

Reglement Mivos-triatlon voor families

1 Algemeen

Datum	Zondag 18 mei 2025
Startplaats	Sportcomplex De Pluimen, Pluimstraat 18, 8600 Diksmuide
Start uur reeks voor families	± 13.00 uur
	Je zwemt per familie in 1 baan
Klassement	Geen klassement, wel tijdsregistratie.
Kostprijs	20 euro per familie

2 Samenstelling families

Een team bestaat uit:

- 3 leden
- minimaal 1 kind onder de 16 jaar
- minimaal 1 volwassene

We moedigen aan om elke discipline minimaal per 2 uit te voeren maar dit is geen verplichting. Je kan ook de disciplines onder elkaar verdelen. Het is nog leuker om alle disciplines met de volledige familie te doen.

3 Afstanden

300 m zwemmen - 10 km fietsen - 3 km lopen

Het zwemmen gaat door in zwembad De Pluimen te Diksmuide.

Het fietsen gebeurt op de openbare weg, het lopen op en rond sportpark De Pluimen.

Op de openbare weg geldt de verkeerscode. Veiligheid primeert!

4 Automatische tijdsregistratie

Bij aanmelding krijg je een chip die je tijd automatisch registreert. Je dient hiervoor een paspoort in borg te geven. Bij aankomt geef je je registratiechip af en krijg je je paspoort terug. De persoon die alle disciplines meedoet, doet de registratiechip aan.

5 Prijzen en aandenken

Er wordt geen klassement opgemaakt bij deze categorie om de focus te houden op het recreatieve. De tijden per discipline worden wel bijgehouden en kan je verkrijgen bij de organisatoren. Alle deelnemers ontvangen een gadget bij aankomst.

6 Fiets- en loopparcours

De fiets- en loopparcours zijn te vinden via www.diksmuide.be/sport en klik door naar 'Mivos-triatlon'. Het is aangeraden om verkenning van beide parcours te doen.

7 Verloop van de triatlon voor families

7.1 Aanmelden

Je ontvangt enkele dagen voor de triatlon je starttijd in het zwembad. Wees 45 minuten voor jullie starttijd aanwezig. Hou rekening met heel wat parkeerverboden en eenrichtingsverkeer in de omliggende straten. Meld je aan bij het onthaal van het sportcomplex. Daar ontvang je een enveloppe met alle info, startnummer en registratiechip.

7.2 Wegplaatsen fietsen

Ga met de fietsen naar de wisselzone.
Nummer je fiets en je helm met de etiketten.
Plaats de fietsen aan de plaats met jullie startnummer.
Ga via de aanmeldingsbalie naar de kleedkamers om jullie 'zwemklaar' te maken.

7.3 Zwemmen

Deze discipline mag je met het volledig team doen maar dit is geen verplichting. Kom een 15-tal minuten voor jullie starttijd naar de zwemzaal. Wacht in de zwemzaal tot je een seintje krijgt om je klaar te zetten aan de zwembaan. De andere teamleden kunnen hier aanmoedigen geven. Iedereen komt via zijn eigen zwembaan uit het zwembad om zich richting de wisselzone te begeven.

7.4 Wissel zwemmen → fietsen

Maak jullie klaar om te fietsen.
Ga via de aangeduide weg naar de wisselzone.
Wacht aan de eigen fietsen tot alle teamleden klaar zijn (FIETSELHM VERPLICHT!).

7.5 Fietsen

Je kiest zelf of je deze discipline met 1, 2 of 3 doet.
Niet fietsen in de wisselzone. Ga met de fiets aan de hand naar de uitgang van de wisselzone.
Daar wacht je op een signaal van de seingever om te vertrekken.

7.6 Wissel fietsen → lopen

Stop met je fiets bij de ingang van de parking.
Ga met de fiets aan de hand richting de eigen plaats in de wisselzone.
Maak jullie klaar om te lopen.
Wacht aan de fietsen tot alle teamleden klaar zijn.

7.7 Lopen

Je kiest zelf of je deze discipline met 1, 2 of 3 doet. Ga richting de uitgang van de wisselzone en start het lopen.

7.8 Aankomst

Je komt in team aan ter hoogte van tennisbar SweetSpot.

8 Meer informatie

Sportdienst Diksmuide

Adres Pluimstraat 18 - 8600 Diksmuide
Tel 051 79 33 00
Mail sportdienst@diksmuide.be
Website www.diksmuide.be/sport
Facebook Sportdienst Diksmuide