

Om je deelname vlot te laten verlopen geven we hieronder nog de volgende richtlijnen mee.

Indien je op 1 augustus met de wagen komt, raden we je aan deze op het Frederik Van Eedenplein te parkeren.

START ANTWERP IRON RELAY : 12.00 uur

A. Wedstrijdsecretariaat

Gelieve je aan te melden op het wedstrijdsecretariaat op zaterdag 1 augustus tussen 8u en 11u.

Het wedstrijdsecretariaat bevindt zich op Linkeroever aan de Thonetlaan in de RYCB-hal (jachthaven).

Wij controleren je inschrijving en bezorgen je op dat moment het volgende inschrijvingspakket :

1) Drie T-shirtbonnen / Swim bonnen

Met deze bon kan je de t-shirts voor de wedstrijd afhalen op het wedstrijdsecretariaat. Met de Swim bon kan je tussen 14.00 – 20.00 uur terecht in het Zwembad De Molen voor een verfrissende duik.

2) Twee borstnummers

Het borstnummer moet in zijn geheel zichtbaar gedragen worden, tijdens het fietsen op de rug, en bij het lopen op de borst bevestigd. Enkel op vertoon van dit borstnummer kan je in de wisselzone je fiets en sportkledij terug afhalen.

3) Vier lichtblauwe bandjes bedrukt met je borstnummer

Elk teamlid draagt verplicht dit bandje en het vierde bandje maak je vast rond de zadelpen van de fiets.

4) Drie rode bandjes bedrukt met BAG + je borstnummer

Deze rode BAG bandjes maak je vast aan je sporttas (één per persoon), deze kan je dan IN GROEP afgeven aan de bewaakte vestiaire (Guarded Locker Room) op het wedstrijdsecretariaat. Afhaling van deze items gebeurt eveneens IN GROEP.

5) Badmuts

Deze badmuts moet je dragen bij het zwemmen. Bij het verlaten van het water staan manden klaar waar je ze verplicht moet inwerpen.

6) J-Chip

De tijdsregistratie van deze wedstrijd gebeurt door middel van het J-Chip systeem. Er is één chip per team voorzien.

B. Wedstrijdvoorbereiding

1. Je startnummer wordt bij elk teamlid op beide bovenarmen geschreven in het secretariaat in de RYCB-hal bij aanmelding.
2. Tussen **9u00 en 11.00u** plaats je je fiets en andere benodigdheden in de wisselzone op je genummerde plaats. Breng het lichtblauwe bandje aan rond de zadelpen.
3. De zwemmer begeeft zich tijdig (**VOOR 11.30u**) naar de startplaats voor het zwemmen (Galgenweel). Je moet je laten registreren bij het binnengaan van de startzone.

C. Wedstrijd

1. Zwemmen: 1.500 meter.

Zwemstart wordt in het water gegeven.

Startregistratie bij inkom startzone is verplicht. Bij een watertemperatuur onder de 15°C is het dragen van een wetsuit verplicht, bij een watertemperatuur boven de 23°C is het dragen van een wetsuit verboden. Bij een watertemperatuur tussen de 15°C en de 23°C kan elke deelnemer vrij kiezen of hij/zij een wetsuit draagt. De watertemperatuur staat vermeld op een groot bord in het wedstrijdsecretariaat.

Deelnemers die buiten het zwemparcours zwemmen worden uit de wedstrijd genomen. Het zwemparcours wordt in één ronde tegen de klok in gezwommen. Bij het verlaten van het water gooi je je badmuts in de manden die klaarstaan.

2. Wisselzone : Zwemmen/Fietsen.

Open vanaf 9u00. De wisselzone is gelegen op de Beatrijslaan ter hoogte van het Galgenweel (zwemparcours). Deze zone is alleen toegankelijk voor atleten op vertoon van hun genummerd polsbandje en verder enkel voor scheidsrechters en officiëlen.

Voor kleine fietsherstellingen is in de RYCB-hal een fietsenmaker aanwezig.

Bij het binnengaan van de wisselzone staan er wasmanden. Deze kan je gebruiken om je materiaal in op te bergen.

Na afloop van de zwemproef loopt de zwemmer naar zijn genummerde plaats in de wisselzone en geeft de chip door aan de fietser die verplicht wacht op de genummerde plaats.

3. Fietsen: 40km (4 ronden)

Het dragen van een vastgeriemde en goedgekeurde valhelm is verplicht (**CE EN 1078**).

Rugnummer volledig zichtbaar dragen, en genummerd bandje zichtbaar rond de zadelpen bevestigen.

In de wisselzone zelf mag er niet gefietst worden enkel gelopen ! Wordt er toch gefietst, dan wordt het team onmiddellijk gediskwalificeerd.

Race officials in samenwerking met de politie zorgen voor de veiligheid aan de kruispunten over het hele parcours. De deelnemers moeten ten allen tijde het verkeersreglement respecteren.

STAYEREN IS TOEGELATEN.

4. Wisselzone : Fietsen/Lopen

Bij aankomst afstappen bij het binnenkomen van de wisselzone.

In de wisselzone zelf mag er niet gefietst worden enkel gelopen ! Wordt er toch gefietst, dan wordt het team onmiddellijk gediskwalificeerd.

Zet de fiets op je genummerde plaats. De fietser geeft de chip door aan de looper en deze vertrekt voor de loopproef.

De fietser neemt de fiets en het materiaal onmiddellijk mee uit de wisselzone.

5. Loopproef: 10km (2 ronden).

De loopproef bestaat uit 1 aanloopstrook, gevolgd door 3 lokale ronden. Bij elke ronde wordt je doortocht meermaals geregistreerd via het **J-Chip systeem**.

Draag je startnummer op een duidelijk zichtbare plaats. Begeleiding, fietsend of lopend, is niet toegelaten. Elke 3km is er een bevoorradingspost met water, sinaasappel en AA Drink.

Buiten deze posten is alle bevoorrading verboden.

D. Na de wedstrijd

Enkel op vertoon van je genummerd polsbandje kan je je fiets en achtergelaten uitrusting ophalen in de wisselzone. Bij het verlaten van de wisselzone dien je een lijst af te tekenen voor ontvangst van je materiaal. In geval van ongeval of kwetsuur, vraag je een verzekeringsformulier in het secretariaat.