

Hey Sportieveling,

Jij bent ingeschreven voor de Atriac Run & Bike die deze zondag (15/11/2026) plaats vindt.

Hier volgt de praktische info aangepast volgens de laatste richtlijnen die we mochten ontvangen van stad Antwerpen.

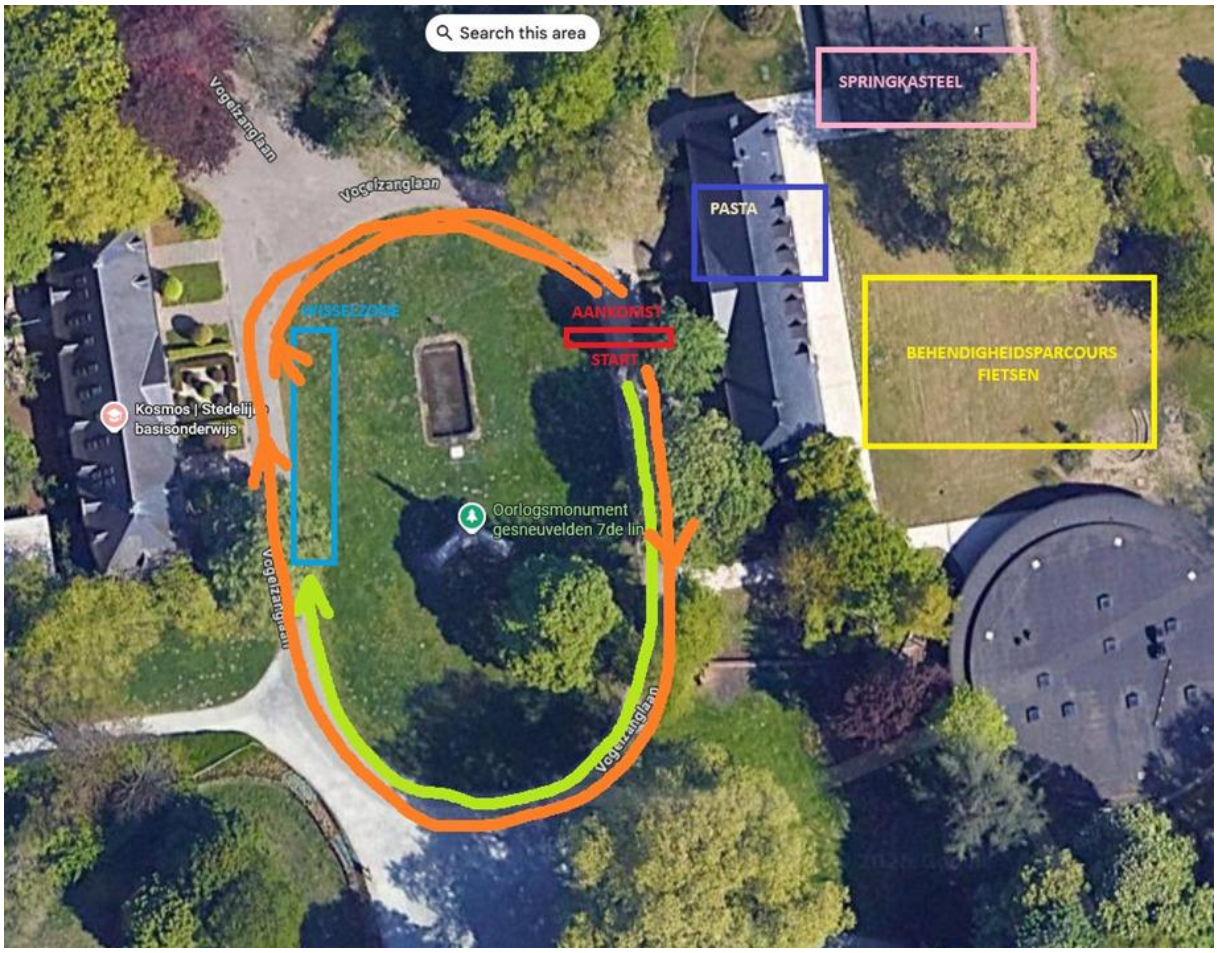
Inschrijving

- Adres: Stedelijk Basisschool De Kosmos, Gerard le Grellelaan 5, 2020 Antwerpen. Parkeren kan aan Brasserie Dikke Mee
- Tussen 10.15 en 12.00u haal je aan het wedstrijdsecretariaat je borstnummer voor de duatleten en fietsnummer voor de runbikers af.
- Indien je spaghetti hebt besteld krijg je je spaghettiticket bij inschrijving.

ATRIAC vzw
Antwerpse Triatlon en Duatlon Club
Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22 bus 11
2600 Antwerpen
info@atriac.be
+32 (0) 488 86 84 99
BE75 0688 9738 8251

De Race

- Je biedt je, samen met je partner en fiets, 15 minuten voor het voorziene startuur aan bij de hoofdscheidsrechter aan de Start.
- Neem veiligheidsspelden of band mee om je nummer op te spelden.
- Daar volgt er een kleine briefing van het parcours alsook de spelregels.
- 5 minuten voor de start begeven de fietsers zich met fiets naar de voorziene startzone van de fietsers. De startzone van de fietser en loper ligt +/- 200m uit elkaar.
- Valhelm is verplicht voor de duatleten. Helm is niet verplicht voor de duo's.
- Er is een voor- en achterrijder voorzien.
- Duo's onder de twaalf jaar (mogen) begeleid worden door een verantwoordelijke.
- Starttijden:
    - **Duatlon 3-4 jaar start om 11.00u**



- Halve ronde lopen = GROEN
- Wisselen = wissel inlopen, fiets zoeken, helm op, met fiets aan de hand uit de wissel lopen en dan op je fiets springen

! mama's en papa's mogen helpen met de helm 😊

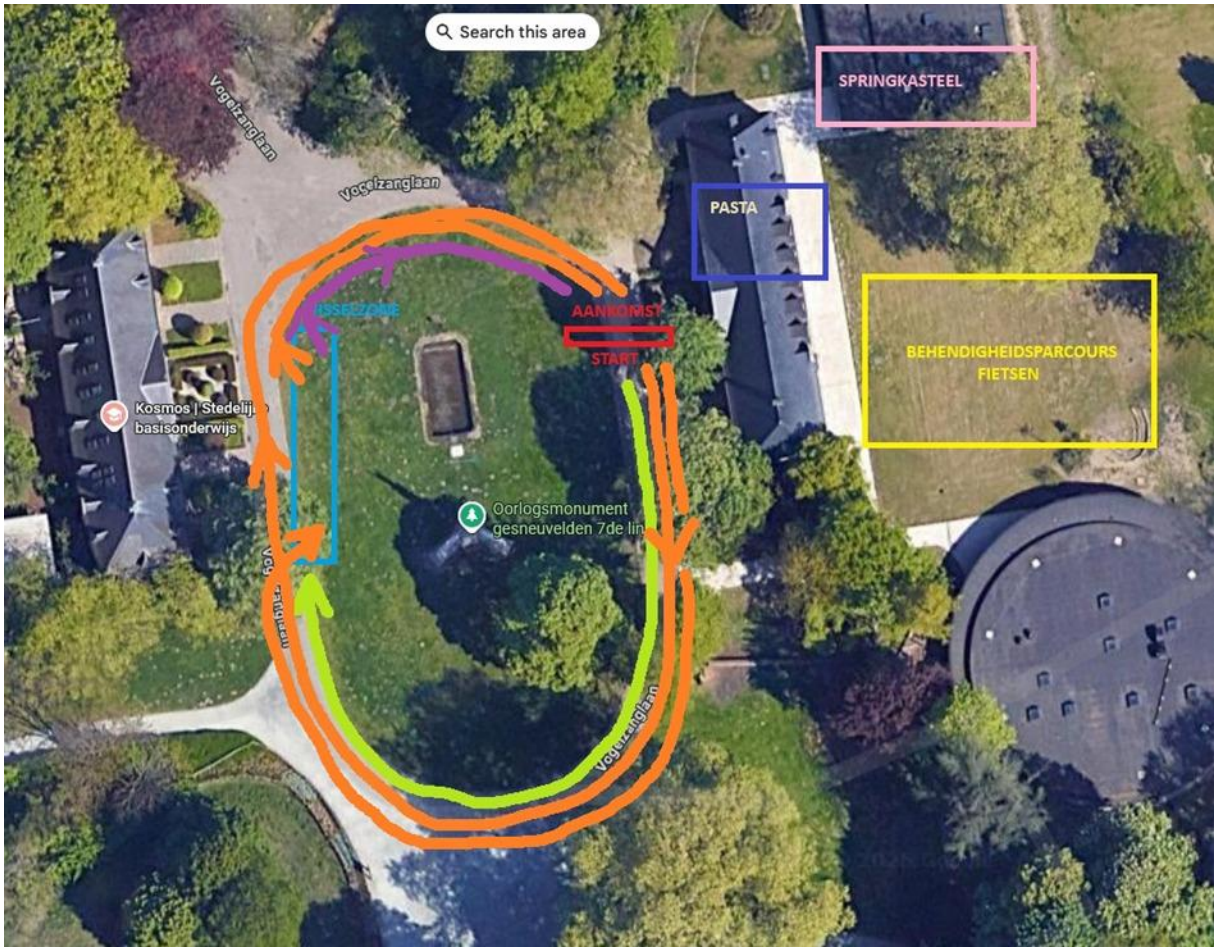
- Een halve en hele rond fietsen = ORANJE
- Finish > fietsjes aan de kant voor de volgende wedstrijd

- **<u>Duatlon 5-7 jaar start om 11.15u</u>**

ATRIAC vzw
Antwerpse Triatlon en Duatlon Club

Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22 bus 11
2600 Antwerpen

info@atriac.be
+32 (0) 488 86 84 99
BE75 0688 9738 8251



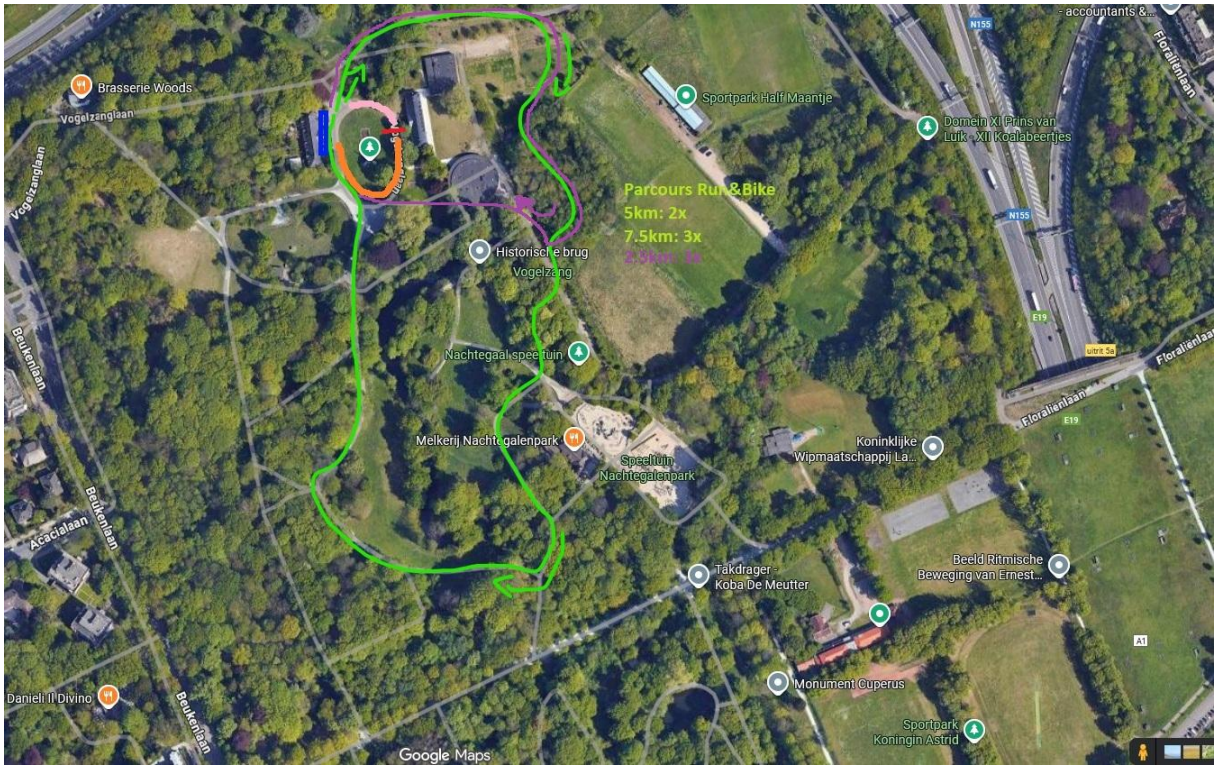
- Halve ronde lopen = GROEN
- Wisselen = wissel inlopen, fiets zoeken, helm op, met fiets aan de hand uit de wissel lopen en dan op je fiets springen

! mama's en papa's mogen helpen met de helm 😊

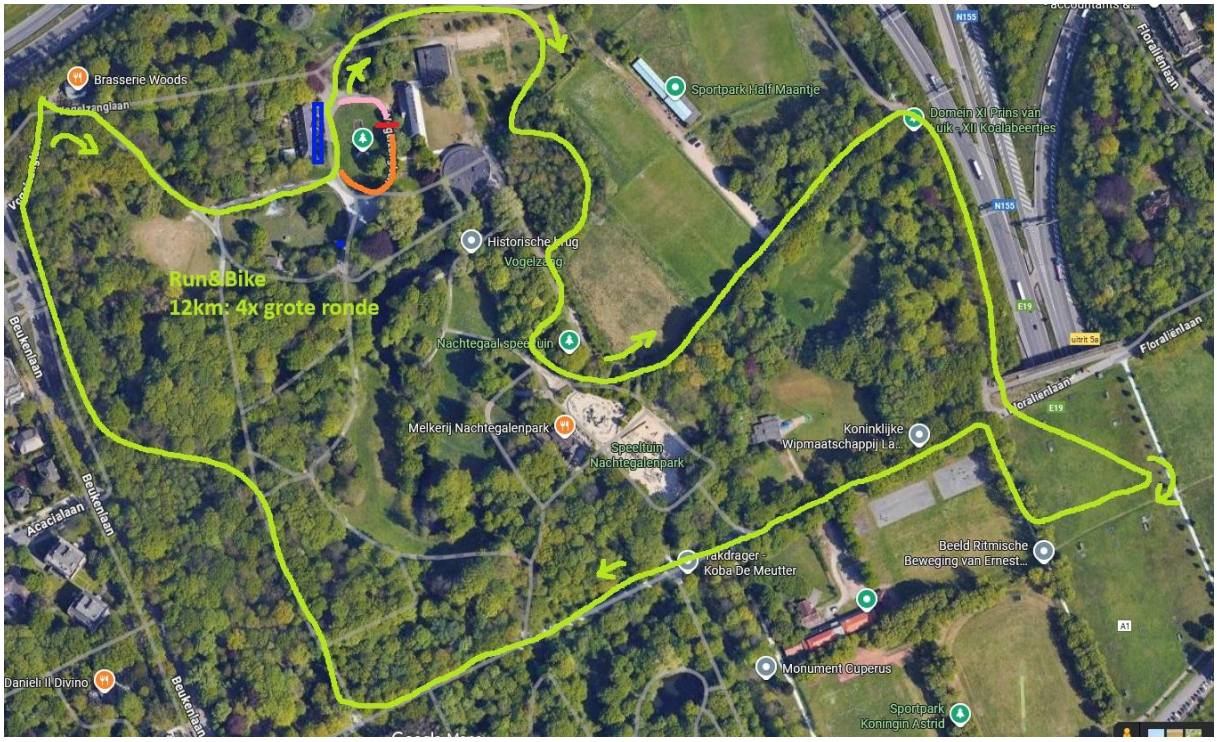
- 2 hele ronden fietsen = ORANJE
- Wisselen = afstappen voor binnenkomen wissel, fiets wegzetten, helm af
- Halve ronde lopen = PAARS
- Finish > fietsjes aan de kant voor de volgende wedstrijd

- **<u>2.5 km start om 11.30u (3 paarse rondes</u>**)

ATRIAC vzw
Antwerpse Triatlon en Duatlon Club
Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22 bus 11
2600 Antwerpen
info@atriac.be
+32 (0) 488 86 84 99
BE75 0688 9738 8251



- **5 km start om 12.00u (2 groene rondes)**
- **7.5 km start om 12.00u (3 groene rondes)**
- **12 km start om 12.30u (4 grote rondes)**



ATRIAC vzw
Antwerpse Triatlon en Duatlon Club
Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22 bus 11
2600 Antwerpen
info@atriac.be
+32 (0) 488 86 84 99
BE75 0688 9738 8251

Na de Race

- Er is een drankje en een peperkoek voorzien bij aankomst.
- Podiumceremonie volgt na elke race.
- Douchen kan helaas niet.
- Er is een ruimte waar men zich kan omkleden en zaken (geen waardevolle) kan achterlaten.
- Kids kunnen zicht uitleven op het springkasteel alsook hun fietsskills laten zien op het fietsparcours achter de school.

Drank

- Er zijn koude en warme dranken te verkrijgen.
- Betalen kan enkel cashloos.
- Er zijn pannekoeken en warme chocomelk te verkrijgen.

Spaghetti

- U neemt plaats aan tafel en bestelt bij de opdieners
- Er kan ter plaatse nog spaghetti besteld worden

Laten we er samen één groot feest van maken!

Moesten er vragen zijn kan u zich steeds richten tot

Catering: Guy (0488/86.84.99)

Wedstrijdsecretariaat: Christian (0486/14.08.59)

Of per mail: info@atriac.be

15/11 LATEN WE DE BEESTEN LOS!!!!!

ATRIAC vzw
Antwerpse Triatlon en Duatlon Club
Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22 bus 11
2600 Antwerpen
info@atriac.be
+32 (0) 488 86 84 99
BE75 0688 9738 8251



Bij het uitlopen kan het park nog wat gecleaned worden zodat we het piekfijn achterlaten voor de mooie herfst.

ATRIAC vzw
Antwerpse Triatlon en Duatlon Club

Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22 bus 11
2600 Antwerpen

info@atriac.be
+32 (0) 488 86 84 99
BE75 0688 9738 8251