

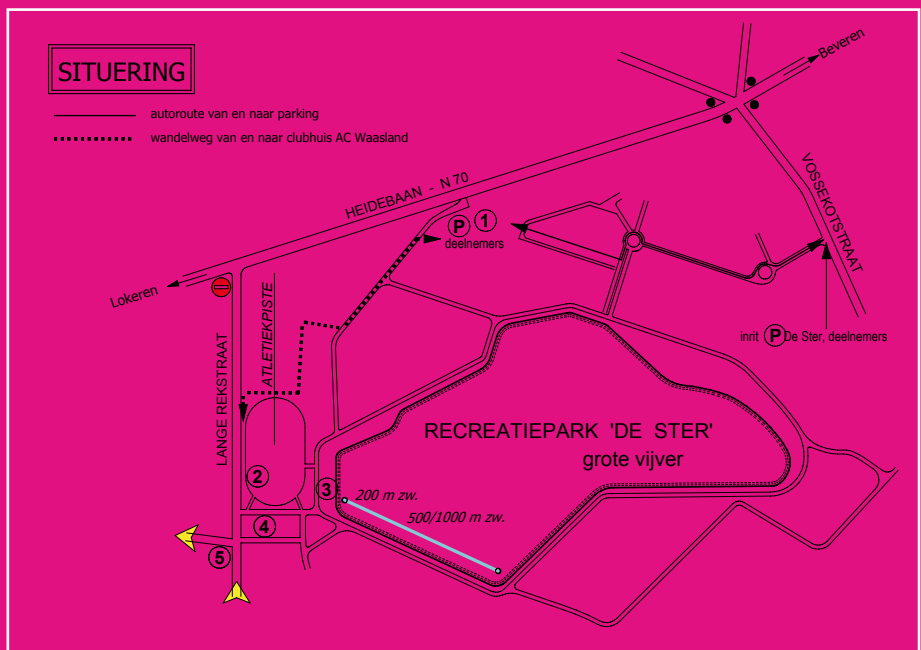


**SITUERINGSPLAN**

- Legende**
- (1) Parking deelnemers
  - (2) Clubhuis AC Waasland. Secretariaat vanaf 08 uur douches - EHBO – bar – tombola 12 uur
  - (3) Start en aankomst **zwemmen**
  - (4) **Wisselzone** (fietsenstalling)
  - (5) Draaipunt **fietsparcours**

**INFO EN ORGANISATIE**  
 Stedelijke sportdienst, Grote Markt 1  
 9100 Sint-Niklaas,  
 tel. 03.760.91.72-73  
 e-mail: sport@sint-niklaas.be  
 website: www.sinsport.be

Foto's: Marc Van Hove  
 V.U. G. Van Peteghem, schepen van sport & E. De Meester, voorzitter sportraad



**RECREATIEPARK DE STER SINT-NIKLAAS  
 ZONDAG 21 AUGUSTUS 2011**



**20<sup>STE</sup> STERATLON**



**Just for fun triathlon/duathlon met  
 SMALL, MEDIUM, LARGE en X-LARGE versie  
 X-LARGE = KWART TRIATLON**






## SPORTIEF MENU

Je maakt zelf de keuze. Ofwel doe je 3 sporten, een **triathlon** dus. Ofwel laat je 't zwemmen weg en doe je een **duatlon**.

Voor beide formules zijn er 3 niveaus, al naargelang de afstanden: **small**, **medium** of **large**.

Goed getrainden kunnen ook gaan voor de **extra large** Steratlon. De afstanden van deze speciale formule komen overeen met de echte kwart triathlon.

Een overzicht:

startuur	niveau				triathlon (T) of duatlon (D)
09.00 u	<b>X-large</b> = 1/4-triathlon	1.500 m	42 km	10 km	T
09.00 u	<b>large</b>	1.000 m	42 km	10 km	T & D
10.15 u	<b>medium</b>	500 m	24 km	5 km	T & D
11.15 u	<b>small</b>	200 m	6 km	2,5 km	T & D

## DEELNEMINGSPRIJZEN

### X-large – large – medium

\* voorinschrijving: 7,50 EUR

\* dag zelf: 9,00 EUR

### small

\* voorinschrijving: 6,00 EUR

\* dag zelf: 7,50 EUR

Inbegrepen: verzekering, EHBO, drank, versnapering, aandenken, tombola en douches.



## INSCHRIJVEN

### Vooraf tot uiterlijk 15 augustus

\* ofwel via [www.sinsport.be](http://www.sinsport.be)

\* ofwel het inschrijvingsstrookje invullen en bezorgen aan de Stedelijke Sportdienst, Grote Markt 1, 9100 Sint-Niklaas of fax: 03/766.08.82

In beide gevallen stort je het inschrijvingsgeld op rekeningnummer **068-2095520-56** van de Stedelijke Sportraad, met vermelding van je naam en gekozen formule. Je borstnummer ligt dan klaar op het Steratlonsecretariaat.

### Op de dag zelf

Ter plaatse in het Steratlonsecretariaat, Clubhuis Atletiekclub Waasland, Lange Rekstraat **vanaf 08 uur** (parking: zie verder).

## PARKING DEELNEMERS

Te bereiken via grote parking De Ster, ingang Vossekotstraat. Vandaar wandelweg doorheen het recreatiepark naar het vertrek.

Zie *situeringssplan*je achteraan.

## ZWEMMEN

In de grote vijver van het recreatiepark. Vertrek aan hellend vlak naast zeilbotensteiger. Veiligheidstoezicht is voorzien. Dragen van wetsuit is vrij.

## FIETSEN

Langsheen een verkeersvrij parcours van 6 kilometer op de openbare weg. Dragen van fietshelm warm aanbevolen. Stayeren toegelaten.

## LOPEN

Over de atletiekpiste en het domein van De Ster, langsheen een parcours van 2,5 km. Volgnummer dragen op borstzijde.

## REGLEMENT

De Steratlon is geen wedstrijd. Je legt de proeven af volgens je eigen tempo en je telt je eigen afgelegde ronden.

## VOORBEREIDING

### "START TO TRIATHLON"

3 trainingen per week vanaf 28 juni:

- Dinsdag 19 – 20 uur looptraining op De Ster
- Zaterdag 19.00 – 20.00 uur zwemtraining in Puyenbroeck Wachtebeke.  
Vanaf 27 juli in Sinbad op woensdag 19.30 – 20.30
- Zondag 10 – 11 uur fietstraining

Organisatie: Waaslands Triathlon en Duathlon Team

Deelnameprijs: 60 EUR per persoon

Inschrijven: vanaf 9 jaar → [www.wtt2000.be](http://www.wtt2000.be)

## INSCHRIJVINGSTROOK 20<sup>ste</sup> STERATLON – 21 AUGUSTUS 2011

NAAM + VOORNAAM: .....

Adres: .....

Postnummer: ..... GEMEENTE: .....

Geboortedatum: ..... E-MAIL: .....

CLUB of ORGANISATIE: .....

Schrijft in voor: (aankruisen wat past)

**TRIATLON**  
 SMALL  
 MEDIUM  
 LARGE  
 X-LARGE

**DUATLON**  
 SMALL  
 MEDIUM  
 LARGE

Handtekening: .....