

# Mr T Sporta Triathlon Gent –Deelnemers info

## Organisatie

**Mr.T Sporta Triathlon Gent**

wordt georganiseerd door

**Mr. T Triathlonclub Gent vzw**

Wedstrijdverantw. : Patrick Bruynbroeck

Email : [voorzitter@triathlongent.be](mailto:voorzitter@triathlongent.be)

## Wedstrijdlocatie

[Topsportal Vlaanderen](#) /

recreatiedomein Blaarmeersen

Zuiderlaan 14

9000 Gent

## Timing

Startuur Wedstrijd

**10.00 u. Mr.T Just-for-Fun Triathlon**

**11.30 u. Mr.T Ladies Triathlon**

**14.00 u. Mr.T Sprint Triathlon**

**16.30 u. Mr.T Team Relay Triathlon**

## Onthaal

Alle deelnemers worden verzocht zich TIJDIG aan te melden aan het onthaal in de Topsportal Vlaanderen.

Deze bevindt zich op de promenade in de Topsportal en is rechtstreeks te bereiken via de buitentrapp.

Just-for-Fun : vanaf 08u30

Ladies Triathlon : vanaf 10u00

Sprinter Triathlon : vanaf 12u30

Team Relay : vanaf 15u00

GEEN waarborg nodig.

Gelieve met deze uren rekening te houden om het onthaal vlot te laten verlopen.

## Parking

Op de parking van het Sport- en Recreatiecentrum Blaarmeersen is er plaats voor meer dan 1.000 wagens.

De Stad Gent vraagt € 3,5 parkeergeld op het Blaarmeersendomein. Wij als organisatie hebben hier geen enkele controle over en krijgen hier ook geen inkomsten uit.

Er is een gratis parking op wandelafstand van de Topsportal. U vindt deze parking ter hoogte van de yachtdreef.

**OPGELET !!!**

**Wees op tijd op de wedstrijdsite.**

Rond de Watersportbaan geldt vanaf 07.00 u. eenrichtingsverkeer. Daardoor kan je vertraging oplopen, hou daar rekening mee !

## Briefing

De briefing wordt 10 min. voor de start gegeven ter hoogte van de zwemstart. ALLE DEELNEMERS DIENEN VERPLICHT AANWEZIG TE ZIJN OP DE BRIEFING !!

09u45 Briefing Just-for-Fun Triathlon

11u15 Briefing Ladies Triathlon

13u45 Briefing Sprint Triathlon

16u15 Briefing Team Relay Triathlon

## Verzekering

Alle deelnemers zijn van start tot finish verzekerd tegen lichamelijke schade via SPORTA-federatie vzw.

Deelnemers met licentie bij de VTDL zijn eveneens via onze eigen wedstrijdpolis verzekerd.

**Opgelet : materiële schade is nooit verzekerd !**

Info voor deelnemers Mr. T Sporta Triathlon Gent – Pagina 1 van 5

**Mr T Sporta Triathlon Gent – Deelnemers info**

## Wisselzones

Er zijn twee wisselzones :

**T1 zwemmen/fietsen** t.h.v. Parking Centraal

>> Plaats hier uw fietsmateriaal.

**T2 fietsen/lopen** Parking vóór de Topsporthal

>> Plaats hier uw loopmateriaal.

Een wisselzone komt u niet “zomaar” in. Onze medewerkers controleren :

· Identificatie van de deelnemer (polsbandje);

· Identificatie van de fiets (zadelpenbandje);

beide bandjes zitten in je deelnemersenveloppe die je ontvangt aan het onthaal.

· Technische controle van de fiets (is hij rijwaardig ?);

· Controle van de fietshelm (VERPLICHT TE DRAGEN).

NA de wedstrijd kan de fiets ENKEL EN ALLEEN DOOR DE DEELNEMER ZELF worden opgehaald en worden beide identificatiebandjes met elkaar vergeleken (arm- en zadelpenbandje).

Alleen wanneer beide ID-bandjes overeenkomen kan de atleet met zijn fiets uit wisselzone T2. Dan neemt de deelnemer ook zijn genummerde zak met zwemgerief mee. Bij het verlaten van wisselzone T2 met de fiets worden de ID-bandjes los geknipt. Men kan daarna de wisselzone NIET meer in.

## Kleedkamers en douches

Er zijn in de Topsporthal ruim voldoende kleedkamers voor alle deelnemers. Deze zijn te bereiken via de dubbele deuren achter het onthaal.

### **LET OP !!!**

De kleedkamers worden niet bewaakt. De organisatie kan dan ook niet verantwoordelijk worden gesteld voor verloren of gestolen goederen.

## Tijdregistratie

Alle deelnemers – behalve de Just-for-Fun – worden geregistreerd om een eindrangschikking op te maken. In uw deelnemersenveloppe zit eveneens uw **CHIP**. Deze Chip met velcroband dient u aan uw LINKER-enkel stevig vast te maken en dient u de ganse wedstrijd te dragen.

## Wedstrijdnummer

Alhoewel het wedstrijdnummer door het gebruik van Chip slechts bijkomstig is, dienen ALLE deelnemers hun wedstrijdnummer te dragen. Dit als extra controle aan de finish (ook in geval de chip onderweg is verloren). Op dit wedstrijdnummer staat trouwens uw voornaam. Leuk voor het publiek om u aan te moedigen.

Tijdens de **fietsproef** nummer op de **RUG**. Tijdens de **loopproof** nummer op de **BUIK**.

Handig is om een 'racebelt' of een elastiek te gebruiken waarop je dit nummer bevestigt eventueel met sluitspelden. Na het zwemmen kun je er gemakkelijk in stappen en na het fietsen kun je die eenvoudig draaien van achter naar voor.

## Zwemproef

Het zwemmen gebeurt in de Blaarmeersenvijver. De waterkwaliteit is er reeds jaren uitstekend en voor het publiek is het gemakkelijk volgen langs de waterkant.

### **Just-for-Fun**

#### **Start en aankomst aan de Duikersput**

op zo'n 400 m van de Topsporthal. Starten doe je vanuit het water, aan de kant.

Er wordt 250m gezwommen, naar de grote boei en terug. Houd de boeien steeds aan u linkerkant.

#### **Ladies, Sprint & Team Relay**

#### **De startplaats is t.h.v. het surfstrand. De aankomst is t.h.v. de duikersput**

Kijk op het plannetje op de website en volg de pijlen op de wedstrijddag. Er wordt 750m gezwommen in één lijn. Houdt de boeien steeds aan u rechterkant.

Wees op tijd ter plaatse, calculeer voldoende tijd in om uw materiaal in de wisselzones te plaatsen en begeef u tijdig naar de startplaats. Hou ook rekening met de briefing die 15 min. voor de start doorgaat aan de zwemstart. Alle deelnemers ontvangen een badmuts van de organisatie.

### **HET DRAGEN VAN UW WEDSTRIJDBADMUTS IS VERPLICHT !!!**

Starten gebeurt in één groep. Indien dit je eerste triathlon is of als je niet bij de snelste zwemmers bent raden we aan je iets meer aan de zijkant te plaatsen ofwel de start even te laten passeren en pas na korte tijd te vertrekken.

Een triathlonstart is altijd hectisch, zowel in kleine als in grote groep. Dus als je niet overzwommen wil worden geven we **één gouden raad : ga niet tussen de eersten liggen aan de startlijn !** Aan de zijkant weg van de kortste lijn of achteraan is het nog eens zo rustig zwemmen.

### **STARTPROCEDURE Just-for-Fun**

Iedereen staat in het water langs de kade van de 'duikersput'. Na het aftellen komt het signaal en kun je starten.

### **STARTPROCEDURE Ladies, Spinter en Teams**

Deelnemers aan de ladies, sprinter of team-relay hebben een waterstart. Na de briefing mag iedereen het water in. De snellere zwemmers plaatsen zich vooraan, voor de rustiger zwemmers is er voldoende plaats over heel de breedte of op de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> lijn.

Over de volledige breedte is er een touw in het water die de startlijn aangeeft. Eenmaal het startschot gegeven zullen de medewerkers het touw oplichten en kan ieder een zijn wedstrijd inzetten.

## **Wisselzone T1**

Na de zwemproef loop je ongeveer 200 m naar wisselzone T1. Berg uw zwemkledij op in de gekleurde plasticzak met je wedstrijdnummer erop. Die vind je in uw deelnemersenveloppe die je aan het onthaal ter plaatse ontvangt. Deze zak wordt NA de wedstrijd naar wisselzone T2 gebracht. Deze kunt u dan samen met uw fiets na de wedstrijd ophalen in T2.

Beperk de tijd die u in de wisselzone doorbrengt tot het absolute minimum.

Je mag pas starten met de fietsproef wanneer uw fietshelm KLIKFAST is gemaakt.

### **HEEL BELANGRIJK !!!**

1. Uw zak met zwemgerief komt NIET bij uw loopschoenen te liggen na de fietsproef. Stop dus GEEN materiaal in de plasticzak die u nodig heeft voor de loopproef.
2. Zorg dat, als je T1 verlaat, alle materiaal IN uw plasticzak zit en knoop die goed dicht. Al het materiaal dat niet in een zak zit wordt verzameld en kan bij de “verloren voorwerpen” aan het onthaal gerecupereerd worden. Wij kunnen echter niet controleren of bepaald materiaal ook daadwerkelijk een deelnemer toebehoort. Bijgevolg kunnen wij onmogelijk garanderen dat u uw verloren materiaal ook daadwerkelijk zal terugvinden.

## **Startnummer**

Tijdens de fietsproef moet uw nummer **ACHTERAAN**.

Tijdens de loopproef moet uw nummer **VOORAAN**.

**Tip - Maak gebruik van een race belt of elastiek.**

### **BELANGRIJK**

Voor een goede tijdregistratie én voor het publiek is het belangrijk dat uw nummer steeds goed zichtbaar blijft.

## **Fietsproef**

De deelnemers aan Mr.T Just-for-Fun fietsen 2 ronden rond de watersportbaan.

De deelnemers aan Mr.T Ladies, Sprint en Team Relay fietsen 4 ronden rond de watersportbaan.

Enkele belangrijke elementen tijdens de fietsproef :

Speel het spel fair en leg het juiste aantal fietsronden af. Het moet niet alleen FUN maar ook EERLIJK blijven

Info voor deelnemers Mr. T Sporta Triathlon Gent – Pagina 3 van 5

## **Mr T Sporta Triathlon Gent – Deelnemers info**

Blijf altijd **RECHTS** rijden, ook als een peloton u nadert. Zij moeten links inhalen.

Er is steeds meerrijdend verkeer op de linkerrijstrook. Uw baanvak is afgescheiden en in principe dus veilig, maar **voorzichtigheid is altijd geboden**.

Hou rekening met de verkeersdrempel ter hoogte van de Topsporthal. Wees daar extra voorzichtig.

Bij het einde van een ronde kan u twee kanten uit:

U slaat **RECHTS AF** voor de **volgende ronde**. Na de **laatste ronde** rijdt u **RECHTDOOR**. U kan een [plannetje](#) van het fietsparcours downloaden vanop onze website.

## **Stayeren**

Stayeren of in groep rijden is toegestaan. Houd er wel rekening mee dat er heel wat “newbies” zullen starten die niet gewoon zijn om in groep te rijden. Een beetje gezond verstand en respect voor andere deelnemers is altijd op zijn plaats.

Bent u een gemiddelde fietser, hou dan goed rechts zodat de snellere fietsers u vlot kunnen inhalen.

Bent u een meer dan gemiddelde fietser, houd er dan rekening mee dat er ook minder snelle deelnemers op het parcours zijn.

## **Wisselzone T2**

Op het einde van de fietsproef rijdt u aan de Zuiderlaan recht door in plaats van rechtsaf voor de volgende ronde. Zo komt u automatisch vóór de Topsporthal Wisselzone T2 ingerezen. Meteen afstappen aan de streep en daarna te voet met je fiets tot op de plaats waar je je loopschoenen klaar gezet hebt. Dan kun je de loopproef starten door het binnenlopen van de Topsporthal.

### **LET OP !!!**

**Uw fietshelm mag pas los worden gemaakt wanneer je je fiets op zijn plaats hebt gezet.** Wissel snel maar gooi niet alles zomaar in het rond. Onze medewerkers kunnen onmogelijk uitmaken welke fietshelm/handdoek/fietscomputer/... bij welke deelnemer hoort. Wij kunnen dan ook niet verantwoordelijk worden gesteld voor verloren gelegd materiaal.

Tip : gebruik in T2 een plastic 'Curver' bak om uw materiaal in te leggen. Mocht het wat regenachtig zijn kunt u deze box omdraaien en over uw loopschoenen zetten om ze droog te houden !

## **Loopproef**

De deelnemers aan Mr.T Just-for-Fun lopen 1 grote ronde en daarna 1 kleine ronde op de Blaarmeersen. De deelnemers aan Mr.T Ladies, Sprinter en Team Relay lopen 3 grote ronden op de Blaarmeersen. Enkele belangrijke elementen tijdens de loopproef:

→ Bij het verlaten van de Topsporthal krijg je een **touwtje** aangereikt.

Dit als controlemiddel voor jezelf, voor ons én voor het publiek die op deze manier gemakkelijker kan volgen wie zich in welke fase van de wedstrijd bevindt. Eén touwtje rond je hals wil zeggen dat je in de eerste ronde zit, enz. Just-for-Funners leggen na ontvangst van het 2<sup>e</sup> touwtje hun laatste ronde af, de anderen gaan bij het 3<sup>e</sup> touwtje hun laatste ronde in. Na de laatste ronde blijf je links aanhouden op de piste om zo naar de finish op het middenplein te lopen.

→ Elke loopronde is er bevoorradingspost met water. De bevoorradingspost wordt bij het buitenlopen van de topsporthal ( aan het begin van iedere ronde dus ) opgesteld.

→ Vergeet tijdens het lopen niet uw nummer **VOORAAN** te dragen (belangrijk bij de aankomst als je chip niet zou werken of verloren is).

## **Aankomst**

**Zorg – als backup – dat uw wedstrijdnummer goed zichtbaar is.**

De finish is op de sprintpiste van de Topsporthal. Na de finish staan bankjes en tafels met drank en lichte voeding ter beschikking van de deelnemers. Bij het buitengaan van de finish area dien je je chip samen met de looptouwtjes terug binnen te geven en dit in ruil voor een waardevol geschenk ! Deelnemers van de Team Relay krijgen 3 geschenken per chip.

Info voor deelnemers Mr. T Sporta Triathlon Gent – Pagina 4 van 5

## **Mr T Sporta Triathlon Gent – Deelnemers info**

## **Prijsuitreiking**

Volgende prijsuitreikingen zijn voorzien :

Just-for-Fun: 1, 2 en 3 overall

Ladies Triathlon: 1, 2 en 3 overall en 1, 2 en 3 in de categorieën -23, +40

Sprinter Triathlon: 1, 2 en 3 overall en 1, 2 en 3 in de categorieën -23, +40

Team relay Triathlon: 1, 2 en 3 overall en 1 van de exclusief-dames teams

De prijsuitreikingen gaan door zodra de 3 respectieve winnaars binnen zijn.

## **Uitslag**

De uitslag van de wedstrijden waarvoor tijdsopname zal slechts in beperkte mate verdeeld worden op de wedstrijddag. De volledige uitslag zal daags na de wedstrijd beschikbaar zijn via onze website [www.triathlongent.be](http://www.triathlongent.be)

## **Medische dienst**

In de medische tent vooraan de topsporthal zal een professioneel uitgeruste medische dienst permanent aanwezig zijn. Zij staan de ganse dag ter beschikking van de deelnemers. In geval zich een ongeval voordoet kan u beroep doen op de wedstrijdverzekering. Het medisch personeel kan u hiervoor de nodige aangifteformulieren bezorgen

## **Massage**

Na de wedstrijd bieden enkele kinesitherapeuten u graag een gratis massagebeurt aan. Deze ruimte bevindt zich op het middenplein van de Topsporthal.

## **SPECIAAL VOOR DE TEAMS**

Elk team werkt de wedstrijd op dezelfde manier en hetzelfde parcours af als de individuele deelnemers. Wisselen tussen zwemmer en fietser verloopt via het doorgeven van de Chip in Wisselzone T1. De fietser staat op de plaats van zijn nummer te wachten op de zwemmer. Die kan dus best op voorhand even kijken waar zijn fietser in de wisselzone staat.

Ook het wisselen tussen fietser en loper gebeurt via het doorgeven van de Chip in Wisselzone T2. Ook hier staat de loper op de plaats van zijn nummer.

## **RANDACTIVITEITEN & DIENSTEN**

### **Supporters**

Mr.T Sporta Triathlon Gent is één van de meest overzichtelijke triathlonwedstrijden in ons land.

Alle activiteiten spelen zich af op een “zakdoek” groot en is dan ook heel eenvoudig door supporters te volgen. De toegang tot de ganse wedstrijdsite – dus ook de Topsporthal Vlaanderen – is zoals steeds volledig GRATIS met uitzondering van de parking van het domein Blaarmeersen.

### **Food & Beverage**

Er zijn voldoende gezonde eet- en drankfaciliteiten voorzien aan democratische prijzen.

### **VIP-faciliteiten**

Wie van Mr.T Sporta Triathlon Gent een écht groepsfeest wil maken kan inschrijven voor ons [VIP-arrangement](#). Alle info hierover kan u vinden op onze website.

### **Wetsuitverhuur**

Deelnemers aan Mr.T Sporta Triathlon Gent kunnen bij Smart Athlete een wetsuit huren.

Er zijn twee mogelijkheden: U reserveert reeds op voorhand of u huurt ter plaatse op de wedstrijddag.

Wie zeker wil zijn neemt best rechtstreeks contact op met Smart Athlete via email [vanessa@smartathlete.eu](mailto:vanessa@smartathlete.eu) of op [www.smartathlete.eu](http://www.smartathlete.eu)

Op de wedstrijddag zal Smart Athlete vroeg op de wedstrijdsite aanwezig zijn om u van dienst te zijn.

De gereserveerde wetsuits kunnen daar afgehaald worden. Na de wedstrijd worden die ook daar teruggebracht.

Aan allen veel succes en vooral :

**ENJOY!**

Info voor deelnemers Mr. T Sporta Triathlon Gent – Pagina 5 van 5