

Beste deelnemer,

Bedankt voor jouw deelname aan de Ondinatlon. In deze briefing vind je de belangrijkste praktische informatie om goed voorbereid aan de start te verschijnen. Lees ze aandachtig en **houd je borstnummer tijdens de volledige beleving bij je**.

De Ondinatlon is geen wedstrijd. Er zijn geen klassementen, geen tijdsdruk en geen officiële wedstrijdreglementen. Je mag pauzeren, wandelen en deelnemen op jouw eigen tempo. De openbare weg blijft wel open voor verkeer. Tijdens het fietsen moet je daarom altijd de wegcode respecteren.

1. Belangrijke locaties

Locatie	Adres	Voorzieningen
Aquatopia	Zwembadlaan 2, 9300 Aalst	Secretariaat, zwemstart, kleedkamers, lockers, EHBO-post en wisselzone 1
Sportsite Schotte	Kapellekensbaan 8, 9320 Aalst	Materiaalpost, kleedkamers, EHBO-post, wisselzone 2 en finishzone
Osbroekpark	Aalst	Loop- en wandelparcours

2. Tijdschema en verloop

- 9-10u: Afhalen van je startpakket aan het secretariaat in Aquatopia. Materiaal klaarmaken.
- Vanaf 10u: Start van het zwemonderdeel.
- Na het zwemmen: omkleden, zwemkledij/finishgerief afgeven voor transport en starten met fietsen.
- Na het fietsen: aankomst op Schotte, ophalen van het loopmateriaal, fietsmateriaal in de transportzak bij de fiets achterlaten en starten met lopen of wandelen in het Osbroekpark.
- Je mag op elk moment pauzeren. Geen tijdsdruk is het motto van deze triatlonbeleving.

3. Startpakket en borstnummer

Aan het secretariaat ontvang je jouw startpakket. Dit bevat onder meer:

- een borstnummer;
- één transportzak;
- nummerstickers om je fiets, transportzak en je eigen (rug)zak te labelen;

Houd je borstnummer bij je

Op het borstnummer staan de noodnummers voor medische en technische bijstand. Je vindt er ook een beschrijving van het fietsparcours aan de hand van knooppunten en straatnamen. Daarnaast is ruimte voorzien om belangrijke persoonlijke medische informatie te noteren.

Met dank aan onze sponsors en partners

4. Voorbereiding voor de start

- Kom je met de wagen, parkeer dan reglementair. Wij bevelen aan om gebruik te maken van de Colruyt parking. Uiteraard kan je ook gewoon met de fiets komen.
- Kom tussen 9u en 10u best in je fietskledij met al je materiaal naar het secretariaat in Aquatopia.
- Je ontvangt een borstnummer, een set corresponderende nummerstickers en een transportzak.
- Gebruik de grootste nummersticker om je fiets te labelen.
- Verzamel al je loopmateriaal in de transportzak en label deze met één van de kleinere nummerstickers.
- Breng zeker ook een eigen (rug)zakje mee om je zwemkledij na het zwemmen in op te bergen, samen met materiaal dat je na de finish nodig hebt, maar liever niet meeneemt op de fiets. Label ook dit (rug)zakje met één van de nummerstickers.
- De overige nummerstickers gebruik je om overig materiaal zoals bijvoorbeeld je fietshelm te labelen.
- Plaats je fiets en fietsmateriaal in de bewaakte eerste wisselzone aan Aquatopia.
- Bezorg je transportzak vóór 10u aan de voorziene materiaalpost bij het secretariaat.
- Maak gebruik van de kleedkamers en lockers in Aquatopia om je zwemkledij aan te trekken en persoonlijke spullen veilig op te bergen.

5. Materiaaltransport

De organisatie staat in voor het transport van jouw materiaal:

- a) De **transportzak** uit het startpakket: hierin stop je het materiaal dat je na het fietsen nodig hebt om te lopen of te wandelen, zoals loopschoenen en loopkledij. Deze geef je af aan de materiaalpost aan het secretariaat **vóór 10u**. Vergeet de transportzak niet te labelen met je nummerstickers!
- b) **Je eigen (rug)zak** voor na de finish: hierin stop je **na het zwemmen** je zwemkledij, eventueel samen met reservekledij, douchegerief of andere spullen die je na de finish nodig hebt. Deze geef je af aan de materiaalpost aan het secretariaat **na het zwemmen**. Vergeet je (rug)zak niet te labelen!

De organisatie vervoert beide zakken van het secretariaat in Aquatopia naar de materiaalpost op Schotte.

- a) Zodra je na het fietsonderdeel op Schotte aankomt, kan je aan de materiaalpost je transportzak met je loopmateriaal ophalen. Spullen die je niet wilt meenemen tijdens het lopen, verzamel je in je transportzak en laat je achter bij je fiets in de wisselzone.
- b) Na de finish kan je jouw eigen (rug)zak ophalen aan de materiaalpost. Je kan rustig gaan douchen en omkleden in de kleedkamers van Schotte. Je fiets en transportzak kan je in de bewaakte wisselzone laten tot 18u.

Het gebruik van de transportdienst is niet verplicht. Wie zijn materiaal liever zelf meeneemt, bijvoorbeeld in een fietstas, mag dat zeker doen.

6. Wisselzones en kleedkamers

Wisselzone 1: Aquatopia

- Overgang van zwemmen naar fietsen.
- Na het zwemmen kan je je omkleden in de kleedkamers van Aquatopia en trek je je fietskledij aan.
- Je kan je eigen (rug)zak afgeven aan de materiaalpost voor transport naar Schotte.
- Haal daarna je fiets op in de bewaakte wisselzone.

Wisselzone 2: Schotte

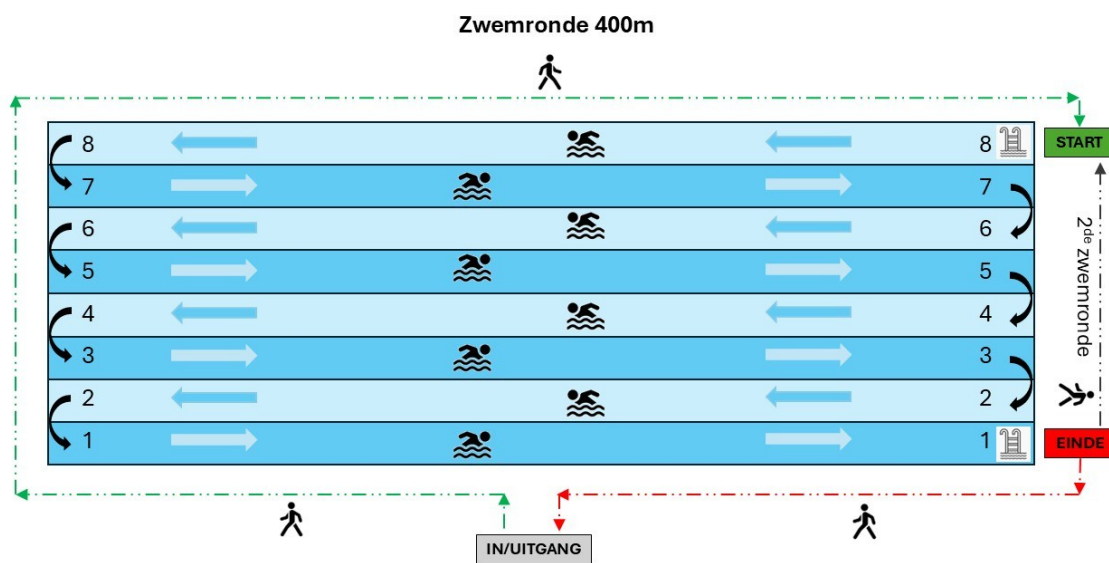
- Overgang van fietsen naar lopen of wandelen.
- Plaats je fiets in de bewaakte wisselzone.
- Haal je loopmateriaal op aan de materiaalpost.
- Indien gewenst kan je gebruikmaken van de kleedkamers in de sporthal.

Beide wisselzones voor de fietsen zijn bewaakt. Fietsen en gelabeld materiaal kunnen alleen worden afgehaald op vertoon van het overeenstemmende borstnummer.

7. De drie onderdelen

Zwemmen (400m of 800m)

- Het zwemmen vindt plaats in Aquatopia in het Raymond-bad (50-meterbad) en start vanaf 10 uur.
- Schoolslag is toegestaan.
- Elke deelnemer legt de afstand van 400m of 800m in zigzag af in de 8 banen van het 50-meterbad volgens het schema hieronder. Er mag een keerpunt genomen worden onder de koord door.



Fietsen (23 km of 45 km)

- Het fietsparcours loopt in 1 of 2 rondes over openbare wegen en is niet afgesloten voor verkeer.
- Op je borstnummer staat een routebeschrijving met knooppunten en straatnamen. Het parcours kan ook vooraf via de website worden geraadpleegd en als GPX-bestand worden gedownload.
- Draag tijdens het volledige fietsonderdeel een goed passende fietshelm.
- Alle gangbare fietsen zijn welkom, behalve tijdritfietsen. Controleer vooraf of je fiets technisch in orde is.

Lopen of wandelen (5 km of 10 km)

- Het laatste onderdeel vindt in 1 of 2 rondes plaats in het Osbroekpark.
- Je mag lopen en wandelen vrij afwisselen en onderweg pauzeren.

8. Wegcode en veiligheid

Belangrijk

De Ondinatlon is geen wedstrijd. Het fietsparcours is niet verkeersvrij. Je blijft zelf verantwoordelijk voor het naleven van de wegcode en voor veilig gedrag onderweg.

- Respecteer verkeerslichten, verkeersborden, voorrangregels en aanwijzingen van bevoegde personen.
- Houd rekening met voetgangers, fietsers, automobilisten en andere weggebruikers.
- Pas je snelheid aan de verkeerssituatie, het wegdek en de weersomstandigheden aan.
- Rijd voorzichtig aan kruispunten, rotondes, bochten, wegversmallingen en andere risicopunten.
- Stop op een veilige plaats wanneer je de route wilt controleren of hulp moet telefoneren.

9. Medische hulp en EHBO

De organisatie werkt samen met het Rode Kruis. Tijdens het zwemmen is het Rode Kruis aanwezig in Aquatopia. Er is ook een EHBO-post aanwezig in sporthal Schotte.

De noodnummers voor medische bijstand staan op je borstnummer. Op het borstnummer is ook ruimte voorzien om belangrijke medische informatie te noteren. Vul die informatie vooraf duidelijk en leesbaar in wanneer dit voor hulpverleners relevant kan zijn.

Voel je je onwel, raak je gewond of merk je dat een andere deelnemer hulp nodig heeft? Stop dan onmiddellijk, zorg dat je op een veilige plaats staat en contacteer de organisatie of het Rode Kruis via het nummer op je borstnummer. In een levensbedreigende noodsituatie bel je 112.

10. Technische bijstand en bezemwagen

Kan je door pech of een technisch probleem niet verder fietsen? Bel dan het nummer voor technische bijstand op je borstnummer. De organisatie voorziet een bezemwagen die jou samen met je fiets kan ophalen.

Wacht steeds op een veilige plaats, bij voorkeur weg van de rijbaan, en geef je locatie zo nauwkeurig mogelijk door aan de hulpdienst.

11. Bevoorrading

Er worden bevoorradingsposten voorzien aan Aquatopia en op de sportsite Schotte, zowel bij de start van het lopen/wandelen als aan de finish. Aan deze posten zal het mogelijk zijn om drinkbussen te vullen met water en zullen er ook andere drankjes en hapjes voorzien worden.

11. Supporters

- Supporters kunnen vanuit de tribunes in Aquatopia aanmoedigen.
- Langs de openbare weg en in het Osbroekpark kan worden gesupporterd zonder het verkeer of andere deelnemers te hinderen.
- Supporters zijn welkom in de finishzone en mogen desgewenst samen met de deelnemer over de finishlijn.

12. Checklist

Zelf voorzien	Vooraf controleren
☐ Zwemkledij, badmuts en zwembril	☐ Fiets is technisch in orde
☐ Fietskledij, fiets, fietshelm, fietsschoenen	☐ Borstnummer ingevuld
☐ Loopkledij, loop- of wandelschoenen	☐ Medische info genoteerd indien relevant
☐ Een (rug)zak	☐ Materiaal en zakken correct gelabeld
☐ Persoonlijke voeding	☐ Fietsroute vooraf bekeken of GPX geladen
☐ Reservekledij en douchegerief	☐ Gsm voldoende opgeladen

13. De geest van de Ondinatlon

De Ondinatlon draait om bewegen, gezondheid, plezier, ontmoeting en persoonlijke uitdaging. Het maakt niet uit hoe snel je zwemt, met welke toegelaten fiets je rijdt of hoeveel je loopt of wandelt. Neem je tijd, help elkaar waar nodig en geniet van jouw dag.

In de feestzone kan nagenoten worden bij een drankje en een lekkere Deluxe Ondinatlon Burger.



Veel plezier en een veilige Ondinatlon gewenst!

Het Ondinatlon-team

