

GERAARDSBERGEN

**KWADRO
MUUR**

TRI- & DUATLON

VU: GETT vzw - Edingsseweg 500
9500 Geraardsbergen

20.09.2026

GERAARDSBERGEN



 **crelan** www.gett.be **LIMAVERDE**

ONE-WAY EXPRESS  **Speliers** **MIRMIL** Powered by KDC

Contents

Algemene info	3
1. Datum en locatie.....	3
2. Wedstrijden	3
3. Overzicht zones	9
Tijdslijn	12
Wedstrijdregels	12
Medische en veiligheidsmaatregelen	15
Checklist	17
Check-in: fiets en wisselbox	18
Parcours & bevoorrading	18
Check-out: fiets & wisselbox	18
Podia	18
Post Race Services	18
Sponsors	19

Algemene info

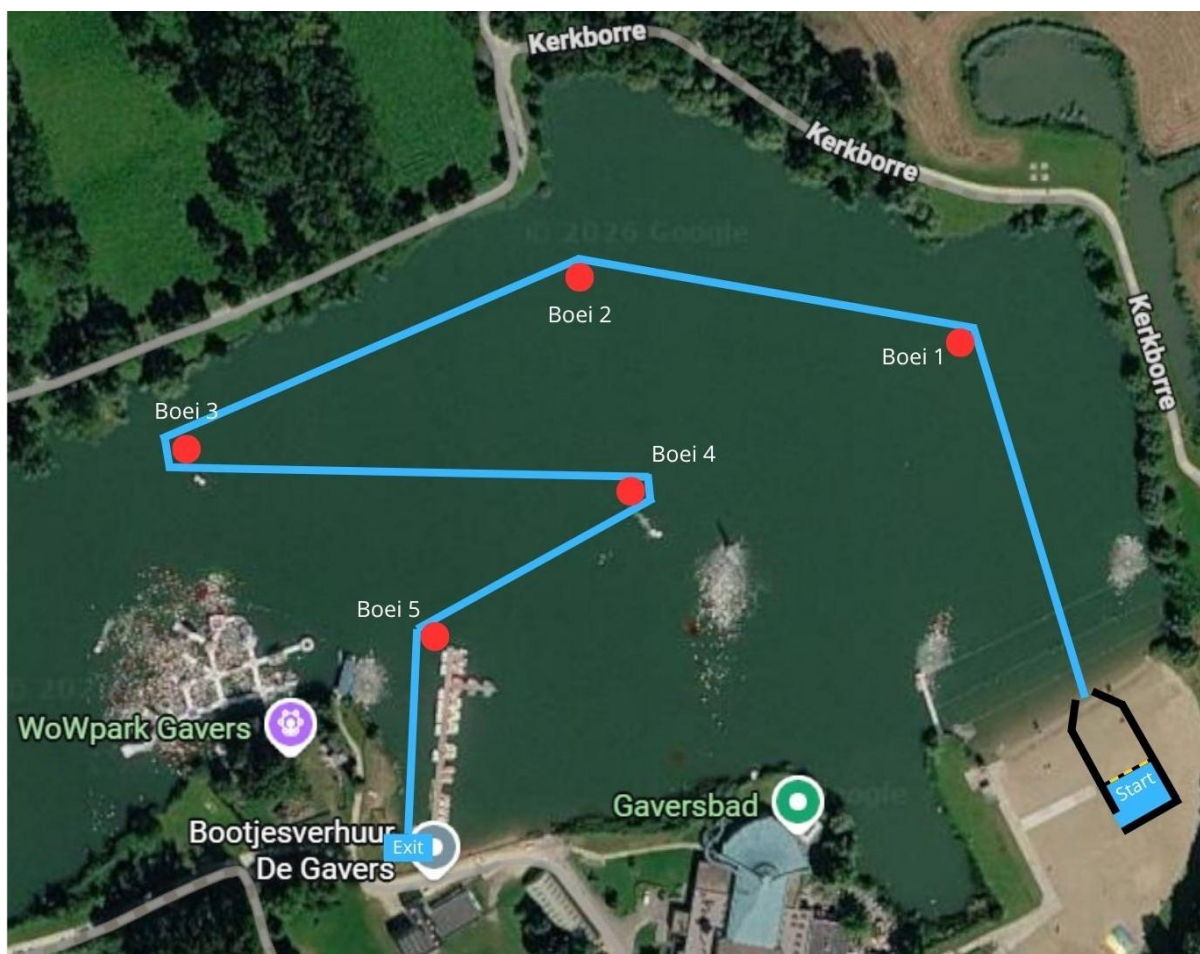
1. Datum en locatie

- 20 september 2026
- De Gavers in Geraardsbergen (Oost-Vlaanderen)
 - Adres: Onkerzelestraat 280, 9500 Geraardsbergen

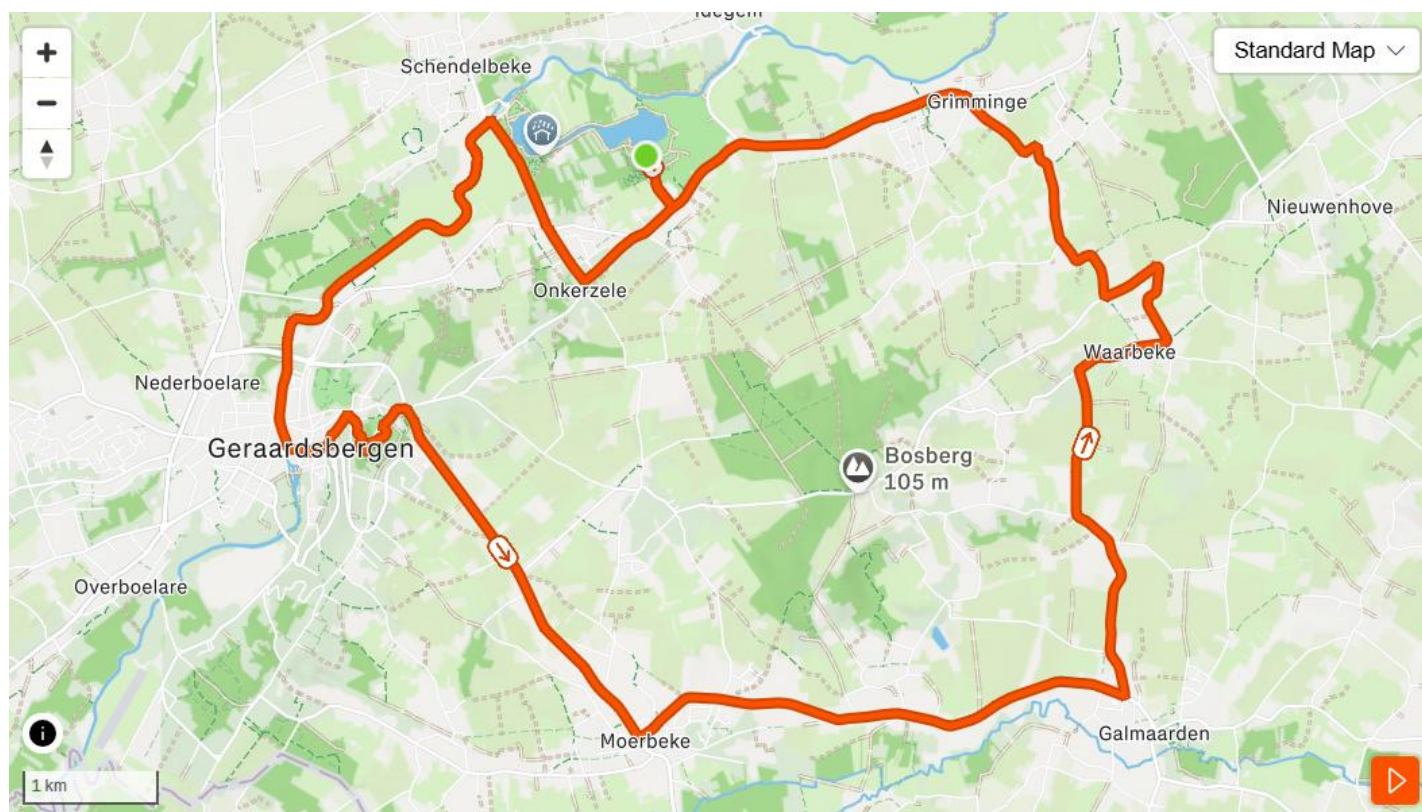
2. Wedstrijden

1/8 Triatlon:

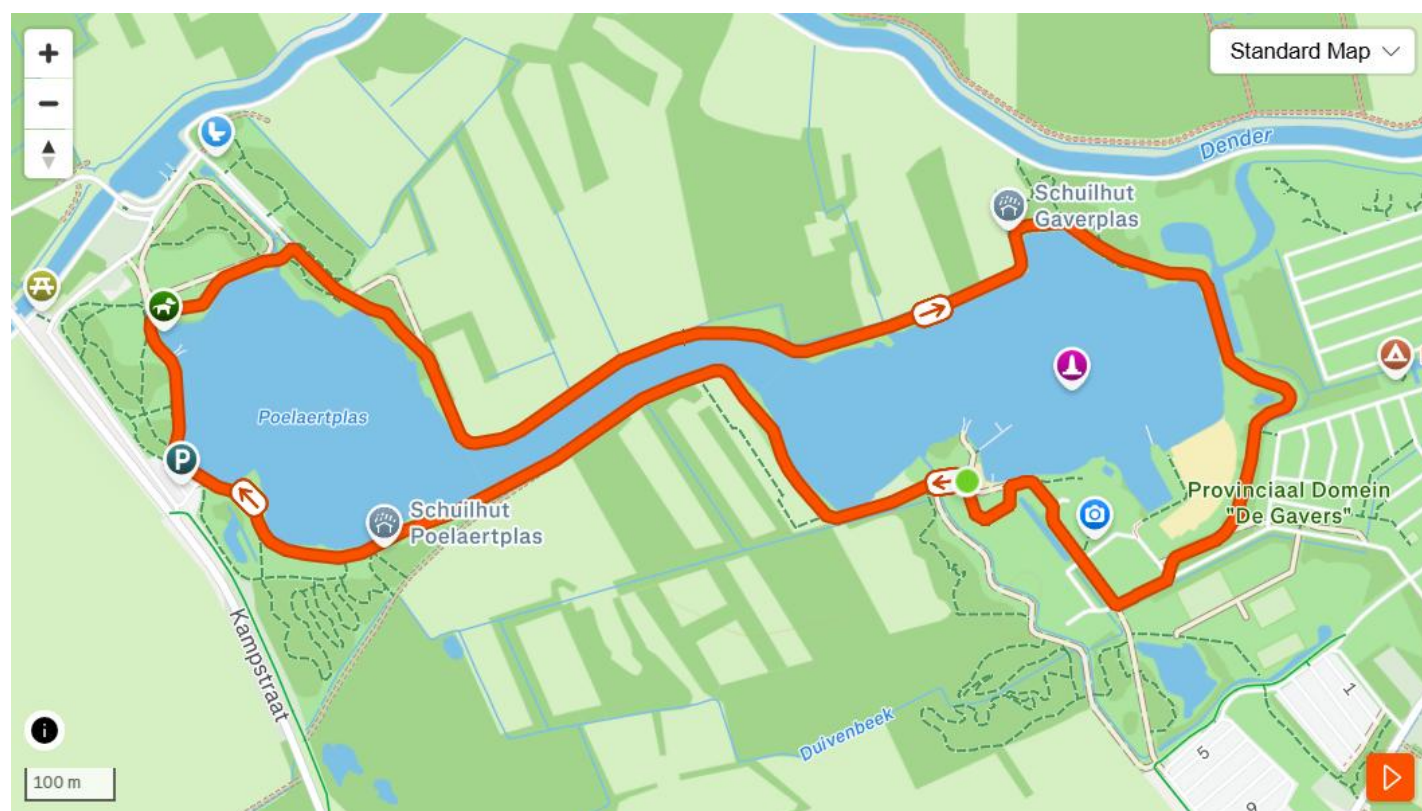
- Swim: 1 ronde → 750m



- Bike: 1 ronde → 23km

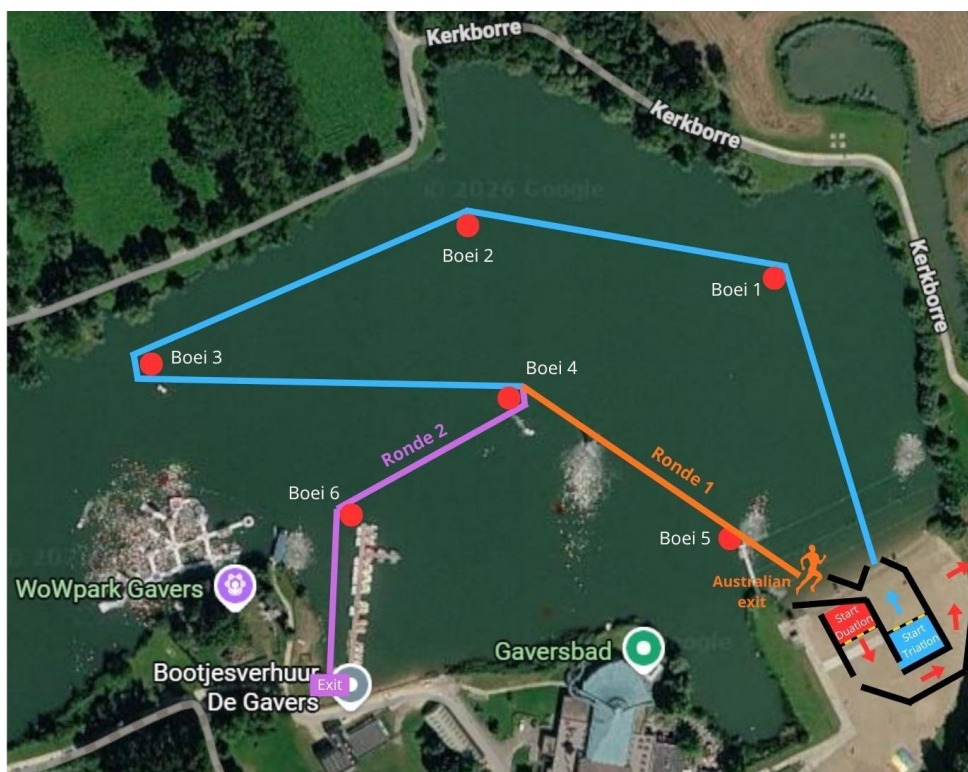


- Run: 2 rondes → 6,8km



1/4 Triatlon:

- Swim: 2 rondes → 1500m

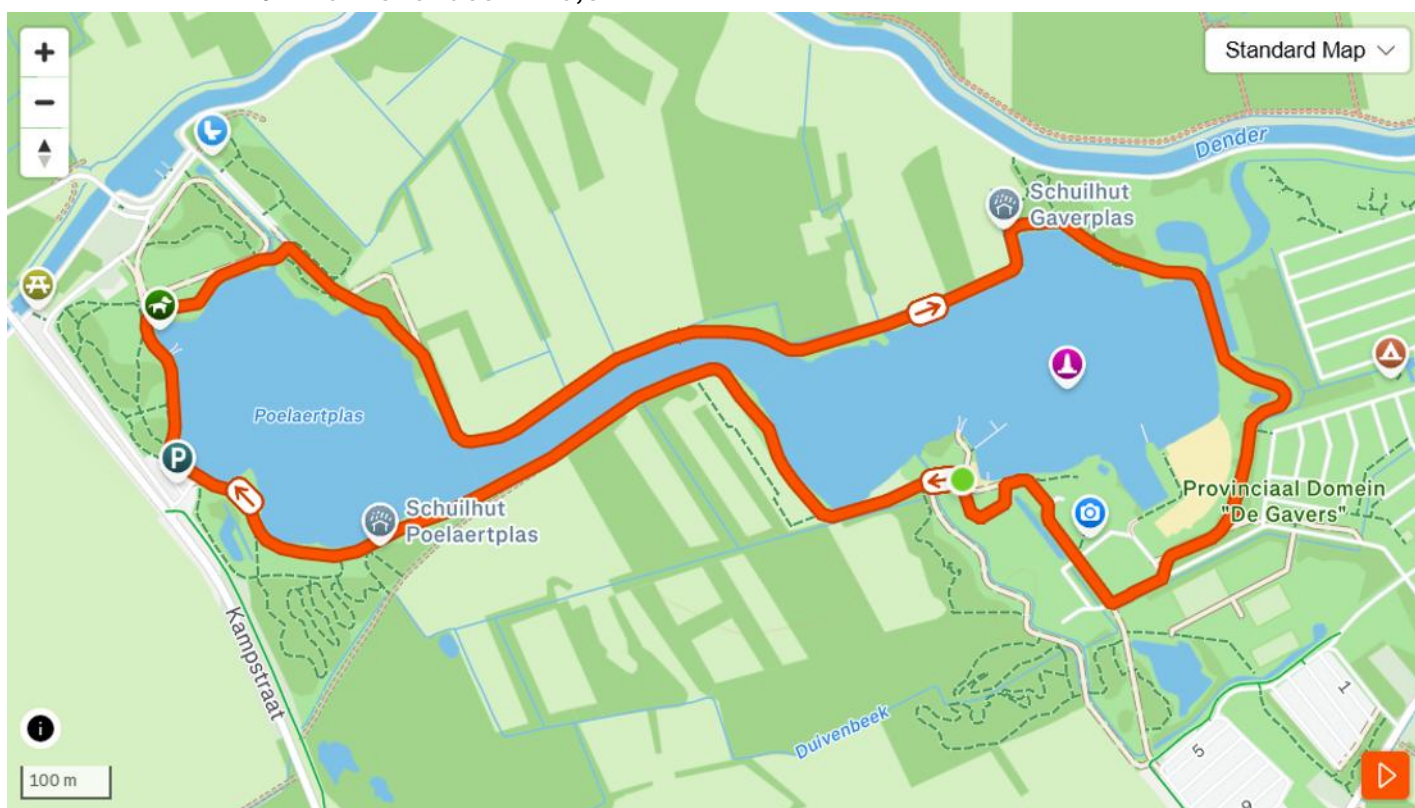


- Bike: 2 rondes → 47km



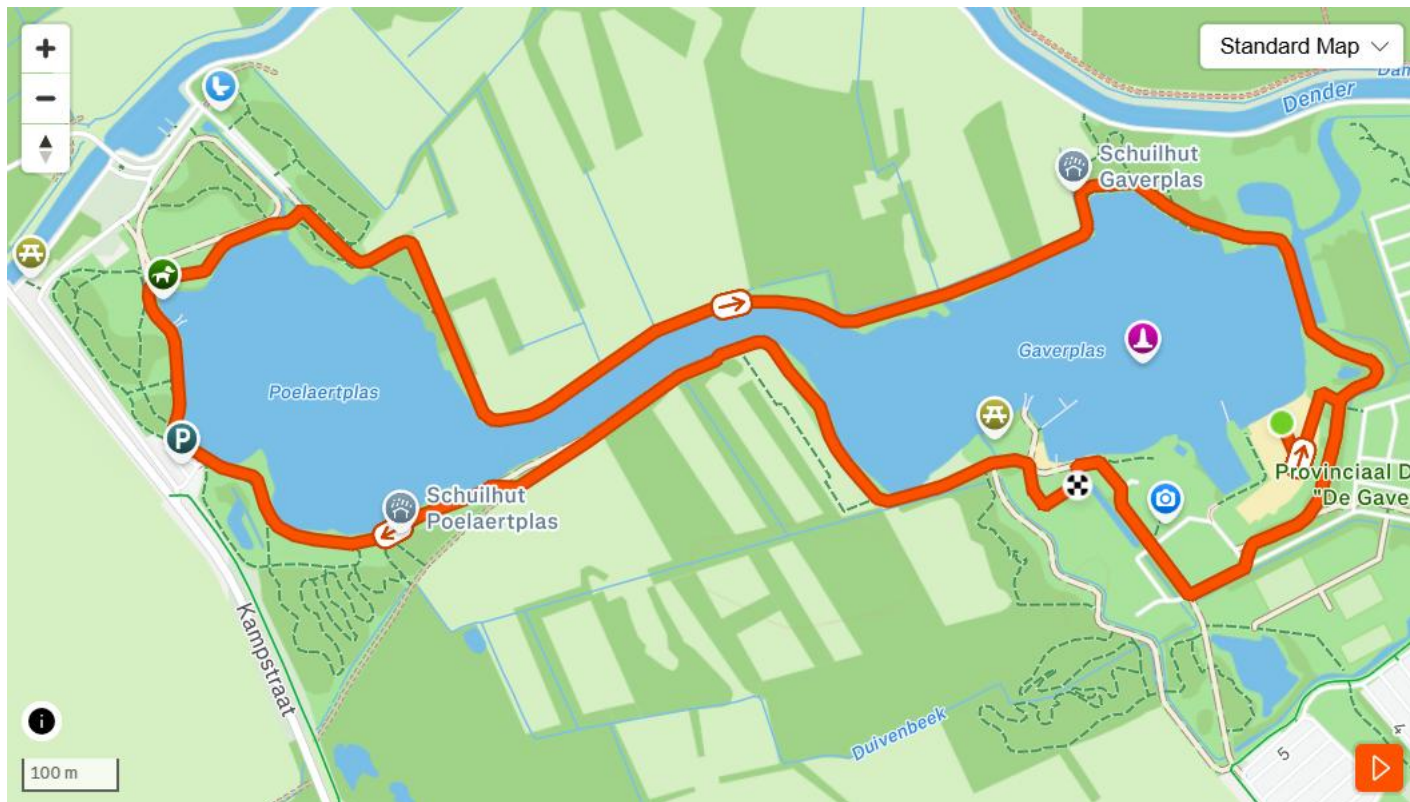
- Atleten van deze wedstrijd leggen twee fietsrondes af en dienen het parcours vooraf grondig te bekijken.
- Er is duidelijke signalisatie voorzien om het begin van de tweede ronde aan te duiden.

○ Run: 3 rondes → 10,3km



Duatlon:

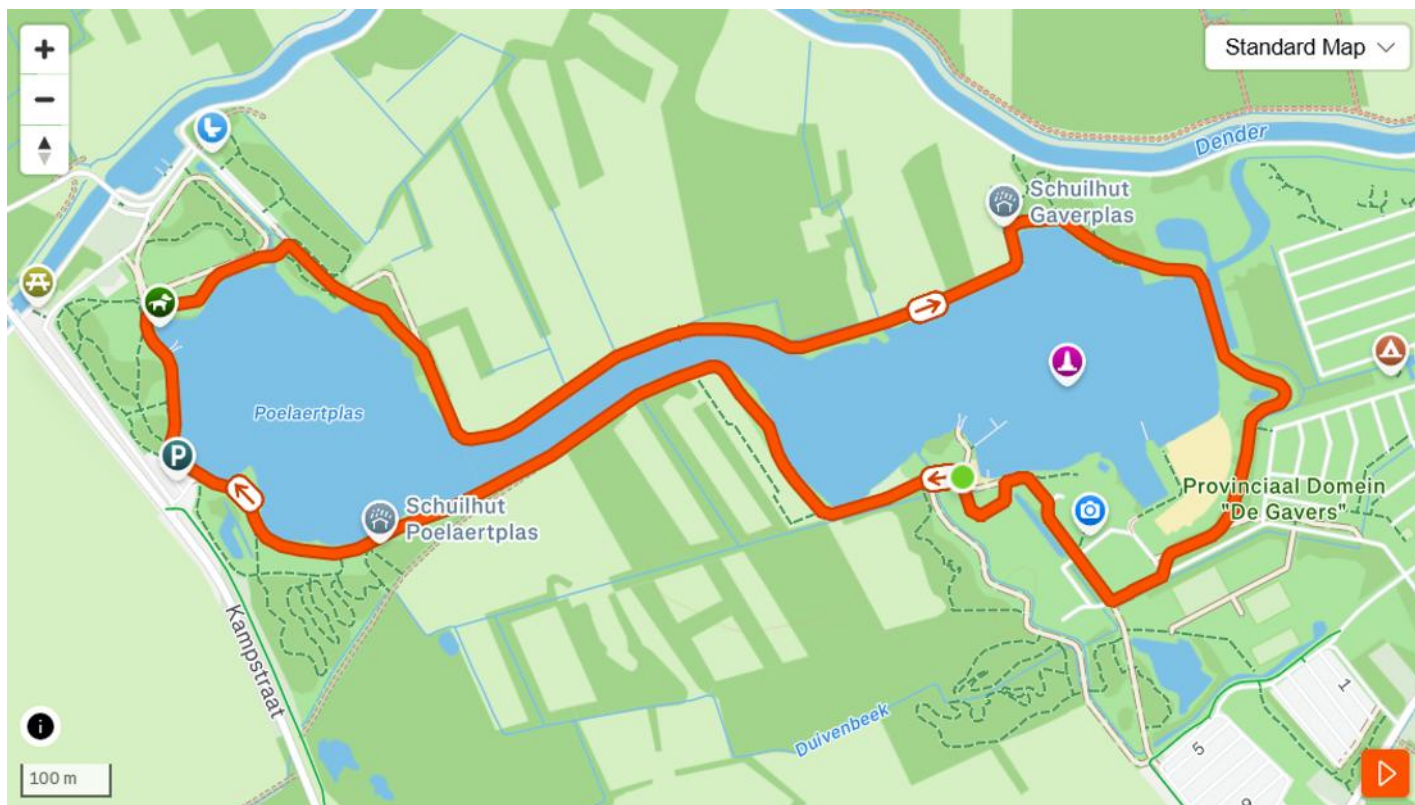
- Run 1: Aanloop van op het strand + 1 ronde → 4,1km



- Bike: 2 rondes → 47km



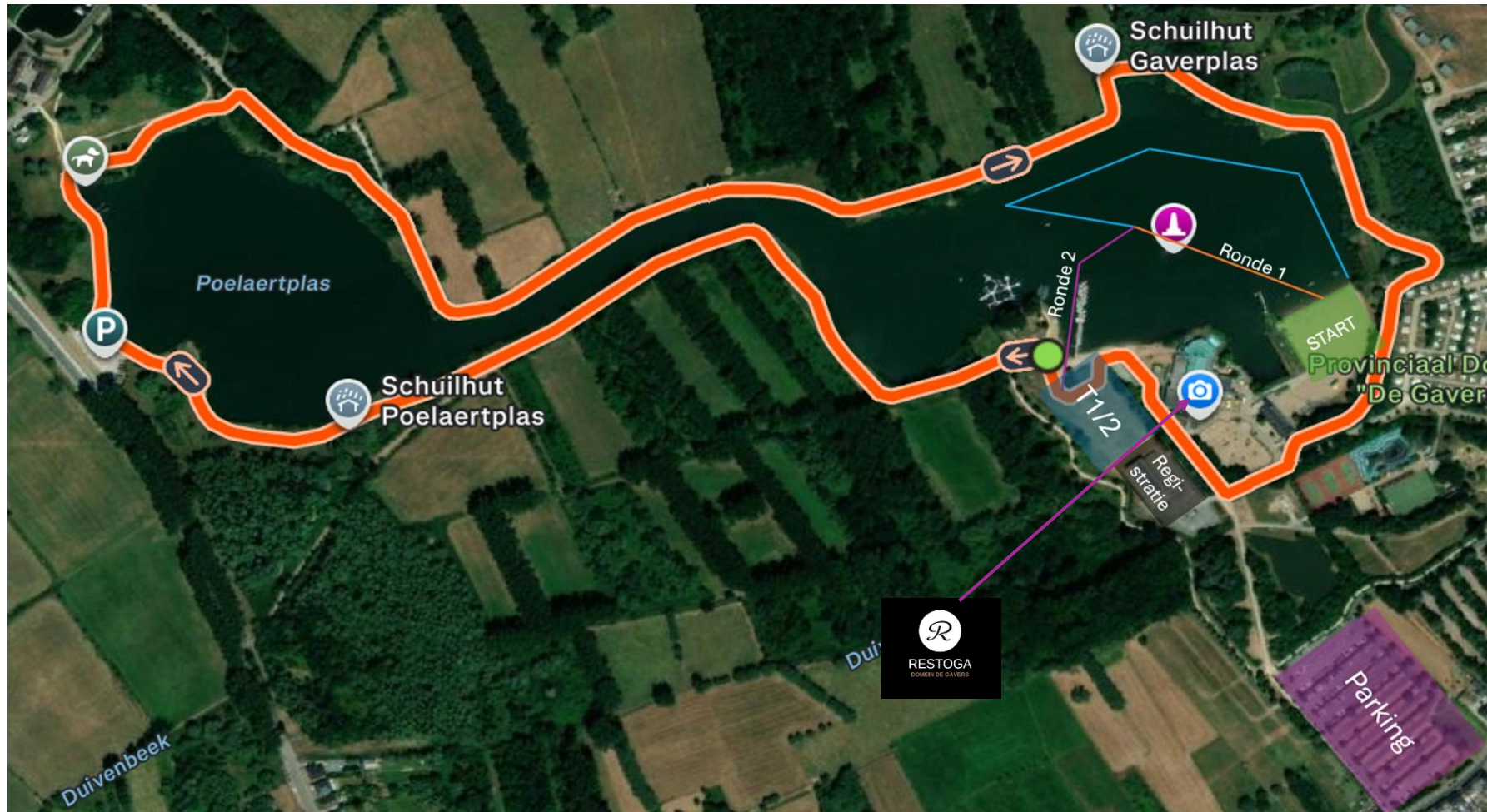
- Atleten van deze wedstrijd leggen twee fietsrondes af en dienen het parcours vooraf grondig te bekijken.
 - Er is duidelijke signalisatie voorzien om het begin van de tweede ronde aan te duiden.
- Run 2: 3 rondes → 10,3km



3. Overzicht zones

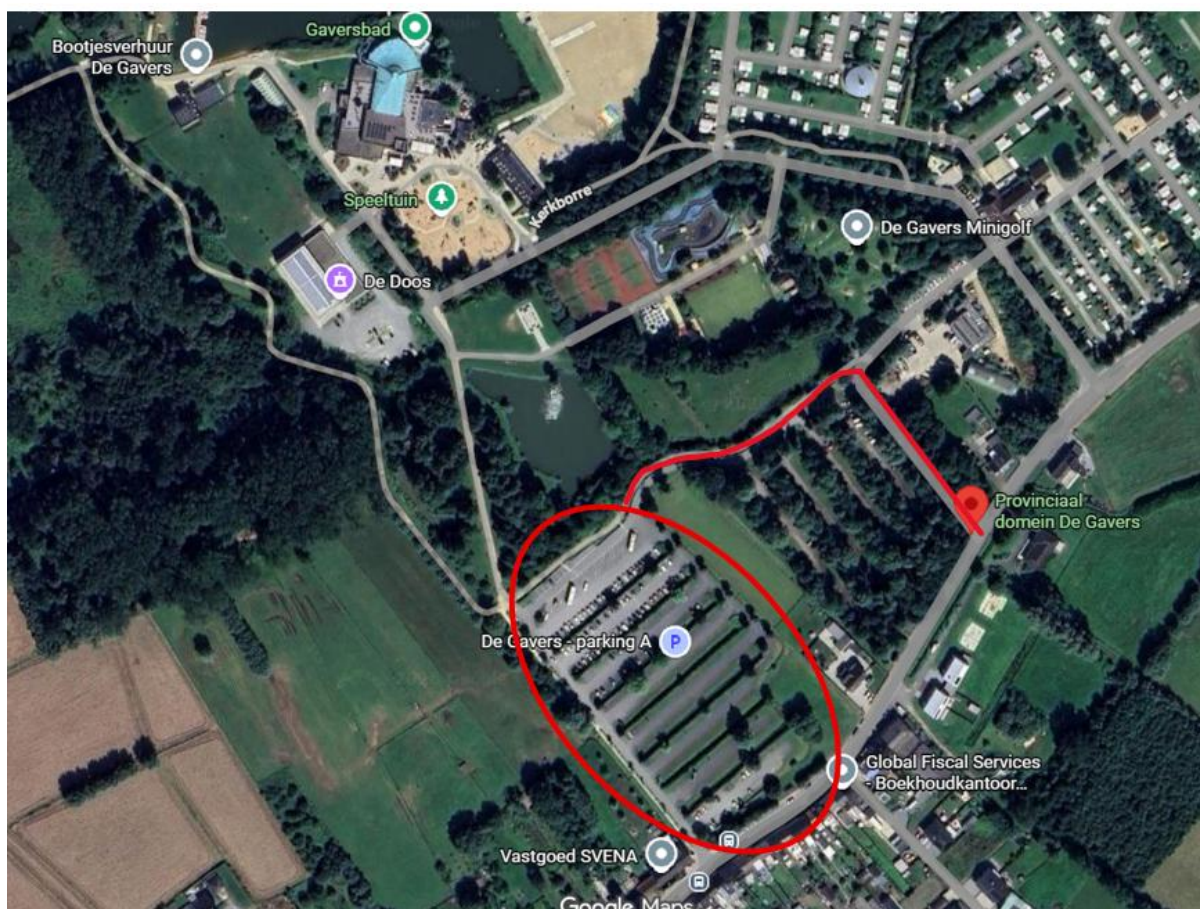
Algemeen overzicht

Onderstaand kaartje duidt waar de parking, registratie, startzone en transitiezone en is.



Parking

Er is een voldoende parking aanwezig. Inrit is voorzien via Parking A. De aanrijroute voor Parking A staat hieronder gevisualiseerd.



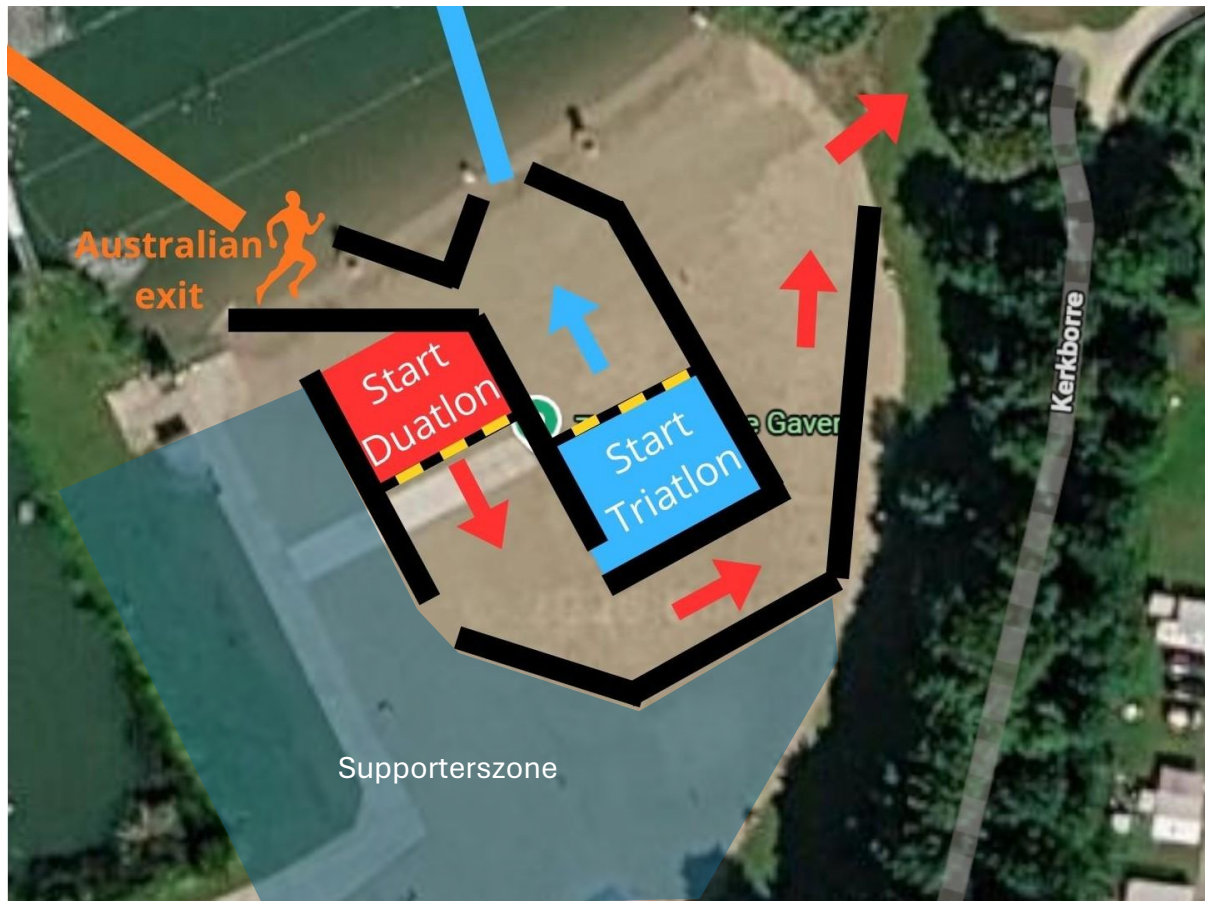
Registratie

Gebeurt in de “De Doos – Gavers”.

“De Doos” zal open zijn **tijdens** registratie en wedstrijdperiodes. Je ontvangt er: Racenummer, stickers voor je fiets en helm, badmuts, chip, atletenbandje en het finisher shirt.

Startzone

De kwarttriatlon en de duatlon starten gelijktijdig op het strand van De Gavers. Hieronder wordt de organisatie van deze startzone visueel weergegeven. De locatie van deze zone is tevens terug te vinden op het algemene overzicht [hierboven](#), waar ze wordt aangeduid als "START".



Supporters

- Supporters kunnen zich eveneens parkeren op Parking A
- Ze kunnen zich te voet verplaatsen naar de startzone om de start bij te wonen.
- Aan “De Doos” zullen er dranken beschikbaar zijn, versnaperingen en lunchen kan in restaurant Restoga
- Supporteren langs het fietsparcours is toegestaan. Houd er echter rekening mee dat het niet mogelijk is Parking A in of uit te rijden zolang er atleten op het fietsparcours aanwezig zijn. Details over het fietsparcours vind je [hier](#).
- Supporteren langs het loopparcours is toegestaan. Details over het loopparcours vind je [hier](#).

Tijdslijn

Zondag 20/09/26		
07:30	09:30	Atletenregistratie
07:45	09:00	Check-in wisselzone
09:00	09:20	Mogelijkheid tot inzwemmen
09:30		Start kwarttriatlon en duatlon
10:00		Start sprinttriatlon
10:10		Tijdslimieten zwemmen kwarttriatlon
		Tijdslimiet voor duatleten 1ste loop
10:30		Tijdslimiet zwemmen sprinttriatlon
10:50		Tijdslimiet fietsen aan km 2,5
12:00	15:00	Check-out wisselzone
12:30		Podia kwart- en sprinttriatlon + duatlon M&V
14:00		Podia snelste segment op De Muur M&V
		Podia trio's kwart- en sprinttriatlon

Wedstrijdregels

Alle wedstrijdregels van Triatlon Vlaanderen kan je terugvinden op: [Triatlon Vlaanderen](#)

Hieronder worden de voornaamste regels meegegeven:

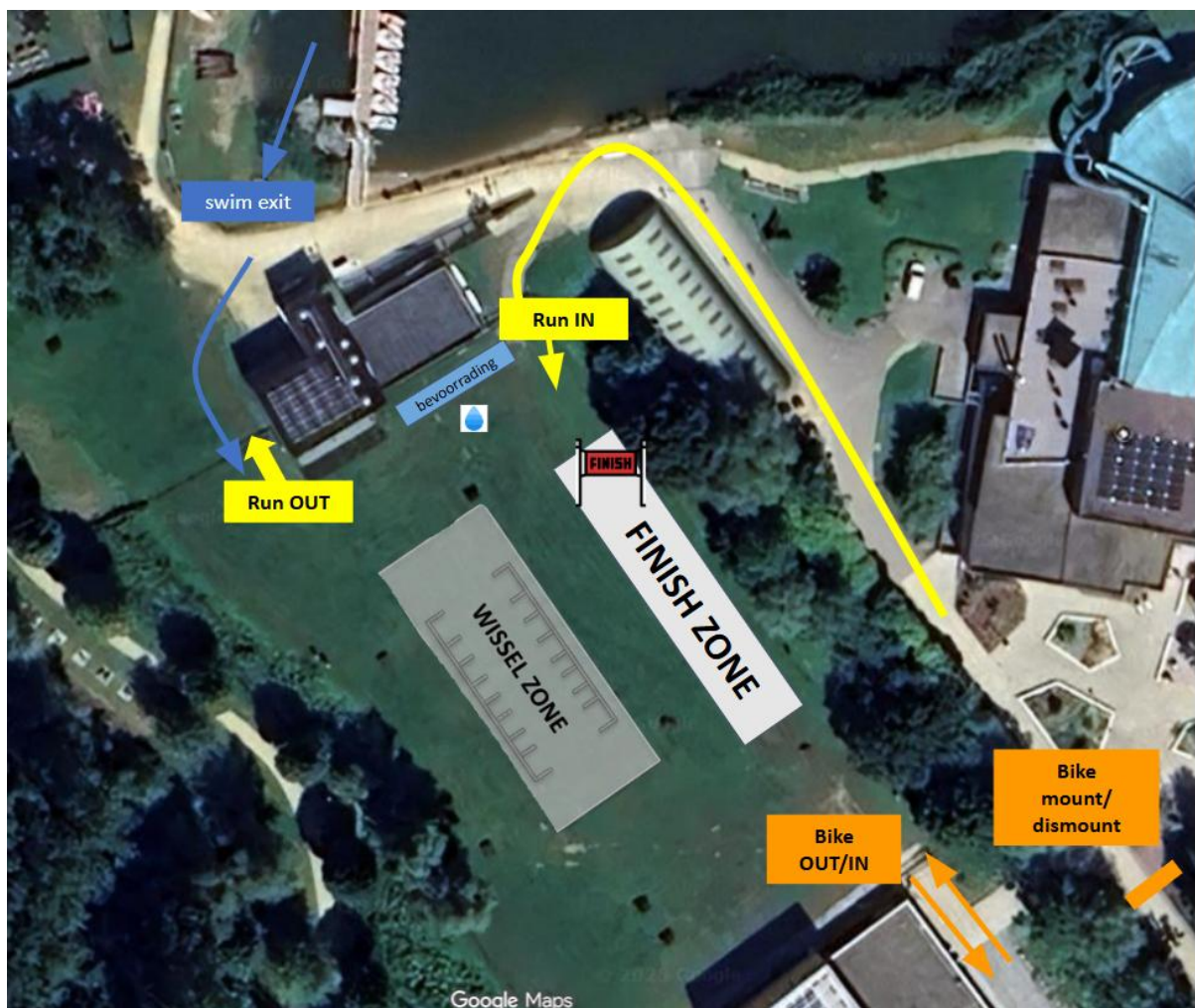
- Wedstrijdregels
 - Stayeren toegelaten
 - Tijdrif-fietsen zijn niet toegelaten
 - Geen afval weggooien
 - Geen onsportief gedrag
 - Geen elektronische apparaten met uitzondering van fietscomputer en sportwatch
 - Geen hulp of bevoorrading van buitenaf
 - Houd zoveel mogelijk rechts
 - Houd je helm altijd op en zorg ervoor dat de helmband gesloten is
 - Toegestane fietsposities



- Verboden fietsposities



- Straffen
 - Ga altijd bij de eerstvolgende penalty box binnen om je straf uit te zitten. Doe je dit niet, dan volgt diskwalificatie (DSQ).
 - Blauwe kaart = afval weggooien in niet voorziene zones
 - Gele kaart = hinderen/blokken van andere atleten: 30 seconden tijdstraf
 - Rode kaart = onmiddellijke diskwalificatie bij ernstige overtredingen
 - Een straf niet uitzitten resulteert automatisch in diskwalificatie
- Wisselzone



- Zwemmen → fietsen
 - Plaats al je materiaal en kledij steeds in je wisselbox
 - Je helm moet op je hoofd bevestigd zijn voor het nemen van de fiets
 - Niet op de fiets stappen voor gemarkeerde lijn
 - Draag je BIB-nummer aan de achterkant.
 - Verlaat de wisselzone via het fietsparcours.
- Fietsen → Lopen
 - Stap vóór de afstaplijn van je fiets.
 - Plaats je fiets op jouw toegewezen plaats.
 - Maak je helm pas los nadat je fiets op zijn plaats staat.
 - Plaats al je materiaal en kledij steeds in je wisselbox
 - Draag je BIB-nummer aan de voorkant.
 - Verlaat de wisselzone via het loopparcours.
- Finish
 - Geef je timingchip terug voordat je de finishzone verlaat.
- Trio's
 - De timingchip moet in de wisselzone (T1/T2) worden doorgegeven voordat de volgende teamgenoot mag vertrekken.

Medische en veiligheidsmaatregelen

Uw veiligheid is onze hoogste prioriteit. Het medische team zal de medische faciliteiten aan de finish bemannen. Medische ondersteuning zal ook beschikbaar zijn terwijl u zich op het parcours bevindt.

- Als u zich op de ochtend van de wedstrijd niet goed voelt, raden wij u dringend aan niet aan het evenement te starten.
- Als u zich op enig moment tijdens de wedstrijddag onwel begint te voelen, dringen wij erop aan hulp te zoeken in plaats van verder te gaan.
- Als u op enig moment tijdens de wedstrijd pijn of ongemak op de borst, kortademigheid, een licht gevoel in het hoofd (duizeligheid), gevoelloosheid rond de mond of in de handen, concentratieproblemen of het stoppen van zweten ervaart, stop dan onmiddellijk en zoek medische hulp.

Een medische evaluatie wordt niet beschouwd als externe hulp. U krijgt geen straf of diskwalificatie voor het ontvangen van een medische evaluatie, noch voor het laten helpen door iemand om medische bijstand te verkrijgen.

- Tijdens het zwemmen
 - Steek uw hand op en zwaai ermee om het waterveiligheidsteam te waarschuwen dat u hulp nodig hebt. Als u daartoe in staat bent, kunt u ook luid "help" roepen.
 - U kunt zich ook vasthouden aan een kajak, paddleboard of een nabijgelegen boot.
 - U wordt niet gediskwalificeerd voor het vastgrijpen van een van deze veiligheidsmiddelen tijdens de wedstrijd.
- Tijdens het fietsen
 - Als u zich bij een verzorgingspost bevindt, laat dan weten dat u medische hulp nodig hebt.
 - Als u niet bij of in de buurt van een verzorgingspost bent: STOP en laat iemand weten dat u medische hulp nodig hebt.
 - Iedereen kan helpen: een andere deelnemer, vrijwilliger, medewerker, ondersteuningsvoertuig, motorbegeleider of zelfs een toeschouwer.
 - Vraag hen om de dichtstbijzijnde verzorgingspost of een medewerker te waarschuwen dat u medische assistentie nodig hebt.

- Zorg ervoor dat u uw startnummer (bibnummer) doorgeeft, zodat uw behandeling kan worden opgestart.
- Tijdens het lopen
 - Dezelfde procedure geldt als tijdens het fietsen.
 - Als u zich bij een verzorgingspost bevindt, laat dan weten dat u medische hulp nodig hebt.
 - Als u niet bij of in de buurt van een verzorgingspost bent: STOP en laat iemand weten dat u medische hulp nodig hebt.
 - Iedereen kan helpen: een andere deelnemer, vrijwilliger, medewerker, ondersteuningsvoertuig, motorbegeleider of zelfs een toeschouwer.
 - Vraag hen om de dichtstbijzijnde verzorgingspost of een medewerker te waarschuwen dat u medische assistentie nodig hebt.
 - Zorg ervoor dat u uw startnummer (bibnummer) doorgeeft, zodat uw behandeling kan worden opgestart.
- Een andere deelnemer helpen
 - Als een mededeelnemer hulp nodig heeft, volg dan dezelfde stappen als hierboven om medische hulp voor die deelnemer te regelen.
 - U wordt niet gediskwalificeerd en ontvangt geen straf voor het helpen van een deelnemer die medische hulp nodig heeft.
 - Op het fiets- en loopparcours moet u het startnummer (bibnummer) van de deelnemer die hulp nodig heeft doorgeven.
- Nadat u de wedstrijd hebt voltooid
 - Verlaat het gebied na de finish pas wanneer u kunt drinken zonder te braken, zonder duizeligheid kunt staan en zich goed voelt.
 - Als u zich niet goed voelt, ga dan naar de medische tent van het evenement voor een onderzoek door het medische team voordat u de herstelzone verlaat.

Checklist

- Registratie
 - Identiteitskaart
 - Bevestiging inschrijving
 - Eventueel jaarlicentie (niet van toepassing voor deelnemers die een daglicentie hebben gekocht)
 - Wisselzone:
 - Atletenbandje
 - Wisselbox correct ter hoogte van je racenummer geplaatst
 - Maximale afmetingen wisselbox/ 43,6x35,5x23,5cm
 - Zwemmen:
 - Timing chip (krijg je op de wedstrijddag bij je registratie)
 - Wetsuit: het dragen van de wetsuit zal afhangen van de watertemperatuur op de dag van de wedstrijd:
 - Verplicht: Onder de 16 °C
 - Toegelaten / Vrijblijvend: Tussen 16 °C en 22 °C
 - Verboden: Vanaf 22 °C of hoger
 - Temperatuur van het water wordt gepubliceerd op: [De Gavers \(zwemvijver\) - Geraardsbergen | Kwaliteitzwemwater](#)
 - Zwembril
 - Badmuts (krijg je op de wedstrijddag bij je registratie)
 - Trisuit (optioneel)
 - Oordopjes (optioneel)
 - Neusknipper (optioneel)
 - Fietsen
 - Helm
 - Fietsschoenen en sokken
 - Race nummer
 - Race belt of veiligheidsspelden
 - Bike Repair Kit (optioneel)
 - Zonnebril (optioneel)
 - Nutrition
 - Lopen
 - Race nummer
 - Race belt of veiligheidsspelden
 - Loopschoenen en sokken
 - Petje (optioneel)

Varia: Vaseline, hartslagmeter, lenzen, handdoek, post-race kledij, etc.

Check-in: fiets en wisselbox

Fiets en wisselbox inchecken kan uitsluitend de dag van de wedstrijd tussen 07:45 en 09:00.

De wisselzone (T1/2) bevindt zich ten noordwesten van “De Doos” (Zie [Algemeen overzicht](#)).

Parcours & bevoorrading

Parcours zijn per wedstrijd beschikbaar op onze website: [Parcours — KwadrO Muur Triatlon 2026](#)

Er is enkel bevoorrading voorzien op het loopparcours ter hoogte van de wisselzone (T1/2). De bevoorrading bestaat uit isotone dranken, water en versnaperingen.

Check-out: fiets & wisselbox

- U moet uw atletenpolsbandje dragen om uw fiets en uw uitrusting te kunnen ophalen.
- Onze crew zal controleren of de racenummers op de fiets en atletenpolsbandje overeenkomen.

Podia

- 12u30: podia individueel
 - Kwarttriatlon:
 - Mannen en vrouwen t.e.m. 39 jaar
 - Mannen en vrouwen vanaf 40 jaar
 - Sprinttriatlon: mannen en vrouwen overall
 - Duatlon: mannen en vrouwen overall
- 14u00: podia trio's en Muursegment
 - Snelste segment op de muur M&V van alle wedstrijden ($\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$ & duatlon)
 - Trio's
 - Kwarttriatlon: snelste team mannen, vrouwen en mixed
 - Sprinttriatlon: snelste team mannen, vrouwen en mixed

Post Race Services

- Er zijn douches en toiletten beschikbaar voor deelnemers in “De Doos”.
- Aan “De Doos” zullen er dranken beschikbaar zijn, versnaperingen en lunchen kan in restaurant Restoga.

Sponsors

Een sportief evenement als dit kan alleen maar mogelijk gemaakt worden dankzij de inzet van vele vrijwilligers, partners en lokale overheden die onze organisatie mee ondersteunen. Dankzij hun steun kunnen we jullie een uitdagende, veilige en sfeervolle wedstrijd aanbieden in onze prachtige regio.

