



# TRIATHLON

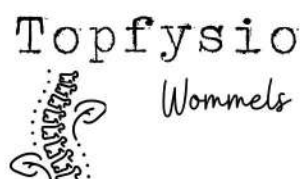
## WOMMELS

## Deelnemersinformatie



16/09/2024 Zwembad de Klomp ,Wommels

Triathlon Wommels wordt mede mogelijk gemaakt door :



## **Beste triatleten en vrijwilligers!**

Welkom bij de Triathlon van Wommels 2024! In deze briefing vind je alle essentiële informatie voor een succesvolle en plezierige deelname. Lees de instructies zorgvuldig door om ervoor te zorgen dat alles soepel verloopt.

### **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. Kom bij voorkeur op de fiets!

**P1** - Basisschool - Afstand tot Zwembad De Klomp 300m

Alleen vrijwilligers - je vindt P1 aan de Walperterwei 14

(Let op: Geen uitrijdmogelijkheid tijdens de wedstrijd)

**P2** - TMB de Jong BV - Afstand tot Zwembad De Klomp 400m

Geschikt voor deelnemers 1/4 - je vindt P2 aan de Walperterwei 35

**P3** - Sportcentrum Akkermans - afstand tot zwembad 500m

Geschikt voor iedereen - je vindt P3 aan de Walperterwei 41

**GRAAG NETJES EN STRAK PARKEREN, ER IS GEEN PARKEERBEGELEIDING.**

Het is zaterdag niet toegestaan om je auto aan de doorgaande wegen te parkeren i.v.m. fietspassages. Natuurlijk komen de mensen binnen een straal van 5 km (of meer) op de fiets!

### **Afval**

Houd afval van gels en andere producten bij je tijdens de wedstrijd. Bij Parc Ferme en de finish zijn afvalbakken beschikbaar voor een verantwoorde afvoer.

### **Live Briefing**

Om 12.30 is de live briefing bij het Parc Ferme. Hierin leggen we het parcours en de belangrijkste punten nogmaals uit.

Na deze briefing lopen we gezamenlijk naar de jachthaven waar om 13.00 uur de start van de 1/8<sup>ste</sup> zal plaatsvinden. Om 13.10 start de 1/4<sup>de</sup> afstand.

### **Startnummer afhalen**

Je kunt je startnummer ophalen op zaterdag 14 september vanaf 10.30 uur, bij de balie voor het Parc Fermé bij het zwembad.

Het is niet toegestaan het startnummer te vouwen of te knippen. De startnummers zijn dit jaar in twee kleuren. De groene startnummers zijn voor de 1/8<sup>ste</sup> en blauwe voor de 1/4<sup>de</sup> afstand.

## Tijdregistratie

We maken gebruik van elektronische tijdregistratie. Je krijgt hiervoor een transponder met enkelband voor aan je (linker)enkel. Bij verlies wordt € 30,- in rekening gebracht. Op de finish helpen vrijwilligers om de transponder van je enkel te halen.

## Parc Ferme (Wisselzone)

Het Parc Ferme, de wisselzone, opent om 10:30 uur. Bij het binnentreden van het Parc Ferme word je gecontroleerd op een aantal punten. Ten eerste de technische staat van je fiets, deze moet in goede staat zijn en veilig de weg op kunnen. Aandachtspunt hierbij is vooral dat je remmen goed werken. Je fiets dient, aan de zadelpen, te zijn voorzien van startnummer (gekregen bij startnummerafgifte). Daarnaast dient het stuur te zijn voorzien van stuurdoppen.



Stuurdoppen zijn verplicht



Goed afgestelde remmen zijn verplicht

Deze controles zijn voor je eigen veiligheid! Je fiets kun je daarna op de aangewezen plekken met de zadel aan het rek hangen. Hang je fiets in het vak van de juiste afstand (1/4<sup>de</sup> of 1/8<sup>ste</sup>). Het is dit jaar verboden om je tas bij de fiets te bewaren, deze kun je kwijt op de daarvoor aangewezen plek nabij/in de wisselzone.

Fietsen in het Parc Ferme is te allen tijde verboden, zowel voor, tijdens als na de wedstrijd. Draag je helm en loop met de fiets aan de hand door de wisselzone. Pas na de streep mag je op je fiets stappen.

## Zwemmen

De zwemroutes in het buitenwater starten in het water van de haven. Dit is vanaf het Parc Ferme ca. 150 meter lopen (slippers zijn handig i.v.m. grind paden). Je kunt de slippers bij de start in de kruiwagen achterlaten. Deze zal bij Parc Ferme worden gezet, waar je je slippers weer terug kunt vinden. De watertemperatuur zal naar verwachting rond de 17 of 18 graden liggen. De exacte temperatuur zal op de dag zelf bekend worden gemaakt. Bij een temperatuur onder de 15.9 graden is een wetsuit verplicht en bij een watertemperatuur van boven de 22.0 graden is een wetsuit verboden.

Let er bij het instappen op dat er in de haven verschillende ongewenste voorwerpen op de grond kunnen liggen. Ga bij voorkeur niet op de bodem staan. Het zwemmen met schoenen o.i.d. is niet toegestaan.

De zwemroutes van de 1/8<sup>ste</sup> en de 1/4<sup>de</sup> afstand gaan beide richting de ijsbaan, het dorp uit. Let hierbij op dat je links van de vaart blijft zwemmen. Halverwege de ijsbaan ligt de eerste boei.

- *1/8<sup>ste</sup> afstand*

De deelnemers van de 1/8<sup>ste</sup> afstand zwemmen om deze boei (met de klok mee) en zwemmen dan richting de zwemfinish. Hou hierbij ook weer de linkerkant van de vaart aan.

- *1/4<sup>de</sup> afstand*

De deelnemers van de 1/4<sup>de</sup> afstand passeren deze boei aan de linkerkant en zwemmen door tot de volgende boei. Hier zwem je omheen (met de klok mee). Ook dan zwem je richting de zwemfinish.

Bij de uitstap op de trap word je geholpen door een sterke vrijwilliger.

Hierbij de link voor het zwemparcours via [afstandmeten.nl](https://afstandmeten.nl):

Route 1/8<sup>ste</sup> Zwemmen : <https://afstandmeten.nl/index.php?id=3496467>

Route 1/4<sup>de</sup> Zwemmen : <https://afstandmeten.nl/index.php?id=3540072>



## De Wisselzone “Parc Fermé”

Eénmaal uit het water loop je richting de wisselzone. Let bij het wisselen goed op de volgende punten:

Na het eventueel uittrekken van je pak zet je eerst je helm op en doe je je helmbandje vast! Eerder mag je je fiets niet uit het rek halen. Zorg ervoor dat je wetsuit enigszins netjes op jouw plek ligt en je andere deelnemers niet verhindert. Vergeet je startnummer niet om te doen en je loopt met de fiets aan de hand de wisselzone uit.

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.

Let op! Je mag pas na de streep buiten de wisselzone op je fiets stappen. Hier zullen vrijwilligers je aan herinneren!

## Fietsen

Let op, er is dit jaar een nieuwe route! Belangrijk is om de route vooraf al te bestuderen, dit voorkomt dat je verkeerd fietst en helpt bij een snellere tijd. Uiteraard kun je ook de route alvast een keer fietsen, zodat je weet wat je kan verwachten. Tijdens het fietsen volg je de pijlen en bordjes die op of langs de weg staan. Bij de belangrijkste kruispunten staan verkeersregelaars om een zo snel mogelijke doorgang mogelijk te maken, volg de aanwijzingen van verkeersregelaars dan ook altijd op. Bij afwezigheid van bewegwijzering, ga altijd rechtdoor. Je bent tijdens de triatlon gewoon een verkeersdeelnemer, gedraag je ook zo! Doe geen oordopjes in en verleen voorrang daar waar dit verplicht is.

Triathlon is een individuele sport, dat betekent dat je alleen fietst. “Stayeren” is niet toegestaan! Dit betekent dat er minimaal 10 meter voor je niemand fietst. Inhalen dient binnen 20 seconden te gebeuren, dus tandje erbij! Dit geldt voor alle deelnemers. Het is jouw prestatie om op eigen kracht de finish te bereiken. Er rijden motoren met juryleden op het fietsparcours die hierop controleren. Ook zijn de verkeersregelaars geïnstrueerd om valsspelers te noteren en door te geven aan de wedstrijdleiding.

De route hebben we voor je uitgestippeld en kun je vinden via [afstandmeten.nl](https://www.afstandmeten.nl)

Route 1/8<sup>ste</sup> Fietsen : <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3707695>

Route 1/4<sup>de</sup> Fietsen : <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3707701>

De deelnemers aan de 1/4<sup>de</sup> triatlon fietsen twee rondjes. Bij afslag Kubaard, kun je dan rechts aanhouden voor je tweede ronde. De deelnemers aan de 1/8<sup>ste</sup> en de 1/4<sup>de</sup> die de tweede ronden volbracht hebben nemen de afslag naar de Koarte Baan (afslag naar het zwembad) en komen zo in het Parc Ferme. Voor de streep stap je van je fiets. Met de fiets aan de hand loop je het Parc Ferme in naar je eigen plek. Je helm houd je op je hoofd met het kinbandje vast totdat je fiets in het rek hangt.

## EXTRA INFO I.V.M. VEILIGHEID

Deelnemers van de 1/4<sup>de</sup> moeten voorrang verlenen aan de 1/8<sup>ste</sup> deelnemers. Dit kan alleen voorkomen bij afslag naar Kubaard (waar zij van rechts komen)! Hier staan ook verkeersregelaars om je erop te wijzen.

Op dit stuk verwachten we ook extra drukte i.v.m. een evenement in Tzum. Let daarom goed op aanwijzingen van de verkeersregelaars en houdt rekening met de algemene verkeersregels. Breng jezelf en een ander niet in gevaar.

Daarnaast hebben we bij de gevaarlijke punten, zowel voor deelnemers als overige verkeer, waarschuwborden geplaatst. Voor Kubaard is er een noodbrug, ook hier staan borden en is het extra opletten. De organisatie informeert deelnemers nog hoe de situatie op de dag zelf is.

## Waarschuwbord = Vaart minderen, handen uit de beugels!



### Lopen

De loopronde is 5 km en dient door de deelnemers van de 1/4<sup>de</sup> twee keer te worden gelopen. Na 2,5 km is er een verzorgingspost met water en sportdrink.

De route hebben we voor je uitgestippeld en kun je vinden via afstandmeten.nl:

Route 1/8<sup>ste</sup> Hardlopen : <https://afstandmeten.nl/index.php?id=3496453>

Route 1/4<sup>de</sup> Hardlopen : <https://afstandmeten.nl/index.php?id=3496459>

## Finish

Na het voltooien van het loopparcours, finish je onder luid applaus! De tijdwaarneming is elektronisch, en de resultaten worden snel na de triathlon gepubliceerd op [uitslagen.nl](http://uitslagen.nl).

In het finishgebied kun je een stukje fruit, een glaasje sportdrank, water of een winegum nemen. Vergeet niet je transponder in te leveren! Ook kun je hier je welverdiende finisher shirt afhalen. De shirts zijn op maat besteld en kunnen niet geruild worden voor een andere maat. Wanneer je je na **1 september** hebt ingeschreven is er helaas geen shirt voor je! Volgend jaar dus eerder inschrijven.

Voor degene die dit wil is er professionele verzorging door Topfysio Wommels! Zij zorgen ervoor dat de kramp verdwijnt of de spieren sneller herstellen voor de volgende uitdaging. Dit nog niet genoeg? Dit jaar hebben we ook ijsbaden staan, waar je onder begeleiding je spieren kunt koelen, uiteraard ook voor een sneller herstel.

Als je bent gefinisht en langer wil blijven, haal dan je zo snel mogelijk je spullen uit het Parc Fermé. Dan kunnen de vrijwilligers ook aansluiten bij het feest. Het Parc Ferme sluit om 16.30 uur.

## Prijsuitreiking

Dit jaar hebben we meer prijzen voor de winnaars, gesponsord door Bakkerij Posthuma en Bike Totaal De Jong! Om 16.00 uur starten we met de prijsuitreiking. Er zijn prijzen voor de volgende finishers.

1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> heer 1/4<sup>de</sup>

1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> dame 1/4<sup>de</sup>

1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> heer 1/8<sup>ste</sup>

1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> dame 1/8<sup>ste</sup>

## Finishers-feest “After Party”

Vanaf 14.00 uur is er een gezellig finishers-feest. Tijd voor de deelnemers om met z'n allen te proosten op de geleverde prestatie.

Publiek en vrijwilligers zijn uiteraard ook van harte uitgenodigd om hier een borreltje/frisje mee te drinken. Er is voor de jongere aanmoedigers een springkussen! Daarnaast is er patat en ijs te koop bij de Kiosk en op het terrein hamburgers van Randi's. Nodig daarom zoveel mogelijk vrienden en familie uit om jouw sportieve prestatie te vieren!

Het is alleen mogelijk om contactloos te betalen.



## **Agenda**

- 10:30 uur – Afhalen startpakket
- 10:30 uur – Parc Ferme open
- 12:30 uur – Live briefing
- 12:45 uur – Gezamenlijk vertrek vanaf wisselzone richting start
- 13:00 uur – Start 1/8<sup>ste</sup> afstand
- 13:10 uur – Start 1/4<sup>de</sup> afstand
- 16:00 uur – Prijsuitreiking
- 16:30 uur – Sluiting van finish en wisselzone (einde

## **Algemene voorwaarden**

Deelname aan de Triatlon Wommels 2024 is geheel op eigen risico. De organisatie stelt alles in het werk om een veilige omgeving te bieden en voorziet in medische ondersteuning tijdens het evenement. De organisatie is echter niet verantwoordelijk voor eventuele ongevallen, blessures, verlies of schade aan persoonlijke eigendommen die zich kunnen voordoen voor, tijdens of na het evenement. Door deel te nemen aan de triatlon verklaart elke deelnemer dat hij/zij op eigen risico deelneemt en de organisatie vrijwaart van elke vorm van aansprakelijkheid.

## **Gedragscode en Sancties**

Deelnemers worden geacht zich te allen tijde sportief en respectvol te gedragen. Onsportief gedrag, zoals duwen, trekken, schelden, het niet opvolgen van instructies van vrijwilligers, of het hinderen van andere deelnemers, wordt niet getolereerd. Het niet naleven van deze gedragscode kan leiden tot diskwalificatie of andere sancties. Beslissingen van de wedstrijdjury zijn definitief.

## **Foto- en Videorechten**

Deelnemers geven toestemming aan de organisatie om foto's en video's van het evenement, waarop zij mogelijk zichtbaar zijn, te gebruiken voor promotionele doeleinden zonder dat hiervoor aanvullende toestemming of compensatie vereist is.

## **Restitutiebeleid**

Het inschrijfgeld is niet restitueerbaar, tenzij het evenement door de organisatie wordt geannuleerd. De organisatie behoudt zich het recht voor om in geval van annulering door de deelnemer of onvoorziene omstandigheden buiten de controle van de organisatie geen restitutie te verlenen.

## **Verkoop of Overdracht van Startnummer**

Indien een deelnemer niet in staat is om deel te nemen aan de triatlon, is het de verantwoordelijkheid van de deelnemer om het startnummer zelf te verkopen of over te dragen aan een andere geschikte deelnemer. De organisatie faciliteert geen restituties of administratieve ondersteuning voor de overdracht van startnummers. Deelnemers dienen de organisatie op de hoogte te stellen van de overdracht en de gegevens van de nieuwe deelnemer, zodat deze correct kunnen worden geregistreerd.

## **Privacyverklaring**

Persoonlijke gegevens die tijdens de registratie zijn verstrekt, worden uitsluitend gebruikt voor de organisatie en communicatie rondom de Triatlon Wommels 2024 en worden niet gedeeld met derden, behalve waar dit wettelijk verplicht is.