

MULTI

TALE

NT

ED



TRIATHLON

WOMMELS

zwembad
volop waterpret



de klomp
in de open lucht

Beste Triathlonvrienden!

Hierbij ontvang je informatie over je deelname aan Triathlon Wommels. Het is belangrijk dat je alle informatie goed doorleest voor een soepel verloop van de verschillende startseries.

Parkeren

In Wommels is er de beschikking over vier parkeerplaatsen. Hier kun je gratis parkeren. De adviesroute is om via de afslag Wommels Noord te komen.

P2 - Sportcentrum Akkermans - op 450m van het parc ferme parkeren bij collega sporters - je vindt P2 aan de Walperterwei 41

P3 - Basisschool - afstand tot Zwembad De Klomp 300m

Bij voorkeur alleen deelnemers 1/4de - je vindt P3 aan de Walperterwei 14

P4 - TMB de Jong BV - afstand tot Zwembad De Klomp 400m

Geschikt voor iedereen - je vindt P4 aan de Walperterwei 35

Het is zaterdag niet toegestaan om je auto aan de doorgaande wegen te parkeren i.v.m. fietspassages. Natuurlijk komen mensen binnen een straal van 3 km lekker op de fiets!

Startnummer afhalen

Het startnummer kan vanaf 10.30 uur. De startnummeafgifte is vlak voor het Parc Ferme bij het zwembad. Het is niet toegestaan het startnummer te vouwen of te knippen. Sponsors betalen om op het startnummer te staan en daarmee jullie inschrijfgeld zo laag mogelijk te houden.

Tijdregistratie

We maken gebruik van electronische tijdregistratie. Je krijgt hiervoor een transponder met enkelbandvoor aan je enkel. Bij verlies wordt € 30,- in rekening gebracht. Op de finish halen vrijwilligers de transponder van de enkel.

Parc Ferme (PF)

Het Parc Ferme, de wisselzone, opent om 10:30 uur voor de 1/4de en 1/8ste. Bij het binnentreden van het PF wordt je gecontroleerd op een aantal punten. Ten eerste de technische staat van je fiets, vooral je remmen moeten goed werken. Ten tweede dien je een passende fietshelm op je hoofd te hebben met het kin bandje dicht. Deze controles zijn voor je eigen veiligheid! Je fiets kun je daarna op de aangewezen plekken per afstand plaatsen.

In het PF mag nooit worden gefietst, niet tijdens de wedstrijd maar ook niet voor of na de wedstrijd. Je loopt altijd met je fiets aan de hand en je helm vast op je hoofd door het PF



Zwemmen

De zwemroutes in het buitenwater starten in de haven. Dit is vanaf PF 150 meter lopen. De watertemperatuur zal rond de 17 graden liggen zaterdag. Let er bij het instappen op de er in haven verschillende ongewenste voorwerpen op de grond kunnen liggen, ga bij voorkeur niet op de bodem staan. Te water en direct zwemmen. Het zwemmen met schoenen o.i.d. is niet toegestaan. Een wetsuit is wel toegestaan en aan te raden. De zwemroute van de 1/4de loopt richting het dorp (links van de vaart blijven), de boei ronden en dan naar de uitstap aan de Koarte baan. Bij de uitstap op de trap wordt je geholpen door een sterke vrijwilliger. De 1/8ste deelnemers zwemmen de andere kant op. De zwembad atleten 20 baantjes in het zwembad, je wordt aangetikt door een baantjesteller als je er weer uit mag. Hier klim je zelf uit het bad en loop je richting de wisselzone.

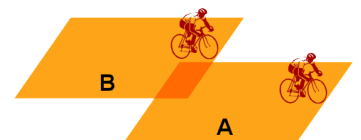
Wisselzone

Let bij het wisselen goed op de volgende punten: Doe als eerste je helmbandje vast! Eerder mag je je fiets niet uit het rek halen. Voor deelnemers die fietsen op hardloopschoenen, zorg dat je veters goed vast zitten en niet in de trapas kunnen komen. Stop ze desnoods bij je schoenen in tijdens het fietsen. Je mag pas na de streep buiten het PF op je fiets stappen. Hier zullen vrijwilligers je aan herinneren.

Fietsen

Volg de pijlen die op de weg staan. Bij de belangrijkste kruispunten staan verkeersregelaars om een zo snel mogelijke doorgang mogelijk te maken, volg aanwijzingen van verkeersregelaars altijd op. Geen pijl is rechtdoor. Je bent tijdens de triathlon gewoon een verkeersdeelnemer, gedraag je ook zo! Geen oordopjes in dus en voorrang verlenen waar verplicht. Triathlon is een individuele sport, dat betekent dat je alleen fietst en 10 meter voor je niemand fietst. Dit geldt voor alle deelnemers, het is jouw prestatie om op eigen kracht de finish te bereiken. Er rijden motors met juryleden op het fietsparcours die hierop controleren. Ook zijn de verkeersregelaars geïnstrueerd om valspelers te noteren en door te geven aan de wedstrijdleiding.

De deelnemers aan de 1/4de triathlon fietsen twee rondjes. In Wommels kun je dan op de asfaltweg blijven fietsen voor je tweede ronde. De deelnemers aan de 1/8ste en de 1/4de die de tweede ronden volbracht hebben nemen de afslag naar de Koarte baan en komen zo in het Parc Ferme. Na 10 meter met de fiets aan de hand sta je weer in het PF. Je helm houd je op je hoofd met het kin bandje vast totdat je fiets in het rek staat. Er rijden motors voor de snelste deelnemers.



maximaal 30 seconden in het denkbeeldige vak van 3 * 10 m om in te halen.

Lopen

De loopronde is 5 km en dient door de deelnemers van de 1/4de twee keer worden gelopen. Bij het 2,5 km punt is een verzorgingspost met sportdrink en water. Op 3 km lopen de deelnemers over de Nije Kromme, een echte kuitenbijter!



Finish

Na afronden van het loopparcours mag je finishen! De tijdswaarneming is elektronisch en de uitslagen zullen snel na de triathlon online komen.

In het finishgebied kun je een stukje fruit, een glaasje water of een winegum nemen. Ook kun je hier je welverdiende finishersshirt bij de bar afhalen.

De shirts zijn op de door jullie opgegeven maten besteld. Ruilen tegen een andere maat is niet mogelijk tot na de finish laatste deelnemer. Je krijgt het shirt in de maat die je zelf aangegeven hebt. Vergeet niet je transponder in te leveren!

Prijsuitreiking

Zodra de laatste deelnemer over de finish komt starten we met de prijsuitreiking! Er zijn prijzen voor de volgende finishers:

1e heren 1/4de
1e dames 1/4de

1e heren 1/8ste
1e dames 1/8ste



WWW competitie

Na afloop is er de prijsuitreiking van de www competitie! Er doen rond de 40 atleten mee aan deze triathlon competitie. Een tussenstand staat op de website.

“Blij dat ik ben” feest

Vanaf 14.00 is er een gezellig finishersfeest. Tijd voor de deelnemers om met z'n allen te proosten op de geleverde prestatie. Publiek is ook van harte uitgenodigd om hier een borreltje mee te drinken!

Voor de inwendige mens zijn er verschillende lekkernijen te verkrijgen. Bij de kiosk kun je een patatje of een ijsje kopen. In de tent staan koude biertjes, frisjes en wijntjes klaar. Nodig dus je familie en fans uit langs te komen en jou finish te vieren!