

(TRIO) KWART TRIATHLON DEIL

Organisatie

SPEELTUINVERENIGING JEUGDLAND DEIL

Met medewerking van

TRIATHLONVERENIGING VAHALIS TIEL

DEELNEMERSINFORMATIE

TRIATHLON DEIL 15-AUGUSTUS-2015

Beste (Trio-) Triathleten,

Je gaat deelnemen aan de 28^{ste} (Trio) Kwart Triathlon van Deil, een recreatieve wedstrijd over een ¼ afstand; 1000m zwemmen, 42km fietsen (niet stayeren) en 10km hardlopen. Deze digitale briefing bevat de laatste informatie over de wedstrijd, de regels en enkele praktische zaken.

Heb je, na het lezen van deze briefing, nog vragen of onduidelijkheden? Neem dan contact op met:

Andrea Elburg
Secretariaat (Trio) Kwart Triathlon Deil
E-mail: info@kwarttriathlondeil.nl
Telefoon: 06-13221251

Succes met de laatste voorbereidingen en tot zaterdag!

Met vriendelijke groet,
Organisatieteam (Trio) Kwart Triathlon Deil

INHOUD

Voorwoord	1
Bereikbaarheid	2
Parkeren	2
Programma	2
Aanmelden	2
Briefing	2
Tijdsregistratie	2
Zwemmen	3
Fietsen	3
Lopen	3
Aandachtspunten	4
!!! LET OP !!!	4
Sportmasseur aanwezig	4
Afmelden	4
Publiek	5
Aanvullende informatie	5
Wedstrijdreglement	6
Afsluiting	7

BEREIKBAARHEID

Locatie: speeltuin te Deil
Adres: Hoek Bulkstraat / Beemdstraat

Klik [hier](#) voor een routebeschrijving.



PARKEREN

Wij verzoeken u te parkeren op de daarvoor aangegeven parkeerplaatsen. Let goed op de borden, op enkele plaatsen geldt een parkeerverbod in verband met de veiligheid tijdens de wedstrijd.

PROGRAMMA

11:30 tot 12:40 uur afhalen startnummer
13:00 uur briefing bij finishvlag speeltuin
13:30 uur zwembad open / fietskeuring
13:55 uur laatste instructies deelnemers
14:00 uur START
17:30 uur definitieve tijdslijmet deelname
aansluitend PRIJSUITREIKING



AANMELDEN

Bij aankomst in de speeltuin meldt je je bij het wedstrijdsecretariaat in de oranje-witte tent. Hier ontvang je een uitgiftelijst, wordt je licentie gecontroleerd (indien nodig) en krijg je je startnummer en materialen uitgereikt. Vervolgens meldt je je, met fiets en uitgiftelijst bij de 'fietstent' (witte tent bij de muziektent). Hier wordt een startnummer aangebracht op je fiets.

Aansluitend heb je tijd voor het gereedmaken van je loopspullen bij de wissel fietsen/lopen in de speeltuin.

BRIEFING

Rond 13:00 uur vindt er een briefing plaats bij de finishvlag in de speeltuin. Hier wordt de laatste informatie verstrekt en worden belangrijke aandachtspunten uitgelicht. Zorg dat je hierbij aanwezig bent, dit voorkomt teleurstellingen later in de wedstrijd (te denken aan diskwalificatie i.v.m. het niet naleven van de regels).



TIJDSREGISTRATIE

De tijdsregistratie wordt gedaan door middel van vrijwilligers. Zij registreren de tussen- en eindtijden van alle deelnemers. Ook de fiets- en loopronden worden door vrijwilligers geteld.

ZWEMMEN

De start van de wedstrijd vindt plaats bij Vrijetijdspark de Rotonde te Enspijk. Hier zal begonnen worden met het eerste onderdeel, 1 km zwemmen. Als deelnemers ga je het park op via de zij-ingang. Daar vindt tevens de fietscontrole plaats.

De watertemperatuur ligt meestal rond de 21°C. Wetsuits zijn dan nog toegestaan. Tijdens de briefing wordt je hierover verder geïnformeerd. Dan is de actuele temperatuur bekend en wordt toegelicht of wetsuits wel/niet zijn toegestaan.

In het water liggen een aantal boeien om het zwemparcours te markeren. Alleen de 1^e boei mag bij de start zowel links- als rechtsom worden gepasseerd. De overige boeien moeten rechtsom genomen worden. Het parcours is +/- 500 meter lang, deze wordt dus 2 maal gezwommen.

Voor het opstellen in het water, let op de aanwijzingen van de juryleden aan de kant.

Badmutsen worden door ons verstrekt. Deze dienen gedragen te worden met het startnummer aan de **LINKER** zijde.

Deze badmuts pas afdoen ná passeren tijdwaarneming op de kant, zo'n 5 meter vanaf de waterkant. Hier staat een ton waar je de badmuts in kunt doen (deze moet weer ingeleverd worden).

Bij je fiets stop je alle spullen die mee terug moeten naar de Speeltuin **IN** de vuilniszak die je gekregen hebt (alleen individuele deelnemers). Alle spullen die niet in de zak liggen worden wel meegenomen, maar op een grote hoop in de Speeltuin gelegd.

TRIO-TEAMS

De fietser staat opgesteld in een afgezet wissel-vak. Hier wordt hij door de zwemmer aangetikt. Dan mag hij naar het fietsenrek om zijn fiets te pakken en vertrekken.

FIETSEN

Bij de wissel moet je eerst je helm vastmaken voordat je je fiets uit het fietsenrek pakt. Pas buiten het hek opstappen. Vanaf het zwembad ga je op de fiets het Deilse Veld in. Daar fiets je 6 ronden van zo'n 6 km. Je moet deze ronden zelf tellen, telposten kunnen dit niet voor je bijhouden. **STAYEREN IS NIET TOEGESTAAN!** Na de 6 ronden fiets je terug naar de Speeltuin in Deil. Daar stap je voor bij het hek al van je fiets, en loop je (met je helm nog op én vast) naar je fietsenrek. Pas als de fiets in het rek hangt mag je je helm losmaken en afdoen.

TRIO-TEAMS

Ook hier is het aantikken van de volgende deelnemer iets veranderd. De fietser hangt zijn fiets aan het fietsenrek en loopt dan door naar het afgezette wissel-vak achter het fietsenrek, waar hij de loper aantikt.

LOPEN

Na de wissel, verlaat je de Speeltuin via de zij-ingang, bij de muziektent. De loopronde wordt linksom gelopen (in tegenstelling tot andere wedstrijden) in verband met het samenkomen met de fietsers op een deel van het parcours.

De loopronde wordt in totaal 4 keer gelopen, buitenom de speeltuin. Na 4 ronden ga je aan de voorzijde de speeltuin weer in op weg naar de finish.

TRIO-TEAMS

De deelnemers van een Trio-Team moeten als team over de finish komen, zij hebben deze prestatie tenslotte samen volbracht. Om dit te controleren moeten de zwemmer en de fietser van het team zich melden bij Garage van Zanten, zo'n 300 meter voor de finish. Van daaruit haken zij aan bij hun loper, en gaan ze samen op weg naar de finish. Mocht 1 van de deelnemers niet in staat zijn die laatste 300 meter mee te rennen, dient dit voorafgaand aan de wedstrijd, bij het wedstrijdsecretariaat in de oranje-witte tent gemeld te worden. Gebeurt dit niet dan volgt (helaas) diskwalificatie.

AANDACHTSPUNTEN

- Naast het NTB wedstrijdreglement hanteren wij ook een eigen reglement (zie pagina 6).
- Oordopjes zijn niet toegestaan
- Kom op tijd je startnummer afhalen.
- Breng je fiets mee de speeltuin in, hierop bevestigen wij een fietsnummer.
- Het startnummer dat je krijgt uitgereikt dien je bij zowel het fietsen als het lopen op de BUIK of BORST te dragen.
- 13:00 uur briefing in de speeltuin.
- Zwembad is pas om 13:30 uur open.
- Fietskeuring vindt plaats bij zijingang zwembad.
- Deelnemers gaan via de zijingang naar binnen, na de tunnel rechtsaf.
- Op het loopparcours zijn 2 of 3 waterposten aanwezig.
- Bevoorrading door toeschouwers is niet toegestaan.

!!! LET OP !!!

Er zitten een aantal slechte stukken wegdek in het fietsparcours. Ook steken er enkele boomwortels omhoog. Wij doen ons best om één en ander te beperken, maar raden je ten eerste aan om het fietsparcours voorafgaand aan de wedstrijd (vóór 12:00 uur) te verkennen. Er zitten echt een aantal 'linke' stukken in, die voor nare valpartijen of mankementen aan de fiets kunnen zorgen.

Een gewaarschuwd mens.....



SPORTMASSEUR AANWEZIG

Tijdens en na de wedstrijd zal Sportmassage van den Broek (Meteren) aanwezig zijn met een 'mobiele' praktijk. Je kunt bij hen terecht voor een ontspanningsmassage van bepaalde spiergroepen, tegen een kleine vergoeding. Gezien de belasting van met name de benen, zullen er op de wedstrijddag leuke acties zijn met betrekking tot deze massages. Naast de massages, kun je ook bij hen terecht voor 'medical taping' en adviezen over klachten of blessures.

Wil je graag meer informatie, kijk dan op www.sportmassagevdbroek.nl

AFMELDEN

Kun je, om wat voor reden dan ook, toch niet deelnemen a.s. zaterdag? Geef het dan a.u.b. zo snel mogelijk aan ons door. Er staan nog mensen op de reservelijst die graag mee willen doen.

Afmelden kan via info@kwartriathlondeil.nl

Besluit je a.s. vrijdag en/of zaterdag (wedstrijddag) dat je toch niet komt, bel of app ons dan even (liever niet mailen). Dan houden we hier rekening mee en wellicht dat we op het laatste moment je startplaats toch nog kunnen invullen.

Bel of app even naar Andrea Elburg: 06-13221251

(bij geen gehoor gelieve voicemail duidelijk in te spreken of een Whatsapp bericht sturen)

PUBLIEK

Ervaring leert dat er altijd veel familieleden en vrienden met de deelnemers meekomen. Hoe meer toeschouwers, hoe meer vreugd. Maar er zijn wel enkele aandachtspunten. Geef dit dus door aan de mensen die je komen aanmoedigen.

PARKEREN BIJ SPEELTUIN

Ook voor de toeschouwers geldt, parkeren op de daarvoor aangewezen parkeerplaats of parkeerstrook. Let goed op de borden, in verband met een aantal ingestelde parkeerverboden.

ZWEMBAD

Bezoekers kunnen parkeren op de parkeerplaats van de Rotonde / La Place of bij de MacDonaldis in Enspijk. Zij gaan (in tegenstelling tot de deelnemers) via de hoofdingang naar binnen (zonder zwemkleding is gratis toegang). De zijingang is enkel voor deelnemers, organisatie en EHBO.

Vanuit de Speeltuin is het ruim 2,5 km naar het zwembad. Dit is te lopen, maar het wordt niet aangeraden. Zeker niet met kleine kinderen.

HONDEN

Zowel in de Speeltuin als op het zwembad zijn honden niet toegestaan.



KINDEREN IN DE SPEELTUIN

In de speeltuin kunnen de kinderen (groot en klein) heerlijk spelen (op eigen risico). Zorg a.u.b. voor toezicht bij uw kinderen, want zij moeten het pad oversteken als zij de speeltuin uit willen. Over dit pad komen alle fietsers en lopers binnen en die gaan ontzettend hard. Er zijn speciale 'oversteekpunten' gemaakt om de kans op ongelukken te verkleinen, maar het blijft gevaarlijk.

FIETSPARCOURS

Langs het fietsparcours zijn een aantal punten waar altijd veel publiek staat. De 2 punten die makkelijk te bereiken zijn en een mooi uitzicht hebben op het parcours zijn de kruising Hooiweg / Polsteeg en de kruising Kweldam / Bulkgraaf. De deelnemers fietsen 6 ronden, dus komen geregeld voorbij.

LOOPPARCOURS

Bij de ingang van de speeltuin staat altijd veel publiek. Hier ziet men de fietsers aankomen en ook de lopers komen hier na elke ronde voorbij.

BAR

De bar in de Speeltuin is geopend vanaf 11:30 uur voor koffie/thee, frisdrank, bier & wijn. Ook hier geldt, geen alcohol onder de 18. Er worden ook snoepzakjes verkocht.



HAPKAR

De frietwagen van Jeugdland is geopend vanaf 15:00 uur. Zij verkopen ook ijsjes.

AANVULLENDE INFORMATIE

Voor aanvullende informatie over het parcours, het programma en de routebeschrijving verwijzen wij je graag door naar onze website.

www.kwarttriathlondeil.nl

Heb je nog vragen of onduidelijkheden, mail ons dan even: info@kwarttriathlondeil.nl

Wedstrijdreglement (Trio) Kwart Triathlon Deil

LICENTIE NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

- De organisatie heeft een licentie voor deze wedstrijd van de Nederlandse Triathlon Bond
- NTB leden en KNWU leden die in het bezit zijn van een atletenlicentie, dienen op de wedstrijddag deze licentie te tonen. De overige deelnemers krijgen een daglicentie.

ALGEMEEN

- Het wedstrijdreglement van de Nederlandse Triathlon Bond is van toepassing op deze wedstrijd, raadplegen via onze site.
- Startnummers worden door de organisatie verstrekt en dienen duidelijk zichtbaar gedragen te worden op de buik.
- Deelneming geschiedt voor eigen risico.
- Hulp tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.
- De deelnemers vrijwaren de speeltuinvereniging Jeugdland te Deil van alle aanspraken en/of vorderingen die mogelijkerwijs kunnen voortvloeien uit deelname aan de (trio) kwart-triathlon.

ZWEMMEN

- Door de organisatie wordt een badmuts met startnummer verstrekt, die de deelnemer dient deze te dragen tijdens het zwemmen, tot na het passeren van de tijdwaarneming.
- Deze badmuts dient na het zwemmen in de daarvoor bestemde bak gedeponeerd te worden.
- Als je hulp nodig hebt bij het zwemmen, moet direct de hand omhoog gestoken worden om dit kenbaar te maken.
- De boeien die het zwemparcours markeren dienen door de deelnemers rechts te worden gepasseerd.
- Na de wisselzone (zwemmen – fietsen) dienen de deelnemers te lopen tot de uitgang van het zwembad en mag men pas opstappen op de asfalt verharding.

FIETSEN

- Helmen zijn verplicht bij het fiets onderdeel. Het helmbandje moet gesloten zijn vanaf het moment dat de fiets uit het rek wordt gepakt, tot deze weer in de stalling wordt neergezet.
- Bij de inschrijving wordt op elke fiets een startnummer van de deelnemer bevestigd. De deelnemer dient hiervoor met zijn fiets bij de stand bij de fietsstalling langs te komen.
- Wanneer de telpost het fietsnummer niet kan zien, wordt de ronde niet genoteerd en wanneer minder dan zes ronden zijn geteld, volgt diskwalificatie.
- Het startnummer moet ook bij het fietsen op de borst gedragen worden.
- Bij de wissel fietsen-lopen moeten de deelnemers bij de ingang van de speeltuin afstappen en naar de fietsrekken lopen.
- Het laatste stuk van het fietsparcours, valt samen met het loopparcours

HARDLOPEN.

- Het startnummer dient op de voorzijde van het shirt te worden gedragen en dient voortdurend zichtbaar gedragen te worden.
- De deelnemers dienen zoveel mogelijk rechts van de weg te lopen. Zolang er nog fietsers naderen op de Beemd, mogen de lopers op de Beemd, vanaf de kruising Molenweg, links lopen tot er gelegenheid is om veilig naar rechts te gaan.
- Voor de waterpost op de Beemd, moet men weer rechts lopen.

WEDSTRIJDLEIDING

- Protesten kunnen ingediend worden bij wedstrijdleiding, op de wijze zoals de NTB dit voorschrijft. Deze worden na afloop van de wedstrijd door de wedstrijdleiding in behandeling genomen.
- In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding.

PARKEREN TIJDENS DE WEDSTRIJD

- Deelnemers en toeschouwers worden verzocht hun auto's zodanig te parkeren dat de deelnemers en het overige verkeer hiervan geen overlast ondervinden. Parkeren kan in de Zoetenhoek, op de Appelhof en langs de Benedeneindseweg, voorbij de Krooiweg in de berm.
- **Niet parkeren langs de Beemdstraat, omdat hier gelijktijdig lopers en fietsers passeren.**
- Bij de fietsstalling wordt tijdens de wedstrijd toezicht gehouden op de fietsen van de individuele deelnemers. De deelnemers aan de Trio-kwart-triathlon zijn zelf verantwoordelijk voor hun fiets.

VEILIGHEID EN VOORZIENINGEN:

- Deelnemers aan de kwart-triathlon dienen tenminste 16 jaar te zijn. Deelnemers aan de trio-kwart-triathlon moeten minimaal 12 jaar oud zijn.
- De deelnemers wordt geadviseerd het parcours voor de wedstrijd te verkennen.
- Op het loopparcours, zullen tenminste twee waterposten aanwezig zijn.
- Op bijna alle kruispunten staan vrijwilligers om de veiligheid van de deelnemers te waarborgen. Tevens zal het RODE-KRUIS afdeling Geldermalsen aanwezig zijn om hulp- en dienstverlenend op te treden.
- Het fietsparcours ten zuiden van de Provincialenweg N327 is afgesloten voor het overige verkeer (houdt echter rekening met andere weggebruikers, door onvoorzien omstandigheden).

TRIO-KWART-TRIATHLON

- Voor deelname aan de trio-kwart-triathlon moet een team van drie personen worden ingeschreven, die elk een van de onderdelen voor hun rekening nemen. Deelnemers die met twee personen aan de Trio-kwart-triathlon willen deelnemen, dienen dit vooraf aan de organisatie kenbaar te maken. Tussen de onderdelen worden wissel-plaatsen ingericht en over de wijze waarop de wissel plaatsvindt wordt tijdens de briefing nadere uitleg gegeven.
- **De laatste 300 meter van het loop parcours (vanaf de Appelhof) moet door alle drie deelnemers gezamenlijk worden afgelegd en zij dienen gelijktijdig de finish te passeren.** De tijd van de laatste deelnemer van het team is de eindtijd.
- De zwemmer en fietser van de teams dienen zich bij de post Appelhof te melden bij een jurylid van de organisatie.
- De deelnemers van de trio-kwart-triathlon gaan gelijktijdig van start met de individuele deelnemers van de kwart-triathlon .

KLASSEMENTEN:

Kwart-triathlon;

1. Heren t/m 39 jaar.
2. Heren 40 jaar en ouder
3. Dames
4. Heren uit Deil of Enspijk
5. Dames uit Deil of Enspijk
Trio-kwart-triathlon
6. Algemeen : heren of dames en heren
7. Dames : team met drie dames
8. Deelnemers allen uit Deil en/of Enspijk.

STARTNUMMER:

Na afloop dienen de startnummers ingeleverd te worden in de stand bij de fietsstalling, waar u ook de herinnering ontvangt. De deelnemers krijgen hier een kaartje met hun startnummer, waarmee later de fiets afgehaald kan worden.

Rest ons, als organisatie, enkel nog te zeggen:
SUCCES EN VEEL PLEZIER

