

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

Indien je op 25 juli met de wagen komt, raden we je aan deze op de Gedempte Zuiderdokken (rechteroever, Wisselzone 2) te parkeren. Vanaf hier kan je via de Voetgangerstunnel (Sint-Annatunnel) per fiets naar de wisselzone T1 en start gaan.

A. Wedstrijdsecretariaat

Gelieve je aan te melden op het wedstrijdsecretariaat op zaterdag 24 juli tussen 13u en 19u of op zondag 25 juli tussen 7u en 10u.

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

1) Een infobrief

2) Een bon voor een prijzentas en t-shirt

Met deze bon kan je je prijzentas en t-shirt afhalen op het wedstrijdsecretariaat op zaterdag of zondag.

3) Twee plastic zakken met nummer

In de **zwarte zak** kan je je loopkledij opbergen. Deze zak geef je af aan de daarvoor voorziene stand (Running Equipment – Transition Area 2) op het wedstrijdsecretariaat op zaterdag of zondag en deze wordt dan door ons klaargelegd in de wisselzone T2 op de Gedempte Zuiderdokken (rechteroever).

In de **blauwe zak** moet je na de zwemproef verplicht je zwemkledij, en eventueel je neoprènepak opbergen. Deze zak wordt door ons na afloop van de zwemproef bij je fiets in wisselzone T2 gelegd.

4) Borstnummer & sticker met nummer

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.

De sticker met vermelding van je nummer moet je verplicht op je fietshelm kleven tijdens de fietsproef.

5) Twee bandjes bedrukt met je borstnummer

Gelieve het gele BIKE bandje aan te brengen rond je zadelpen. Het rode BAG bandje maak je vast aan je sporttas, deze kan je dan afgeven aan de bewaakte vestiaire (Guarded Locker Room) op het wedstrijdsecretariaat op zaterdag of zondag. Afhaling van deze items gebeurt achteraf in wisselzone T2.

6) Badmuts

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

7) Lijst van alle ingeschreven deelnemers

8) J-Chip

De tijdsregistratie van deze wedstrijd gebeurt door middel van het J-Chip systeem. Alle deelnemers nemen deel met een chip van de organisatie.

B. Wedstrijdvoorbereiding

1. Je startnummer wordt op beide bovenarmen geschreven in het wedstrijdsecretariaat in de RYCB-hal op zondag of aan de zwemstart.
2. Tussen **8u30 en 10.00u** plaats je je fiets en andere benodigdheden in de wisselzone T1 op je genummerde plaats. Breng het gele BIKE bandje aan rond de zadelpen.
3. Indien je je loopkledij nog niet op zaterdag hebt afgegeven, geef je dit op zondag tussen 7u en 10.00u af aan de daarvoor voorziene stand in de RYCB-hal.
4. Begeef je tijdig (**VOOR 10.30u**) naar de startplaats voor het zwemmen (Galgenweel). Je moet je laten registreren bij het binnengaan van de startzone.

C. Wedstrijd

1. Zwemmen: 1.900 meter.

Er zal dit jaar in waves gestart worden !

Startregistratie bij inkom startzone is verplicht.

Neem plaats in de startbox die overeenstemt met jouw age group (aanduiding box = zelfde kleur als je badmuts).

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.

10.45u: inzwemmen (enkel voor de Pro's)

11.00u: start Pro's, gevolgd door wave start age groupers

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.

Zeer belangrijk: de tijdslimiet voor het zwemmen is 1.10u na de start.

2. Wisselzone T1: Zwemmen/Fietsen.

Open vanaf 8u30. De wisselzone is gelegen op de Beatrijslaan ter hoogte van het Galgenweel (zwemparcours). Deze zone is alleen toegankelijk voor atleten op vertoon van hun borstnummer en verder enkel voor scheidsrechters en officiëlen.

Voor kleine fietsherstellingen is op zaterdag in de RYCB-hal en op zondag aan de wisselzone T1 (Linkeroever) een fietsmaker aanwezig.

Het is verplicht om je neoprènepak, bril enz. na de zwemproef in de blauwe plastic zak op te bergen en deze op je genummerde plaats in de wisselzone achter te laten.

3. Fietsen: 90km

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

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

Parcours is bewegwijzerd met plastic Ironman pijlen. 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. Er mag dus alleen aan de rechterkant gereden worden. Bevoorrading met bananen, sportdrink, PowerBar repen en water is voorzien na 20, 40, 60 en 80 km.

STAYEREN IS VERBODEN (internationaal reglement voor lange afstand triatlon).

Bij opgave wacht je op de bezemwagen (die achter de laatste deelnemer rijdt) of verwittig je een scheidsrechter in de wedstrijd.

Zeer belangrijk: De tijdslimiet voor het fietsen is : 3.45u na de start op het 40 km punt en 5.30u na de start aan de wisselzone.

4. Wisselzone 2: Fietsen/Lopen (Gedempte Zuiderdokken)

Bij aankomst afstappen bij het binnenkomen van de wisselzone. Zet de fiets op je genummerde plaats.

Aan deze wisselzone is er een strafbus voorzien. **Elke atleet moet zich spontaan en op eigen verantwoordelijkheid aanbieden aan het begin van de strafbus.**

Als je een gele kaart ontvangen hebt, moet je hier een strafbus van 1000m lopen (2 gele kaarten = 2 x 1000m, 3 gele kaarten = DSQ).
Het negeren van deze straf heeft de uitsluiting tot gevolg.

Verzorgers en/of begeleiders zijn niet toegelaten in de wisselzone.

De wisselzone blijft open tot 20u voor het terug ophalen van je fiets en wedstrijd materiaal.

5. Loopproef: 21km (3 ronden).

De loopproef bestaat uit 3 ronden. Bij elke ronde wordt je doortocht meermaals geregistreerd via het **J-Chip systeem**. Per ronde krijg je een gekleurd bandje dat je dient te dragen. Als je drie gekleurde bandjes hebt, mag je finishen.

Draag je startnummer op een duidelijk zichtbare plaats. Begeleiding, fietsend of lopend, is niet toegelaten. Ongeveer elke 2 km is er een bevoorradingspost waar je sinaasappel, PowerBar gels, water en AA Drink kunt verkrijgen.

Tussen deze bevoorradingsposten bevinden zich nog 3 verfrissingsposten met water en natte sponzen.

Buiten deze posten is alle bevoorrading verboden. E.H.B.O.-posten zijn voorzien ter hoogte van deze 3 bevoorradingsposten.

Zeer belangrijk: de tijdslimiet voor het lopen is 8.30u na de start.

D. Na de wedstrijd

In de finish area is een E.H.B.O.-post voorzien. Bij de aankomstlijn staat een bord waarop de deelnemers staan vermeld die tijdens de wedstrijd drie gele kaarten van de scheidsrechters hebben gekregen. In geval van dopingcontrole staat hierop eveneens vermeld wie zich hiervoor moet aanbieden.

Enkel op vertoon van je startnummer kan je je fiets en achtergelaten uitrusting ophalen in de wisselzone T2. 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.

Indien je dit wenst, kan je van de pendeldienst gebruik maken om naar de douches te gaan. Deze pendelbus vertrekt vanaf de Groenplaats, vlakbij de finish, en pendelt tussen de douches, de Groenplaats en wisselzone T2.

HEB JE PROBLEMEN OF DRINGENDE VRAGEN OP DE WEDSTRIJDDAG?
Je kan altijd terecht op het wedstrijdsecretariaat aan de start (RYCB-hal : open van 7u tot 12.00u) of aan de 'trouble desk' bij de aankomst (Grote Markt : open van 13.00u tot 20.00u).

E. Slot allocation

De podiumceremonie vindt onmiddellijk na de aankomst van de eerste drie mannen en vrouwen plaats.

De officiële toewijzing van de slots (slot allocation) voor het Wereldkampioenschap Ironman 70.3 in Florida en het Wereldkampioenschap Ironman (handcycle) in Hawaii start om 20 uur in het Stadhuis (Grote Markt, 2000 Antwerpen), gelegen aan de aankomst.

We nodigen hier alle deelnemers en toeschouwers uit.

Atleten die in aanmerking komen voor een slot dienen bij de ceremonie aanwezig te zijn om hun plaats op te eisen. Het inschrijvingsgeld voor deelname aan het Wereldkampioenschap in Florida (**325 USD**) en Hawaii (**550 USD**) dient ook meteen cash (in USD of EURO) betaald te worden, bij aanvaarding van de kwalificatieplaats.

Indien aan deze voorwaarden niet voldaan wordt, kan de atleet geen aanspraak meer maken op de kwalificatieplaats.

F. Pasta Party

Op zaterdag 24 juli is er een Pasta Party voor alle deelnemers in de RYCB-hal. Pasta Party start vanaf 15u en eindigt om 19 uur. Alle deelnemers kunnen hier meteen hun inschrijvingspakket afhalen.

Pasta is gratis voor alle deelnemers. Elke deelnemer krijgt hiervoor een pastaticket. Voor familie of vrienden kan je ter plaatse een ticket kopen (prijs 10 euro/persoon).

PASTA PARTY :

**WEDSTRIJDSECRETARIAAT –
RYCB-HAL (LINKEROEVER, THONETLAAN, ANTWERP)**

ZATERDAG 24 JULI 2010 – 15u00 – 19u00