

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

Start Antwerp Iron Kid : 10.00 uur

A. Wedstrijdsecretariaat

Gelieve je aan te melden op het wedstrijdsecretariaat op zaterdag 1 augustus tussen 8u en 9u30.

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

Hou er rekening mee dat het zwembad De Molen zich op ongeveer 1 km van het wedstrijdsecretariaat bevindt. Vertrek dus tijdig !

In het zwembad De Molen zijn er lockers voorzien, waar je je kledij in kan opbergen (1 euro waarborg).

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

1) T-shirtbon

Met deze bon kan je jouw t-shirt voor de wedstrijd afhalen op het wedstrijdsecretariaat.

2) Borstnummer

Het borstnummer moet gedragen worden tijdens het fietsen en het lopen.

3) Drie polsbandjes

Deze bandjes verdeel je als volgt :

- Eerste bandje draag jijzelf rond je pols.
- Tweede bandje wordt gedragen door één van je ouders of andere persoon die je helpt in de wisselzone.
- Derde bandje maak je vast aan je fiets.

Op het bandje vul je het gsm nummer van één van je ouders in.

4) Badmuts

Deze badmuts moet je dragen bij het zwemmen. Aan de hand van je kleur van badmuts wordt de startvolgorde bepaald.

B. Voor aanvang

1. Je startnummer wordt op beide bovenarmen geschreven in het secretariaat in de RYCB-hal.
2. Tussen **8u30 en 9.30u** plaats je je fiets en andere benodigdheden in de wisselzone op je genummerde plaats. Breng het polsbandje aan rond de zadelpen.
3. Check tijdig wanneer je aan het zwemmen moet beginnen.

C. Wedstrijd

1. Zwemmen

7-8-9 JAAR : 50 m (2 lengtes) 10-11-12 JAAR : 100 m (4 lengtes)
--

Er worden 2 of 4 lengtes (in de breedte) gezwommen in het Zwembad De Molen.

2. Wisselzone : Zwemmen/Fietsen.

Open vanaf 8u30. De wisselzone is gelegen op het grasveld aan het zwembad. Deze zone is alleen toegankelijk voor deelnemers en één begeleidende persoon (mèt polsbandje).

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

3. Fietsen

7-8-9 JAAR : 4 km (één ronde) 10-11-12 JAAR : 8 km (twee rondes)

Het dragen van een helm is verplicht .

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

In de wisselzone zelf mag er niet gefietst worden enkel gelopen !

Er wordt gefietst op een verkeersvrij, gesloten parcours.

4. Wisselzone : Fietsen/Lopen

Bij aankomst afstappen bij het binnenkomen van de wisselzone.
In de wisselzone zelf mag er niet gefietst worden, maar enkel gelopen !
Zet de fiets op je genummerde plaats.

5. Loopproof

7-8-9 JAAR : 1 km (één ronde) 10-11-12 JAAR : 2 km (twee rondes)

Er wordt gelopen op een verkeersvrij, gesloten parcours.
Finish is voorzien op de dijk aan het Sint-Annekestrand.
Aan de finish is er bevoorrading voorzien en krijgen alle deelnemers hun Antwerp Iron Kid medaille.

D. Na de wedstrijd

Enkel op vertoon van je borstnummer kan je je fiets en achtergelaten uitrusting ophalen in de wisselzone.
Je kan dit materiaal afhalen **tot 12.30 uur**.
In geval van ongeval of kwetsuur, vraag je een verzekeringsformulier in het secretariaat.