



Voorwoord

Beste triatleet,

Welkom bij de 14^e editie van de de Jong & Laan Triatlon Vroomshoop die wordt gehouden op zaterdag 7 september 2024!

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.triatlonvroomshoop.nl.

We wensen je veel succes en plezier!

Met vriendelijke groet namens de organisatie van de Triatlon,

En onze hoofdsponsor de Jong & Laan

deJong&Laan



Eastborn®

A photograph of a triathlete lying on their back on the ground, possibly resting or recovering. In the foreground, a white plastic bag with a red section and the text 'SAMEN GAAN!' is hanging from a black metal post. The background is slightly blurred, showing greenery and what appears to be a building or structure.

WIJ STAAN NAAST JE ALS MENS & SPECIALIST

Wij wensen alle triatleten veel succes bij de 14e editie van
de Jong & Laan Triatlon Vroomshoop!

Samen gaan!

deJong&Laan

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.
- Er is zowel voor jongens als voor de meisjes een omkleedtent bij zwembad De Zandstuve.
- Tijdens het evenement worden (foto- en film) opnames gemaakt. Deelnemers geven bij deelname stilzwijgend toestemming aan de organisatie om deze opnames te verveelvoudigen, openbaar te maken en/of te gebruiken voor diverse doeleinden die verband houden met het organiseren van ons evenement dan wel het promoten van de triatlonsport in de breedste zin.
- Op het parcours zijn meerdere EHBO'ers aanwezig; de gecertificeerde EHBO vrijwilligers herken je aan een geel EHBO hesje

Mylaps

- Tijdens deze triatlon wordt er gewerkt met het tijdregistratiesysteem van Mylaps.
- Alleen het rode Pro 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 14 oktober 2024 machtig je hierbij de organisatie van de Triatlon Vroomshoop om eenmalig € 30,- 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 10:00 uur; de wisselzone is open vanaf 10:30 uur.

| Serie | Startgroep | Uiterste meldtijd inschrijving voor | Uiterste meldtijd fietscontrole voor | Starttijd |
|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------|
| 1 | 1/4 ^e individueel | 11:00 | 11:30 | 12:00 |
| 2 | 1/4 ^e individueel + teams | 11:45 | 12:15 | 12:45 |
| 3 | 1/8 ^e individueel | 12:30 | 13:00 | 13:30 |
| 4 | 1/8 ^e individueel + teams | 12:55 | 13:25 | 13:55 |
| 5 | 1/8 ^e individueel | 13:20 | 13:55 | 14:20 |
| 6 | Fun race (1/16) individueel + teams | 14:30 | 15:00 | 15:30 |
| 7 | Kids individueel + teams | 15:00 | 15:30 | 16:00 |

In de week voor de triatlon (vanaf 3 september) wordt de deelnemerslijst met de definitieve indeling, startnummers en startserie gepubliceerd op <http://www.triatlonvroomshoop.nl/>.

Aanmelden

- De startbenodigdheden kun je op 7 september ophalen bij het inschrijfbureau 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 parkeerwachters aanwezig voor het beantwoorden van vragen. Volg hun instructies op.
- Vanaf de parkeerplaats aan de Flierdijk word je naar de wisselzone geleid. De route loopt een stukje door het bos. De organisatie zorgt ervoor dat er tapijt ligt waarover je je fiets kunt vervoeren.
- Graag inschrijfbevestiging (via de e-mail ontvangen bij inschrijving) meenemen. Wanneer je inschrijfbevestiging niet meer hebt en je staat wel op de deelnemerslijst dan dien je je te legitimeren. De deelnemerslijst is vanaf 3 september te vinden op <http://www.triatlonvroomshoop.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 wisselzone is bij het zwembad De Zandstuve in Vroomshoop. De wisselzone is niet per auto bereikbaar.
- In de wisselzone wordt je fiets gestald en kun je je fiets- en loopspullen in een kratje neerleggen. De wisselzone wordt bewaakt tot 17.30 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 deelnemersenvelop).
- **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 10:30uur.

Begeleiding door ouders/verzorgers jeugd tot 12 jaar (geboren in 2013 of later)

- Er wordt van uit gegaan dat de jeugd zelfstandig de triatlon kan volbrengen.
- De jeugd tot 12 jaar mag hulp krijgen bij het klaarmaken van hun plekje in de wisselzone en tijdens het wisselen.
- 1 ouder/begeleider krijgt van de organisatie een polsbandje. Dit polsbandje is de enige toegangsmogelijkheid tot de wisselzone.
- **De hulp met wisselen is enkel en alleen bedoeld om de kinderen veilig op weg te helpen.**
 - De jeugd mag uit het zwembad geholpen worden.
 - Het is met nadruk **NIET** toegestaan om deelnemers aan een hand mee te nemen.
 - De jeugd mag geholpen worden met het vastmaken van de helm en het aangeven van de fiets.
 - Bij terugkomst mag er geholpen worden met het losmaken van de helm en het wegzetten van de fiets
- Het is niet toegestaan om mee te fietsen op het fietsparcours en/of mee te lopen tijdens het hardlopen.

Zwemmen

- De jeugd zwemt 2 banen (totaal 100 meter).
- 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 is een korte tijd om in te zwemmen en volg hierbij de aanwijzingen van de organisatie op.
- 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

- Fietsen mag pas na de markering op de weg direct buiten de toegangspoort van het zwembad. Bij terugkomst geldt het omgekeerde. *Op het zwembadterrein mag niet worden gefietst.*
- Voordat de fiets van de stang wordt genomen, moet de helm gesloten zijn. Het dragen van de gesloten helm is verplicht vanaf het moment dat de fiets van de stang wordt genomen tot 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.
- Houd rekening met de deelnemers op het parcours wanneer je invoegt op de Hammerweg.
- Tijdens het fietsen mag je niet stayeren (in elkaars wiel rijden).
- Houd zoveel mogelijk rechts op het parcours. Je mag alleen links inhalen.
- Je moet zelf het aantal af te leggen fietsrondes bijhouden, het aantal gefietste rondes wordt automatisch gecontroleerd door Mylaps.
- Na 2 fietsrondes keer je terug naar de wisselzone. Je rijdt terug via een ander **smal fietspad** waarbij **inhalen verboden** is. De afstapzone is smal, houdt hier rekening mee.
- De fiets dient op je eigen toegewezen plekje in de wisselzone teruggehangen te worden
- De jeugd rijdt een eigen gedeelte van het fietsparcours.

- De jeugd keert op het aangegeven punt nabij de Russenweg.
- De jeugd fietst 2 rondes, totaal 4,8km. Zie voor een beschrijving van het fietsparcours hier: [Parcours](#). (druk op de knop linksboven voor de legenda)

Lopen

- Het loopparcours loopt vanaf de wisselzone naar de rotonde via hetzelfde parcours als van de volwassenen. Bij de rotonde wordt een kleine lus gemaakt en daarna wordt er gefinisht (afstand 1 kilometer).
- Kijk voor een beschrijving van het loopparcours voor de jeugd hier: [Parcours](#). (druk op de knop linksboven voor de legenda)
-

Teams

- In aanvulling op de bovenstaande zaken gelden voor de teams de onderstaande extra zaken:
- Teamlid 1 draagt de Mylaps chip na het zwemmen over aan teamlid 2 op de daarvoor vastgestelde plaats (het groene vakje: "T1 trio"). Zie hiervoor de [Parcourskaart Wisselzone](#) (deze kaart is helaas niet volledig actueel).
- De fietser mag in volledige uitrusting met gesloten helm en schoenen klaar staan in het wisselvak. Zijn/haar fiets staat echter wel op de aangewezen plek in de wisselzone.
- Na het overdragen van de chip aan de fietser, mag de fietser de fiets uit het rek nemen en na de opstapbalk beginnen met fietsen.
- Bij terugkeer in de wisselzone stapt de fietser af bij de afstapbalk en plaatst de fiets op zijn/haar eigen plek terug.
- Daarna wordt de chip pas overgedragen aan de loper op de vastgestelde plaats: (het groene vakje: "T2 trio"). Zie hiervoor de [Parcourskaart Wisselzone](#) (deze kaart is helaas niet volledig actueel).
- Teams kunnen met zijn drieën finishen door de laatste 100 meter samen te lopen.

Prijsuitreiking

De prijzen van jeugdcategorieën worden aan het einde van de middag, zo snel mogelijk na de finish van de laatste deelnemer, uitgereikt (rond 16:30 uur). Er worden geen prijzen (bekers en geldprijzen) nagestuurd. Wel mag een plaatsvervanger de prijs tijdens de prijsuitreiking in ontvangst nemen.

- Kids triatlon: Ereprijzen voor de eerste 3 jongens en meisjes.
- Teams: Ereprijzen voor de eerste 3 teams.