet aanmelden, worden automatisch gediskwalificeerd. Voor standaardafstanden wordt **2 min tijdstraf** gehanteerd in de strafbox
- Bij standaardafstanden of korter zal een 2^e drafting/blocking-overtreding resulteren in een **diskwalificatie**.
- Bij een **rode kaart** of diskwalificatie, als gevolg van een straf of het niet meer voldaan aan de wedstrijdvoorwaarden, moet de atleet de wedstrijd staken en wordt deze atleet officieel verwijderd uit de uitslag.
- Bij zwaardere inbreuken kan een procedure tot **schorsing** of **uitsluiting** worden opgestart via het Geschiltribunaal.
- Bij **protest** dient de atleet de intentie binnen de 5 minuten na aankomst te melden aan de aanwezige CRO of aankomst-Technical Official. Het schriftelijk protest (formulier bij CRO) wordt schriftelijk ingediend bij de CRO binnen de 15 minuten na aankomst. Protest omtrent de tijdsregistratie/uitslag moet binnen de 2 werkdagen na de wedstrijd worden ingediend bij de CRO. Protest tegen een “field of play” beslissing is niet mogelijk, tenzij in uitzonderlijke omstandigheden. Meer info hierover in hoofdstuk 9 en 10 van de BTDF Sportreglementen.

AFHALEN FIETS EN ZWEMSPULLEN/INLEVEREN CHIP:

- Uw **fiets en zwemspullen** kan u na de wedstrijd afhalen in **wisselzone 2**. Bij het verlaten van deze zone, via de achterzijde, dient u uw **borstnummer** ter controle af te geven in ruil voor uw fiets. Enkel deelnemers met polsbandje worden hier toegelaten.
- **Tijdsregistratiechips kunnen uiterlijk tot 20u ingeleverd worden op het wedstrijdsecretariaat in ruil voor de waarborg van 10 euro.**

DOUCHEN:

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

PRIJSUITREIKING:

- Om **18.45u** op het marktplein (Kiosk)
- Er zijn **geldprijzen** voor: eerste 15 Heren en eerste 5 Dames algemeen, eerste 3 Heren & Dames Junioren (H/D18), eerste 3 Heren & Dames Beloften (H/DU23), eerste 3 Heren Veteranen A (H40), eerste 3 Heren Veteranen B (H50), eerste 3 Heren Veteranen C (H60), eerste 3 Dames Veteranen (D40+50+60). Totale geldprijzenpot: € 3.875.
- Geldprijzen zijn **cumuleerbaar** en worden enkel op de prijsuitreiking uitgereikt.
- De volledige **uitslag** van deze wedstrijd zal in kleine oplage verdeeld worden tijdens de prijsuitreiking. Ze zal ook zo snel mogelijk kenbaar gemaakt worden op www.lommelsetriatlon.be en de website van de VTDL.

DOPINGCONTROLE:

- Volgens de code van het **World Anti-Doping Agency** is doping niet toegelaten. Elke atleet dient op de hoogte te zijn van de reglementering en procedures van het Vlaamse dopingdecreet. Dopingcontrole op deze wedstrijd is mogelijk. Meer info via www.dopinglijn.be Het lokaal voor de eventuele dopingcontrole bevindt zich op het marktplein bij de aankomst.

INLICHTINGEN:

- Stedelijke Sportdienst, Sportveldenstraat 3920 Lommel, Tel. 011/54.84.03.
- www.lommelsetriatlon.be

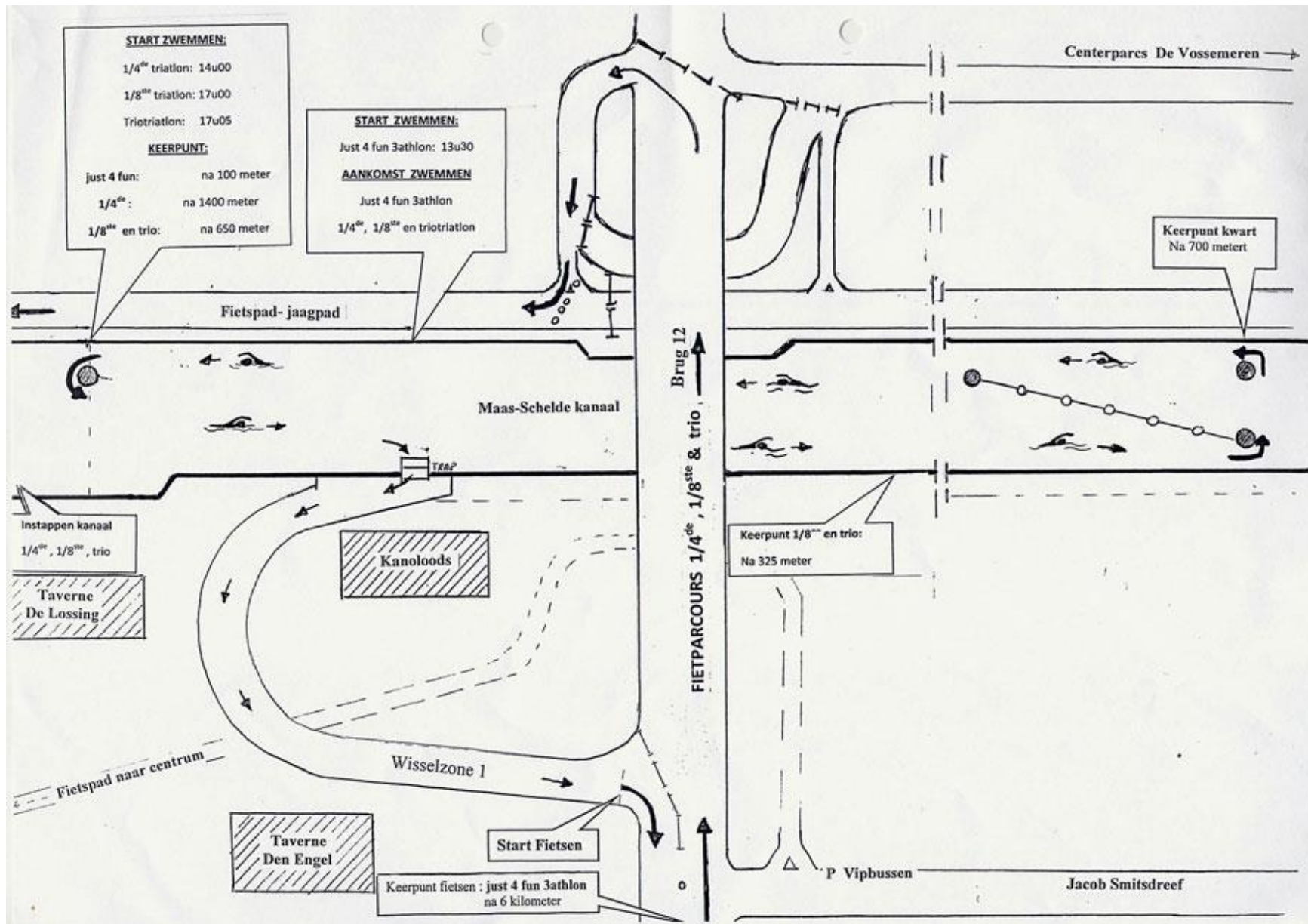
VOOR DEZE WEDSTRIJD GELDEN DE REGLEMENTEN VAN DE VTDL.

Ingeval van betwisting beslist de wedstrijdorganisatie. De organisatie is niet verantwoordelijk voor gebeurlijke ongevallen en diefstallen. Plannen van het zwem-, fiets- en loopparcours vindt u op www.lommelsetriatlon.be. De situatieplan van het kanaal (wisselzone 1) en het centrum (wisselzone 2) vindt u in bijlage.

Verkenning van de omlopen is verboden wanneer andere wedstrijden bezig zijn.

De organisatie

SITUATIEPLAN KANAAL:



SITUATIEPLAN CENTRUM:

