

## Rules of the Game

- Je kan deelnemen als individueel atleet of als estafette team (steeds 3 team-leden).
- Er is geen vooropgesteld circuit. Elke atleet doet zijn of haar race individueel in zijn of haar symbolische achtertuin (en zwembad indien je kiest voor een triatlon). We noemen dit RYOT (*race your own track*). Je bent dus zelf verantwoordelijk om een veilig en gekend circuit op te stellen. Uiteraard mag je 'rondjes' doen. Kies je bijvoorbeeld voor de triathlon Olympische afstand, dan kan je dus 4 rondjes van 10K fietsen en 2 rondjes van 5K lopen.
- Je kan ook het fietsen en/of lopen virtueel doen indien je hiervoor de technologie hebt (Zwift, Rouvvy,...), maar niets overtreft de buitenlucht!
- Je doet je wedstrijd tussen zaterdag 24 april 7:00 hr en zondag 19:00 hr.
- Om deel te nemen moet je beschikken over een sports tracker (Garmin, Strava...) op je sporthorloge of je smartphone.
- Het zijn de afstanden en de tijden uit de tracker in die specifieke periode die gelden als officiële finishtijden. Deze gegevens gebruik je als officiële tijd, op je eigen erewoord. Er bestaat de kans dat we lukrake controles uitvoeren.
  - ➔ Je stuurt je resultaat naar [info@tritochange.be](mailto:info@tritochange.be) (met een screenshot van je tracker)
- Mogelijke afstanden:

TRIATLON	FULL	HALF	OLYMPIC	SPRINT	SUPERSPRINT	FUN
<b>swim bike run</b>	3,8-180-42	1,9-90-21	1500-40-10	750-20-5	300m-10-2	100m-3-1000m
>18y	x	x	x	x	x	x
12-17y					x	x
<12y						x

DUATLON	L	M	S	FUN
<b>run bike run</b>	10-150-30	10-40-5	5-20-2,5	500m-3-1000m
>18y	x	x	x	x
12-17y			x	x
<12y				x

- ➔ Volwassenen (vanaf 18 jaar) kunnen deelnemen aan 6 triathlon afstanden (van full ironman distance tot FUN) of 4 duatlon afstanden (L tot FUN)
- ➔ Tieners van 12 tot 17 jaar kunnen deelnemen aan de SUPERSPRINT en FUN (triatlon), S en FUN (duatlon) afstand
- ➔ Kinderen tem 12 jaar kunnen deelnemen aan de FUN afstand, duatlon en triatlon
- Je doet je wedstrijd 'non-stop', en volgens de correcte volgorde. Minimum 2 sporten, steeds 3 blokken.
  - ➔ Kies je voor een triatlon afstand, dan doe je eerst de swim, gevolgd door de bike, en eindigend met de run.
  - ➔ Kies je voor een duatlon afstand, dan doe je eerst de run, gevolgd door de bike, en eindigend met de run.
- Tussen elke discipline krijg je standaard 5 minuten transitie (deze transitietijd tellen wij bij je tijden). Dus elke deelnemer (individueel of team) krijgt standaard 10 minuten transitie.
- Uiteraard volg je de wegcode en volg je de geldende Corona regels (TritoChange is niet verantwoordelijk voor ongevallen of overtredingen)