

ANTWERP CHILLATHLON

Triatlon waarbij enkel finishen telt

BRIEFING ANTWERP CHILLATHLON

PP

Welkom bij de Antwerp Chillathlon — een triatlon met een hoek af en zonder wedstrijdelement. Geen chrono, geen klassement. Gewoon bewegen, genieten en op je eigen tempo finishen.

Dat betekent: geen stress, maar wél een goede voorbereiding.

Lees deze briefing dus even rustig door zodat je dag vlot verloopt.

♡ Kwart triatlon 'met
nen hoek af' en zonder
tijdsmeting



Hieronder alvast onze 8 belangrijkste aandachtspunten (details vind je in de verdere briefing)

1 Voorzie een wetsuit want verplicht

2 Kom op zaterdag tussen 14u en 20u je startpakket al ophalen om drukte te vermijden op zondag (Hangar 26)

3 Zorg dat je je startnummer kent wanneer je je startpakket komt ophalen (die krijg je via mail in de week voor de Chillathlon)

4 Voorzie verplicht een plooiBOX en bijkomend eventueel een rugzak om je materiaal mee te brengen

5 Check via de website 'Slim naar Antwerpen' hoe je er het vlotst geraakt

6 Tip voor je supporters: tijdens je Chillathlon supporteren ze best aan onze Wolf Fanzone (Felix Packhuys), de finish en afterparty beleven ze aan de Finish zone bij Hangar 26

7 Kom 2u voor de start van je tijdslot aanmelden, zodat je daarna rustig alles kan klaarzetten (1,5u op voorhand als je je startpakket al op zaterdag ophaalt)

8 Voor je start plaats je je fiets en plooiBOX in de wisselzone, en eventueel schoenen/slippers in shoe drop en eventueel rugzakje bij bagdrop aan vestiaires



WAT BRENG JE MEE?

WOW

ZZ Zwemmen

Voor het zwemmen heb je niet veel nodig, maar het juiste materiaal maakt het wel aangenamer:

- ▶ Wetsuit verplicht (wetsuit met korte armen/benen ook toegelaten)
- ▶ Zwembroek of badpak (indien je zonder trisuit deelneemt)
- ▶ Badmuts
- ▶ Zwembril
- ▶ Slippers of makkelijke schoenen
- ▶ Zwemboei of zwembandjes (niet verplicht)
- ▶ Handdoek
- ▶ Eventueel: een kleine rugzak voor na het zwemmen indien je je omkleedt in de vestiaire
- ▶ Snorkels zijn toegelaten, zwemvinnen niet

ZZ Fietsen



Voor het fietsen geldt: veiligheid eerst, comfort twee

- ▶ Helm (**VERPLICHT** - zonder helm mag je niet starten)
- ▶ Zonnebril
- ▶ Reserveband + herstel materiaal (bv. pomp)
- ▶ Fietsschoenen
- ▶ Kousen
- ▶ Eventueel fietscomputer
- ▶ Drankbidon(s) met sportdrink / water
- ▶ Fietsbroek en fietsshirt (indien je zonder trisuit deelneemt)



ZZ Lopen

Hou het simpel:

- ▶ Loopschoenen
- ▶ Eventueel: pet of zonbescherming
- ▶ Loopbroek en loopshirt (indien je zonder trisuit deelneemt)





Algemeen

- ▶ Triatlonpak / trisuit - niet verplicht, wel handig. Zo hoef je geen aparte loop- en fietskledij mee te nemen en moet je je geen 1 of 2 maal omkleden.
- ▶ Curverbox of gelijkaardige bak (voor in de wisselzone) maximale grootte: Colruyt box
- ▶ Racebelt - riem om je nummer aan te hangen - niet verplicht, maar wel ZEER HANDIG!
- ▶ Zonnecrème bij mooi weer
- ▶ Chill kleren voor aan de bar achteraf
- ▶ Zorg dat je je startnummer weet (deze komt via mail) + identiteitskaart
- ▶ Check je starttijdslot goed

♥ KORTOM:

Je brengt zelf sowieso een eigen curverbox mee. Indien je je na het zwemmen wil omkleden in de vestiaire, breng je ook een extra rugzak mee.

♥ BELANGRIJK:

Voorzie je materiaal logisch. Denk vooraf na wat je nodig hebt wanneer (zwemmen » fietsen » lopen). Dat maakt je dag een stuk relaxter.

♥ TIP:

Racebelts, zwembrillen, zwemboeien en andere materiaal zullen ook in de buurt van het atletenonthaal te koop zijn bij een van onze partnerstands, dus chill, we got your back!



♥ TIMING TIP:

Kom ruim op tijd. Je moet mogelijk nog:

- ▶ je deelnamepakket ophalen
- ▶ je fiets installeren in wisselzone + curverbox achterlaten
- ▶ je rugzak achterlaten in bag drop bij vestiaire
- ▶ je schoenen klaarzetten bij de shoe drop bij de zwem exit

♥ **GOUDEN TIP** Kom je pakket al ophalen op zaterdag tussen 14 en 20u ophalen in de onthaaltent bij Hangar 26 (onder ATV). Minder gedoe op de dag zelf = meer chill. Zo vermijd je lange wachtrijen op zondag (= niet chill!)

Adres ophaal startpakket: Rijnkaai 100/C11, 2000 Antwerpen

OP DE
DAG ZELF



1 Aankomst

Probeer minstens 2 uur vóór je tijdsslot aanwezig te zijn indien je je deelnemerspakket niet op zaterdag ben komen afhalen. Indien je op zaterdag al bent geweest, kom je best 1,5 uur voor je start. Zo kan je rustig alles regelen en in de juiste mindset komen. De Antwerp Chillathlon is relaxed, maar we willen geen gehaaste starts.



2 Deelnemerspakket ophalen



In de onthaaltent bij Hangar 26 (onder ATV).
Adres: Rijnkaai 100/C11, 2000 Antwerpen

Je:

- ▶ schuift aan bij jouw startnummer
- ▶ kan je fiets tijdelijk parkeren

Je ontvangt:

- ▶ Polsbandje (altijd dragen tijdens het event)
- ▶ Bandje voor aan je fiets
- ▶ Bandje voor je (eventuele) tas (zwemfinish)
- ▶ Sticker voor op je curverbox
- ▶ Een wedstrijdnummer (spelden beschikbaar)
- ▶ T-Shirt besteld? Dan ligt deze klaar in jouw maat



Wisselzone & fiets plaatsen & bag / shoe drop

3



Je brengt je fiets naar de juiste zone volgens de kleur van je tijdsslot. Bekijk dus even het grondplan zodat je weet waar je moet zijn.

Toegang tot de wisselzone:

- ▶ Enkel met je polsbandje
- ▶ Helm bij je
- ▶ Bandje bevestigd aan je fiets (krijg je aan het onthaal)
- ▶ Sticker op curverbox

Plaats je fiets netjes en zo compact mogelijk. Luister naar de vrijwilligers waar je fiets komt te staan. Iedereen deelt de ruimte, dus een beetje aandacht voor elkaar maakt het aangenamer voor iedereen.

Naast je fiets plaats je je curverbox met:

- ▶ je helm
- ▶ fietsmateriaal
- ▶ loopmateriaal

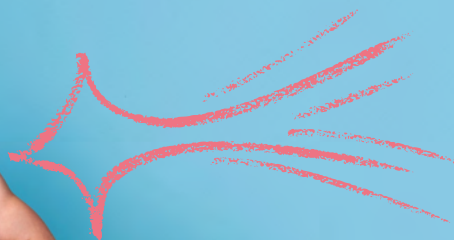
Hoewel de wisselzone bewaakt is van start tot finish, raden we af om waardevolle items in je curverbox (zoals gsm, portefeuille) achter te laten.

Wil je je omkleden in de vestiaire na het zwemmen? Dan kan je op voorhand een rugzak inleveren bij de bag drop.

Wil je niet op blote voeten van de zwemfinish naar de wisselzone? Laat dan op voorhand schoenen of slippers achter bij de shoe drop.



TIP: Leg je spullen in de volgorde waarin je ze nodig hebt.



Richting zwemstart (MAS)

ENJOY

Zorg dat je aan de zwemstart bent op het uur van het tijdslot. Geniet van je plons en volg de boeien. Vrijwilligers kunnen je uit het water helpen.

Na het zwemmen zijn er twee opties:

4

OPTIE A - DIRECT DOOR:

Je gaat na het zwemmen meteen naar je fiets.
Je laat geen spullen achter aan de zwemzone.



OPTIE B - OMKLEDEN NA ZWEMMEN:

Je geeft (op voorhand) een rugzak af aan de bag drop in de zwemvestiaire met:

- ▶ droge kleren fietskledij - trisuit
- ▶ handdoek
- ▶ eventueel schoenen



♥ Er zijn omkleedtenten voorzien waar je je voor het zwemmen en na het zwemmen kan omkleden. Diehards kunnen zich ook omkleden aan hun fiets in de wisselzone, mét respect voor de andere deelnemers.

♥ Er zijn zowel vestiaires voor vrouwen als voor mannen.

♥ Belangrijk:

- ▶ Je rugzak moet een bandje met je nummer hebben
- ▶ Enkel rugzakken worden aangenomen



PRAKTISCH PUNT:

Na het zwemmen wandel je een stukje richting wisselzone. Afhankelijk van je wisselzone, kan dit enkele honderden meter wandelen zijn.

Voorzie dus:

- ▶ slippers of schoenen in je rugzak
- ▶ of gebruik de SHOE DROP zone aan de zwemstart. Let op: dit is niet bewaakt en gebeurt op eigen risico

De start gebeurt één voor één, dus geen massastart.

♥ VEILIGHEID STAAT HIER CENTRAAL:

- ▶ Een wetsuit is verplicht. Dit mag ook een wetsuit zijn korte armen / benen
- ▶ Volg altijd de instructies van redders en vrijwilligers
- ▶ Er zijn redders aanwezig op het water (boten/kajaks) en aan de kant
- ▶ Zij mogen op elk moment beslissen om iemand uit het water te halen

♥ ALS JE IN DE PROBLEMEN KOMT:

- ▶ Draai op je rug
- ▶ Blijf rustig
- ▶ Steek je hand op en roep

♥ EN MISSCHIEN HET BELANGRIJKSTE:

Dit is geen race. Neem je tijd, respecteer elkaar en help indien nodig.





5 Uit het water

Vrijwilligers helpen je uit het water.
Als het druk is: wacht rustig je beurt af.

Daarna:

- ▶ Of via de vestiaire
- ▶ Of rechtstreeks naar de wisselzone

Volg altijd de aangeduide route en
aanwijzingen van de crew.



Wisselzone → fiets

6

Voor je vertrekt:

- ▶ Al je zwemspullen in je bak
- ▶ Helm opzetten vóór je met je fiets vertrekt

Je wandelt met je fiets tot aan de opstapzone. Pas daar mag je op de fiets.

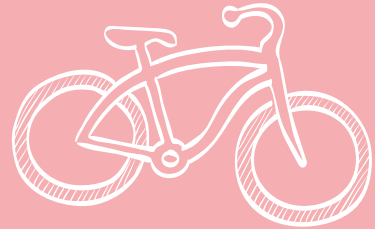
♡ BELANGRIJK - FIETSEN OP OPENBARE WEG

De fietsproef gebeurt volledig op de openbare weg.

Dat betekent:

- ▶ Je volgt altijd de wegcode
- ▶ Je rijdt op het fietspad waar mogelijk
- ▶ Je respecteert verkeerslichten
- ▶ Je houdt rekening met andere weggebruikers
- ▶ Je volgt de uitpijling van de organisatie. We delen op voorhand het gpx-bestand van de fietsproef. Die krijg je in je mailbox ten laatste woensdag 27 mei.

Zie het als een mooie, recreatieve toertocht — geen wedstrijd.



♡ WAT BIJ PECH?

- ▶ Probeer eerst zelf kleine herstellingen te doen (band, ketting, ...)
- ▶ Indien je niet verder kan:
 - ga veilig aan de kant staan
 - vraag hulp aan een vrijwilliger of andere deelnemer
 - bij lichamelijk letsel: bel 112
 - bij onherstelbare pech: bel nummer organisatie voor deparnagement op polsbandje

We voorzien:

- ▶ mobiele hulp / pechdienst
- ▶ duidelijke contactpunten onderweg
- ▶ Mechaniker bij de fietsbevoorrading ongeveer halverwege de fietsproef

NOODNUMMER ORGANISATIE: +32 472 87 20 87

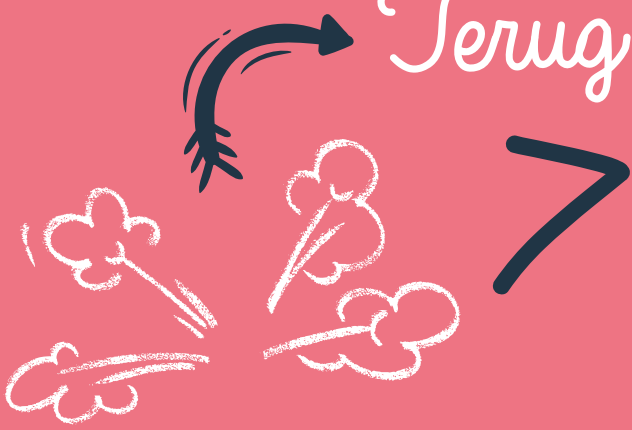
♡ BEVOORRADING FIETSEN

- ▶ Er is een bevoorradingpunt onderweg
- ▶ Water en basisvoorzieningen beschikbaar
- ▶ Fietstechniker aanwezig

We raden aan om zelf ook voldoende drank mee te nemen.



Terug in de wisselzone



- ▶ Afstappen waar aangegeven
- ▶ Met je fiets naar je plaats wandelen
- ▶ Eerst fiets wegzetten, dan pas helm af

Leg alles netjes terug in je bak.

Daarna maak je je klaar om te lopen.

Naar de loopstart

De loopstart ligt niet meteen aan de wisselzone.

Je wandelt via:

- ▶ Godefriduskaai
- ▶ Sint-Aldegondiskaai

Je steekt over aan de Rijnkaai (onder begeleiding van politie/crew).

Daarna kom je aan de start van het loopparcours (Tavernierkaai).

Lopen

9

Eens je start, volg je het parcours zoals aangeduid.

Ook hier:

- ▶ respecteer andere deelnemers
- ▶ hou het veilig en aangenaam

Bevoorrading lopen

- ▶ Bevoorrading voorzien halverwege het loopparcours
- ▶ Water en beats



Finish

Geen tijdsopname. Geen ranking.
Gewoon jij die over de finish komt.
Je hebt je medaille verdiend!

Neem even de tijd om te genieten —
je hebt het gedaan



Tot slot

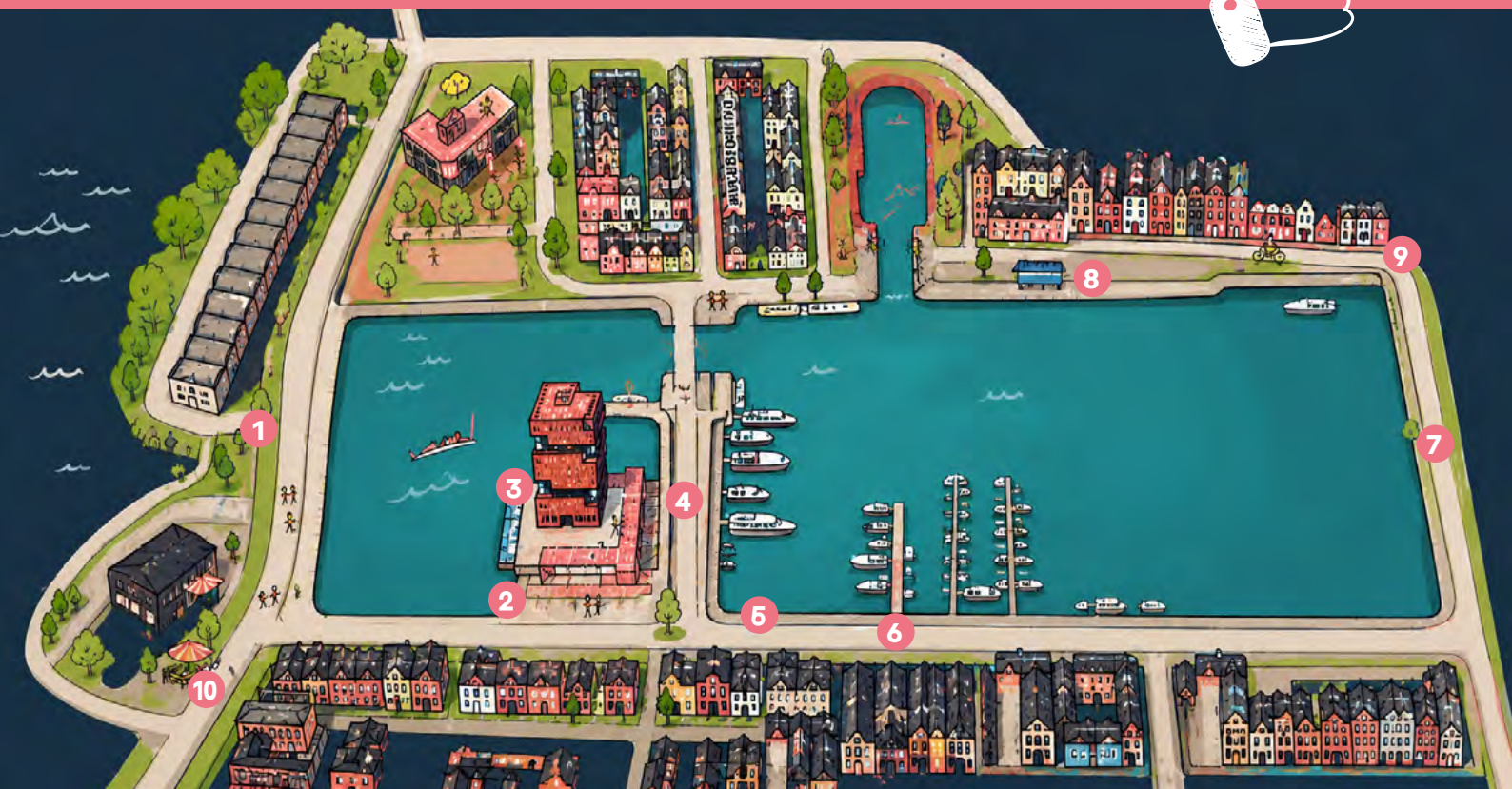
De Antwerp Chillathlon draait om
samen beleven, bewegen en genieten.
Iedereen op zijn eigen tempo, met
respect voor elkaar en de omgeving.

Volg de aanwijzingen van onze crew,
luister naar je lichaam en vooral:
maak er een mooie dag van.



ANTWERP CHILLATHLON

Triatlon waarbij enkel finishen telt



1. Aanmelding en finish lopen
2. Start zwemmen
3. Finish zwemmen en shoe drop
4. Bag drop en vestiaires
5. Wolf Fanzone
6. Wisselzone Godefridius
7. Wisselzone Entrepot
8. Wisselzone Napoleon
9. Start fietsen
10. Start lopen



Belangrijke timings:



ZATERDAG 30 MEI



14u00 tot 20u: startpakket ophalen

ZONDAG 31 MEI

7u00 aanmelding open om startpakket op te halen

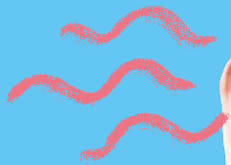
7u30 wisselzones open

9u00 start eerste wave

13u00 start laatste wave

18u00 laatste deelnemers binnen

18u30 einde bewaking wisselzones





ANTWERPEN
SPORTSTAD



VEEL PLEZIER
OP DE ANTWERP
CHILLATHLON!

VOLG ONS OP



www.sportingA.be



[/sportingantwerpen](https://www.facebook.com/sportingantwerpen)



[/sporting_A](https://www.instagram.com/sporting_A)

