



Beste ironkid,

Bedankt voor uw inschrijving voor de 'Ironkids triatlon' op zondag 25 juni aan het sportcomplex Sportoase Eburonsdome Tongeren.

### **LOCATIE**

sportcomplex Sportoase Eburonsdome Tongeren, Vrijheidweg 9 te Tongeren.

Let op ! Aanrijden enkel mogelijk via de Heesterveldweg - Vrijheidweg. De parking van Sportoase is bereikbaar. Er geldt echter éénrichtingsverkeer tot aan de parking. Wegrijden kan langs de achterkant van Sportoase via de Viséweg.

Gelieve zeker op tijd te komen. Er vinden nog andere evenementen plaats op en rond Sportoase.

### **VERLOOP WEDSTRIJD**

De ironkids zwemmen eerst in het overdekt zwembad (20m bad). Na het zwemmen verlaten ze het bad en begeven ze zich naar de wisselzone, gelegen tegenover de ingang van het sportcomplex.

Ze doen de schoenen aan, zetten de helm op, nemen de fiets en lopen vervolgens met de fiets aan de hand de Vrijheidweg op. Aan de opstaplijn springen ze op de fiets en rijden in wijzerzin hun rondje(s). Ieder rondje telt 2km.

Na het afwerken van hun fietsonderdeel, stappen de ironkids aan de afstaplijn af en lopen met de fiets aan de hand de wisselzone binnen. Ze plaatsen hun fiets op de juiste plaats, zetten hun helm af en beginnen aan het looponderdeel. Na het afwerken van hun rondje(s) lopen ze richting de finishzone om onder de boog te finishen.

### **AFSTANDEN IRONKIDS**

Categorie F06/M06 – F08/M08: 40m zwemmen – 2 km fietsen (1 rondje) – 500m lopen (1 rondje)

Categorie F10/M10: 80m zwemmen – 4 km fietsen (2 rondjes) – 1000m lopen (1 rondje)

Categorie F12/M12: 160m zwemmen – 6 km fietsen (3 rondjes) – 1000m lopen (1 rondje)

Categorie F14/M14 – F16/M16: 200m zwemmen – 6 km fietsen (3 rondjes) – 2000m lopen (2 rondjes)

## STARTTIJDEN REEKSEN

F06/M06: 13u.

F08/M08: 13u30

F10/M10: 14u

F12: 15u

M12: 15u30

F14/M14 + F16/M16: 16u.

+17 ZLTC: 17u.

## PARCOURS

Fietsparcours (2km): wordt gereden in wijzerzin.



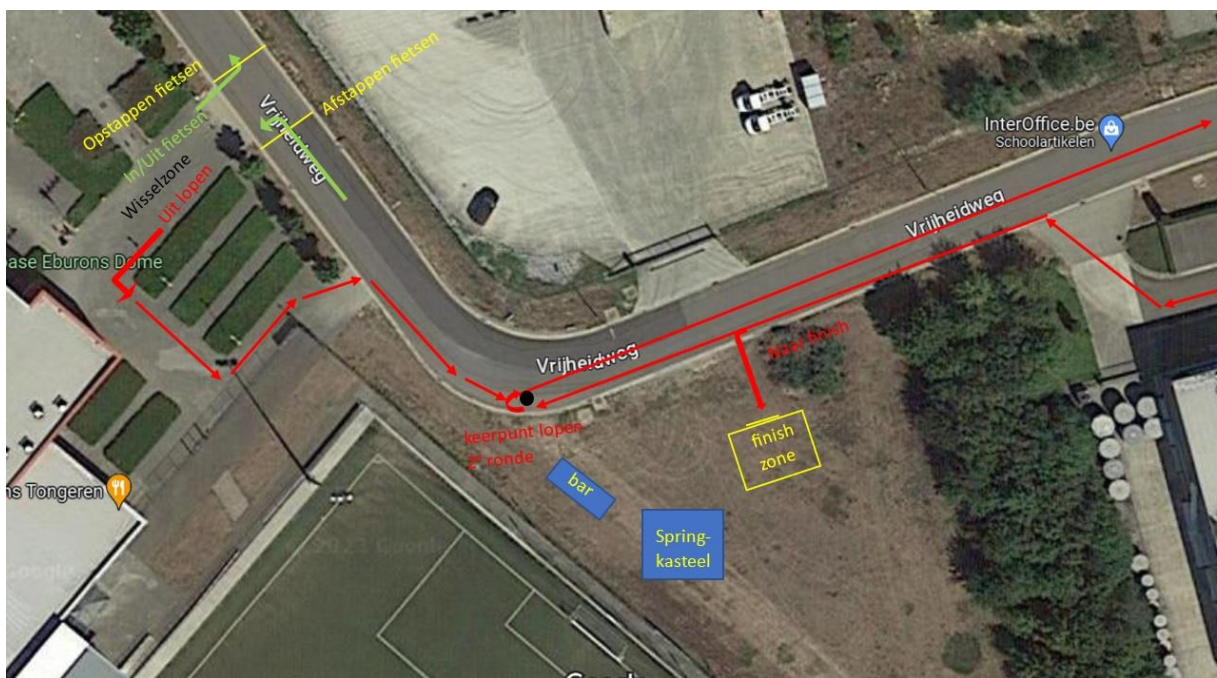
Loopparcours 500m:



Loopparcours 1km en 2km (2ronde van 1km):



Wissel- en finishzone:



### AANMELDINGSZONE

De aanmeldingszone is gelegen aan de inkom van het sportcomplex. Er worden geen daginschrijvingen aanvaard. Alle ironkids dienen vergezeld te worden van een volwassen verantwoordelijke.

Bij inschrijving krijgt elke ironkid 1 borstnummer.

Houd er rekening mee dat er op dat moment nog een wedstrijd bezig kan zijn. Gelieve niet vroeger te komen dan nodig, maximum 1u voor de start volstaat.

### PLAATSEN MATERIAAL WISSELZONE

Alle deelnemertjes worden verwacht in wedstrijdoutfit samen met hun fiets en helm. De kinderen worden door de mensen van de organisatie begeleid naar de wisselzone om hun materiaal weg te zetten. De ouders worden NIET toegelaten in de wisselzone, tenzij voor de categorie F06/M06.

## **RECUPERATIE MATERIAAL**

Na inlevering van het borstnummer aan de wisselzone, kan het eigen materiaal weggehaald worden. Doe dit liefst zo snel mogelijk na het beëindigen van de wedstrijd.

## **PODIUM**

Na het einde van alle reeksen binnen eenzelfde categorie zal er een podiumceremonie gehouden worden waarbij de 3 snelste atleten van de categorie gehuldigd worden.

Wij hebben er alvast zin en wensen jou een heel aangename dag!