



TRIATHLON

024

**Deelnemersinformatie 15 september
2018 Triathlon 024**

Beste triatleet!

Op zaterdag 15 september is het zover. Dan sta jij aan de start van de 2^e editie van de Triathlon 024. Na een succesvolle sprint triathlon in Rotterdam wordt de Triathlon Series 2018 afgesloten in het Gelderse Nijmegen.

Op 15 september ga jij de uitdaging van de sprint triathlon aan. Hierbij zwem je 750 meter, fiets je vervolgens 20 km om af te sluiten met een hardlooperonde van 5 km.

In dit speciaal voor onze deelnemers geschreven document geven we jou alle essentiële informatie voor een succesvolle dag. Bestudeer alle info daarom goed zodat 15 september voor jou een onvergetelijke dag wordt.

Deze deelnemersinformatie bestaat onder andere uit:

- Bereikbaarheid
- Ophalen startbewijs en overige materialen
- Faciliteiten bij start / finish
- Programma
- Wedstrijd informatie
- Parcours
- Toeschouwers

Hoewel met de grootst mogelijke zorg samengesteld, kunnen er onderdelen uit deze deelnemersinformatie de komende week nog veranderen. Voor de meest up-to-date informatie verwijzen we je dan ook graag naar onze website www.triathlon024.nl onze Facebook pagina www.facebook.com/triathlonseries.

We wensen je succes met de laatste voorbereidingen en zien je graag op 15 september bij de Spiegelwaal in Nijmegen.

SportVibes
Organisatie Triathlon 024
info@triathlonseries.nl

Bereikbaarheid

Triathlon 024 wordt georganiseerd rondom de Lentse Warande aan de Spiegelwaal in Nijmegen.

De adresgegevens: [Parmasingel Nijmegen](#)

Auto

Rijdend op de N325 richting Nijmegen afslag Van der Valk nemen en linksaf slaan naar Griftdijk Zuid. Deze weg blijven vervolgen tot einde weg en hier rechtsaf slaan naar de Parmasingel. Vervolgens 1^e weg linksaf slaan en dan arriveer je op het terrein van Triathlon 024 (Lentse Warande).

Parkeren

In de omgeving van het evenemententerrein is beperkte parkeergelegenheid. Indien je toch met de auto komt raden we aan om te parkeren op één van onderstaande parkeermogelijkheden:



- P1: Holland Casino
Waalkade 68, 6511 XP Nijmegen
- P2: Van de Valk (betaald parkeren)
Hertog Eduardplein 4, 6663 AN Nijmegen
- P3: Citadel College locatie Griftdijk
Griftdijk Noord 9a Lent
- P4: Citadel College locatie Dijkstraat
Dijkstraat 7A Lent

In de wijk van Lent waar mogelijk is. Parkeren op het evenemententerrein is niet mogelijk ivm het fietsparcours wat volledig vrij moet zijn!

Openbaar vervoer

Vanaf de Nijmegen Centraal Station

Neem de NS Sprinter vanaf Nijmegen Centraal Station richting Arnhem Centraal (3 min.). Stap uit op Station Nijmegen Lent. Loop vervolgens 1,5 km richting Lentse Warande (houd Parmasingel aan voor de navigatie van het evenemententerrein van Triathlon 024).

Ophalen startpakket

Op zaterdag 15 september haal je je startpakket op bij de registratiebalie in de organisatietent op het evenemententerrein. Een week voorafgaand aan het evenement plaatsen we de startlijst online via www.triathlon024.nl. Onthoud daarom goed je startnummer, zodat je je startpakket snel op kunt halen op de dag zelf. Laat bij aanmelding je ID en/of licentie zien bij de organisatie. Als je hebt aangegeven te beschikken over een geldig licentienummer van de NTB, KNWU en KNZB dient u dit te overleggen bij de registratiebalie.

Startpakket

Wat zit er precies in het startpakket? Je ontvangt hier van ons:

- Badmuts (zwemmen)
- Zadelpennummer (fiets)
- Sticker fietshelm
- Startnummer
- Kortingsvoucher Harbour Run 2018
- Wellness voucher Zwaluwhoever

Vooraf besteld / gereserveerd:

- Chip t.b.v. tijdswaarneming *
- Racefiets via 2Ride.nl
- Wetsuit/tri-suit via Dare2Tri

**Als je bij inschrijving geen eigen chipnummer hebt ingevoerd, ligt er een chip + bandje voor bevestiging om je enkel voor je klaar.*

Het dragen van de badmuts is verplicht. Omdat het startnummer bij het fietsen achterop en bij het lopen voorop gedragen dient te worden, is het aan te raden een startnummerband te gebruiken. Deze is op locatie te koop bij onze partner Dare2Tri.

Om de wisselzone (W) optimaal te kunnen gebruiken en de registratie geleidelijk over de dag te laten verlopen, worden alle deelnemers verzocht zich aan onderstaand schema te houden:

Starttijd	Ophalen startpakket	Wisselzone open	Wisselzone sluit
10.00 uur	09.00 uur	09.00 uur	12.30 uur
11.00 uur	10.00 uur	10.00 uur	13.30 uur
12.00 uur	11.00 uur	11.00 uur	15.00 uur
13.00 uur	12.00 uur	12.00 uur	16.00 uur
14.00 uur	13.00 uur	13.00 uur	17.00 uur

Ophalen fietsreservering

Heb je een fiets gereserveerd? Dan staat deze voor je klaar bij de stand van onze partner 2Ride.nl. In deze stand kun je de fiets voorafgaand aan jouw startserie ophalen. Nog geen fiets gereserveerd? Check de website via <http://www.racefietstehuur.nl/aanvraagformulier/>

Faciliteiten bij start / finish

De Triathlon 024 start in het water van de Spiegelwaal. Het evenemententerrein zal op zaterdag 15 september openen om 08.30 uur.

Op het evenemententerrein zijn kleedkamers aanwezig in de verschillende tenten. Houd er rekening mee dat er geen lockers aanwezig zijn.

Er zijn diverse cateringmogelijkheden op het evenemententerrein aanwezig. Het evenemententerrein geeft een vrij uitzicht op een groot gedeelte van het parcours. Jouw supporters zijn hier van harte welkom om je aan te moedigen!

Wisselzone

Een uur voor de start van iedere startwave is de wisselzone open voor de deelnemers van de desbetreffende startwave.

Denkt u bij het inchecken van uw spullen aan het volgende:

- Zorg dat de benodigde stickers zijn aangebracht op je helm en fiets
- Draag bij het betreden van de wisselzone een helm. **Een helm is verplicht!**
- Je fiets en helm worden gecontroleerd op veiligheid. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat u voor aanvang van de wedstrijd over een goed werkende fiets beschikt. Op het moment dat uw fiets niet veilig wordt geacht, laat de jury u niet starten – veiligheid gaat voor alles. Fietsen die niet in goede staat zijn, worden niet toegelaten tot de wisselzone.
- Je dient je fiets te plaatsen in het fietsenrek dat hoort bij jouw startwave en startnummer. Aan de uiteinden van de wisselzone vinden zich borden waarop aangegeven is welke startnummers waar in de wisselzone staan.
- Jouw plaats in de wisselzone is bepaald op volgorde van startnummer. Daarnaast staan de deelnemers uit een wave bij elkaar.
- Neem goed de tijd om de transitiezone te bekijken, zodat je weet waar je fiets en eigendommen staan. Dit komt de snelheid van de wissel ten goede.
- Alle andere benodigdheden die je tijdens de wedstrijd nodig hebt, dienen netjes naast je fiets geplaatst te worden. Persoonlijke eigendommen die niet tijdens de wedstrijd gebruikt worden, plaats je in je tas welke je naast je fiets zet.

Na afloop van jouw triathlon graag direct je materialen (fiets) en dergelijke weghalen uit de wisselzone om ruimte maken voor de volgende wave. **Let op!**: Alleen op vertoon van je startnummer, wat moet corresponderen met het nummer op de fiets, kun je de wisselzone verlaten.

Wetsuit

Voor het gebruik van wetsuits gelden tijdens dit evenement de ITU competitie regels.

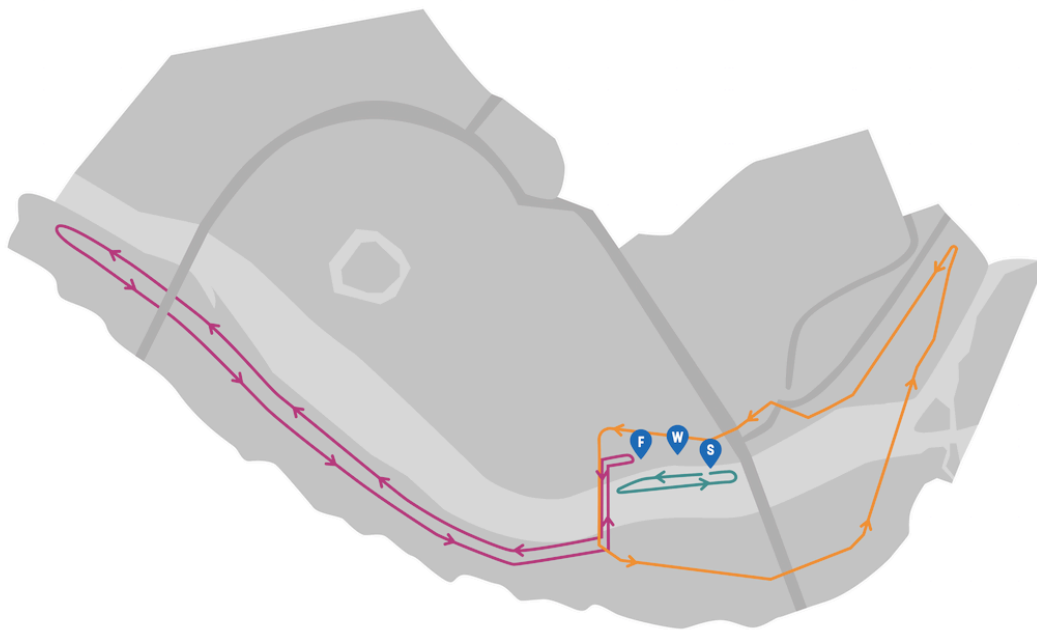
Zwemafstand	Verplicht onder:	Verboden:
Tot en met 1500m	15,9°C	22°C en er boven
Langer dan 1500m	15,9°C	24,6°C en er boven

De watertemperatuur die op de dag van het evenement wordt gemeten, is bepalend. Eventuele metingen voorafgaand aan het evenement zijn ter indicatie en zijn geen betrouwbare basis voor de verwachte temperatuur tijdens de wedstrijd.

De timingchip dient om de linker enkel ONDER de wetsuit te worden bevestigd. Hiermee voorkomt u dat de chip losraakt wanneer u de wetsuit uittrekt.

Parcours

Let op fietsroute! Er worden 6 rondes van 3,3 km gefietst op 15 september.





**PARCOURS
TRIATHLON 024**

**Zaterdag
15 september 2018**

Legenda:

- Zwemmen, 750 m
- Fietsen, 20 km (6 rondes van 3,3 km)
- Hardlopen, 5 km (1 ronde van 5 km)
- W Wisselzone
- F Finish
- S Start

Briefing

10 minuten voor de start van elke startwave vindt de briefing plaats op de zwemsteiger (S). Per wave krijgen de deelnemers hier de laatste update over het parcours. Alle essentiële informatie wordt dan nogmaals doorgenomen. Om de veiligheid voor alle deelnemers te waarborgen, is het voor alle deelnemers verplicht deze briefing bij te wonen.

Programma zaterdag 15 september 2018

08.30 uur	Evenementen terrein geopend, ophalen startbewijzen mogelijk vanaf 09.00 uur
09.00 uur	Wisselzone geopend voor startwave 1
09.50 uur	Briefing startwave 1 (bij start)
10.00 uur	START startwave 1
10.00 uur	Wisselzone geopend voor startwave 2
10.50 uur	Briefing startwave 2 (bij start)
11.00 uur	START startwave 2
11.00 uur	Wisselzone geopend voor startwave 3
11.50 uur	Briefing startwave 3 (bij start)
12.00 uur	START startwave 3
12.00 uur	Wisselzone geopend voor startwave 4
12.50 uur	Briefing startwave 4 (bij start)
13.00 uur	START startwave 4
13.00 uur	Wisselzone geopend voor startwave 5
13.50 uur	Briefing startwave 5 (bij start)
14.00 uur	START startwave 5 (individueel en estafette)
17.00 uur	Sluiting evenementen terrein

Sprint afstand

De Sprint Triathlon 024 bestaat uit:

- Start (in het water)
- Zwemparcours
- Wisselzone
- Fietsparcours
- Wisselzone
- Hardloopparcours
- Twee verzorgingsposten (banaan, water & sportdrink)
- Catering

Een achtste triathlon, maar dan iets langer zwemmen! Je start met 750 mtr zwemmen, vervolgens fiets je 20 km, waarna je afsluit met een hardlooprondje van 5 km. Het parcours is enigszins aangepast. Er worden nu 6 rondes gefietst, extra leuk voor de toeschouwers om je aan te moedigen! Het parcours gaat over gedeeltelijk afgesloten fietspaden en openbare weg. Het parcours zal zo veel mogelijk verkeersvrij worden gehouden door onze verkeersmaatregelen en vrijwilligers. Het blijft mogelijk dat onverwachts iemand het parcours kan betreden, blijf daarom alert. Volg altijd de aanwijzingen van de organisatie (verkeersregelaars) op en waarschuw mede triatleten bij gevaarlijke situaties.

Zwemparcours

- Je zwemt 1 ronde van 750 meter.
- Het dragen van de door de organisatie uitgereikte badmuts is verplicht.
- De start van het zwemmen vindt plaats in het water. Duiken vanaf de kade is verboden in verband met ondiep water langs de kant.

Wissel van zwemmen naar fietsen

- Je kan je omkleden bij je fiets in het rek.
- Het is niet toegestaan naakt in de wisselzone te staan.
- Voordat je je fiets uit het rek haalt, dien je je helm op te zetten en **vast!** te maken.
- Controleer voor je vertrekt of je je timingchip nog steeds draagt. Mocht dit niet zo zijn, geef dit dan aan bij een official en meld je bij de wedstrijdregistratie voor een nieuwe chip.
- Zorg ervoor dat je je startnummer op je rug draagt!
-

Let op!: Het is verboden te fietsen in de wisselzone. Pas op het moment dat u de balk aan het einde van de wisselzone volledig gepasseerd bent, mag u opstappen en beginnen met fietsen

Fietsonderdeel

- Het fietsonderdeel bestaat uit 6 ronden van 3.3 kilometer.
- Het dragen van een helm is verplicht.
- Stayeren is niet toegestaan. Je dient tenminste 12 meter achter je voorganger te blijven. Inhalen is uiteraard wel toegestaan.

Let op!: Indien je stayert, kan de jury je een blauwe kaart tonen. Je dient dan een straftijd van 1 minuut uit te zitten bij de volgende keer dat je de 'Penalty box' passeert. Indien je de tijdstraf niet uitzit, wordt de tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie. De 'Penalty box' bevindt zich aan het einde van de fietsronde. Honderd meter vooraf gaand aan de 'Penalty box' hangt een groot aankondigingsbord. LET OP: een tijdstraf betekent: niets doen! Dus ook niet eten, drinken, blijven fietsen of het toilet bezoeken. De straftijd is echt verloren tijd.

- Blijf tijdens het fietsen rechts rijden en houd er rekening mee dat je ingehaald kan worden. Je bent zelf verantwoordelijk dat je het juiste aantal rondes rijdt. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste aantal rondes hebt gereden, word je gediskwalificeerd.

Indien hulpdiensten de route moeten betreden om hun bestemming te bereiken, kan de wedstrijd hiervoor kort stilgelegd worden. Hulpdiensten krijgen te allen tijde voorrang op de wedstrijd.

Wissel van fietsen naar lopen:

- Je dient te zijn afgestapt voor je de balk bij binnenkomst van de wisselzone passeert.
- Je dient je fiets op de juiste plaats in het rek terug te hangen. Dit is bij je eigen startnummer.
- Je mag je helm pas losmaken op het moment dat je je fiets in het rek heeft geplaatst.
- Laat je fietsspullen netjes achter naast je fiets.

Looponderdeel

- Het looponderdeel bestaat uit een lus van totaal 5 kilometer met na 2,5 km een keerpunt. Op dit keerpunt bevindt zich een verzorgingspost.
- Uw bovenlichaam moet bedekt zijn.

Let op!: Je bent als deelnemer aan de Triathlon024 gewoon deelnemer aan het verkeer. Je dient te allen tijde de aanwijzingen van de verkeersregelaars, de organisatie en eventuele hulpdiensten op te volgen.

Tijdmeting

De tijdsmeting tijdens Triathlon 024 wordt verzorgd door My Laps. Elke deelnemer en elk estafette duo / trio draagt een chip die om de enkel moet worden bevestigd. Het is belangrijk deze chip op de juiste wijze te bevestigen anders is er geen registratie! Individuele deelnemers dienen de chip de gehele wedstrijd te dragen, estafette teams geven de chip over aan hun teamgenoot.

Als je geen chipnummer hebt ingevuld bij inschrijving, ontvang je van ons een groene chip. Deze hoeft niet terug ingeleverd te worden. Bewaar deze goed voor een volgende editie.

Prijsuitreiking

Na de finish ontvangt iedereen een medaille. Loop na ontvangst van de medaille door via de aangegeven route naar de verzorgingspost zodat deelnemers die nog moeten finishen niet gehinderd worden. Rond 15.30 uur vindt de prijsuitreiking plaats voor de winnaars in de volgende categorieën:

- Overall man & vrouw
- < 23 man & vrouw
- 24+ man & vrouw
- 40+ man & vrouw
- Trio

Uitslagen

Direct na de finish van de laatste deelnemer zijn de uitslagen te vinden op www.triathlon024.nl

Vragen?

Mocht je na het lezen van alle informatie nog vragen hebben: check dan de FAQ's op onze website of stuur je vraag naar info@triathlonseries.nl

Volg ons de komende week nog via onze Facebook www.facebook.com/perskindolseries en Twitter pagina voor het laatste nieuws.