

Deelnemersinformatie

Op 1 juni zal de eerste editie van de Triathlon Vathorst plaatsvinden. Leuk dat u mee doet!!!
Hieronder alle deelnemersinformatie. Voor meer informatie en updates verwijzen we u naar de site:
www.triathlonvathorst.nl

Inhoud

Deelnemersinformatie	1
Programma.....	2
Adres en route.....	2
Aanmelden	3
Routes.....	4
De Wisselzone	4
Belangrijke regels	5
Teams	7
Watertemperatuur	7
Drinkposten	7
Afval.....	8
Uitslagen.....	8

Programma

8.00: opening inschrijfbureau
8.30 opening wisselzone
10.00 start Olympische afstand serie 1 wedstrijdserie
11.00 start Olympische afstand serie 2
12.00 start Olympische afstand serie 3
12.10 start Olympische afstand trio's en bedrijvenserie
13.30 start jeugd mini triathlon
14.30 prijsuitreiking OD
14.35 prijsuitreiking Jeugd
14.00 start achtste afstand serie 1 wedstrijdserie
14.30 start achtste afstand serie 2
15.00 start achtste afstand serie 3
15.05 Start achtste afstand trio's en bedrijventeams
17.00 prijsuitreiking achtste afstand
17.30 sluiting parcours
Wees op tijd bij de start om teleurstelling te voorkomen.

Adres en route

Het inschrijfbureau bevindt zich in de Turnhal van GymXL. Het adres is:
Schiermonnikooghof 21, Amersfoort.

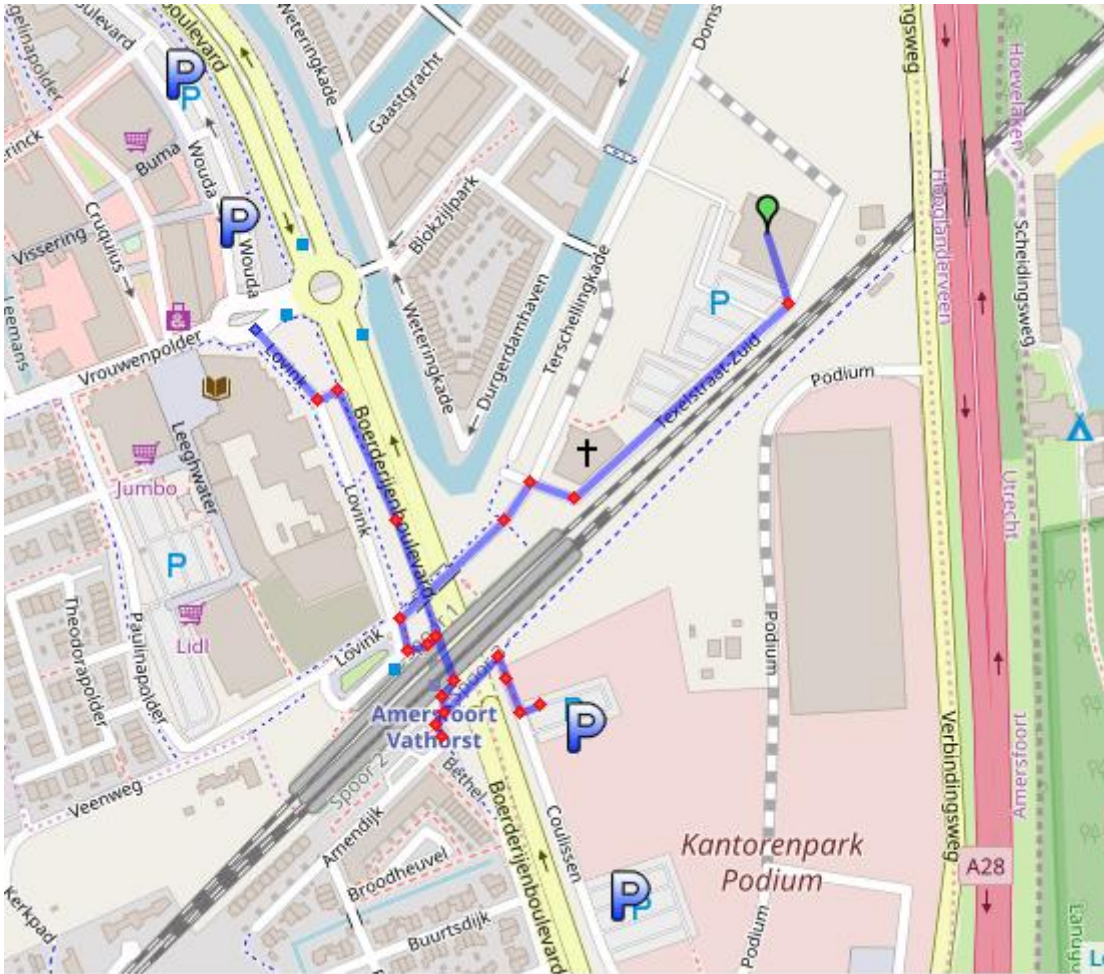
We verzoeken alle deelnemers te parkeren op de Coulissen. Ga hiervoor naar rotonde 9 (de rotondes zijn genummerd) op de ring rondom Vathorst (de ring heet hier Boerderijenboulevard) en sla af naar Podium en gelijk linksaf richting de Coulissen.

Een andere parkeermogelijkheid is aan de Vrouwenpolder bij het winkelcentrum van Vathorst, bij de Albert Heijn. Hiervoor kunt u het beste de Beyerinck in uw navigatie zetten.

Vanaf de parkeerplaatsen loopt u in 500m naar het inschrijfbureau en de wisselzone. Zie kaart hieronder voor de looproutes.

LET OP: de parkeerplaats bij de turnhal is in gebruik als wisselzone en zal niet te gebruiken zijn voor parkeren deelnemers.


TRIATHLON
VATHORST



Aanmelden

U haalt voor de start van uw wedstrijd uw benodigdheden op bij het inschrijfbureau in het gebouw van de GymXL (Schiermonnikooghof 21, groene stip op de kaart hierboven). U krijgt hier een envelop met benodigdheden. Indien u bent ingeschreven met uw licentie dient u deze te tonen bij het afhalen. Als u deze niet kunt tonen bent u de kosten voor een daglicentie verschuldigd.

In de envelop die u krijgt zit uw startnummer. Deze dient u op de rug te dragen bij het fietsen en op de buik bij het lopen. Hierbij raden wij het gebruik van een startnummerband aan. Ook ontvangt u een badmuts voor het zwemmen in de kleur van uw startserie. Daarnaast zitten er twee stickers in de envelop. Eén sticker voor op uw fiets en één voor op uw helm. Deze moet u hierop plakken. Na afloop kunt u dan uw helm en fiets op vertoon van uw startnummer ophalen uit de wisselzone. Bewaar uw startnummer dus ook goed nadat u gefinisht bent, want dit is uw bewijs voor uw fiets en helm.

In de envelop zit ook de huurchip van MyLaps voor de tijdregistratie. Deze dient u te bevestigen aan uw linker enkel.

Routes

Voor de routes verwijzen wij u naar de website. Hier staan de routes aangegeven en kunt u ook een filmpje van het parcours bekijken. www.triathlonvathorst.nl (deelnemers).

Het zwemparcours zal tegen de klok in gezwommen worden. Voor elke afstand wordt er 1 ronde gezwommen (Olympische afstand = 1500m, jeugd = 200m, achtste afstand = 500m).

Het fietsparcours kent een aanloopstuk naar de ronde. De ronde (10km) wordt tegen de klok in gereden. LET OP: Het fietsparcours kent een paar smalle stukken, een paar wildroosters en scherpe bochten. Houdt goed rechts, dan kunt u links inhalen/ingehaald worden. Het parcours is afgesloten voor verkeer, maar u blijft verkeersdeelnemer en moet zich aan de verkeersregels houden als u onverhoopt ander verkeer tegenkomt. De Olympische afstand rijdt de ronde 4 keer, de jeugd 1 keer en de achtste afstand rijdt de ronde 2 keer alvorens terug te keren naar de wisselzone.

Het loopparcours kent ook een aanloopstuk en vervolgens een ronde (2.3km) met de klok mee. De Olympische afstand loopt de ronde 4 keer, de jeugd 1 keer en de achtste afstand 2 keer alvorens te finishen op de Leeghwater in het winkelcentrum van Vathorst.

U bent zelf verantwoordelijk voor het tellen van de rondes. Doormiddel van de Mylaps Chips wordt er gecontroleerd of de gehele afstand is afgelegd.

Hieronder nog 1 maal alle rondes en afstanden:

	Zwemmen	Fietsen	Lopen
OD	1 ronde (1500m)	4 rondes (40km totaal)	4 rondes (10km totaal)
Achtste afstand	1 ronde (500m)	2 rondes (20km totaal)	2 rondes (5km totaal)
Jeugd	Heen en terug stuk	1 ronde (10km totaal)	1 rond (2.5km totaal)

De Wisselzone

In de wisselzone plaatst u uw fiets en hardloopschoenen bij uw nummer dat weergegeven staat op de ijzeren balken. Gebruik alleen het stukje dat bij uw nummer staat, houdt rekening met andere deelnemers en laat geen rotzooi slingeren in de wisselzone.

Voor de wedstrijd:

Er is een speciale ingang waar u met uw fiets naar binnen moet om uw fiets eerst te laten controleren door een jury lid voordat u uw fiets kunt plaatsen bij uw nummer. U dient uw helm op te hebben en dicht te gespen alvorens u uw fiets en helm laat controleren door het jury lid. Daarna mag u doorlopen en uw fiets plaatsen. Zet ook uw hardloopschoenen op uw plek neer, want hier komt u ook terug na het fiets onderdeel.

Tijdens de wedstrijd:

Als u uit het water komt, rent u via de matten de wisselzone in naar uw fiets. Onthoud goed waar uw fiets staat, u zult niet de eerste zijn die moet zoeken! U zet vervolgens eerst uw helm op en vast en pakt dan uw fiets, met de fiets aan de hand loopt u naar de 'bike out' daar staat een streep en daarachter mag u op de fiets stappen. Komt u terug van het fietsen dan moet u ook weer voor die

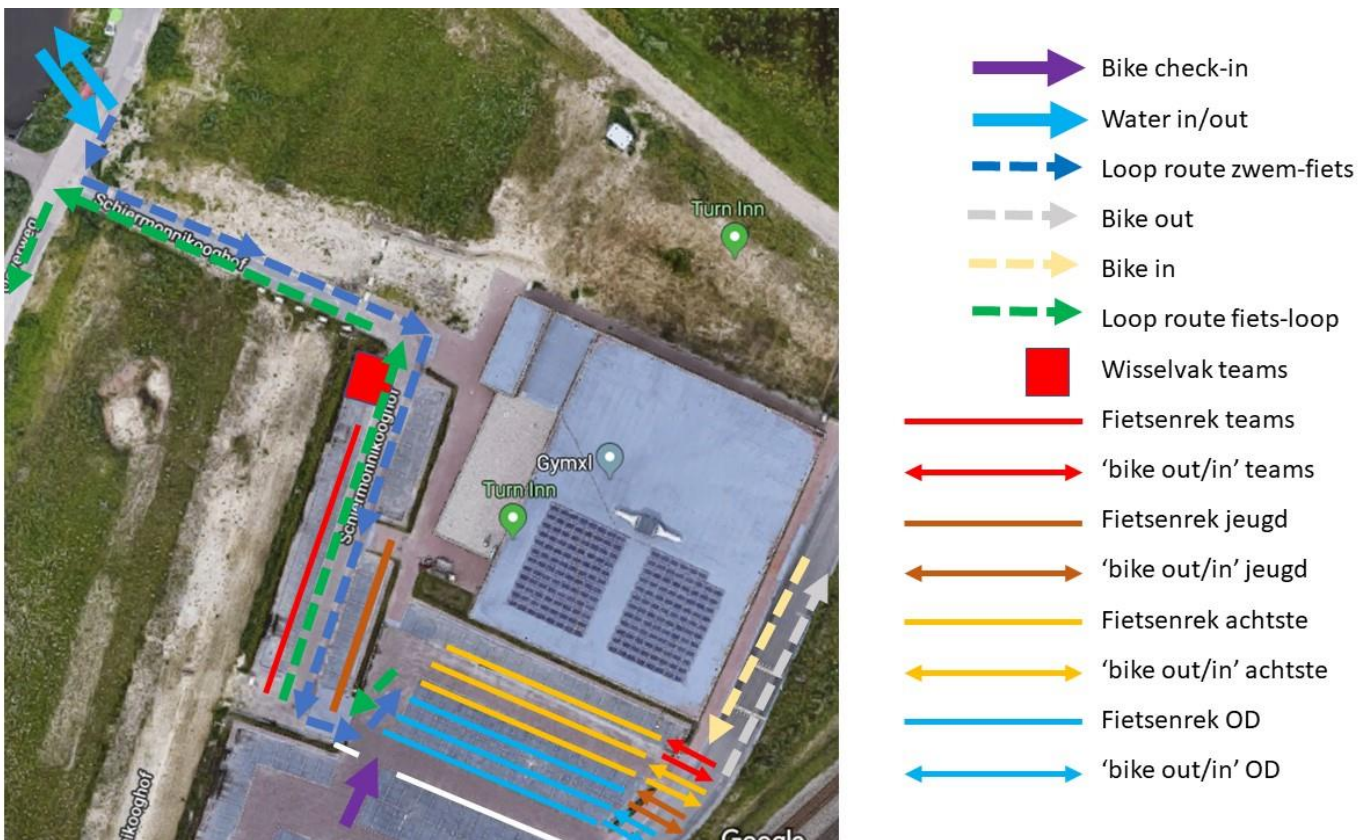

TRIATHLON
 VATHORST

streep van de fiets af zijn. Houd u helm op totdat u uw fiets heeft neergezet. Daarna helm af en hardloepschoenen aan. Verlaat de wisselzone bij 'run out'.

Na de wedstrijd:

Met uw startnummer kunt u uw fiets en helm weer ophalen uit de wisselzone. Hiervoor gebruikt u weer de bike check-in ingang/uitgang. Een jurylid controleert of uw helm en fiets overeenkomen met uw startnummer. Let op andere deelnemers: zij kunnen nog bezig zijn met hun race, hinder deze deelnemers niet!!

Zie hieronder het overzicht van de wisselzone.



Belangrijke regels

Tijdens de triathlon gelden een aantal regels ter bevordering van ieders plezier en veiligheid.

Specifiek voor het zwemmen:

Voor het gebruik van wetsuits en of dit verplicht is verwijzen wij u naar de watertemperatuur en de regels die hiervoor gelden. Zie verderop in deze informatiebrief.

U krijgt een badmuts van de organisatie, deze bent u verplicht om te dragen. Als u zelf ook een eigen badmuts op wil, kan dit, maar de badmuts van de organisatie moet aan de buitenkant zijn.

Kijk goed naar het parcours, er liggen een aantal boeien in het water, deze moet u aan de buitenkant nemen, u mag dus niet afsnijden. Er liggen lijnen in het water om de route aan te geven, hier mag u

niet overheen en niet onderdoor. Het parcours van de OD en achtste afstand kent 1 laag bruggetje, hier moet u onderdoor zwemmen. Denk dus niet dat u verkeerd zwemt 😊

Specifiek voor het fietsen:

Voordat u uw fiets aanraakt, moet u uw helm ophebben. Dus als u uit het water naar uw fiets gaat, doet u eerst uw helm op en ook vast. Daarna mag u uw fiets aanraken. In de wisselzone mag u niet fietsen. Neem de fiets dus aan de hand mee de wisselzone uit. Er zal een duidelijke lijn buiten de wisselzone zijn, waar u wel op de fiets mag stappen. Ook bij het terugrijden naar de wisselzone, moet u weer voor deze lijn van de fiets af zijn. Het stuk de wisselzone in rent u dus weer met de fiets aan de hand. U zet eerst uw fiets weg op de plek bij uw startnummer en daarna mag u uw helm afdoen.

Tijdens het fietsen is stayeren bij alle afstanden niet toegestaan. Stayeren is fietsen dicht achter een andere fietser, waardoor u minder luchtweerstand heeft. U moet altijd een afstand van 10m houden, tenzij u duidelijk bezig bent met een inhaalactie. Om in te halen gaat u links rijden en moet u uw tegenstander zo snel mogelijk inhalen. Wordt u ingehaald, dan moet u zo snel mogelijk een afstand van 10m bewerkstelligen, u mag dus niet blijven 'plakken' bij degene die u inhaalde. De jury zal hier ook op toezien en zal tijdstraffen opleggen als u zich hier niet aan houdt.

Als een atleet betrapt wordt op stayeren, dan wordt een **blauwe kaart** getoond. Hij of zij moet zich dan in de **strafbox** melden om een tijdstraf uit te zitten. Die tijdstraf is 1 minuut op de achtste afstand en 2 minuten op de OD. De strafbox bevindt zich langs het aanloopstuk naar de fietsronde. Pas als u klaar bent met uw laatste fietsronde, fiets u richting wisselzone en komt u langs deze strafbox, deze staat duidelijk aangegeven. U gaat hier van uw fiets en neemt de vereiste tijd plaats in de strafbox. Daarna kunt u verder fietsen naar de wisselzone en uw race voortzetten. Hindert u andere deelnemers, dan krijgt u een **gele kaart** te zien. Voor blokkeren geldt een straf van 10 seconden op de achtste afstand en 15 seconden op de OD. Vergeet een atleet zich te melden in de strafbox? Dan wordt de niet-uitgezeten tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie. Alle uitgedeelde gele en blauwe kaarten worden door officials geregistreerd. Deze registratie wordt na de wedstrijd gelegd naast de registratie van de uitgezeten tijdstraffen.

Specifiek voor het looponderdeel:

Houdt ook op het loopparcours rechts aan, zodat u links kunt inhalen/ingehaald kunt worden.

Daarnaast zijn een aantal dingen niet toegestaan tijdens het lopen:

Wat mag niet tijdens het lopen?

(iii) Niet kruipen;

(iv) Niet met ontbloot bovenlijf lopen;

(v) Niet met een helm op lopen;

(vi) Geen paaltjes, bomen of andere vaste objecten gebruiken om bochten te vergemakkelijken;

(vii) Niet op of naast het parcours worden begeleid door niet deelnemende atleten, teamgenoten, team managers of andere gangmakers.

En ook mag u niet de volgende uitrusting met u meenemen:

a) Hoofdtelefoon of headset, mobiele telefoons of elektronische oordopjes die zijn ingebracht in, of over de oren.

Zie ook de 'NTB reglementen poster' helemaal onderaan deze informatiebrief

Teams

Als team legt u de afstand af in estafettevorm. Dat houdt in dat 1 deelnemer zwemt, 1 deelnemer fietst en 1 deelnemer loopt. Dat kan in 2 of drietal. In het geval van een tweetal beslist u zelf wie er twee onderdelen doet en welke dat zijn.

Als team krijgt u 1 chip en twee startnummers (1 voor de fietser en 1 voor de loper). De chip moet in het speciaal hiervoor ingerichte deel van de wisselzone (zie kaart wisselzone) overgegeven worden aan de volgende deelnemer. Die deelnemer moet klaar staan in het afgezette deel, de chip in ontvangst nemen en eerst om zijn enkel bevestigen voor hij/zij aan het onderdeel begint. Het wisselpunt voor de teams zal zijn in de hoek van de wisselzone waar de zwemmer de wisselzone in komt en de loper de wisselzone uit gaat.

Beschrijving: De zwemmer zwemt de afstand en loopt naar de wisselzone. In de wisselzone geeft de deelnemer de chip aan de fietser. Die doet eerst de chip om in het daarvoor bestemde gedeelte en loopt dan pas naar de fiets. De fietser legt de te fietsen afstand af en komt terug in de wisselzone. De fietser parkeert eerst de fiets en geeft vervolgens de chip aan de loper op de plek die daarvoor is in de wisselzone. De loper legt de te lopen afstand af.

Als team mag je samen over de finish komen. Spreek dit van te voren af

Watertemperatuur

We meten 2 weken vooraf, een week vooraf, de dag vooraf en de ochtend zelf de watertemperatuur. De meting op de wedstrijd dag zelf geldt als watertemperatuur voor die dag.

Onder de 16 graden is een wetsuit verplicht.

Tussen de 16 en 22 graden is de keuze aan de atleet.

Boven de 22 graden is een wetsuit niet toegestaan.



In samenwerking met Sailfish/wetsuithuren.nl kan iedereen die deelneemt aan de triathlon in Vathorst via onderstaande link voor slechts €25,- een wetsuit huren voor de wedstrijd. Deze zijn voor de start op te halen en na het evenement weer in te leveren. Al 12 jaar ervaring met het uitzoeken van de juiste pasvorm. Ideaal dus!

Klik [hier](#) om een wetsuit te huren.

Drinkposten

Tijdens de allereerste editie van Triathlon Vathorst zal QWIN twee drankposten verzorgen! QWIN is hét Nederlandse supplementenmerk voor iedere sporter. Supplementen die echt de support geven waar jouw lichaam om vraagt, zowel voor, tijdens als na je prestatie.





TRIATHLON

VATHORST

Langs het parcours van Triathlon Vathorst wordt QWIN PeptiPlus aangeboden. Deze effectieve alles-in-1 sportdrink helpt je om maximaal te presteren én snel te herstellen. Door de mix van peptides (speciaal bewerkte eiwitmix), koolhydraten en natuurlijke glutamine worden deze makkelijk en snel opgenomen door het lichaam. QWIN PeptiPlus stimuleert het prestatievermogen en vermindert het vermoeidheidsgevoel doordat het, al tijdens inspanning, koolhydraten en eiwitten aanvult. Bovendien bevordert het (spier)herstel na de inspanning en verhoogt het de weerstand. Dus pak je beker QWIN PeptiPlus bij de verzorgingsposten en zet je beste prestatie neer! Uiteraard is er ook water aanwezig bij de drankposten.

Afval

Tijdens de triathlon is het verboden afval weg te gooien op straffe van diskwalificatie. U kunt afval achterlaten in de wisselzone (na het fietsen) of in de buurt van de drankpost en finish. Hier zullen afvalbakken voor aanwezig zijn.

Uitslagen

Uitslagen zullen zo snel mogelijk na het evenement op de website gepubliceerd worden. Ook zullen we hier foto's plaatsen van het evenement.



TRIATHLON

VATHORST



REGLEMENTEN

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

1. Zwemmen: badmuts op, sokken uit
2. Passende fietshelm verplicht
3. Fietsen: helm vast, daarna fiets pakken
4. Nooit fietsen in de wisselzone
5. Niet stayeren (10 meter)
6. Houd je aan verkeersregels
7. Blijf op het parcours
8. Fiets en loop met shirt en schoenen
9. Geen headsets
10. Startnummer zichtbaar
11. Niemand hinderen
12. Geen hulp aannemen

TRIATHLON