



# HOEKS TRIATLON

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



## Zondag 9 augustus 2015



## WEDSTRIJD- REGLEMENT



## SPRINT- & TRIOTRIATLON



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.

**Op deze wedstrijd zijn de reglementen van de Belgische Triatlon & Duatlon Federatie (BTDF) van toepassing. U kan deze raadplegen op [http://vtdl.competitions.be/wp-content/uploads/2015/03/2015-BTDF-Sportreglementen\\_finale-versie-26032015.pdf](http://vtdl.competitions.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](http://www.lommelsetriatlon.be)

### **INSCHRIJVINGEN: Open van 10.00u tot 15.00u**

- **Secretariaat:** in het VVV-kantoor (*Dorp 14, zie situatieplan centrum onderaan*). Hier wordt een genummerd polsbandje aangebracht (bij trio's moeten alle leden dus aanwezig zijn) 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 enkel 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.
- Bij **trio-teams** melden **alle 3 de teamleden** zich aan op het wedstrijdsecretariaat.
- 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 bij vertoon van hun triatlonlicentie bij het aanmelden voor de wedstrijd op het secretariaat!
- Laattijdige betalingsdieners dienen een **betalingbewijs** mee te brengen.
- Als deelnemers 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 nogmaals te zien passeren op het fietsparcours en tweemaal op het loopparcours. Blijf op het voet- en fietspad aub om de atleten niet te hinderen! (Opgelet: Deelnemers Kwarttriatlon lopen op de weg tot uiterlijk 17.10u!)

## 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.
- **Wisselzone 2** in het centrum is open vanaf 12.45u. Hier plaatst de individuele deelnemer zijn loopschoenen op zijn nummer en dit **voor 15.20u**. Wegens de doortochten van de kwarttriatlon is de toegang tot wisselzone 2 enkel mogelijk langs de achterzijde (kant Vreysshoring).
- U begeeft zich vervolgens op eigen kracht naar **wisselzone 1** aan het kanaal (Lossingsweg 1 - 2,5 km vanaf centrum), die geopend is **vanaf 16.00u tot en met 16.45u**. Volg de borden "zwemmen" via de Gasstraat, Wanstraat, Speelpleinstraat en Gestelsedijk. (Opgelet: Deelnemers Kwarttriatlon fietsen op de weg tot uiterlijk 16.10u!) 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. Tijdriethelmen 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: 750 meter - Start om 17.00u (Sprinttriatlon) / 17.05u (Triotriatlon)**

- **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 22°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.
- 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 17.00u (Sprinttriatlon) en 17.05u (Triotriatlon) 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:** 325 meter heen, rond boeien, 325 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](http://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.
- De **trio-deelnemers** lopen naar hun genummerde plaats, waar de fietser van de ploeg staat opgesteld met het rugnummer al duidelijk zichtbaar op de rugzijde. De aflossing gebeurt op deze plaats met het doorgeven van de **enkelband met chip**.
- Bij **opgave van de trio-zwemmer** mag de fietser samen met de laatste deelnemer aan zijn fietsproef beginnen.

## **FIETSEN: 20 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 + één ronde van 18 km (zie *parcours in detail op [www.lommelsetriatlon.be](http://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**.

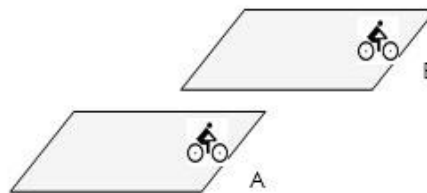




- De stayer- of draftingzone van een **atleet** is **10 meter op 3 meter** (zie *figuur*).



- 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.



- Indien de **fietser van een trioploeg** een **sanctie** (blauwe kaart) krijgt van de Technical Official, dan dient dit gemeld te worden bij de wissel en dient de loper vervolgens eerst de straf te gaan uitzitten in de voorziene strafbox (einde wisselzone 2). Indien de sanctie niet wordt opgevolgd of uitgevoerd, wordt het team gediskwalificeerd en uit de officiële uitslag gehaald.
- **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 één 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 níét gefietst**. De fietshelm wordt pas opnieuw losgemaakt van zodra de fiets correct is teruggeplaatst.
- **Trio-deelnemers** lopen, met de fiets aan de hand, hier tot bij hun loper, die op hun genummerde plaats staat te wachten. Na het doorgeven van de **enkelband met chip én rugnummer** kan deze beginnen te lopen.
- Bij **opgave van de trio-fietser** mag de loper samen met de laatste loper aan zijn loopproef beginnen

## **LOPEN: 5 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:** één ronde van 5 km (*zie parcours in detail op [www.lommelsetriatlon.be](http://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 draagt.
- Na het afleggen van één volledige ronde, slaat u na 100m linksaf de **aankomststrook** op.
- Er zullen twee **waterposten** voorzien worden op de omloop.
- In de **aankomstzone** is er sportdrank, water en fruit voorhanden.

## **SANCTIES**

- Wanneer een atleet de Sportreglementen niet naleeft, kan de Technical Official een **mondelijke waarschuwing**, een **tijdsstraf** (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 sprintafstanden wordt **1 min tijdsstraf** gehanteerd in de strafbox
- Bij standaardafstanden of korter zal een 2<sup>e</sup> 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. **Trio-fietsers** kunnen hun fiets dus pas afhalen als de loper gefinisht is. 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:**

- Wordt rond **19.15u** gehouden op het marktplein (**Kiosk**), meteen na de prijsuitreiking van de Kwarttriatlon (18.45u).
- Er zijn **prijzen** voor: eerste 3 Heren & Dames algemeen, eerste 3 Jongens & Meisjes jeugd A (H/D16), eerste 3 Heren & Dames Junioren (H/D18), eerste 3 Heren & Dames Beloften (H/DU23), eerste 3 Heren & Dames Veteranen (H/D40+50+60). Voor de trio-ploegen: eerste 3 ploegen algemeen, 1<sup>e</sup> ploeg samengesteld uit drie mannen, 1<sup>e</sup> ploeg samengesteld uit drie vrouwen, 1<sup>e</sup> ploeg samengesteld uit twee mannen en één vrouw, 1<sup>e</sup> ploeg samengesteld uit twee vrouwen en één man. Totale geldprijzenpot: € 840.
- 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](http://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](http://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](http://www.lommelsetriatlon.be)

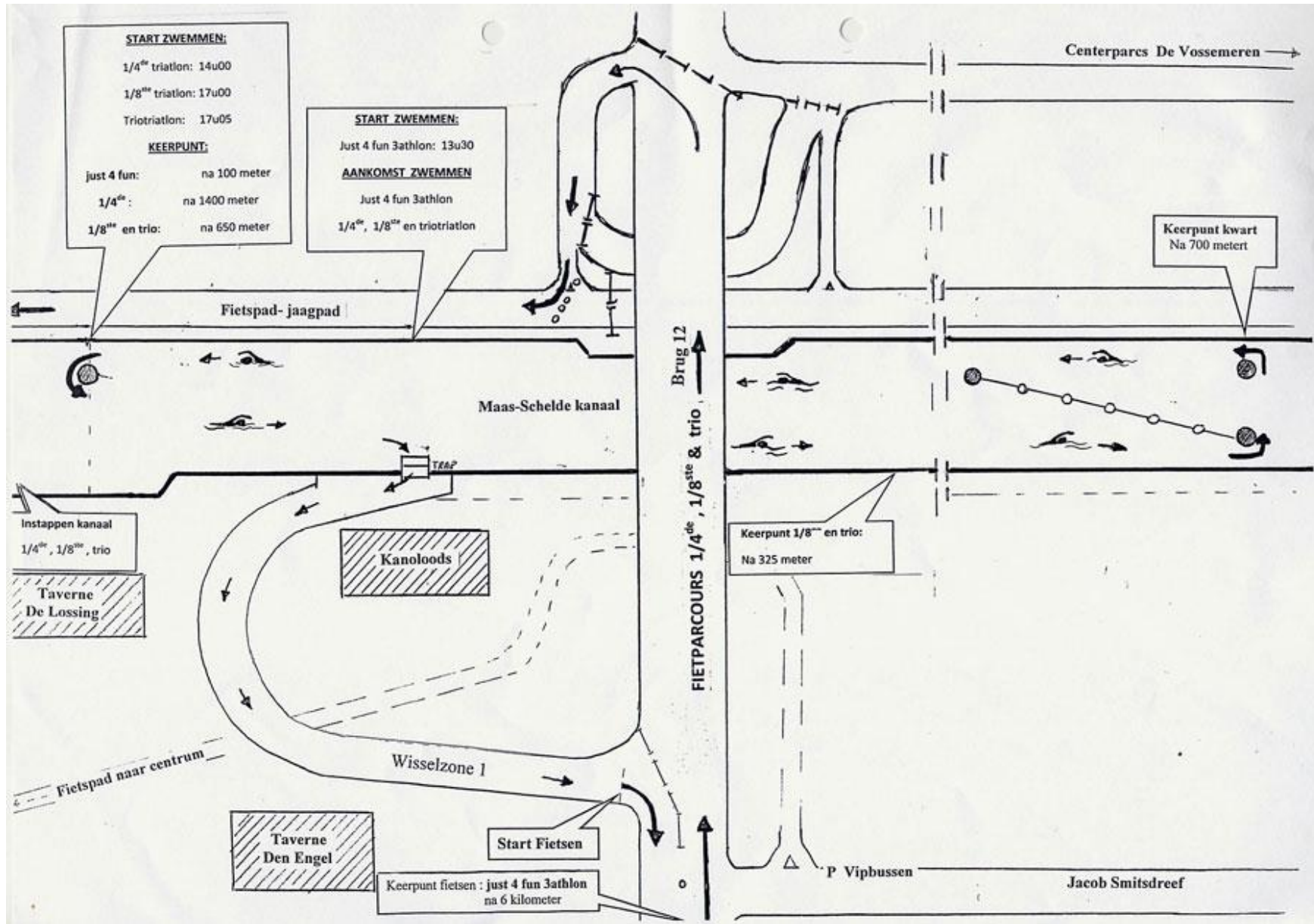
### **VOOR DEZE WEDSTRIJD GELDEN DE REGLEMENTEN VAN DE VTDL.**

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](http://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:

