

# Briefing No Limit Ironkid Zwevegem

**Zondag 12 mei 2024**

Beste ouders,

Alvast bedankt voor de deelname van jouw kid(s) aan onze No Limit Ironkid in Zwevegem. Gelieve deze briefing aandachtig door te nemen zodat jullie voor geen verrassingen komen te staan. Het concept is veranderd. Na de zwemproef in het zwembad moeten de kids zich verplaatsen naar de wedstrijdsite van de No Limit Triathlonhappening voor de line-up.

## ***Welk materiaal hebben jullie nodig?***

- Zwembroek of badpak. Een trisuit kan uiteraard ook.
- Veilige fiets
- Helm
- Veiligheidsspelden voor bevestiging borstnummer. Racebelt (elastiek) voor bevestiging borstnummer zou handig zijn, maar is geen must.
- Fiets- en loopkledij
- Sportschoenen

## ***Chronologisch stappenplan***

1. Meld je aan op het **wedstrijdsecretariaat** (in de inkomhal van het **Lago zwembad, Bekaertstraat 9, 8550 Zwevegem**) voor het afhalen van jouw borstnummer. Bij voorkeur 30 à 45 minuten vóór de effectieve zwemstart.
2. Stewards zullen jullie op het aangegeven tijdstip begeleiden naar de kleedkamers.
3. Stewards zullen de kids per doelgroep naar de wachtzone in het zwembad begeleiden. Bij de categorie F06 & M06 mag er één ouder meezwemmen. Ouders kunnen de races volgen vanop de tribune.
4. Mogelijkheid om in te zwemmen.
5. Start zwemproef (er wordt in het water gestart)
6. Na de zwemproef kleedt de deelnemer zich om en verplaatst zich individueel naar de wedstrijdsite op de kanaalweg in Zwevegem. **Parking aan CC De Brug, Otegemstraat 238 te Zwevegem** (op wandelafstand van de wedstrijdsite)
7. Kid maakt zich klaar voor de fiets- en loopproef
8. Verzamelen aan de fiets exit van de wisselzone op het aangegeven tijdstip voor de line-up
9. Einde fietsproef: fiets & helm in de voorziene wisselruimte tegen de herras afsluiting plaatsen. Hulp van één ouder is toegestaan voor de volgende leeftijdscategorieën: F06 – M06 – F08 – M08. Atleten die tot deze categorieën behoren zullen een polsbandje ontvangen, waarmee één van de ouders in de wisselzone binnen kan.
10. Loopproef
11. Finish
12. Materiaal uit de wisselzone ophalen.
13. Podium: alle kids ontvangen een finishers medaille

### ***Begeleiding tijdens de Ironkid***

Doelgroep 2017– 2018 (F06 / M06)

- Eén van de ouders (polsbandje in enveloppe) mag met zijn kind de volledige Ironkid samen afleggen.

Doelgroep 2015 – 2016 (F08 / M08)

- Eén van de ouders (polsbandje in enveloppe) mag zijn kind in de wisselzone begeleiden.

Doelgroep 2014 en ouder (F10 / M10) & (F12 / M12)

- Vanaf deze leeftijd is er geen hulp meer toegestaan.

### ***Tijdschema zwemproef***

<b>Wave</b>	<b>Steward inkomhal</b>	<b>Inzwemmen</b>	<b>Start zwemproef</b>
Wave 1	08u45	09u00 – 9u10	09u10
Wave 2	08u45	09u00 – 9u10	09u15
Wave 3	08u45	09u00 – 9u10	09u20
Wave 4	08u45	09u00 – 9u10	09u25
Wave 5	08u45	09u00 – 9u10	09u30
Wave 6	08u45	09u00 – 9u10	09u35
Wave 7	08u45	09u00 – 9u10	09u40
Wave 8	09u30	09u45 – 9u55	09u55
Wave 9	09u30	09u45 – 9u55	10u00
Wave 10	09u30	09u45 – 9u55	10u05
Wave 11	09u30	09u45 – 9u55	10u10

### ***Tijdschema fiets- en loopproef***

<b>Doelgroep</b>	<b>Line-up fietsproef</b>	<b>Start fiets- &amp; loopproef</b>
F06 & M06	10u20	10u30
F08 & M08	10u35	10u45
F10 & M10	11u05	11u15
F12 & M12	11u35	11u45

## ***Parcours***

### F06 / M06

- 50 m zwemmen (2 lengten)
- 1 km fietsen (1 ronde - kanaalweg)
- 400 m lopen (1 ronde - kanaalweg)

### F08 / M08

- 100 m zwemmen (4 lengten)
- 2 km fietsen (2 ronden - kanaalweg)
- 800 m lopen (2 ronden – kanaalweg)

### F10 / M10

- 150 m zwemmen (6 lengten)
- 4 km fietsen (2 ronden - kanaalweg)
- 1200 m lopen (2 ronden – atletiekpiste)

### F12 / M12

- 200 m zwemmen (8 lengten)
- 6 km fietsen (3 ronden - kanaalweg)
- 1600 m lopen (2 ronden – kanaalweg)

Het parcours is volledig verkeersvrij.

## ***Parking wedstrijdsite No Limit Triatlonhappening***

Er is een **ruime parking** voorzien aan **CC “de Brug”, Otegemstraat 238**, 8550 Zwevegem (adres voor GPS). Je kan te voet via de brug aan de parking naar de wedstrijdsite. Er zullen bepijlingen zijn richting de wedstrijd vanaf verschillende invalswegen.

## ***Wedstrijdsecretariaat***

Inkomhal Lago Zwembad Bekaertstraat 9 8550 Zwevegem.

Open: van 08u00 tot 09u30

## ***Veiligheid***

Aanwezigheid Rode Kruis

## ***Podium***

Huldiging kids om 12u15

Alle kids worden op het podium verwacht voor de ontvangst van hun finishers medaille

**Contactpersoon**

Depaepe Stefaan

- [info@nlt.be](mailto:info@nlt.be)
- 0497/587997

Tot zondag. Veel triatlonplezier.

