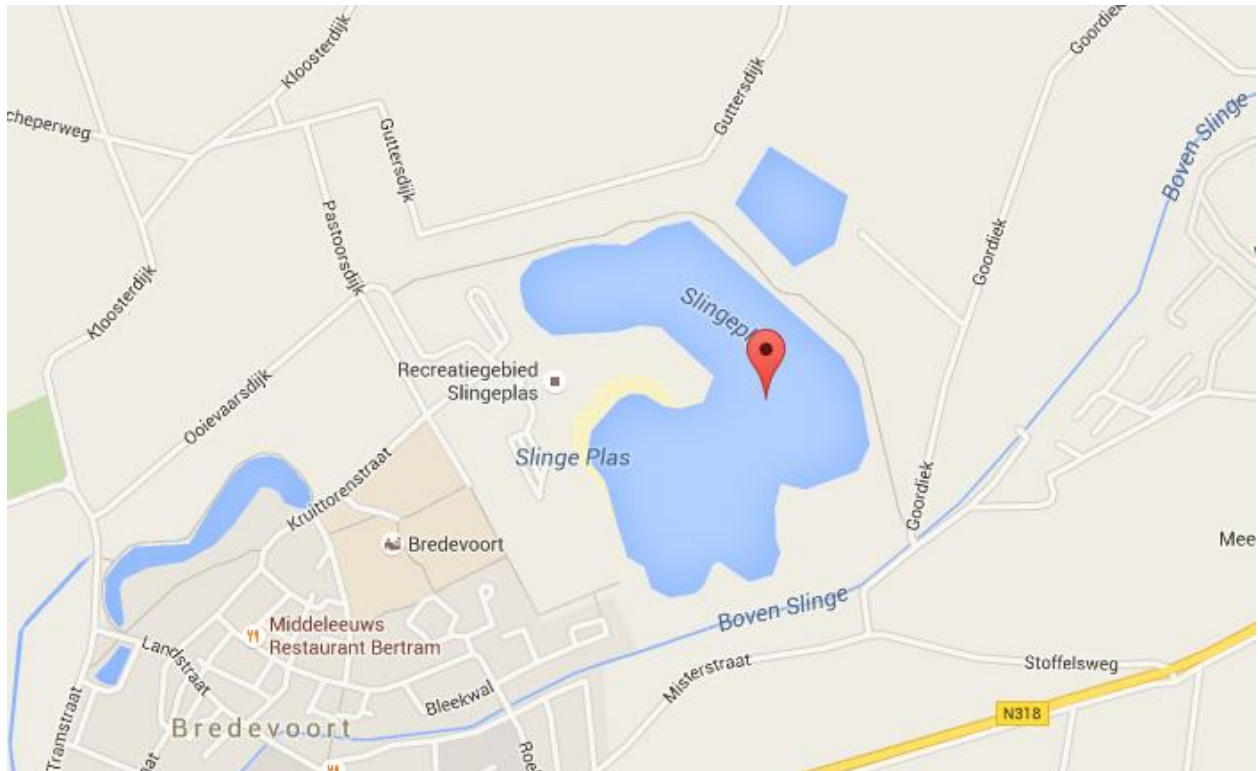


Triathlon Aalten, zondag 18 juni 2017

Locatie: Recreatiegebied Slingeplas Bredevoort



Algemeen

- Deelnemers dienen uiterlijk een half uur voor hun starttijd hun wedstrijdpakket af te halen bij de informatietent vlakbij het parc fermé.
- Vergeet niet uw NTB licentie (of KNZB startlicentie of KNWU wedstrijdlicentie) mee te brengen.
- De organisatie doet er alles aan om het parcours zo veilig mogelijk te maken. Deelnemers blijven echter te allen tijde verantwoordelijk voor hun eigen veiligheid. Deelname geschiedt op eigen risico.
- Een deelnemer die de wedstrijd staakt dient dit onmiddellijk door te geven aan de wedstrijdleiding.
- We werken met elektronische tijdwaarneming met chips om de enkel. Huurchips moeten direct na de finish weer ingeleverd worden.
- Deelnemers halen aan het eind van de wedstrijd hun fiets op, op vertoon van hun startnummer. Bewaar deze dus goed!
- Let op: de wisselzone blijft bewaakt tot 1 uur na de finish van de laatste deelnemer!

Inschrijvingen

Op de website tref je de actuele lijst met inschrijvingen.

Parkeren



Parkeren kan het beste bij de Slingeplas op P1. U dient hiervoor door de slagbomen te rijden, of de aanwijzingen van de verkeersregelaars op te volgen. De navigatie kan ingesteld worden op Kruittorenstraat. U komt dan vanaf de goede kant en niet over het fietsparcours aangereden. Ook zal er bewegwijzering plaats vinden naar het evenement. Het parkeren bij de Slingeplas kost 5 euro per auto. (Beheer van de plas en parkeerplaatsen door Leisurelands). Voordat u wilt gaan uitrijden kunt u voor 5 euro een uitrijkaart halen uit de automaat. Mocht P1 vol zijn, dan zullen verkeersregelaars u naar P2 sturen.

Aanmelden

Aanmelden kan vanaf 8.15 uur bij de inschrijftent bij de Slingeplas. Bij aanmelding noem je jouw startnummer en indien van toepassing wordt je NTB licentie gecontroleerd. Je ontvangt slechts 1 startnummer; deze moet je achterop dragen bij het fietsen en voorop bij het lopen. Een **startnummerband** of elastiek is dus noodzakelijk. Hier moet je zelf voor zorgen! (NB: trio 's ontvangen 2 startnummers en hebben geen band nodig)

Tijdmeting

De tijdmeting is in handen van MyLaps. Elke individuele deelnemer en elk trio draagt een chip die d.m.v. bijbehorend klittenband bandje om de linker enkel moet worden bevestigd. Het is belangrijk de chip niet ergens anders te dragen, omdat de tijdregistratie in dat geval kan weigeren door een te grote afstand van de chip tot de mat. Iedere individuele deelnemer houdt de chip gedurende de hele wedstrijd om. Estafette teams geven de chip over aan hun teamgenoot. Na de finish moet je de huurchip inleveren in de daarvoor aanwezig opvangbak. Ben je toch vergeten je chip in te leveren, dan heb je 7 dagen de tijd deze retour te sturen naar Stichting Triathlon Aalten, Oranjelaan 15, 7121CA, Aalten. Gebeurt dit niet dan gaat Mylaps er van uit dat je de chip wilt houden en zal het bedrag van een koopchip (€30) aan je worden gefactureerd.

Parc fermé (wisselzone)

Fietsen moeten in de wisselzone geplaatst worden bij het nummer overeenkomend met je startnummer. Zoals altijd wordt elke fiets door de NTB gecontroleerd op stuur, remmen en uitstekende of loszittende delen. Tevens wordt je helm gecontroleerd. Voordat je het parc fermé in gaat plak je 1 sticker met je nummer op je helm en 1 om de remkabel. Fietsen kunnen alleen ingeleverd en opgehaald worden op vertoon van startnummer en corresponderend nummer op de fiets. Het parc fermé van de 1/8 en de 1/4 en TRIO zie je op de kaart. Bekijk de looproutes in de wisselzone goed voor je van start gaat. Check op tijd in om je spullen klaar te leggen. De wisselzone is bewaakt tot 1 uur na de laatste finisher. De wisselzone voor de Jeugdzwemloop ligt bij het begin van het loopparcours.

Starttijden

start jeugdzwemloop: 9:45 uur
start 1/8-triathlon : 10.00 uur
start trio-1/8 triathlon: 10:00 uur
start 1/4 triathlon: 10.20 uur
start trio-1/4 triathlon: 10:20 uur

Briefing

De briefing zal \pm 5 minuten voor de start van het zwemmen plaatsvinden. De deelnemers krijgen een laatste update over het parcours. Alle essentiële informatie wordt dan nogmaals bericht. Het is verplicht deze briefing bij te wonen. Zo garanderen we gezamenlijk een veilige wedstrijd en kunnen we op tijd starten. Voordat de briefing plaats vindt kunnen deelnemers inzwemmen. De jeugdzwemloop vooraf gaat over 200 m zwemmen en 2,5 km hardlopen.

Zwemmen

De **1/8 triathlon zwemt 1 ronde, de 1/4 triathlon 2 rondes**. Bij een watertemperatuur onder 16°C is wetsuit verplicht op alle afstanden. Bij een watertemperatuur tussen 16°C en 18 °C mag je zonder wetsuit op de 1/8, op de 1/4 (& Trio) afstand moet je dan met wetsuit. Bij 18 °C of meer mag je op alle afstanden zonder wetsuit. Bij watertemperatuur onder de 13 °C mag er niet gezwommen worden. Bij een watertemperatuur boven de 22 °C mogen er geen wetsuits worden gedragen.

Bij het zwemmen in is een **badmuts** verplicht. Deze wordt door de organisatie verstrekt en blijft eigendom van de organisatie. Na het zwemmen werp je deze af voordat je het parc fermé inloopt.

De **watertemperatuur** wordt bij de inschrijfbalie en via de site bekend gemaakt. De organisatie heeft een reddingsbrigade (2 boten), kano's, boten, brandweerduikers en **EHBO** ter plekke. Heb je hulp nodig in het water, steek dan een gebalde vuist op duidelijk zichtbaar voor de begeleidende boten/kano's. Maximum zwemtijd is 40 minuten, als je na 20 minuten niet bij het keerpunt bent, wordt je uit het water gehaald. Indien bij de trio de zwemmer het zwemonderdeel niet heeft kunnen volbrengen, dan mag de fietser starten als de laatste zwemmer uit het water is.



Voor de 1/8 triathlon is het parcours vanaf het groene bolletje naar achteren tot aan de boei (J) en daarna weer terug naar het strand. Van daaruit rent men naar het parc fermé.

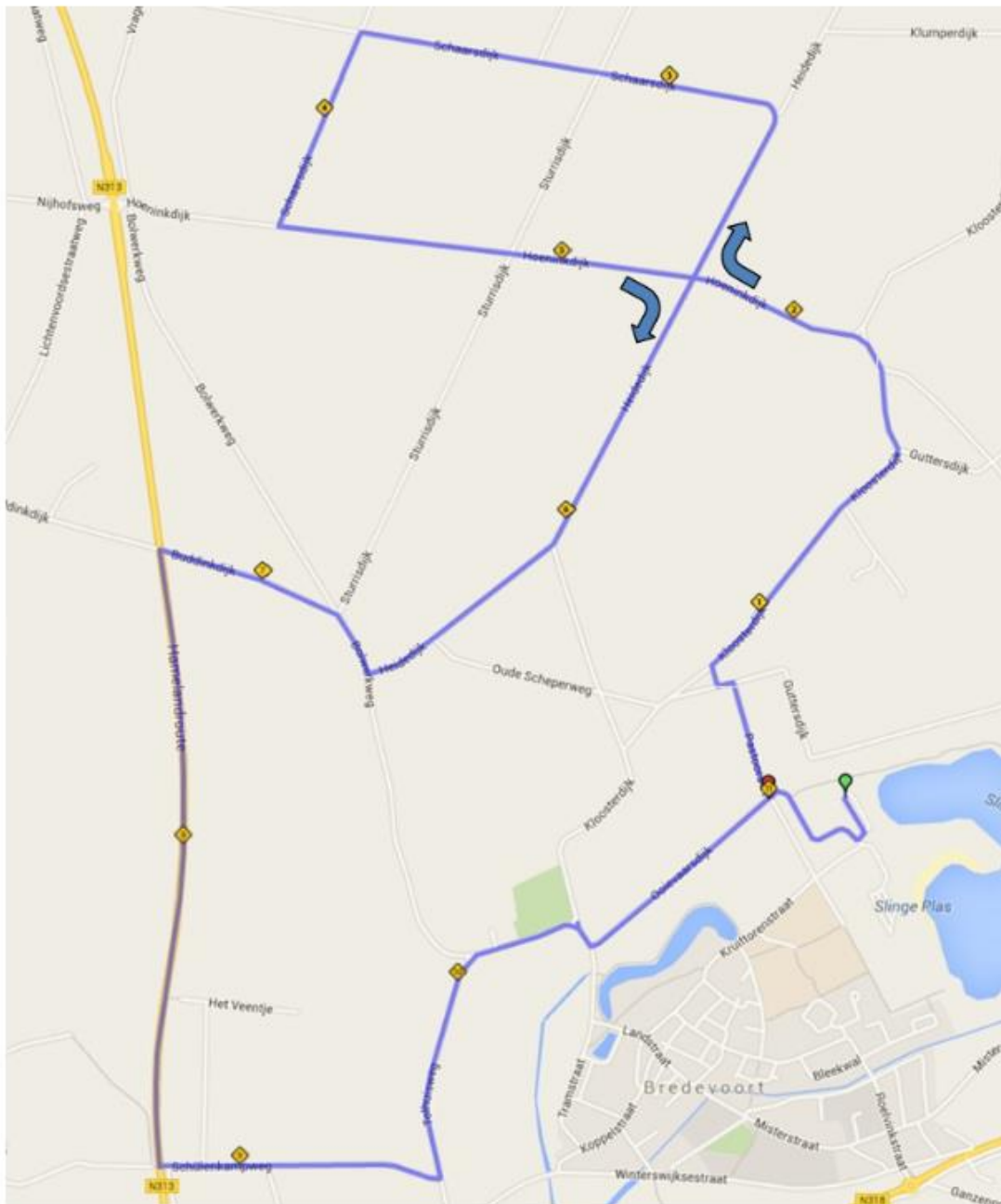


Fietsen

Stayeren is bij het fietsen niet toegestaan; je moet altijd een afstand van 10 meter tot je voorganger houden. Jury controleert hierop en kan een rode kaart voor het stayeren geven. De deelnemer zal dan in de strafbox 2 minuten de straf tijd uit moeten zitten. De strafbox bevindt zich net voor het einde van het fietparcours voor het ingaan van het parc fermé. De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het plaats nemen in de strafbox. Indien hier niet aan voldaan wordt volgt diskwalificatie.

Het dragen van oordopjes is bij het fietsen (en lopen) verboden, omdat je zo niet alert kan reageren op onverwachte situaties. Bij het fietsen is een **fietshelm** verplicht. Je fietsnummer draag je op je rug bij het fietsen. De **fietsronde is 10.5 km** lang. De **1/8 triathlon** fietst **2 rondes**, de **1/4 4 rondes**. Het is een technisch parcours met een paar scherpe bochten en stukken die licht omhoog gaan. Op het moment dat je 1 of meerdere rondes hebt gehad kunnen er nieuwe deelnemers op het parcours komen. Dit staat aangegeven met borden. Let hier goed op!

Fietsen



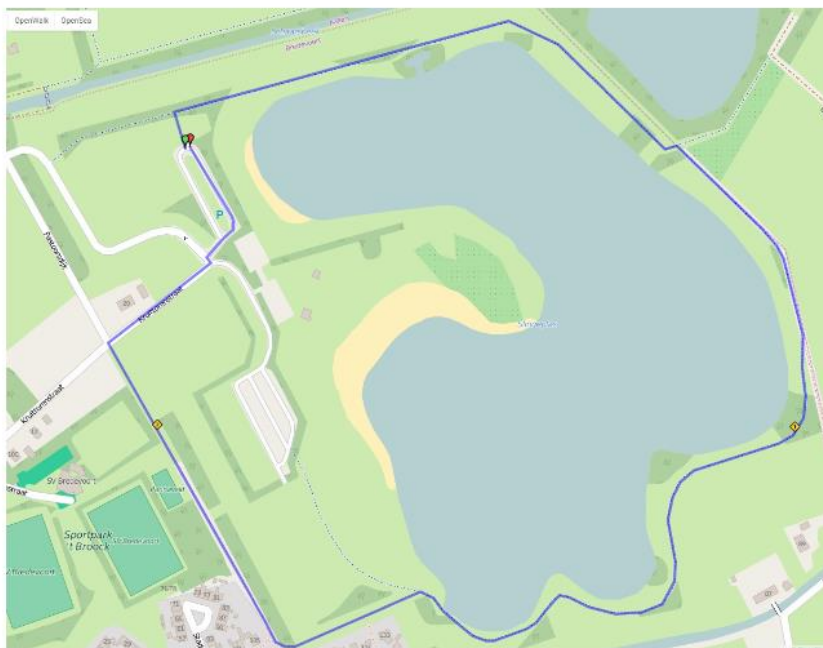
Het parcours is 10,5 km.

Lopen

Bij het **lopen** moet het startnummer **voorop** gedragen worden. Na 2 ronden (1/8 triathlon) of 4 ronden (1/4 triathlon) finish je. Iedere ronde kom je langs één **waterpost die op 2 km vanaf de start ligt**.

Na afloop van de triathlon is er sportdrank en fruit. Ook zijn er douches aanwezig. Deze zijn te vinden bij het Grachthuys (300m vanaf de Slingeplas). Er is ook een horecakraam voor wat te eten en te drinken.

Lopen



De looproute is 2,4 km en wordt twee keer gelopen in de 1/8ste triathlon en vier keer in de 1/4e triathlon.

Uitslagen

Na afloop zullen de uitslagen op de website van de Stichting Triathlon Aalten gepubliceerd worden

Prijsuitreiking

De **Prijsuitreiking** van de 1/8 is om 11.50 uur en van de 1/4 om 13.15 uur. Er zijn prijzen (in natura) voor de nummers 1,2 en 3 van elke serie (dames, heren, trio).

Ook voor elke winnaar in de leeftijdscategorieën D/H < 20, 20-39, 40-49, 50-59, > 60jaar is er een prijs.

Eigen risico

Door in te schrijven bij deze wedstrijd, gaat de deelnemer akkoord met het wedstrijdreglement van de NTB en de algemene voorwaarden van de Stichting triathlon Aalten, welke op de website staan. Alle deelnemers dienen alle aanwijzingen van de vrijwilligers, NTB jury, verkeersregelaars en organisatie op te volgen. De organisatie en NTB jury hebben het recht iemand uit de wedstrijd te halen. Bijvoorbeeld om medische redenen of bij overtreding van het reglement.

Elke deelnemer is via de daglicentie van de NTB verzekerd. Als je meedoet zonder juiste inschrijving en aanmelding, doe je mee op eigen risico. De organisatie is niet aansprakelijk te stellen voor enige gebeurtenis tijdens het evenement. Bij ongevallen is op het evenemententerrein is voldoende EHBO aanwezig. Ook kunt u iemand van de organisatie vragen naar hulp om de EHBO op te roepen

Verkorte NTB regels

Van nieuwkomers in onze sport kan je niet verwachten dat alle regels en richtlijnen voor deelname aan een wedstrijd maar meteen duidelijk en begrepen zijn. Maar zelfs de ervaren atleet 'vergeet' wel eens wat in het heetst van de strijd. Daarom volgt hieronder een korte samenvatting van de belangrijkste regels + tips waar iedereen zich in het belang van veiligheid en Fair Play aan zal moeten houden bij deelname aan een wedstrijd.

- Wacht niet te lang met je aan te melden voor een wedstrijd en kom die dag op tijd.
- Lees vooraf alle informatie op de website van de organisatie.
- Zorg dat je weet hoeveel ronden je gaat **zwemmen, fietsen** en **lopen**. Kijk naar de aanloop- of uitrijdroutes.
- Neem je **licentie** mee als je daarmee hebt ingeschreven of anders een geldig **identiteitsbewijs**. Meld je hiermee bij de inschrijving.
- Verken het begin en einde van het fiets- en loopparcours en zorg dat je weet waar de finish is.
- **Als je fietst draag je altijd je helm.**
- Bevestig het startnummer dat je van de organisatie krijgt **ongevouwen** aan een elastieken band.
- Plak de sticker met jouw nummer op je fiets (of bindt het plaatje vast). Bevestig nummerplaatjes altijd zodanig dat ze aan de linkerkant van je fiets te zien zijn.
- Bied je fiets en **helm** ter controle aan bij de ingang van de wisselzone (helm op het hoofd en gesloten).
- Zorg dat je **remmen** goed afgesteld zijn en je helm onbeschadigd is.
- Zet je fiets op de plaats met jouw nummer.
- Verken de situatie in de **wisselzone**. Waar kom ik er in, hoe ga ik er uit om te fietsen en hoe om te lopen?
- Meld je op tijd bij de **start**.
- Veroorzaak geen valse start en volg het voorgeschreven parcours.
- Draag geen sokken, zwemvliezen of peddels.
- Brilletjes, oordopjes, neusklemmen e.d. zijn allemaal toegestaan.

- Zet terug in de wisselzone eerst je helm op, maak deze vast en pak dan pas je fiets en loop daarmee naar de uitgang van de wisselzone.
- Zorg dat je nummer bij het fietsen op je **rug** zit.
- **Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan.**
- Fiets je eigen wedstrijd. **Stayeren** is niet toegestaan. Als je dicht naast een andere atleet zit dan 3 meter of dicht achter een andere atleet dan 10 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel) dan heet dat stayeren. Als je iemand inhaalt moet je dat binnen 30 seconden doen en als je ingehaald wordt dan moet je binnen 5 seconden uit een stayerpositie zijn.
- Kom altijd op hetzelfde punt weer terug op het parcours als je even naar de kant moest (dat geldt ook bij het lopen).
- Houd je aan de **verkeersregels** (m.n. rechts rijden).
- **Stap vóór de wisselzone van je fiets.**
- **Hang eerst je fiets op en doe dan pas je helm af.**
- Draag je startnummer bij het lopen op je **borst** (dus niet ergens op de bovenbenen).
- Houd de looproute aan, **afsnijden** is ook hier niet toegestaan.
- Draag je wedstrijdkleding **fatsoenlijk**. Een open rits is om kleding uit te trekken. Dicht om aan te houden.
- Gedurende de hele wedstrijd zijn headsets, mobiele telefoons en glazen verpakkingen niet toegestaan.
- Als een **official** (herkenbaar aan een groene of oranje hes, of een rood/wit/blauwe jas) je aanspreekt, volg dan diens aanwijzingen op. Je loopt een kleine vertraging op in je wedstrijd, maar voorkomt dat je wordt gediskwalificeerd.

Met de hierboven beschreven aandachtspunten zou het moeten kunnen lukken. Zijn er vragen spreek dan voor de wedstrijd de organisatie of een official daarover aan.

Heel veel plezier gewenst tijdens GUV Triathlon Aalten!