

Wedstrijdbriefing ploegentriatlon – Viersel 05/05/2024

Beste atleten,

Hierbij vinden jullie de laatste praktische tips voor de ploegentriatlon.

- GPS: 'Zagerijstraat' in Massenhoven. Aan het op- en afrittencomplex E313 in afrit 19-Massenhoven.
- **PARKING is ALLEEN boven op de dijk Albertkanaal.**
- Wandelaafstand tot event-site kan oplopen tot 1 km



We verzamelen op de **teamplaza**. Hier staat onze SP&O tent.

Kom op tijd! Hou rekening met extra tijd om te parkeren. Je vertraagt het hele team als je niet tijdig aanwezig bent.

Neem meteen al je materiaal mee van de parking naar de teamplaza.

SP&O zorgt voor aanmelding van alle teams. Je moet dus zelf geen startnummer gaan ophalen aan het secretariaat

Ploegkapitein ontvangt van Kristof/Eva een enveloppe met

- Rugnummer
- Etiketten voor helm/fiets/bak
- Wedstrijdchip

Ploegkapitein verdeelt nummers en etiketten over zijn team en draagt zelf de wedstrijdchip

Na afloop van de wedstrijd: ploegkapitein geeft zelf de wedstrijdchip aan organisatie bij uitchecken fiets

Timing

- Met voltallige team 15 min voor start aanwezig aan startzone
- Onmiddellijk na aankomst fiets & materiaal uit wisselzone ophalen
- Podiumceremonie: rond **19u30**

Wedstrijdbriefing ploegentriatlon – Viersel 05/05/2024

Team	Verzamelen tent	Check-in wisselzone	Start RACE
SP&O Masters - Heren	8u	8u57	9u42
SP&O Masters - Dames	8u	9u03	9u48
DAMES			
SP&O Dames 6	8u45	9u45	10u30
SP&O Dames 2	8u45	9u52:30	10u37:30
SP&O Dames	9u	9u57	10u42
SP&O Dames 4	9u	10u00	10u45
SP&O Dames 5	9u	10u03	10u48
SP&O Dames 1	9u15	10u21	11u06
HEREN			
SP&O Heren 6	9u30	10u34:30	11u19:30
SP&O Heren 3 (5 in startlijst)	10u	11u09	11u54
SP&O Heren 4	11u	11u51	12u36
SP&O Heren 5	11u	11u55:30	12u40:30
SP&O Heren 2	11u10	12u10:30	12u55:30
SP&O Heren 1	11u30	12u33	13u18
DAMES T3			
SP&O T3 D2 - Dames	14u	14u53	15u38
SP&O T3 D1 - Dames	14u15	15u17	16u02
HEREN T3			
SP&O T3 D2 - Heren	15u15	16u21	17u06
SP&O T3 D2 - Heren	16u15	17u15	18u00

Wedstrijdbriefing ploegentriatlon – Viersel 05/05/2024

Checklist Materiaal

- Trisuit
- Zwembril
- Badmuts
- Wetsuit
- Fiets en drinkbus
- Helm
- Fietsschoenen
- Velcro enkelband
- Nummerbelt
- Loopschoenen

Iedereen arriveert in SP&O outfit.

Zorg voor 2 paar loopschoenen zodat je voor de wedstrijd nog een paar kan aandoen als je raceschoenen in de wisselzone staan

Nice to have: zonnecrème, vaseline, handdoek, extra kledij voor achteraf.

Talkpoeder in fiets- en loopschoenen doen helpt om deze vlot aan te krijgen.

Materiaalbox wordt door SP&O voorzien.

Spelregels

Check-in wisselzone

- Helm moet voor je binnenkomt opstaan en gesloten zijn
- Zorg dat je fiets volledig in orde is (sturen gestopt, remmen ok)
- TT-fietsen en opzetstuurtsjes zijn niet toegelaten
- Hang je fiets op aan het zadel
- Bij je fiets mogen: helm, startnummer, fietsschoenen. Naast/voor je bak alleen loopschoenen. **Alle overige materiaal verplicht in bak**
- Bij het wisselen, alle materiaal steeds in je bak
- Gegroepeerd uit de wisselzone vertrekken. Meer dan 30" achter op het zwemmen wil zeggen gelost -> wedstrijd beëindigen
- De afstand tussen atleten mag op de fiets niet meer dan 25 meter bedragen
- Je hebt 2' tijd om een ander team in te halen, als je ingehaald wordt moet je je binnen de 30" laten uitzakken
- Zetjes geven tijdens het fietsen en lopen is niet toegelaten
- Penalty per overtreding en per atleet, cumulerend. Penaltybox bevindt zich op het loopparcours 100m van de finish. Elke fout die werd vastgesteld in de wisselzone wordt bestraft met een tijdstraf van 15". Het negeren of niet uitvoeren van een penalty geeft aanleiding tot diskwalificatie.
- De tijdstraf start zodra de laatste atleet van het team zich heeft gemeld in de Penalty box

Wedstrijdbriefing ploegentriatlon – Viersel 05/05/2024

Parcours 750m/20km/5km

Zwemmenparcours

- 1 zwemronde van 750 meter tegenwijzerszin
- Openwaterstart



Fietsparcours

- o Respecteer opstaplijn
- o 2 ronden van 10km
- o Na 2^e ronde: afstaplijn respecteren
- o Stayeren tussen ploegen is niet toegelaten
- o Let op verstrengde regels betreft het losmaken van de helm! Helm mag pas los als fiets ophangt in wisselzone

Wedstrijdbriefing ploegentriatlon – Viersel 05/05/2024



Loopparcours

- o 2 ronden van 2,5 km
- o Startnummer wordt vooraan op het lichaam gedragen



Let's go, SP&O!!!

Bij vragen, contacteer Eva: +32 473 35 80 15

Wedstrijdbriefing ploegentriatlon – Viersel 05/05/2024

HEREN					
Ploegnaam	naam1	naam2	naam3	naam4	naam5
SP&O T3	Tom Van Capellen topteam	Jonathan Wayaffe topteam	Seppe De Graef topteam	Dieter Boeye topteam	Balte Thijs topteam
SP&O T3 D2	Jonas De Wachter topteam	Rik Vereycken comp	Stan Van Hissenhoven comp	Dries Cools training	
SP&O heren 1	Glenn Van Belle V2 48344M93	Gil Rogiers niet zwemmend 27984M90	Erik Borms V3 27245M70	Bart Vanmeerbeeck V3 30059M80	Bruno Janssens V3 25664M82
SP&O heren 2	Wouter Baetens V3 32372M89	Joeri Van Belle V3 32975M90	Lars De Donder Future team 119727M00	Lars van Eesbeeck Future team 111631M03	Geert Reyniers V3 10718M80
SP&O veteranen heren	Bart Thijs V3 01076M71	Olivier Cornelis niet zwemmend 03051M80	Raf Vereycken V3 16095M79	Edwin De Wit niet zwemmend 103159M83	Dirk Beersmans niet zwemmend
SP&O heren 3	Nicholas Spiessens	?	?		
SP&O heren 4	Michael Van Schap V2 07826M76	Frank Robion niet zwemmend 110531M72	Bram Van Straesele V1 42400M93	Kurt Janssens niet zwemmend 48103M75	Bart Haesen V3 05344M66
SP&O heren 5	Kevin Spinnoy V1 126340M85	Lukas Vanderborght V1 125688M99	Wouter Haesen V1 116653M96	Tom Francis V1 102475M78	Erik De Stercke V1 126638M80
SP&O heren 6	Kilian Hendrickx V3 03037M92	Christophe Cools V2 18209M78	Kurt Wittemans V3 01809M70	Sören Vandewalle V2 30049M82	Jef Van Den Dorpe V3 09040M96

Wedstrijdbriefing ploegentriatlon – Viersel 05/05/2024

DAMES					
Ploegnaam	naam1	naam2	naam3	naam4	naam5
SP&O T3 D1	Karlien Claus Topteam	Odil Wittemans Topteam	Paulien De Groof Topteam	Mit Wittemans Topteam	
SP&O T3 D2	Ninah Van Aelst V3 07927F85	Marthe Robion training	Diede Thijs training 17140F08	Lucie Philip niet zwemmend	Jitka Laurent niet zwemmend 22757F93
SP&O veteranen dames	Sofie Van Rompaey niet zwemmend 06616F82	Debbie Symons V2 10811F77	An Taets V2 26380F79	Lieve Dervaux niet zwemmend 109613F80	
SP&O dames 1	Sharon De Buyser V2 43790F90	Vicky De Wilde V2 107345F95	Fien Torbeyns V3 09020F93	Eva Caers V3 25442F95	
SP&O dames 2	Anke Jacobs 40939F86	Myriam Berghmans 30521F75	Stefanie Buelens 40941F88	Greet De Grave 107701F83	
SP&O dames 3	Els Cousin V1 107391F85	Anneleen Steurs V1 125691F89	Nele Delbare Daglicentie	Kaat Ureel V2 09828F95	
SP&O dames 4	Dana Marivoet 109326F96	Annelies Meeus Daglicentie	Marica Cloetens 03828F97		
SP&O dames 5	Sofie De Swerdt V2 111013F94	Fien Van Damme V2 116832F95	Anke Bormans 102633F91	Reini Haverals 116836F96 V1	Sarah Denys 43823F85 V1
SP&O dames 6	Barbara Enckels V1 113710F78	Katrien Van Dessel V1 107339F81	Karen Van den Wijngaert V1 125739F89	Eva De Grootte V1 107684F83	

Wedstrijdbriefing ploegentriatlon – Viersel 05/05/2024

	Ploegkapitein
--	---------------