30 juni 2024
Maasbandijk 10, Niftrik

Deelnemersinformatie 2024

Inhoudsopgave

Inleiding	**3**
Programma	**3**
Inchecken en registratie	**3**
Wedstrijdinformatie	**5**
Finish, evenemententerrein en EHBO	**12**
Prijsuitreikingen	**13**
Uitchecken	**13**
Reglement en aansprakelijkheid	**13**
Veiligheid en sportiviteit	**13**
Routebeschrijving	**14**
Bedankt	**15**
Bijlage: Stayeren en de penalty box	**16**

Inleiding
Leuk dat je meedoet aan de In Summa Triathlon Wijchen op 30 juni 2024! In dit informatieboekje vind je alles wat je moet weten over deze Triathlon. Lees het goed door, dan sta je goed voorbereid aan de start. Veel plezier en succes!

Programma

Afstand	Briefing	Start
1/8e 3e Divisie zuid	9:45 uur	10:00 uur
1/4e Triathlon	10:35 uur	10:40 uur
1/8e Triathlon	11:55 uur	12:10 uur
1/16e Triathlon	12:45 uur	13:00 uur

De prijsuitreiking voor de 3e divisie is om 12.15 uur.
Om 14:15 uur start de prijsuitreiking voor de andere afstanden.

Afstand	Zwemmen	Fietsen	Lopen
1/4e Triathlon	1000 meter	40,8 km	10 km
1/8e Triathlon	500 meter	20,4 km	5 km
1/16e Triathlon	250 meter	6,8 km	2,5 km

Inchecken en registratie
Je startbewijs is af te halen op zondag 30 juni vanaf 8.30 uur tot 30 minuten voor de start van je serie. Het inschrijfbureau is in Hotel Restaurant Zalencentrum Hoogeerd, de start- en finishlocatie van de wedstrijd. Ophalen van je startbewijs gaat op basis van je startnummer op vertoon van legitimatiebewijs of NTB pas, let dus op dat je deze bij de hand hebt! Je ontvangt deze per e-mail.

Badmuts
Het dragen van een badmuts van een lichte kleur tijdens het zwemmen is verplicht. Hier moet je zelf voor zorgen, tenzij je bij de NTB inschrijving een badmuts hebt besteld. Dan ontvang je deze op het inschrijfbureau samen met je startnummer en MyLaps ChampionChip.

Je **startnummer** draag je tijdens het fietsen op je rug en tijdens het lopen op je buik of borst. Let op: je krijgt slechts één startnummer per deelnemer.

Wij raden je aan om een elastische startnummerband om je middel te dragen, waaraan je het startnummer kunt bevestigen. Daarmee kun je het startnummer eenvoudig van rug naar buik verplaatsen. Deze is **niet** inbegrepen in het startpakket.

Je ontvangt ook een **Fietsstickerlabel,** deze bevestig je aan de achterste remkabel van je fiets.

Tenslotte de MyLaps ChampionChip voor de tijdregistratie. Deze chip doe je om je linkerenkel met een enkelband (**niet** om rechts om te voorkomen dat je er mee tussen de ketting komt).

Duo's en trio's wisselen dit bandje door aan de volgende atleet.

De MyLaps ChampionChip lever je na afloop bij de finish weer in, de vrijwilligers zullen je hierop attenderen en helpen. Indien je de MyLaps ChampionChip vergeet in te leveren, zul je deze zelf terug moeten sturen naar Mylaps (aanvullende kosten zijn voor eigen rekening).

Licentie en legitimatie
Alle deelnemers dienen in bezit te zijn van een NTB (dag)licentie.

Deelnemers die bij inschrijving een NTB licentienummer hebben opgegeven (Atleten-, Leden- of Aspirant-licentie), zijn verplicht om hun licentie (2024) te tonen bij het ophalen van het startbewijs.

N.B. Zorg dat achterop het licentiepasje een pasfoto is geplaatst. Ben je de pasfoto vergeten te plakken, dan dien je een geldig legitimatiebewijs te tonen.

De controle van je licentie heeft als doel het overdragen van een startplaats tussen atleten te voorkomen. Vanwege de NTB-verzekering is een startbewijs niet overdraagbaar. Deelnemers met een KNWU of KNZB licentie moeten bij het ophalen van de wedstrijd bescheiden eveneens hun KNWU of KNZB licentie tonen!

Deelnemers zonder NTB licentie hebben als het goed is een daglicentie aangeschaft bij de inschrijving. Deelnemers zijn **verplicht** zich te legitimeren bij het ophalen van het startbewijs. Vergeet je legitimatiebewijs niet!

Als bij de controle van je inschrijving blijkt dat je ten onrechte geen daglicentie hebt aangeschaft, dan dien je ter plaatse de kosten voor de daglicentie contant te voldoen met gepast geld. Ook indien je wel een licentie hebt, maar deze niet kunt tonen (of je hebt alleen de licentie van een ander jaar bij je), ben je verplicht om een daglicentie te kopen.

Kosten NTB daglicentie: € 10,50 voor de 1/4^{e} en 1/8^{e} en €5,25 voor de 1/16^{e} Triathlon.

Persoonlijke gegevens
In de e-mail die je hebt ontvangen na je aanmelding staan je inschrijfgegevens. Controleer je gegevens goed. Indien je gegevens wilt wijzigen, neem dan zo snel mogelijk contact op met het wedstrijdsecretariaat via: secretariaat@triathlonwijchen.nl.

Afmelden
Mocht je onverhoopt niet kunnen deelnemen aan de wedstrijd, wil je je dan afmelden? Dat kan door een e-mail te sturen naar het wedstrijdsecretariaat: secretariaat@triathlonwijchen.nl.

Restitutie van het inschrijfgeld is 30 dagen voor aanvang niet meer mogelijk. Afmelden loopt via de NTB website.

Wedstrijdinformatie

Algemeen
De Triathlon Wijchen vindt plaats rondom de Maasbandijk met start en finish bij Hotel Restaurant Zalencentrum Hoogeerd. De onderdelen van de wedstrijd zijn zwemmen, fietsen en hardlopen.

Het adres is Maasbandijk 10, 6606 KB Niftrik.

Kleedruimten bevinden zich aan de achterzijde van het hotel. Er zijn **geen** douches. De kleedruimtes worden niet bewaakt en het gebruik is op eigen risico. Laat daar geen waardevolle spullen achter.

Bij het inschrijfbureau kun je je tas inleveren. Je krijgt je tas terug op vertoon van je startnummer. Dit is een extra service om diefstal te voorkomen, maar we zijn in geen geval aansprakelijk voor vermissingen. Houd rekening met andere deelnemers en onze vrijwilligers en lever je tas maar 1x in. Bedenk goed wat je tijdens de wedstrijd nodig hebt en haal je tas pas weer op als je gefinisht bent.

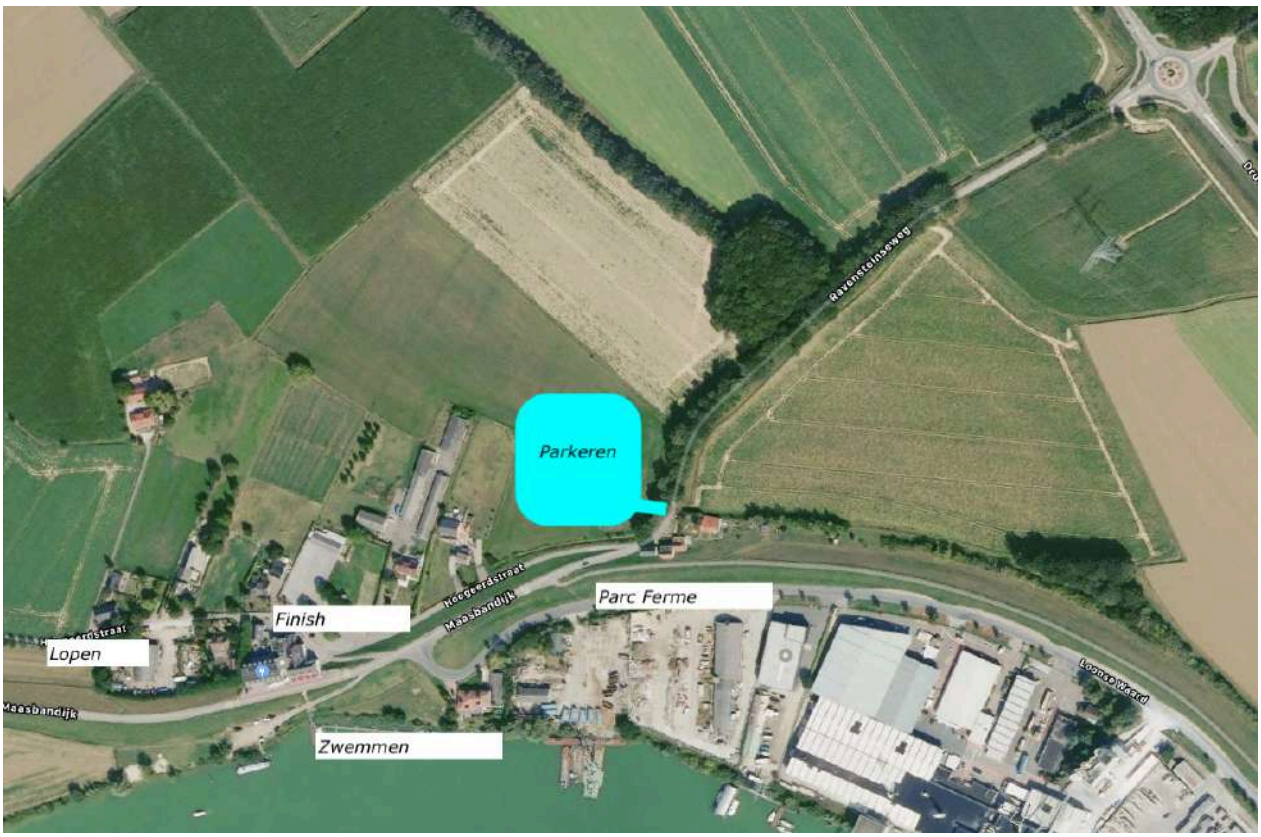
Parkeren
De deelnemers en toeschouwers kunnen parkeren op het weiland aan de Ravensteinseweg op ongeveer 400 meter van het inschrijfbureau, wisselzone en finish zone.

Verkeersregelaars en parkeerbegeleiders begeleiden je naar de parkeerplek. Je wordt gevraagd de instructies op te volgen voor de veiligheid van iedereen.

Parkeren op de Ravensteinseweg is verboden, u riskeert een bekeuring. Deze weg is voor de wedstrijd in gebruik voor bewoners uit Niftrik en tijdens de wedstrijd alleen voor hotelgasten, minder validen.

Deelnemers uit de directe omgeving komen natuurlijk op de fiets.

Het parkeerterrein aan de achterzijde van het hotel is gereserveerd voor hotelgasten en mindervaliden.



<u>Zwemparcours</u>
Het zwemmen vindt plaats in het water voor het hotel.

In de aanloop naar de wedstrijd houden we jullie via de website en sociale media op de hoogte van de watertemperatuur. De waterkwaliteit zal door een professioneel bedrijf 5 dagen voor de wedstrijd worden gecontroleerd. Op de wedstrijddag zal op basis van de watertemperatuur worden beoordeeld of het zwemmen met een wetsuit is toegestaan. Wetsuits zijn verplicht onder de 16 ºC en verboden boven de 22ºC.

Voor de 1/4^{e} afstand (1000m) zwem je 2 ronden van 500 meter.
De atleten van de 1/8^{e} afstand zwemmen 1 ronde van 500 meter.

De start voor de 1/4^{e} en 1/8^{e} (ook teamcompetitie) vindt plaats vanuit het water.
Er wordt met de klok mee gezwommen bij de 1/4^{e} en 1/8^{e} triathlon.

Deelnemers aan de 1/16e starten vanaf het strand en zwemmen 250 meter naar de boei en dan rechtstreeks naar de zwemfinish.

Inzwemmen kan aan de zijkant van het zwemparcours, vanaf het strand gezien aan de rechterzijde.

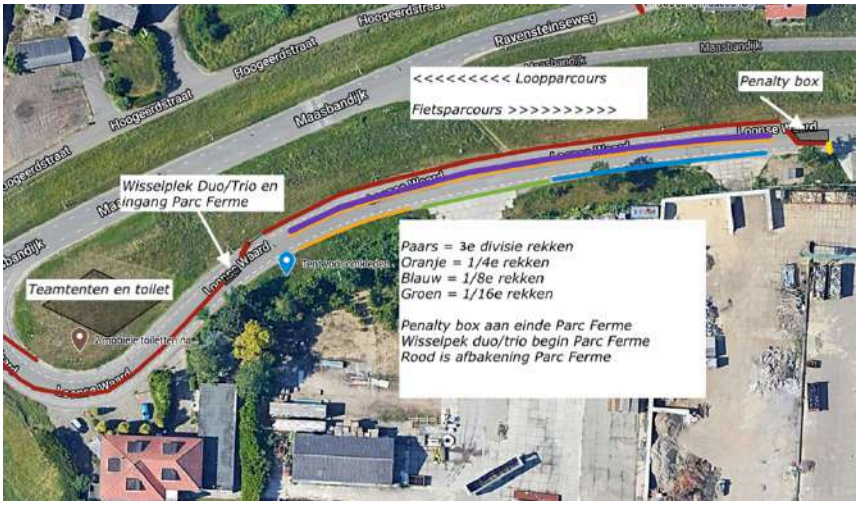
Na het zwemmen loop je ongeveer 220 meter naar de wisselzone. Omkleden mag in de wisselzone, echter geheel ontkleden is niet toegestaan, dat mag alleen in de afgeschermde ruimte in de wisselzone.

Wisselzone (Parc Fermé)
Wisselen van onderdeel vindt plaats in een bewaakte wisselzone. Dit geldt voor zowel de individuele atleten als de duo's/trio's.

In de wisselzone is de beweegrichting volgens onderstaande tekening waarop de verschillende onderdelen zijn weergegeven.

Bij de wisselzone horen enkele aandachtspunten:

- De wisselzone is enkel toegankelijk voor deelnemers op vertoon van een startnummer. De ingang is aan de voorzijde. Zie hiervoor onderstaande tekening. De in- en uitgang van de wisselzone is begrensd met een rode balk.
- Bij het inchecken van de fiets wordt gecontroleerd of het wedstrijdmateriaal aan de door de NTB gestelde veiligheidseisen voldoet. Deze zijn: goed werkende remmen, een goed vastzittend (lig)stuur en een passende helm. Zet je helm voor de controle op met het kinbandje vastgeklikt, zorg dat de sticker aan de achterste remkabel is bevestigd en draag je startnummer zichtbaar. Als bij de controle blijkt dat je fiets niet in orde is en je kunt het ter plaatse niet verhelpen, kun je niet deelnemen aan de wedstrijd.
- Blijf in de wisselzone bij het fietsenrek van jouw serie en maak ruimte voor al gestarte deelnemers van andere series.
- Je moet je fiets voor de wedstrijd in de wisselzone stallen bij je startnummer. Het is de bedoeling dat je je fiets ophangt aan het zadel.
- Wanneer je de fiets ter controle hebt aangeboden en in de wisselzone hebt geplaatst, kan deze pas na de wedstrijd weer worden opgehaald. Tussendoor kun je er niet meer in en uit met je fiets. Op vertoon van je papieren startnummer kun je je fiets na de wedstrijd weer meenemen.
- Deelnemers met fysieke beperkingen mogen geholpen worden in de wisselzone vanaf de zwemfinish tot de start van het fietsen en vanaf de fiets finish tot de start van het loopparcours. Helpers moeten vooraf aangemeld worden door een bericht te sturen aan: secretariaat@triathlonwijchen.nl.



Voor duo's en trio's is een apart wisselvak gecreëerd net buiten de wisselzone. Dit geldt voor de wissels zwemmen naar fietsen en fietsen naar lopen. In het wisselvak draag je het enkelbandje met Chip over aan de volgende atleet. Zorg dat je weet voor je start waar je moet wisselen.

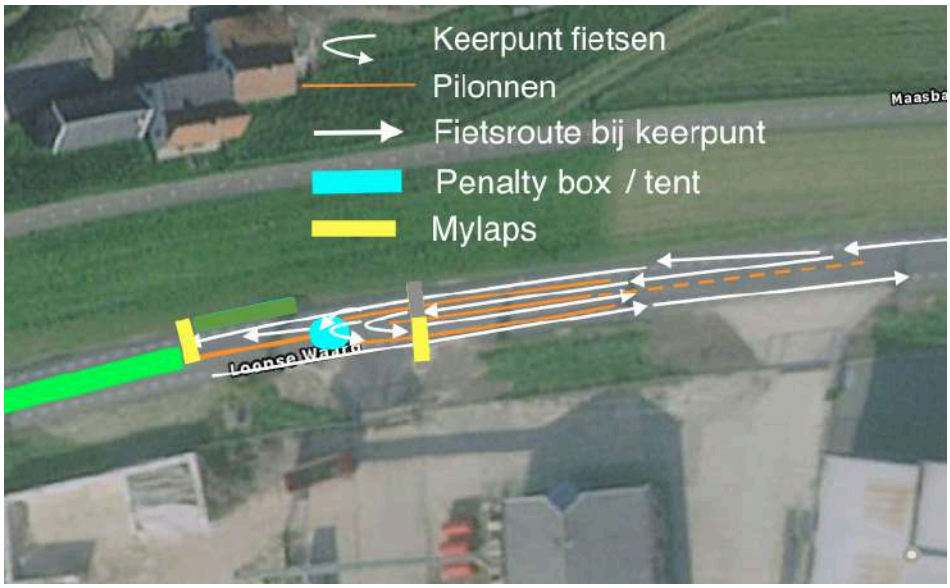
Teamtenten (3e divisie)
Teamtenten mogen geplaatst worden op het veld bij de wisselzone (Parc Fermé).
Hier staan tevens mobiele toiletten. Niet vergeten dit vooraf te melden, dan weet je zeker dat er plaats voor is.(zie foto overzicht wisselzone)
Overzicht Wisselzone (Parc Fermé)

<u>Fietsparcours</u>
Het fietsparcours is gesitueerd vanaf de wisselzone over de Loonse Waard, via de Van Cittersweg en de Drutenseweg (hier rijd je over de provinciale weg).
1 ronde is 6,8 km. Op het parcours maak je 3 keer een 180 graden bocht per ronde.
Voor de 1/4e rijd je 6 ronden, totaal 40,8 km.
Voor de 1/8e rijd je 3 ronden, in totaal 20,4 km.
Voor de 1/16e rijd je 1 ronde, in totaal 6,8 km.

Je bent zelf verantwoordelijk voor het tellen van het aantal ronden. Bedenk voor jezelf een handigheidje waardoor je de tel niet kwijtraakt. Sommige atleten werken met een kralensnoer of elastiekjes die ze per ronde verplaatsen. Als je te weinig ronden aflegt, klopt je tijdregistratie niet en worden je resultaten niet meegenomen in de einduitslag.

- Het dragen van een fietshelm is verplicht. Je dient hiervoor zelf zorg te dragen.
- Je moet je helm dicht gegespt op het hoofd hebben voordat je je fiets pakt.
- Het is verboden te fietsen in de wisselzone. (Stap pas op de fiets als je over de balk bij de uitgang van de wisselzone bent gestapt.)

- Het startnummer moet volledig zichtbaar op de rug gedragen worden tijdens het fietsen.
- Houd zoveel mogelijk rechts en let op inhalende deelnemers.
- Stayeren is niet toegestaan (zie bijlage voor meer informatie over stayeren en de penalty box). Houd altijd 10 meter tussenruimte met je voorganger. Alleen om in te halen mag je dichterbij komen. Je hebt dan 30 seconden om te passeren. Zodra je ingehaald wordt, moet je binnen 5 seconden minimaal 10 meter achter de inhaler rijden.
- Blokken (het belemmeren van een deelnemer of ander verkeer) en/of naast elkaar fietsen is niet toegestaan.
- Op elk kruispunt staan verkeersregelaars. Aanwijzingen van hen, de politie, wedstrijdleiding en officials van de NTB dienen strikt te worden opgevolgd.
- Laat geen afval achter op het parcours. De NTB-officials zullen hierop toezien en dat kan leiden tot diskwalificatie. Houd het bij je en gooi het in één van de afvalcontainers.



Na de laatste fietsronde:
- Stap voor de balk af.
- Houd je helm op en dicht gegespt, loop met je fiets naar de plek met je nummer in de wisselzone.
- Hang dan de fiets op aan je zadel.
- Maak je helm pas los als je fiets aan het zadel hangt.

Loopparcours
Het looponderdeel vindt plaats over de Maasbandijk richting Niftrik en is een heen en weer parcours met een keerpunt aan het einde en vlak voor de finish.

1 ronde is 2,5 km.
De deelnemers aan de 1/4e afstand leggen 4 ronden af.
De deelnemers aan 1/8e afstand lopen 2 ronden.
De deelnemers aan de 1/16e lopen 1 ronde.

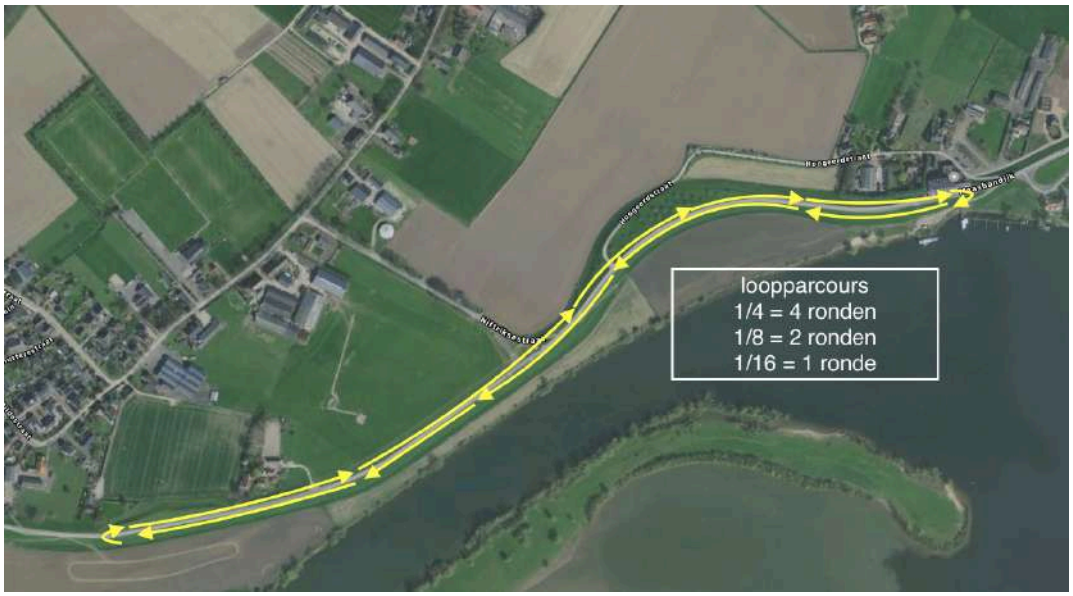
Ook hier dien je zelf het aantal ronden bij te houden.

Bij het lopen draag je het startnummer volledig zichtbaar aan de voorzijde.

Het loopparcours kent 1 verzorgingspost met water, sportdrank en sponzen.
Elke 2,5 km kom je daarlangs.

Ongeveer 150 meter voor de finish is een verzamelpunt voor duo's en trio's. Vanaf daar mag je gezamenlijk finishen.

Gooi geen afval op het parcours. Gooi je toch afval in de openbare ruimte, dan volgt diskwalificatie.



Finish, evenemententerrein en EHBO

Na de finish kom je in de finishzone en ontvang je een flesje water en lever je de MyLaps ChampionChip in. Bij de finishzone is een verzorgingspost van de EHBO Wijchen aanwezig voor medische ondersteuning.

We verzoeken je om na het finishen direct de finishzone achter de finish in te wandelen zodat andere deelnemers ook ongehinderd kunnen finishen. De prijsuitreikingen vinden hier plaats, na afloop van de laatste finisher op de 1/16e triathlon.
Haal je spullen direct na het finishen op bij het inschrijfbureau, als je ze daar hebt achtergelaten.

<u>Informatie voor toeschouwers</u>
Rondom Hotel-restaurant zalencentrum Hoogeerd hebben toeschouwers goed zicht op de start en het gehele zwemonderdeel. Het fietsen is te volgen vanaf de dijk of je loopt 400 meter naar de Drutenseweg voor een nog beter zicht. Het looponderdeel is ook te zien vanaf de locatie bij de finish. In de finishzone mogen geen toeschouwers komen.

Vanaf de dijk langs de Loonse Waard is ook de wisselzone te zien, met daarin de wissels van zwemmen naar fietsen en van fietsen naar lopen.

Prijsuitreikingen

Prijsuitreikingen vinden plaats na afloop van de laatste finisher van de triathlon bij de finishzone.

Uitchecken

Na afloop van de wedstrijd haal je je fiets op in de wisselzone, hiervoor moet je je startnummer bij de hand hebben. Het startnummer moet corresponderen met de sticker aan de remkabel van je fiets. Vergeet niet je MyLaps ChampionChip met enkelband in te leveren als je deze hebt gehuurd, dit kan in de finishzone.

Reglement en aansprakelijkheid

De deelnemer vrijwaart de organisatie van alle aanspraken en/of vorderingen, die mogelijkerwijs kunnen voortvloeien uit deelname aan Triathlon Wijchen op 30 juni 2024. Deelname geschiedt op eigen risico.

Op deze wedstrijd is het NTB reglement van toepassing. Het volledige NTB reglement kun je op de website van de Nederlandse Triathlon Bond vinden.

Veiligheid en sportiviteit

Wij vertrouwen erop dat iedere deelnemer, vrijwilliger en toeschouwer zich inzet voor een zo veilig mogelijk evenement. Volg de aanwijzingen van verkeersregelaars en vrijwilligers dan ook goed op. Geef elkaar de ruimte en houd rekening met snelheidsverschillen.

Daarnaast rijden er motoren met NTB juryleden rond. Let daarop en houd er rekening mee. Houd altijd rechts. Op het fietsonderdeel is een fietshelm verplicht vanaf het moment dat je fiets pakt tot het moment dat je hem weer wegzet.

Geef ongelukken of gevaarlijke situaties direct door aan de eerste vrijwilliger die je tegenkomt. In geval van een calamiteit, waarschuw zo snel mogelijk de dichtstbijzijnde vrijwilliger, verkeersregelaar of coördinator.

Het parcours is in principe verkeersvrij, echter bij calamiteiten hebben nood- en hulpdiensten altijd voorrang, deze zullen zwaailicht en sirene gebruiken. Iedereen wordt geacht hiernaar te handelen tijdens de wedstrijd.

Routebeschrijving

Met de auto
Het adres van de wedstrijd is: **Maasbandijk 10, 6606 KB Niftrik**

Parkeren kan op het weiland aan de Ravensteinseweg. Verkeersregelaars en parkeerbegeleiders begeleiden je naar de parkeerplek. Je wordt gevraagd de instructies op te volgen voor de veiligheid van iedereen.

Let op: op zondag 30 juni is de Drutenseweg vanaf 9.00 uur tot 15.00 uur afgesloten tussen de rotondes bij de Balgoijseweg en Ravensteinseweg, er is een omleiding naar de start.

Met de fiets
Deelnemers en toeschouwers uit de directe omgeving kunnen hun fiets stallen aan de achterzijde van het hotel.

Bedankt

Zonder sponsoren, vrijwilligers en partners is het uiteraard niet mogelijk deze wedstrijd te organiseren. Onze bijzondere dank gaat dan ook uit naar onze sponsoren en partners:

Bijlage: Stayeren en de penalty box

(bron: Transition, 3 maart 2017)

Iedere atleet kent een zogenaamde stayerzone. Deze begint bij het voorwiel van een atleet en eindigt twaalf meter daarachter. In de praktijk betekent dat, dat als je achter iemand rijdt, je bij ongeveer vijf fietslengtes tussenruimte (circa 10 meter) veilig zit.

Rijd je korter op je voorganger, dan zit je in de stayerzone. Oók als je bijna naast iemand rijdt: de afstand tussen jullie twee voorwielen is immers kleiner dan twaalf meter.

Als je iemands stayerzone inrijdt, dan moet je binnen twintig seconden je inhaalactie hebben voltooid (dertig seconden op de midden-afstand of lange afstand). Merk je tijdens het inhalen dat je het niet snel genoeg redt, dan moet je je dus (nog steeds binnen dat ene tijdsbestek) terug laten zakken totdat je weer helemaal uit de stayerzone bent. Eenmaal geheel uit de stayerzone kun je het dan later weer opnieuw proberen.

Lukt de inhaalactie wel binnen die twintig seconden en is jouw voorwiel het voorste van de twee: dan ben jij uit de stayerzone, maar zit de ingehaalde atleet direct in de jouwe. Dan moet hij of zij officieel binnen vijf(!) seconden uit jouw stayerzone zijn verdwenen.

Dat betekent voor de ingehaalde: actief afzakken dus. Want anders loop jij als net-ingehaalde atleet misschien wel tegen een blauwe kaart aan vanwege stayeren.

Als je wordt ingehaald, dan kun je dat (zoals de meeste atleten doen) gewoon laten gebeuren. Maar je hoeft het uiteraard niet lijdzaam te ondergaan. Als jij niet wil dat je ingehaald wordt, dan kun je je tempo verhogen. De inhalende atleet heeft dan meer moeite om binnen die twintig seconden jou in te halen, met het risico dat hij niet snel genoeg is gepasseerd. Zolang zijn voorwiel niet voorbij gaat aan die van jou, ben jij de voorste. Als dat door officials wordt opgemerkt, is de inhaler het haasje. Misschien een beetje een sluwe tactiek, maar wel toegestaan.

Penalty box

Met ingang van 2017 wordt bij alle wedstrijden in Nederland gewerkt met een penalty box. Hiermee neemt de NTB de aanpak van de ITU over. Als je betrapt wordt op stayeren, dan wordt door de meerijdende juryleden een blauwe kaart getoond. Je moet je dan nadat je het fietsonderdeel hebt afgerond in de penalty box melden om een tijdstraf uit te zitten. De tijdstraf varieert met de afstand: 1 minuut op de achtste, 2 minuten op de kwart. Vergeet je je te melden in de penalty box? Dan wordt de niet uitgezeten tijdstraf omgezet in een diskwalificatie.

De penalty box wordt geplaatst aan het einde van het fietsparcours bij de wisselzone. Vanuit de penalty box kun je daarna de wisselzone inlopen.

Bij binnenkomst in de penalty box moet je van je fiets afstappen en melden hoeveel kaarten je hebt gekregen, en van welke kleur deze waren. Tijdens het uitzitten van de tijdstraf mag je niets doen. Niet aan je fiets of uitrusting zitten en dat betekent ook: niet eten of drinken, of bijvoorbeeld de tijd gebruiken om een sanitaire stop te maken. Doe je dat toch, dan stopt de official de telling en gaat hij pas verder wanneer je weer niets doet. Alle uitgedeelde gele en blauwe kaarten worden door officials geregistreerd. Deze registratie wordt na de wedstrijd gelegd naast de registratie van de uitgezeten tijdstraffen.