



**Mr. T. Triathlon Gent**



**Deelnemersinfo 2026**



## **BELANGRIJKE MEDEDELING**

Om de veiligheid van alle deelnemers te garanderen, zijn dit jaar de volgende fietsen **niet toegelaten**:

- Tijdritfietsen
- Fietsen met een opzetstuur
- Fietsen met volle wielen

Heb je een fiets met een **afneembaar opzetstuur**? Dan mag je deelnemen op voorwaarde dat het opzetstuur **vóór** de check-in volledig verwijderd is. De organisatie demonteert of bewaart geen opzetsturen. Je mag deze ook niet meenemen in de wisselzone.

Kom je toch met een niet-toegelaten fiets naar de check-in van de wisselzone, dan wordt deze geweigerd en kun je niet deelnemen aan de wedstrijd.

Deze regel geldt voor alle wedstrijden (Just for Fun, Sprint Dames, Sprint Heren en Team Relay).

**Er worden geen uitzonderingen toegestaan.**

# Wat kan je waar vinden ?

pssst... je neemt toch best alles even door 😊

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Organisatie                             | 1  |
| Wedstrijdlocatie                        | 1  |
| Bereikbaarheid                          | 2  |
| • Met de fiets of te voet               | 2  |
| • Met het openbaar vervoer              | 2  |
| • Met de auto                           | 3  |
| Onthaal                                 | 4  |
| • Wanneer en waar aanmelden ?           | 4  |
| • Wat zit er in mijn deelnemerspakket ? | 4  |
| • Kleedkamers en douches                | 5  |
| Wisselzone                              | 6  |
| Zwemstart                               | 7  |
| Startuur wedstrijden                    | 8  |
| Briefing voor de wedstrijd              | 8  |
| Wedstrijdverloop                        | 9  |
| • Zwemmen                               | 9  |
| • Eerste wissel                         | 10 |
| • Fietsen                               | 11 |
| • Tweede wissel                         | 12 |
| • Loopproef                             | 12 |
| • Aankomst                              | 13 |
| Na de wedstrijd                         | 13 |
| • Prijsuitreiking                       | 13 |
| • Materiaal ophalen                     | 13 |
| • Eventzone                             | 14 |
| • Wedstrijdresultaten                   | 14 |
| Overige info                            | 14 |
| • Rookvrije wedstrijd en rokerszone     | 14 |
| • Verzekering                           | 14 |
| • Medische dienst                       | 14 |
| Kom voorbereid aan de start             | 15 |

# Organisatie

De **Thrive Mr T Triathlon Gent** wordt georganiseerd door **Mr T Triathlonclub Gent vzw**.

Wedstrijdverantwoordelijken: Frederik Lauwaert en Bram Vanelverdinghe  
([voorzitter@triathlongent.be](mailto:voorzitter@triathlongent.be))

# Wedstrijdlocatie

Topsporthal Vlaanderen  
Sport- en Recreatiepark Blaarmeersen  
Zuiderlaan 14  
9000 Gent

## Wegbeschrijving: :

<https://new.triathlongent.be/algemeen/locatie-en-bereikbaarheid>

## LET OP:

De wedstrijd is met de wagen enkel bereikbaar via de R4 binnenring! Zie de volgende pagina's voor een gedetailleerde beschrijving.

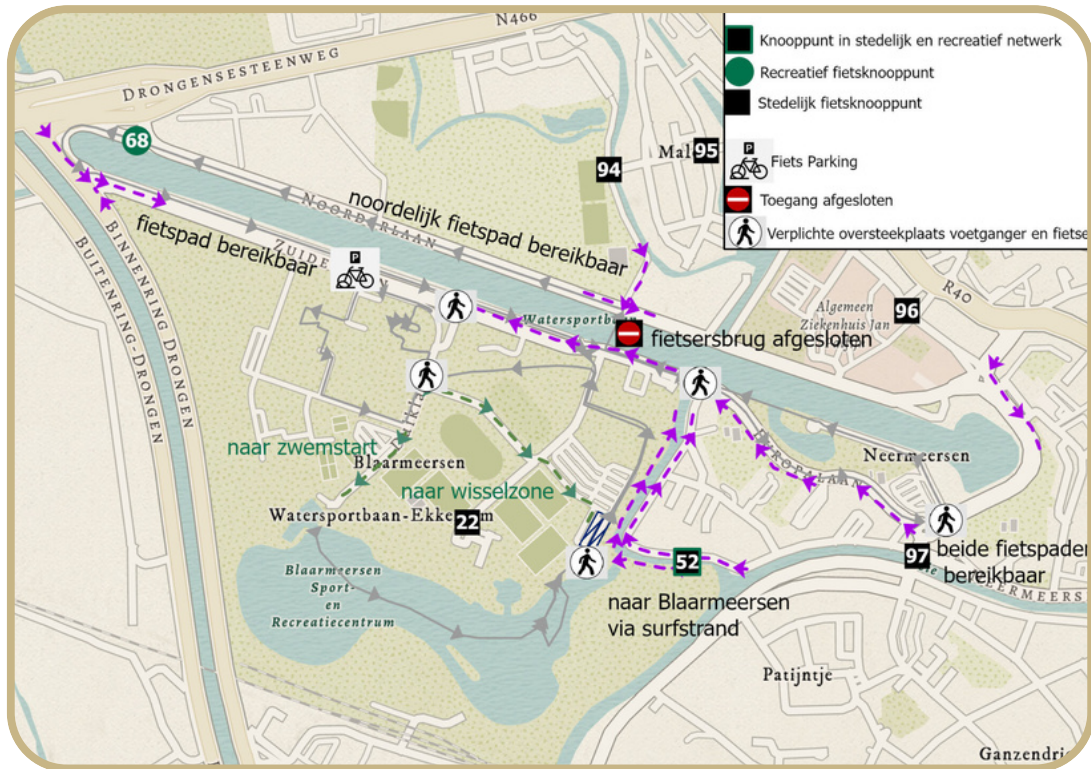


# Bereikbaarheid

## Met de fiets of te voet

De wedstrijdzone is bereikbaar met de fiets.

Toeschouwers kunnen hun fietsen plaatsen in een open, niet bewaakte fietsenstalling.



## Met het openbaar vervoer

Check je route via: <https://www.delijn.be/nl/routeplanner> of via de **app** van De Lijn!

## Met de wagen

De wedstrijd is met de wagen enkel bereikbaar via de R4 binnenring! Volg de bewegwijzering die uithangt langs de R4.



Parkeren langs de Watersportbaan is NIET mogelijk, aangezien het fietsparcours hierlangs loopt!

Parkeren met de auto kan op het Sport- en Recreatiepark Blaarmeersen. Dit kost €7.



# Onthaal

## Wanneer en waar aanmelden ?

Meld je **TIJDIG** aan het onthaal. Inchecken kan op volgende tijdstippen:

- Just For Fun: 08u00-09u30
- Dames Sprint: 09u30 - 11u00
- Heren Sprint: 11u30 -13u30
- Team Relay: 14u00 - 16u00

Het onthaal bevindt zich op de promenade (eerste verdieping) in de Topsportthal, en is rechtstreeks te bereiken via de buitentrap. G-triatleten kunnen via de ingang links van de buitentrap de lift bereiken tot de inschrijvingen. De lift zal aangeduid zijn met wegwijzers. Spreek zeker een medewerker aan indien nodig.



## Wat zit er in mijn deelnamepakket ?

Aan het onthaal ontvang je een **enveloppe** met een **badmuts**, je **nummer**, een **chip** voor de tijdsregistratie en 2 **identificatiebandjes** (eentje voor jezelf, eentje voor de fiets) - 4 stuks voor de Team Relay (eentje voor elke deelnemer, en eentje voor de fiets)

## Tijdsregistratie via chip

In je deelnemersenveloppe zit, behalve voor de Just-for-Fun, een **wedstrijdchip** om je tussentijden en eindtijd te registreren. De chip met velcroband maak je stevig vast aan je **linkerenkel** en draag je de volledige wedstrijd.

Deelnemers aan de Team Relay moeten deze chip uiteraard aan elkaar doorgeven in de wisselzone!

**Je hoeft zelf geen velcroband mee te nemen, deze zit bij de chip in je deelnemerspakket inbegrepen.**

We posten de link naar de resultaten op onze website van zodra die beschikbaar zijn! Er is geen liverapportering online, maar breng al je supporters gerust mee om je live aan het werk te zien!

## Wedstrijdnummer

**Tijdens de fiets- en loopproef** moet je je wedstrijdnummer dragen. Dit is een extra controle aan de finish (ook in geval de chip onderweg is verloren). Tijdens de **fietsproef** draag je het nummer op de **RUG**. Tijdens de **loopproef** draag je het nummer op de **BUIK**. Gebruik hiervoor eventueel een racebelt (of een elastiek die rond de buik kan). Racebelts zijn te koop aan het deelnemersonthaal.

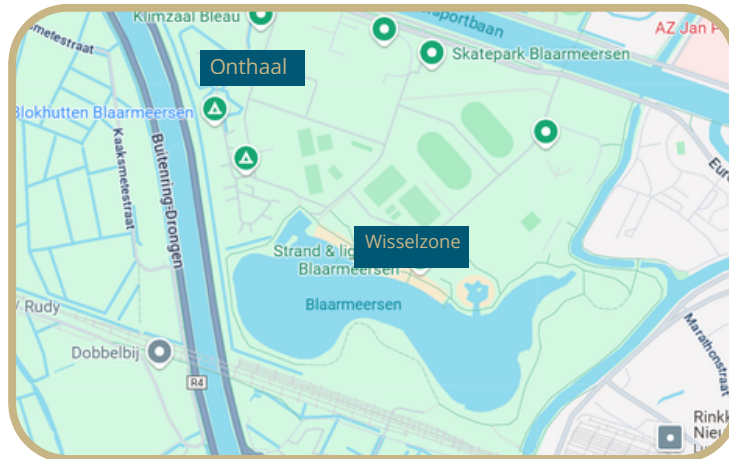
Voor het begin van de wedstrijd laat je je nummer achter in de wisselzone bij je fiets, want je draagt het uiteraard niet om te zwemmen.

## Kleedkamers en douches

Er zijn **in de Topsporthal** ruim voldoende kleedkamers voor alle deelnemers. Die zijn te bereiken via de dubbele deuren achter het deelnemersonthaal van onze wedstrijd (dus via eerste verdieping terug naar beneden). De kleedkamers worden **niet bewaakt**. De organisatie is **niet** verantwoordelijk voor verloren of gestolen goederen.

# Wisselzone

Nadat je je deelnamepakket hebt opgehaald, is het tijd om door te gaan naar de wisselzone om daar alles klaar te leggen voor wanneer je de zwemproof hebt afgerond (zie verder voor een gedetailleerde beschrijving van het wedstrijdverloop).



**Zowel** het wisselen tussen zwemmen en fietsen, **als** het wisselen tussen fietsen en lopen gebeuren in **dezelfde wisselzone**. Je plaatst er voor de wedstrijd dus zowel je fiets- als loopspullen.

Zorg dat je **zelf** een tas, plastic zak, curverbox of plooi-box meebrengt om je spullen netjes op te bergen. Wij voorzien hier vanuit de organisatie niets voor. Er zijn geen regels rond de grootte hiervan, maar zorg voor een tas/zak/box waarmee je de atleet naast je niet hindert.

De wisselzone is **enkel toegankelijk** voor deelnemers aan de wedstrijd en begeleiders van G-triathleten.

Aan de ingang checken onze medewerkers:

- identificatie van de deelnemer (polsbandje met nummer)
- Identificatie van de fiets (zadelpenbandje met nummer)

Beide bandjes zitten in de deelnemersenveloppe die je ontvangt aan het onthaal.

Aan de ingang van de wisselzone wordt daarnaast het volgende gecontroleerd

- Technische staat van de **fiets** (*Is hij rijwaardig en mag ermee gefietst worden?*)
- Aanwezigheid van **fietshelm** (verplicht te dragen tijdens de wedstrijd!)

Voor alle info rond ophalen van je fiets **na** de wedstrijd, zie verder.

# Zwemstart

Er wordt gezwommen in de Blaarmeersenvijver.

Wees op tijd ter plaatse!

Reken voldoende tijd in om je materiaal in de wisselzone te plaatsen en begeef je tijdig naar de startplaats.

**Vergeet niet je badmuts (die je in je deelnemersenveloppe kreeg) mee te nemen naar de zwemstart! Die moet tijdens het zwemmen gedragen worden.**

## LET OP

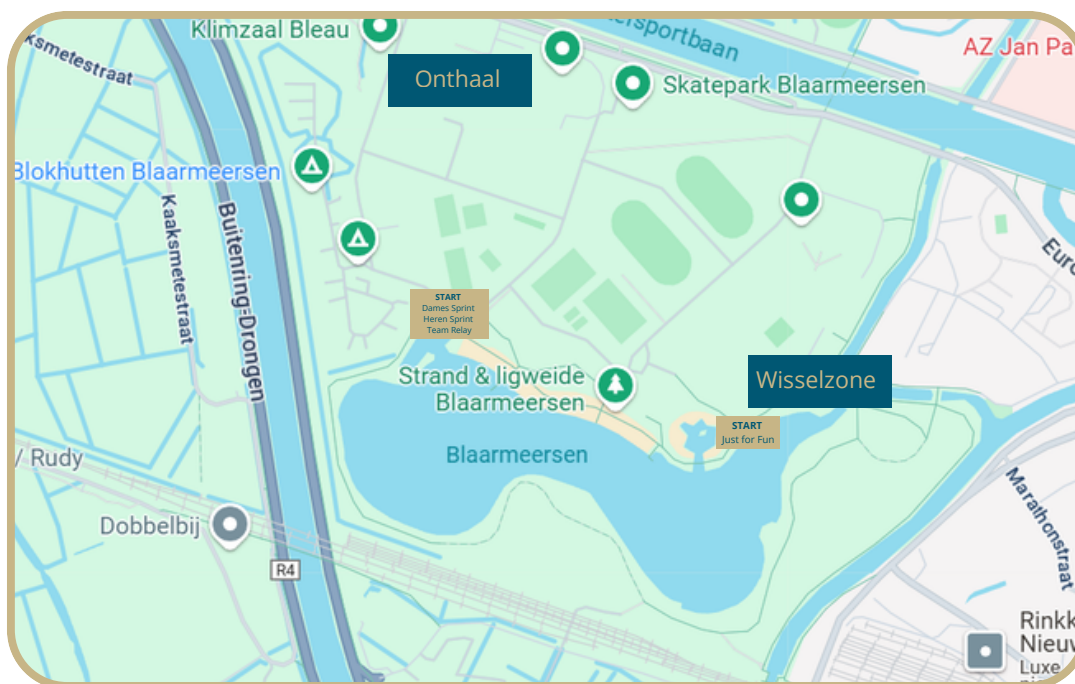
Er is een **verschillende startplaats** afhankelijk aan welke wedstrijd je deelneemt!

### Just For Fun

- Voor deze wedstrijd is de start en aankomst aan het **Surfstrand**.

### Dames Sprint, Heren Sprint en Team Relay

- Deze wedstrijden starten net buiten de **Duikersput**.



## Startuur wedstrijden

Voorzie zoals eerder vermeld voldoende tijd om je aan te melden bij het onthaal en je materiaal klaar te zetten in de wisselzone.

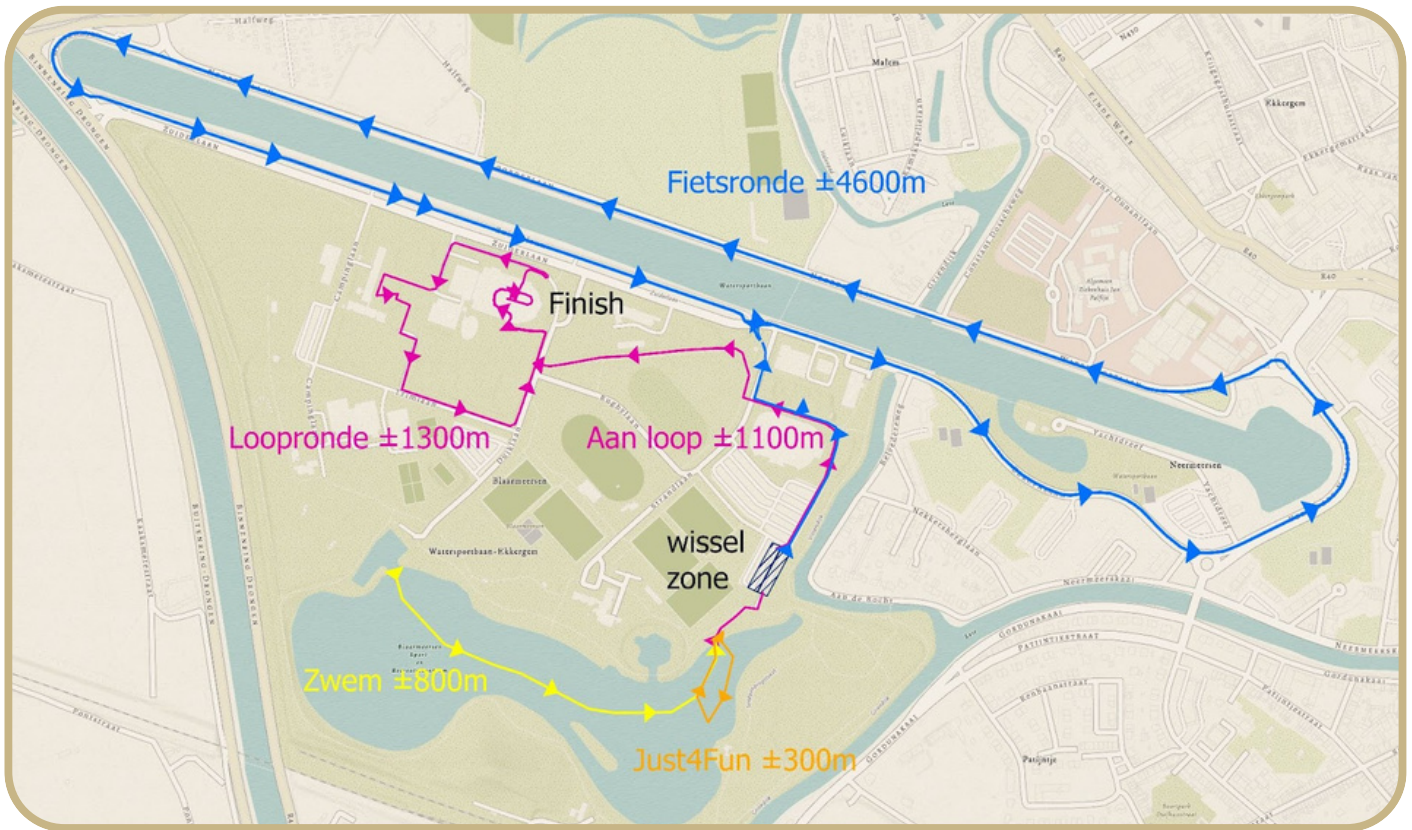
De wedstrijden starten op de volgende tijdstippen:

| Wedstrijd    | Startuur |
|--------------|----------|
| Just-For-Fun | 10u00    |
| Dames Sprint | 11u30    |
| Heren Sprint | 14u00    |
| Team Relay   | 16u30    |

## Briefing voor de wedstrijd

De briefing wordt bij elke wedstrijd 15 min. voor de start gegeven ter hoogte van de zwemstart. Alle deelnemers, met uitzondering van de fietsers en lopers bij de Team Relay, moeten aanwezig zijn op de briefing. De fietsers en lopers van de Team Relay worden afzonderlijk gebriefd in de wisselzone, ook 15min. voor de start.

# Wedstrijdverloop



## 1. Zwemmen

### Just For Fun

- Zie plannetje hierboven. Op de wedstrijddag hangen er ook de pijlen uit.
- De start is vanop het **Surfstand**. Er wordt ongeveer **300m** gezwommen.
- Houd de **boeien** steeds aan je **rechterkant**.

### Dames Sprint, Heren Sprint en Team Relay

- De start is in het water juist buiten de **Duikersput**.
- Er is een **rolling start** in kleine groepjes. Er wordt ongeveer **800m** gezwommen in één lijn.
- Houd de **boeien** steeds aan je **linkerkant**.

## 2. Eerste wissel

Na de zwemproef loop je ongeveer 150m naar de wisselzone.

- Berg al je zwemkledij netjes op in de tas, plastic zak, curverbox of plooi-box die je zelf hebt meegebracht.
- Zet je helm om, maak je klaar voor het fietsen en begeef je met je fiets aan de hand naar de uitgang van de wisselzone.
- Je mag pas starten met de fietsproef wanneer je **helm klikvast** is gemaakt.

### LET OP

Door aanpassingen in de buurt van de Watersportbaan sinds vorig jaar zijn we genoodzaakt te werken met **cut-off tijden** na het zwemmen. Wie **langer** dan de cut-offtime nodig heeft voor het zwemmen en de wissel zal **niet toegelaten** worden op het **fietsparcours**.

Onderstaande tijden zijn **richtinggevend**. Van zodra deelnemers terug richting de wisselzone fietsen op het einde van hun laatste fietsronde, is het niet meer mogelijk om deelnemers veilig nog de wisselzone te laten verlaten.

- Just-for-Fun: zwemproef + wissel: 20 minuten
- Dames Sprint: zwemproef + wissel: 45 minuten
- Heren Sprint: zwemproef + wissel: 40 minuten
- Team Relay: zwemproef + wissel: 40 minuten

Deze tijden zijn, ook voor mindere zwemmers en debutanten, zeker haalbaar.

Voor snelle wissels vind je tips via volgende links:

<https://gewoonlekkerrennen.nl/artikelen/triathlon-snel-wisselen-doe-je-zo/>

<https://zwemblog.com/triathlon/triathlon-wissel/>



### 3. Fietsen

Voor het fietsen wordt er volledig rond de Watersportbaan gereden:

- Just For Fun: **2** rondes
- Dames Sprint, Heren Sprint, Team Relay: **4** rondes

**Stayeren of in groep rijden is toegestaan.** Houd er wel rekening mee dat Mr T Triathlon een recreatieve wedstrijd is en dat er veel mensen voor het eerst aan een stayerwedstrijd meedoen. Een beetje gezond verstand en respect voor andere deelnemers is altijd op zijn plaats.

**Blijf altijd RECHTS rijden, ook als een peloton nadert. Zij moeten links inhalen.**

Er is steeds meerrijdend verkeer op de andere rijstrook. Het baanvak is afgescheiden en in principe dus veilig, maar **voorzichtigheid is altijd geboden.**

Ter hoogte van hockeyclub 'La Gantoise' op de Noorderlaan bevinden zich verschillende **verkeersdrempels** op het parcours. **Pas je snelheid** aan en verwittig de mensen die achter je rijden. Er zal ook een bord en een seingevers staan... wees hier aandachtig.



Aan het einde van een ronde kan je twee kanten uit:

Je fietst **RECHTDOOR (Links aanhouden)** voor de **volgende ronde.**

**Na de laatste ronde** hou je **RECHTS AAN** en draai je terug de Blaarmeersen binnen om verder te fietsen tot aan de wisselzone. Mr T Triathlon is niet de enige gebruiker van de Blaarmeersen op de wedstrijddag. Wij voorzien seingevers op de kruispunten, maar we kunnen niet het volledige parcours beveiligen. Houd hiermee rekening in de Blaarmeersen.

**Hou het veilig!**

## 4. Tweede wissel

Op het einde van de fietsproef rijd je de Blaarmeersen terug in. Dit pad wordt zowel als uitgang als als ingang van de wisselzone gebruikt. We zullen van **iedereen** verwachten dat de **snelheid** hier **aangepast** wordt. Het pad is niet de plek om te racen.

Je stapt van de fiets aan de streep, loopt te voet met je fiets aan de hand tot op de plaats met jouw nummer waar je je loopschoenen klaar gezet hebt.

Je fietshelm mag pas los worden gemaakt wanneer je je fiets op zijn plaats hebt gezet.

**Wissel snel maar gooi niet alles zomaar in het rond.** Onze medewerkers kunnen onmogelijk uitmaken welke fietshelm/handdoek/fietscomputer/... bij welke deelnemer hoort. Berg alles dus netjes op in je tas, plastic zak, plooiBOX of curverbak. Wij zijn niet verantwoordelijk voor het materiaal van de deelnemers.

Loop naar het einde van de wisselzone om aan het looponderdeel te beginnen.

## 5. Loopproef

De deelnemers aan **Mr.T Just-for-Fun** lopen een aanloopstrook tot aan de Topsportal en dan nog **1 ronde** op de Blaarmeersen.

De deelnemers aan **Mr.T Dames Sprint, Heren Sprint** en **Team Relay Sprint** lopen een aanloopstrook tot aan de Topsportal en dan nog **3 ronden** op de Blaarmeersen.

Enkele belangrijke elementen tijdens de loopproef:

- In de Topsportal krijg je per ronde een elastiek. Dit dient als controlemiddel voor jezelf, voor ons én voor het publiek dat op deze manier gemakkelijker kan volgen wie zich in welke fase van de wedstrijd bevindt.
- Just-for-Funners leggen na ontvangst van het 1ste elastiekje hun eerste en laatste ronde af, de anderen gaan bij het 3de elastiekje hun laatste ronde in. Na de laatste ronde blijf je rechts aanhouden op de piste om zo naar de finish op het middenplein te lopen. Je neemt dus geen elastiekje meer.
- Vergeet tijdens het lopen niet je nummer **VOORAAN** te dragen (belangrijk bij de aankomst als je chip niet zou werken of verloren is).
- Elke loopronde is er bevoorrading met water en isotone drank. De bevoorradingspost ligt in het begin van de ronde nadat je de Topsportal uit komt.
- 20m tot 50m na de bevoorradingszone is er een "drop zone", hier mag je je drankbekers en verpakkingen van energierepen wegslijten. Langs de rest van het parcours is het **verboden** om afval achter te laten.

## 6. Aankomst

Zorg – als backup – dat je wedstrijdnummer goed zichtbaar is aan de voorkant. De finish is op de piste van de Topsportal. Na de finish staan bankjes en tafels met drank en lichte voeding ter beschikking. Bij het buitengaan van de finish area geef je je chip en de elastiekjes af.

## Na de wedstrijd

### Prijsuitreiking

Volgende prijsuitreikingen zijn voorzien :

- Just-for-Fun: 1, 2 en 3 overall mannen, 1, 2 en 3 overall vrouwen
- Dames Sprint Triathlon: 1, 2 en 3 overall en 1, 2 en 3 in de categorieën -23, +40
- Heren Sprint Triathlon: 1, 2 en 3 overall en 1, 2 en 3 in de categorieën -23, +40
- Team Relay Sprint Triathlon: 1, 2 en 3 bij de mannen, vrouwen en gemengde teams,

De prijsuitreikingen gaan door zodra de 3 respectieve winnaars binnen zijn.

### Materiaal ophalen

Na de wedstrijd haal je in de wisselzone je materiaal op (zwemgerief, fiets en fietsmateriaal zoals helm, schoenen, ...).

Al het achtergebleven materiaal wordt naar het onthaal gebracht. Merk je spullen zoveel mogelijk met je naam en telefoonnummer.

**Ophalen materiaal** in de wisselzone:

- JFF: ten laatste om **11.30 uur**
- Dames Sprint: ten laatste om **14.30 uur**
- Heren Sprint: ten laatste om **17 uur**
- Team Relay Sprint: ten laatste om **18.15 uur**

## Eventzone

Aan de voet van de Topsportal is er een gezellige eventzone voorzien waar de supporters en de atleten voor of na de wedstrijd iets kunnen drinken of eten.

## Wedstrijdresultaten

De uitslag zal zo snel mogelijk na de wedstrijd beschikbaar zijn op onze website <https://new.triathlongent.be>.

## Overige info

### Rookvrije wedstrijd en rokerszone

Er is een **rookverbod in de Topsportal en op het omliggend terrein**. In en aan de Topsportal zelf zal een afgesloten rookruimte voorzien worden.

### Verzekering

Alle deelnemer zijn van start tot finish verzekerd tegen lichamelijke schade. Materiële schade of verlies is niet verzekerd. Meld blessures of kwetsuren tijdens de wedstrijd zeker aan de deelnemersadministratie.

**Let wel:** je moet onder je eigen naam deelnemen!

### Medische dienst

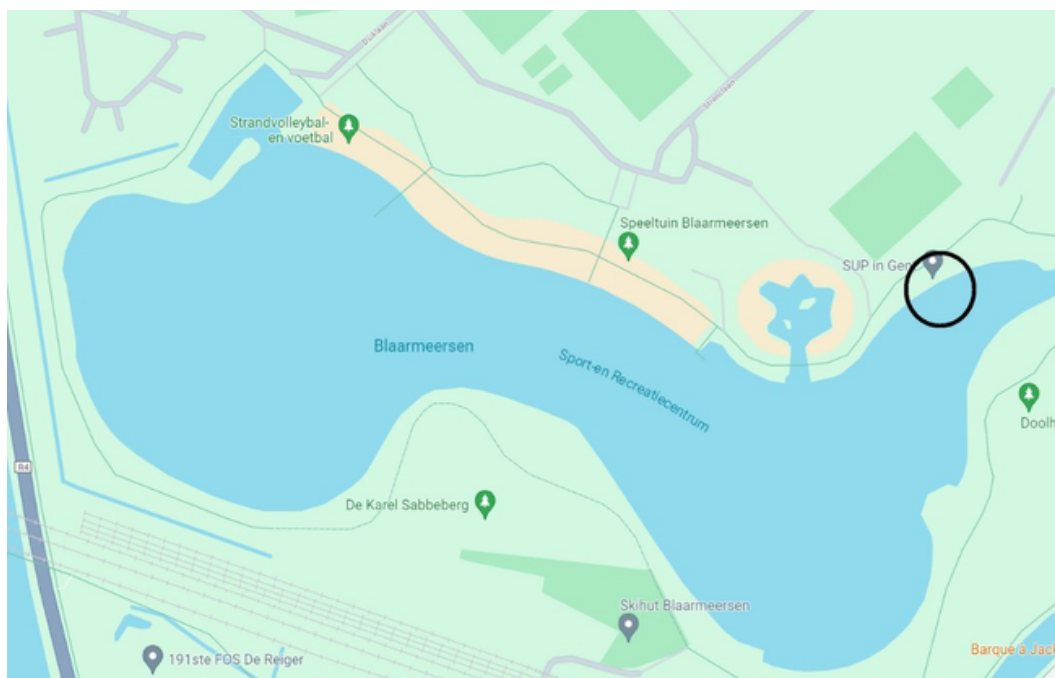
Er is een eerste hulpdienst aanwezig op de wedstrijd. Bij ongevallen kan je een beroep doen op de wedstrijdverzekering. Het onthaal kan je hiervoor de nodige aangifteformulieren bezorgen.

# Kom voorbereid aan de start!

## Startersmeeting: zondag 9 augustus (10u)

### Praktisch:

- Afspraak om **10u** aan het '**Surfersstrand**' van de Blaarmeersen (tussen Parking Oost en de krekelpas, zie afbeelding hieronder).
- Breng je **loopschoenen** mee, want we verplaatsen ons al wandelend / lopend tussen de verschillende zones!
- Er wordt **niet** gezwommen tijdens de startersmeeting! Sinds begin juli kan je al opnieuw zwemmen in de Blaarmeersen, onder toezicht van 2 redders, en dat iedere dinsdag en donderdag van 18 tot 20u. Een zwemboei meenemen is hierbij verplicht!



## Veel succes aan iedereen!

Nog vragen? Neem contact op met [inschrijven@triathlongent.be](mailto:inschrijven@triathlongent.be)

## We bedanken graag al onze partners en wedstrijdssponsors

