



Voorwoord

Beste triatleet,

Welkom bij de 15^e editie van de de Jong & Laan Triatlon Vroomshoop die wordt gehouden op zaterdag 6 september 2025!

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

de Jong & Laan

PULLMAN

ColPro

Eastborn®

WIJ STAAN NAAST JE **ALS MENS & SPECIALIST**

Wij wensen alle triatleten veel succes bij de 15e editie van
de Jong & Laan 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.
- Er is zowel voor mannen als voor de vrouwen 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.
- Elke deelnemer van een team krijgt zijn eigen chip in bruikleen.
- 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 13 oktober 2025 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 08:30 uur; de wisselzone is open vanaf 09:00 uur.

Serie	Startgroep	Uiterste meldtijd inschrijving voor	Uiterste meldtijd fietscontrole voor	Starttijd
1	1/8 ^e 3 ^e Divisie Noord	09:15	09:30	10:16
2	1/8 ^e 3 ^e Divisie Zuid			11:04
3	1/4 ^e individueel	11:30	12:00	12:30
4	1/4 ^e individueel + teams	12:15	12:45	13:15
5	1/8 ^e individueel Twenterand			
	1/8 ^e NK Politie	13:00	13:30	14:00
6	1/8 ^e individueel + teams	13:25	13:55	14:25
7	1/8 ^e individueel	13:50	14:20	14:50
8	Fun race (1/16) individueel + teams	14:30	15:00	15:30
9	Kids individueel + teams	15:00	15:30	16:00

In de week voor de triatlon (vanaf 2 september) wordt de deelnemerslijst met de definitieve indeling, startnummers en startserie gepubliceerd op <http://www.triatlonvroomshoop.nl/>.

Aanmelden

- De startbenodigdheden per team kun je op 6 september ophalen bij het inschrijfbureau nabij het zwembad en wisselzone. Meldtijden staan hierboven vermeld.
- Parkeergelegenheid is er in de wei 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. Zie: [Parkeren & Parcours](#).
- 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 de inschrijfbevestiging (via de e-mail ontvangen bij inschrijving) meenemen. Wanneer je de inschrijfbevestiging niet meer hebt en je staat wel op de deelnemerslijst dan dien je je te legitimeren. De deelnemerslijst is vanaf 2 september te vinden op <http://www.triatlonvroomshoop.nl/>.
- 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.**
- Je fiets kan alleen op vertoon van je startnummer uit de wisselzone worden gehaald.
- De wisselzone is open vanaf 08:30 uur.

- **Naaktheid tijdens het omkleden is verboden**, wordt niet getolereerd en zal tot een diskwalificatie leiden! (Dus niet omkleden open en bloot op het veld.)
Er is een omkleed tent voor zowel mannen als vrouwen die je zo nodig kunt gebruiken.

Zwemmen

- Voor de start vindt er een captainsbriefing 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.
- Elk team zwemt 450 meter. Voordat je aan de laatste 50 meter begint, word je door een teller aangetikt. Je weet dan dat je nog 1 baan moet zwemmen.

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 alleen stayeren (in elkaars wiel rijden) in je team. Zie voor meer informatie: [Tijdstraffen en de penalty box](#)
- Houd zoveel mogelijk rechts op het parcours. Je mag alleen links inhalen.
- Je moet zelf het aantal af te leggen fietsrondes (2 rondes) bijhouden, het aantal gefietste rondes wordt automatisch gecontroleerd door Mylaps.
- Na twee 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.
- Voor de stang over het pad afstappen en het laatste stukje lopen.
- Als je team onderweg een straf hebt gekregen (een blauwe kaart wordt getoond!) moet het team een minuut wachten in de penalty box bij de ingang van het zwembad.
- De fiets dient op je eigen toegewezen plek in de wisselzone teruggehangen te worden
- Kijk voor een beschrijving van het fietsparcours hier: [Parcours](#).
(druk op de knop linksboven voor de legenda)
- Tijdens het fietsen mag je alleen afval van je af gooien in een afval zone op het fietsparcours. Die afval zone is aangegeven op de parcours kaart. Als je buiten die zone afval weggooit en je wordt betrap kan je dit worden bestraft met een penalty of een diskwalificatie!

Lopen

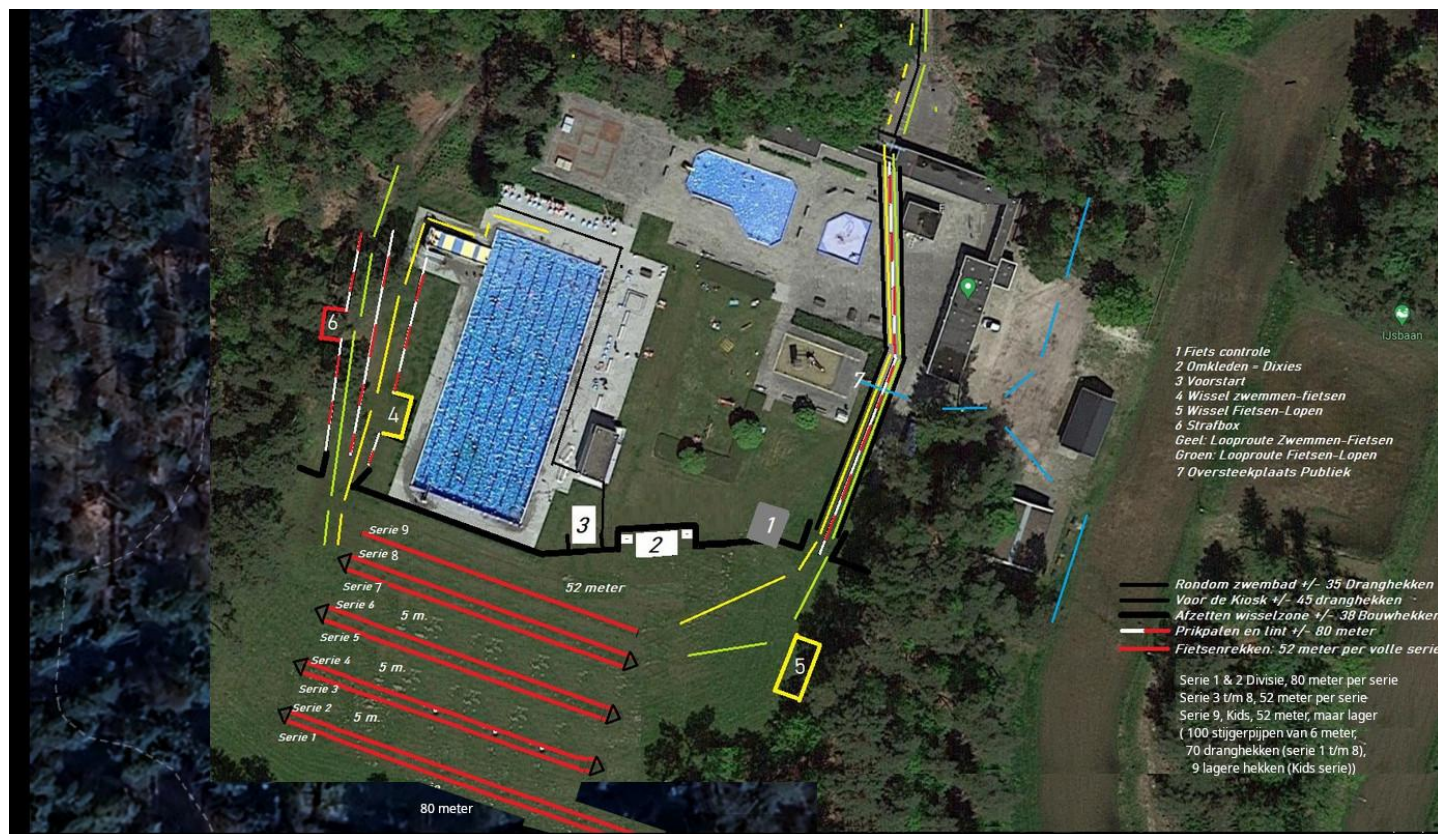
- Elk team loopt 2 rondes.
- Kijk voor een beschrijving van het loopparcours hier: [Parcours](#).
(druk op de knop linksboven voor de legenda)
- Tijdens het lopen mag je alleen afval van je af gooien in een afval zone direct na een drinkpost.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking voor de dag winst van de 3^e Divisie Noord wordt verwacht rond 13.30 uur, direct gevolgd door de prijsuitreiking voor de 3^e Divisie Zuid.

Hierna volgen de prijsuitreikingen voor de competitie eindstanden

Er worden geen prijzen nagestuurd. Wel mag een plaatsvervanger de prijs tijdens de prijsuitreiking in ontvangst nemen.



Plattegrond van inschrijfbureau, zwembad en wisselzone