



Reglement Mivos-triatlon voor starters

1 Algemeen

Datum	Zondag 18 mei 2025
Startplaats	Zwembad De Pluimen, Pluimstraat 18, 8600 Diksmuide
Klassement	Individueel heren, individueel dames en teams Prijsuitreiking +/- 30 minuten na aankomst van laatste loper t.h.v. tennisbar SweetSpot
Kostprijs	Individueel: 20 euro Team: 10 euro per teamlid
Materiaal	Voor het fietsgedeelte zijn er geen tijdritfietsen of koersfietsen met opzetsturen (beugels) toegelaten omwille van veiligheidsredenen.

2 Categorieën en startvolgorde

1. TEAMS
2. INDIVIDUEEL DAMES
3. INDIVIDUEEL HEREN

Teams

- Bestaande uit 2 of 3 personen
- Heren en dames door elkaar
- Alle teams strijden in één klassement

3 Afstanden

500 m zwemmen - 20 km fietsen - 5 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 aankomst geef je je chip af en krijg je je paspoort terug.

5 Prijzen en aandenken

Plaatsen 1, 2 en 3 bij alle categorieën worden na de wedstrijd op het podia gevraagd.
De winnaars per categorie ontvangen een prijs.

6 Fiets- en loopparcours

Het is sterk aangeraden om verkenning van beide parcours te doen. Het is geen verkeersvrij fietsparcours. Op de kruispunten zijn seingevers voorzien. Volg hun richtlijnen op.

7 Verloop van de triatlon voor starters - INDIVIDUEEL

7.1 Aanmelden

Je ontvangt enkele dagen voor de triatlon je starttijd in het zwembad. Wees minstens 45 minuten voor je 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 fiets

Nummer je fiets en helm met de etiketten die je krijgt. Ga met je fiets naar de wisselzone. Plaats je fiets aan jouw startnummer. **Geen tijdrifiets of opzetsturen** op een koersfiets toegelaten. Ga via de aanmeldingsbalie naar de kleedkamer om je 'zwemklaar' te maken.

7.3 Zwemmen

Kom een 15-tal minuten voor je starttijd in de zwembadzaal. Wacht tot je een seintje krijgt om je klaar te zetten aan de zwembaan. Je wacht in het water aan de boord tot je een signaal krijgt om te starten. Iedereen komt via zijn eigen zwembaan uit het zwembad om zich richting kleedkamers te begeven.

7.4 Wissel zwemmen → fietsen

Volg de aangeduide weg richting wisselzone of maak je klaar 'fietsklaar' in je kleedkamer. De wisselzone bevindt zich op de parking van het sportcomplex.

7.5 Fietsen

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.

Je doet 2 fietsrondes = 20 km. De 2^{de} fietsronde start aan de uitgang van de parking waar je een U-bocht maakt.

7.6 Wissel fietsen → lopen

Stop met je fiets aan de ingang van de parking.

Ga met de fiets aan de hand richting je plaats in de wisselzone.

Maak je klaar om te lopen.

7.7 Lopen

Ga richting de uitgang van de wisselzone (andere uitgang dan het fietsen!)

Je doet 3 rondes = 5 km.

7.8 Aankomst

Je komt aan ter hoogte van de tennisbar SweetSpot.

8 Verloop van triatlon voor starters – TEAMS

8.1 Aanmelden

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

8.2 Wegplaatsen fiets

Ga met je fiets naar de wisselzone. Nummer je fiets en je helm met de etiketten. Plaats je fiets aan jullie startnummer. **Geen tijdrifiets of opzetsturen** op een koersfiets toegelaten. De zwemmer gaat via de aanmeldingsbalie naar de kleedkamer om zich 'zwemklaar' te maken. **De wissels gebeuren in de wisselzone. Fietser en loper staan klaar aan de plaats van het eigen team. Er is één startnummer met een racebelt die de fietser op de rug draagt tot de zwemmer hem/haar aantikt.**

8.3 Zwemmen

Kom een 15-tal minuten voor je starttijd in de zwembadzaal. Wacht tot je een seintje krijgt om je klaar te zetten aan de zwembaan. Je wacht in het water aan de boord tot je een signaal krijgt om te starten. Iedereen komt via zijn eigen zwembaan uit het zwembad.

8.4 Wissel zwemmen → fietsen

Volg de aangeduide weg richting wisselzone om de fietser af te lossen. De wisselzone bevindt zich op de parking van het zwembad. **De wissel gebeurt met een 'high-five' aan de eigen wisselplaats.**

8.5 Fietsen

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. Je doet 2 rondes = 20 km. De 2^{de} fietsronde start aan de uitgang van de parking waar je een U-bocht maakt.

8.6 Wissel fietsen → lopen

Stop met je fiets aan de ingang van de parking. Ga met de fiets aan de hand richting je plaats in de wisselzone. Aan de eigen plaats geef je je startnummer met racebelt door aan de loper. De loper kan vertrekken als het startnummer op de buik hangt.

8.7 Lopen

Ga richting de uitgang van de wisselzone (andere uitgang dan het fietsen!)
Je doet 3 rondes = 5 km.

8.8 Aankomst

Je komt aan ter hoogte van tennisbar SweetSpot.



9 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