



Voorwoord

Beste triatleet,

Welkom bij de 11^e editie van de De Haere Triatlon Vroomshoop die wordt gehouden op zaterdag 7 september!

In deze deelnemersinformatie vind je de belangrijkste zaken met betrekking tot jouw deelname aan deze triatlon. We willen je verzoeken deze informatie goed door te nemen. De informatie is ook terug te vinden op onze website www.dehaeretriatlonvroomshoop.nl.

We wensen je veel succes en plezier!

Met vriendelijke groet namens de organisatie,

Mark Jesse

Voorzitter De Haere Triatlon Vroomshoop



Algemeen

- Op deze wedstrijd zijn de reglementen van de NTB van toepassing. Deze zijn te vinden op de website van de Nederlandse Triathlon Bond (www.triathlonbond.nl).
- De juryleden van de NTB houden deze reglementen in acht. Bij niet naleven, kan diskwalificatie volgen.
- Deelname aan de triatlon is volledig op eigen risico. Volg tijdens de triatlon de aanwijzingen van de organisatie op.
- De organisatie kan wegens veiligheidsredenen besluiten om de wedstrijd tijdens of voor de wedstrijd af te lasten of uit te stellen. Bij een volledige afgelasting krijgt elke deelnemer zo spoedig mogelijk een e-mail.
- Er is een beperkte douchegelegenheid bij zwembad De Zandstuve.

Mylaps

- Tijdens deze triatlon wordt er gewerkt met het tijdregistratiesysteem van Mylaps.
- Alleen het gele en groene chipsysteem van Mylaps kan worden gebruikt.
- Voor een goede tijdwaarneming is het belangrijk dat de chip maximaal ter hoogte van de enkel wordt bevestigd met behulp van een enkelbandje. Ook tijdens het zwemmen dient deze chip te worden gedragen. Wanneer je een chip huurt, wordt dit enkelbandje door de organisatie verstrekt.
- Voor de teams geldt dat bij het wisselen de chip dient te worden overgedragen van de zwemmer naar de fietser en daarna weer van de fietser naar de loper (teams hebben dus maar één chip nodig). De plaatsen waar je kunt wisselen, zijn aangegeven in de wisselzone.
- Direct na het finishen, dien je de huurchip en het enkelbandje te deponeren in de daarvoor bestemde verzamelbak. Deze verzamelbak staat vlakbij de uitgang van het afgesloten finishgedeelte.

Indien je de chip niet inlevert voor 15 oktober 2018 machtig je hierbij de organisatie van de Triatlon Vroomshoop om eenmalig € 28,= van je rekening af te schrijven en daarna is de chip jouw eigendom.

Wedstrijdschema

In het bijgevoegde meldschema kun je de meld- en starttijden vinden. De starttijden worden exact aangehouden.

Het inschrijfbureau is geopend vanaf 08:30uur; de wisselzone is open vanaf 8:30uur.

Serie	Startgroep	Uiterste meldtijd inschrijving voor	Uiterste meldtijd fietscontrole voor	Starttijd
1	Halve triatlon	08:45	09:15	09:45
2	Halve triatlon	10:00	10:30	11:00
3	1 ^e Divisie Team sprint heren	11:15*	11:45	12:15
4	1 ^e Divisie Team sprint dames	12:00*	12:30	13:00
5	1/4e individueel	13:00	13:30	14:00
6	1/4e individueel	13:45	14:15	14:45
7	1/8 individueel	14:30	15:00	15:30
8	1/8 ^e individueel + teams	14:55	15:25	15:55
9	1/8 ^e individueel	15:20	15:55	16:20
10	1/16 ^e individueel	15:45	16:15	16:45
11	Jeugd kort	16:15	16:45	17:15
12	Jeugd trio	16:25	16:55	17:25

In de week voor de triatlon ontvang je een mail met de definitieve indeling, startnummers en startserie.



Aanmelden

- De startbenodigdheden kun je op 7 september ophalen bij het inschrijfbureau in het ijsbaangebouw nabij het zwembad en wisselzone. Meldtijden staan in dit document vermeld.
- Parkeergelegenheid is er nabij het sportpark aan de Flierdijk 5 in Vroomshoop. Parkeren is alleen toegestaan op de aangegeven plaatsen. Volg vanaf de parkeergelegenheid de borden richting het inschrijfbureau. De afstand is ongeveer 700 meter. Er zijn parkeerwachten aanwezig voor het beantwoorden van vragen. Volg hun instructies op.
- Vanaf de parkeerplaats aan de Flierdijk word je naar de wisselzone geleid (afstand circa 700 meter). De route loopt een stukje door het bos. De organisatie zorgt ervoor dat er tapijt ligt waarover je je fiets kunt vervoeren.
- Graag het inschrijfbewijs (via de e-mail ontvangen bij inschrijving) meenemen. Wanneer je het inschrijfbewijs niet meer hebt en je staat wel op de deelnemerslijst dan dien je je te legitimeren. De deelnemerslijst is te vinden op www.dehaeretriatlonvroomshoop.nl.
- Indien je lid van de NTB bent dan dient bij de inschrijving het licentiebewijs getoond te worden.
- Het startnummer dient bij het fietsen op je rug en bij het lopen op je buik gedragen te worden.

Wisselzone

- De halve triatlon maakt gebruik van twee wisselzones die ongeveer 500 meter van elkaar liggen.
- De eerste wisselzone (zwemmen – fietsen) is bij het zwembad De Zandstuve in Vroomshoop. De tweede wisselzone ligt net buiten het zwembadterrein: [Wisselzone 2](#) (fietsen-lopen).
- De wisselzones zijn niet per auto bereikbaar.
- In de eerste wisselzone wordt je fiets gestald en kun je je fietsspullen in een kratje neerleggen. De wisselzone wordt bewaakt tot 18.30 uur.
- Bij de ingang van de wisselzone is de verplichte technische fiets- en helmkeuring. De fiets moet goedwerkende remmen hebben en de uiteinden van het stuur moeten dicht zijn. De helm en fiets dienen in goede staat te zijn.
- De fiets moet voorzien zijn van de fietssticker en de helm van een helmsticker (zitten in de deelnemersvelop).
- In de tweede wisselzone kun je je loopspullen neerzetten. Na het fietsen kom je in de tweede wisselzone, hier stal je je fiets, doe je je loopschoenen aan en vertrekt voor het looponderdeel.
- **Toegang tot de wisselzone is uitsluitend mogelijk met een startnummer of een polsbandje.**
- Je fiets kan alleen op vertoon van je startnummer uit de wisselzone worden gehaald.
- De wisselzone is open vanaf 08:30uur.
- Zorg voor voldoende tijd voor de voorbereiding van beide wisselzones.

Zwemmen

- Voor de start krijg je je badmuts uitgereikt. Het is verplicht tijdens het zwemmen deze (gekleurde) badmuts te dragen.
- Voor de start vindt er een briefing plaats waarin de belangrijkste zaken nogmaals worden toegelicht.
- Er wordt 1900 meter gezwommen.
- Je hebt 60 minuten om de zwemafstand af te leggen. Mocht je niet binnen de gestelde maximale tijd finishen, zul je het bad moeten verlaten. Je mag, buiten mededinging, de rest van het parcours afmaken.
- Voordat je aan de laatste 50 meter begint, word je door een teller aangetikt. Je weet dan dat je nog 1 baan moet zwemmen.
- Bij het verlaten van het zwembad dien je de badmuts in te leveren bij het inzamelpunt.



Fietsen

- Bij terugkomst geldt het omgekeerde. *Op het zwembadterrein mag niet worden gefietst.*
- Het dragen van de gesloten helm is verplicht vanaf het moment dat de fiets van de stang wordt genomen tot aan het moment dat de fiets is gestald in de wisselzone.
- Wanneer je het zwembad verlaat, kom je op een **smal fietspad**. **Hier geldt een inhaalverbod en de verplichting om links te rijden!** De rechterkant van het fietspad is onderdeel van het loopparcours.
- Aan het eind van het fietspad sla je direct linksaf, dus niet eerst naar de rotonde.
- Houd zoveel mogelijk rechts op het parcours. Je mag alleen links inhalen.
- **Het parcours is verkeersluw en niet verkeersvrij. Je bent verkeersdeelnemer, houd hier rekening mee!**
- Je moet zelf het aantal af te leggen fietsrondes bijhouden. Het aantal gefietste rondes wordt automatisch gecontroleerd door Mylaps.
- Tip: maak **8 elastiekjes** op je fiets vast en werp deze op een vast punt (bijvoorbeeld net voor de waterpost) af. Elastiekjes op: Links afslaan naar de 4^e Blokweg, richting de tweede wisselzone.
- De fiets dient op je eigen toegewezen plek in wisselzone 2 teruggehangen te worden
- Kijk voor een beschrijving van het fietsparcours van de halve hier: [Parcours](#).

Lopen

- Na het wisselen loop je een aanloopstuk van 400 meter. **Dit aanloopstuk is verkeersluw en niet verkeersvrij. Je bent verkeersdeelnemer, houd hier rekening mee!**
- Na het aanloopstuk kom je halverwege de loopronde op het loopparcours.
- De loopronde is identiek aan loopronde voor de achtste en kwart triatlon.
- Je moet zelf het aantal af te leggen looprondes bijhouden. Het gelopen aantal rondes wordt automatisch gecontroleerd door Mylaps.
- De negende keer dat je bij de finish komt, mag je finishen. Om het tellen te vergemakkelijken worden er armbanden uitgereikt nabij het keerpunt op de Hammerweg: **verzamel negen armbanden** en je mag finishen.
- Kijk voor een beschrijving van het loopparcours hier: [Parcours](#).

Prijsuitreiking

- Individuele deelnemers: Bekers voor de eerste 3 vrouwen en heren in de volgende leeftijdscategorieën: 20+, 40+ en 50+.
- De overall winnaars bij zowel heren als dames krijgen een uitnodiging om de volgende editie mee te doen.

