

Provincie
Oost-Vlaanderen
Voor ieder van ons



SITUERINGSPAN

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

V.J. G. Van Peteghem, schepen van sport & E. De Meester, voorzitter sportraad

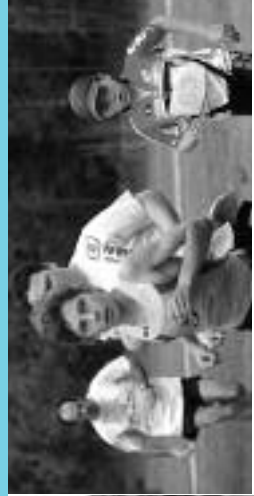
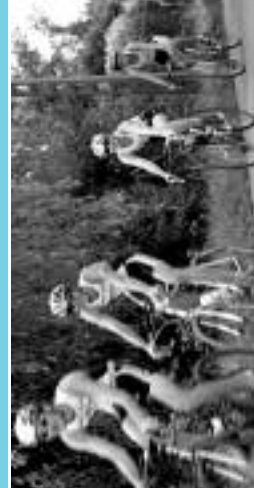
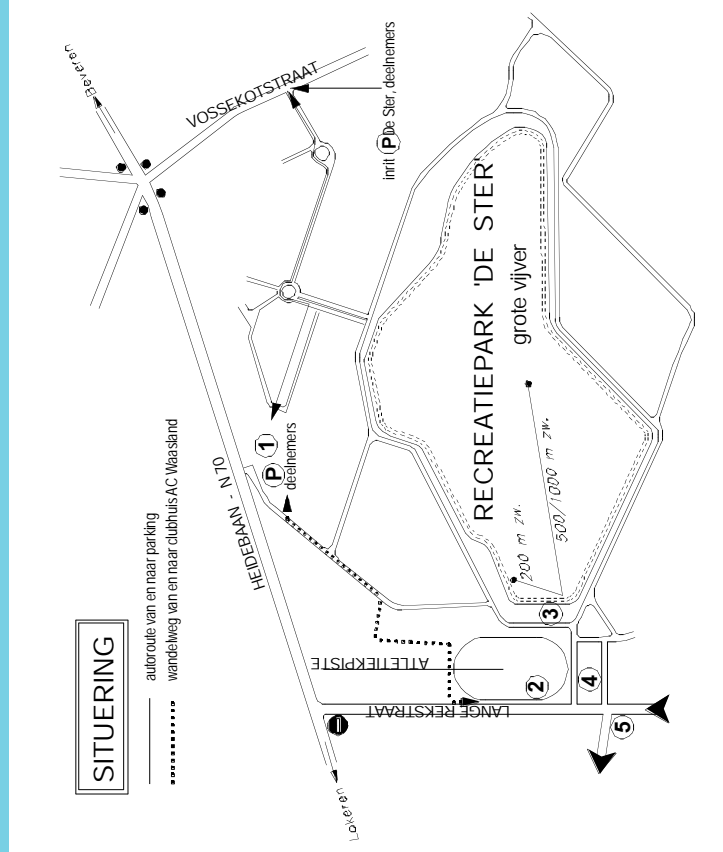


RECREATIEPARK DE STER SINT-NIKLAAS
ZONDAG 22 AUGUSTUS 2010



19de 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 **duathlon**.

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

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

startuur	niveau				triathlon (T) of duathlon (D)
09.00 u	X-large = 1/4-triathlon	1.500 m	40 km	10 km	T
09.00 u	large	1.000 m	40 km	10 km	T & D
10.15 u	medium	500 m	24 km	5 km	T & D
11.15 u	small	200 m	8 km	2,5 km	T & D



DEELNEMINGSPRIJZEN

- * voorinschrijving: 6 EUR
- * dag zelf: 7 EUR

Inbegrepen: verzekering, aandenden, EHBO, water en versnapering, tombola, douches.

INSCHRIJVEN

Vooraf tot uiterlijk 15 augustus

- * ofwel via internet: 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 Sterationsecretariaat.

Op de dag zelf

Ter plaatse in het Sterationsecretariaat, 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 situeringsplannetje 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 8 kilometer op de openbare weg. Dragen van fietshelm warm aanbevelen. 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 Steration 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
- Woensdag 19.30 – 20.30 uur zwemtraining in Sinbad
- Zondag 10 – 11 uur fietstraining

Organisatie: Waaslands Triathlon en Duathlon Team
Deelnemersprijs: 60 EUR per persoon
Inschrijven: vanaf 9 jaar → www.wttz000.be

INSCHRIJVINGSTROOK 18de STERATION – 16 AUGUSTUS 2009

NAAM + VOORNAAM: _____

ADRES: _____

POSTNUMMER: _____ GEMEENTE: _____

GEBORTE DATUM: _____ E-MAIL: _____

CLUB of ORGANISATIE: _____

Schrijft in voor (aankruisen wat past):

TRIATHLON
 SMALL
 MEDIUM
 LARGE
 X-LARGE

DUATHLON
 SMALL
 MEDIUM
 LARGE

Handtekening: _____