



Met dit programma willen wij iedereen informeren over het verloop en de reglementen van onze triatlon. De organisatie gaat ervan uit dat iedere (team)deelnemer op de hoogte is van het parcours en de bepalingen zoals beschreven in dit reglement. De contactpersoon van de teams informeert de overige deelnemers van zijn/haar team!

De organisatie wenst deelnemers veel succes en dankt vrijwilligers en sponsors die onze triatlon mogelijk maken.

Tijdschema

08.00	uur	Wedstrijdsecretariaat geopend
08.45	uur	Start Sprint triatlon jeugd
09.00 - 11.00	uur	Start 'Kwart', 5 series ieder half uur
11.30-12.00	uur	Start 'Achtste', 3 series ieder kwartier
circa 13.45	uur	Finish laatste deelnemer
14.00	uur	Napraten in ons Dorpshuis... gehele dag geopend
14.15	uur	Einde bewaking wisselzone Dorpsplein
vanaf 14.30	uur	Prijsuitreiking dorpshuis

Op onze site en een persoonlijke mail staat uw persoonlijke starttijd vermeld.

29e Triatlon Abbekerk

Zondag 1 september

2013



Algemeen

- Het zwem-, fiets- en loopparcours zijn ongewijzigd ten opzichte van vorig jaar.
- Per mail ontvangt iedere deelnemer zijn persoonlijke gegevens, chipcode en starttijd.
- Deelnemers dragen bij het fietsen een helm. Zonder helm wordt niet gestart!
- Stayeren, of het in-waaier-rijden, tijdens het fietsen is verboden!
- Een deelnemer die de wedstrijd staakt, geeft dit door aan de organisatie.
- Triatlon Abbekerk is een recreatieve wedstrijd; de wettelijke verkeersregels alsmede het NTB-reglement worden nageleefd.
- De veiligheid staat voorop! *Deelnemers* nemen geen onverantwoorde risico's.

Melden op de wedstrijddag

Ons wedstrijdsecretariaat is vanaf 8.00 uur 's morgens geopend in het dorpshuis 'De Nieuwe Haven' aan het Burgemeester P. Kromplein te Abbekerk. Deelnemers melden zich circa 1 uur voor de persoonlijke starttijd.

U ontvangt bij het wedstrijdsecretariaat een rug/buiknummer voor het onderdeel lopen en fietsen, een plastic tas om uw kleding in op te bergen, een sticker met startnummer welke op de fiets bevestigd moet worden. In verband met de herkenbaarheid voor de speaker en onze jury wordt het startnummer tijdens het fietsen op de rug en tijdens het lopen zichtbaar op de borst gedragen.

Wisselzone zwembad en dorpsplein

Het fietsonderdeel start vanaf de wisselzone voor het zwembad De Spetter. Wanneer u de fiets klaarzet worden helm en fiets gecontroleerd. Voor het dorpshuis is het Dorpsplein - Burgemeester P. Kromplein - ingericht als wisselzone waar het fietsen eindigt en het lopen start.

Deelnemers of verzorgers kunnen voor de start spullen gereedzetten op de beide wisselzones. Na afloop van de triatlon kunnen *deelnemers* door het tonen van hun startnummer hun fiets en materiaal weer ophalen.

- Er wordt geen publiek toegelaten binnen de wisselzone
- In de wisselzone wordt niet gefietst!
- Bewaking 'wisselzone Zwembad' tot 15min ná de laatste start.
- Overblijvende spullen in de wisselzone Zwembad worden na sluiting naar het dorpsplein gebracht.
- Bewaking fietsen op de 'wisselzone Dorpsplein' tot een half uur ná de laatste finish (circa 14.30 uur).

Zorg voor een goede voorbereiding en verken voor de start en de wisselzones!

Wisselvak Trio's

Voor de (team)*deelnemers* zijn twee aparte "vakken" ingericht waar de zwemmer-fietsers (op het zwembad) en fietser-loper (op het dorpsplein) wisselen. Deze vakken zijn aangeduid met een tekstbord "wisselvak trio's". De fietser en/of loper dienen op tijd in het wisselvak aanwezig te zijn. *Deelnemers* geven hier een enkelbandje met de **ChampionChip** door. Voor de start / vervolg van de wedstrijd draagt de *deelnemer* het bandje om de enkel.

Zwembad De Spetter Middelpunt van onze triatlon Dorpshuis De Nieuwe Haven



Tijdregistratie *ChampionChip*

Voor alle *deelnemers* vindt tijdregistratie plaats via een **ChampionChip**. U maakt gebruik van een eigen chip of gehuurde 'single use' chip.

Bij passeren van de tijdregistratie-matten wordt de tussen- en finishtijd geregistreerd. De start wordt niet geregistreerd met de matten. Iedere *deelnemer* start op zijn persoonlijke tijd in het zwembad, waarmee automatisch de tijdregistratie plaatsvindt.

Met het systeem worden afzonderlijke zwem-, fiets- en looptijden gemeten. Registratie vindt plaats ná het zwemmen, tussentijden na iedere fietsronde, na afloop van het fietsen en een eindtijd bij de loop-finish.

Indien u een chip huurt ontvangt u bij de inschrijving een chip met enkelband. De Chip is persoonlijk en heeft een unieke codering op uw naam. Om uw tijden goed te registreren wordt de chip gedurende de wedstrijd om de enkel gedragen. De *deelnemer* is

verantwoordelijk voor deze chip gedurende het gehele evenement.

- Zorg ervoor dat de chip op een deugdelijke wijze om uw enkel vast zit.
- Na de finish kunt u de huurchip direct in het finishvak inleveren.
- Bij het niet inleveren van de huurchip brengt de organisatie € 25,00 bij de deelnemer in rekening.
- Indien u zelf in het bezit bent van een **ChampionChip** kunt u deze gebruiken. U heeft hiervoor bij het inschrijven de juiste code aan de organisatie doorgegeven. Controleer de code met uw persoonlijke gegevens.
- **Zonder Chip geen tijdwaarneming!**

Het zwemonderdeel

Deelnemers melden zich 15 minuten voor de start op het zwembad De Spetter. Hier ontvang je een banentelbriefje waarop tellers de gezwommen banen bijhouden. Op het zwembadterrein is gelegenheid tot omkleeden. De speaker geeft aan wanneer *deelnemers* zich naar de start kunt begeven. Er wordt gestart vanuit het water. In totaal zwemmen atleten; **'Sprint'** – 250 meter (10 banen), **'De**

Achtste' 8 - 500 meter (20 banen), en - 1.000 meter (40 banen).

De teller geeft een teken wanneer u het bad kunt verlaten. Maak goede afspraken met uw teller en houdt oogcontact; *wanneer wilt u een seintje wilt krijgen? aan het einde, de voorlaatste baan of anders...* De *deelnemer* loopt na het zwemmen, over de tijdregistratie-mat, naar de wisselzone vanwaar het fietsonderdeel start.

Voor de trio's staat de fietser in het aangegeven wisselvak op het zwembadterrein. De zwemmer-fietser wisselen het enkelbandje, waarna de fietser naar de fiets loopt en start. In de wisselzone wordt niet gefietst!

In verband met een tijdige start per serie geldt een **maximale zwemtijd**. (**'De Kwart'** - 29 min; **'De Achtste'** - 14 min). Uw teller meldt wanneer u deze overschrijdt en moet stoppen. U vervolgt normaal uw wedstrijd. Deze tijd + 1 min zijn uw zwemtijd.

Overblijvende spullen in de wisselzone Zwembad worden na sluiting naar het dorpsplein gebracht. Bij melden op het zwembad kunt hiervoor een plastic tas vragen.

Fietsters en lopers

Langs de Vekenweg gaan het fiets- en loopparcours parallel. De fietsers rijden niet over het fietspad maar volgen de rijweg voor auto's. De lopers maken gebruik van het fietspad. Waar binnen de bebouwde kom geen fietspad aanwezig is, gaan de lopers en fietsers naast elkaar over de rijweg voor auto's! Fietsters rijden rechts, lopers lopen langs de 'huizen-zijde' (heen links, terug rechts op de weg). De Vekenweg wordt over dit gedeelte afgesloten voor doorgaand autoverkeer. Houdt rekening met beperkte ruimte en haal niet in!

Tankstation Lambertschaag

BURGGRAAF
administraties

Rosmema
deelnemers voor uw tijd en plezier

WIDAM
ALUMINIUMBouw



Onze telsters hebben altijd gelijk!

Ieder jaar ontstaat er wel discussie over het tellen van de banen. Maak vooraf zelf goede afspraken met uw teller, *wanneer wilt u een seintje wilt krijgen? aan het einde, de voorlaatste baan of anders?* Houdt oogcontact en ga niet in discussie: **onze teller heeft altijd gelijk!** Voor discussie komt u na de finish naar de jury op het finishplein!

Het fietsonderdeel

De lengte van het fietsparcours bedraagt 12 km; **'De Achtste'** -en **'De Kwart'** -triatlon fietsen respectievelijk 2 en 4 ronden gereden.

Vanaf het zwembad geven pijlen op de wegen de route aan. Na de finish op het dorpsplein worden de fietsen op nummer in de fietsenrekken geplaatst, waarna het looponderdeel start. De lopers van het trio stellen zich op in het aangegeven wisselvak. De fietser en loper wisselen het enkelbandje, eerder wordt niet gestart. In de wisselzone wordt niet gefietst!

- De helm wordt opgezet + vastgemaakt voordat de fiets wordt gepakt.
- De helm wordt losgemaakt + afgezet nadat de fiets is opgehangen.
- Het is verplicht de sticker met startnummer op uw fiets te plakken.
- Tijdens het fietsen is STAYEREN, ofwel het in waaivorm rijden, NIET TOEGESTAAN. Onze jury ziet hier op toe!
- Langs het parcours en op de kruispunten staan controleurs en verkeersregelaars. Blijf echter opletten, aangezien het parcours een openbare weg is.
- DE VERKEERSVEILIGHEID STAAT ALTIJD VOOROP. NEEM GEEN ONVERANTWOORDE RISICO'S!
- Denk de laatste week voor de start aan een laatste controle van uw fiets (remmen, banden, ketting en ligstuur).

Sprint triatlon jeugd

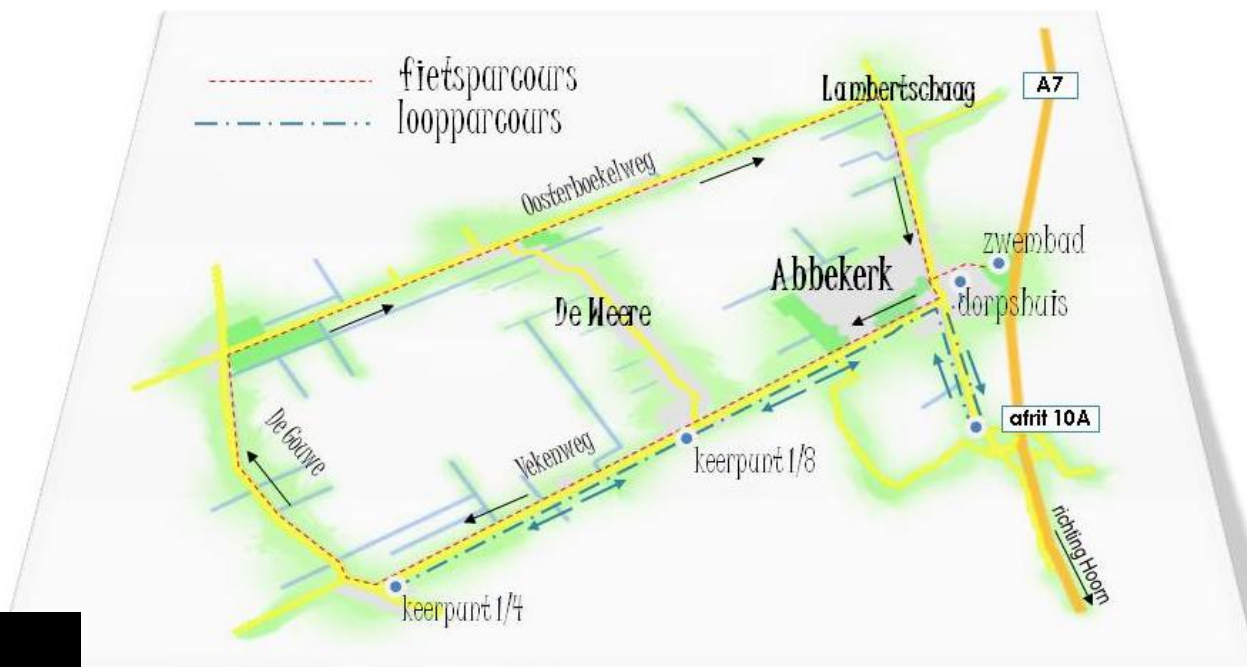
Ook dit jaar bijt de jeugd het spits af. Om 8.45 uur starten zij met de Sprint triatlon. Na het zwemmen wordt gezamenlijk gefietst, waarna ieder voor zich de wedstrijd uitloopt. Na deze eerste kennismaking start een aantal jonge deelnemers inmiddels op een van de 'grote afstanden' gestart. Deelname voor de jeugd, groep 7/8, is gratis. Ook voor duo's of trio's in estafettevorm.



Het looponderdeel

De start en finish zijn op de het Dorpsplein. Vanaf het Dorpsplein geven pijlen op de wegen de route aan. Op de Vekenweg zijn twee keerpunten: **'De Achtste'** keert nabij De Weere, voor **'De Kwart'** loopt door tot Sijbekarspel.

Onderweg staan voldoende verzorgingsposten: één bij ieder keerpunt en bij het begin fietspad op de Vekenweg. Langs de Vekenweg wordt heen- én terug langs de verzorgingsposten gelopen.



Team finish

Teams kunnen gezamenlijk finishen. De zwemmer en fietser kunnen hiervoor vanaf het kruispunt Vekenweg-Dorpsstraat aansluiten bij hun loper.

Douchegelegenheid

Na afloop van de wedstrijd kunt u, tot de prijsuitreiking (circa 14.30 uur), douchen in de kleedkamers van het dorpshuis 'De Nieuwe Haven'. Voor de zwemmers is op het zwembad een douchegelegenheid aanwezig.



Hans Groot
Timmer- en
montagebedrijf

Home
Catering
Abbekerk



Triatlon Abbekerk mede mogelijk dankzij:

De Boeier sportprijzen

SPAR supermarkt

Buck Bouw

Geluk in Beeld - Fotografie

JP. Dam – Veetransporten

Rein Tensen

Project- en tekenbureau Lub

ROCOsport.nl – racefietsen Nwe Niedorp

Unive Hollands Noorden

Meijners en Groot – Bestratingen

Cor Piet Tensen – Schildersbedrijf

Swier – Installatiebedrijf

KBH Gipswanden

Bijpost - Bestratingen

Kok – Groenvoorzieningen

Lida Odie - Kapsalon Christal

Ed Bakker – Installatietechniek

Paulik Straatmakerbedrijf

Lizo meubelspuiterij

Slagerij Stroomer

Berkhout - Boerenkaas

Mooij - Autobedrijf Peugeot

Markus – weg- en waterbouw

Café – Restaurant - 't Wagenwiel

Koos Verbart – Installatietechniek

Zelos – Direct Mail!



Verantwoording

De organisatie is in handen van de Stichting Triatlon Abbekerk. De Stichting, en betrokken instanties, verenigingen en/of personen, aanvaarden geen aansprakelijkheid van beschadiging, verwisseling, verlies of diefstal van eigendommen of ongevallen welke voortvloeien uit deelname aan de triatlon. Deelname is voor eigen risico.

IB Volkers
Werktuigbouwkundig ingenieursbureau

**'t Bonte Paard**
Café-restaurant-slijterij-snackbar
• Dorpsstraat 54 • Abbekerk • 0229 58 17 64 •


Oudelande Eko Shop