



Triathlon

A p e l d o o r n

7 september 2019

Beste triatleet,

Zaterdag 7 september is de dag van de 34^e editie van de Triathlon Apeldoorn. Triathlon is één van de snelst groeiende sporten in Nederland. Vorig jaar hebben wij atleten moeten teleurstellen omdat alle 1/8^e en 1/4^e series compleet volgeboekt waren. We willen graag zoveel mogelijk atleten de gelegenheid bieden om deel te nemen aan onze leuke triathlon en daarom hebben we dit jaar een derde 1/8^e serie toegevoegd aan het dagprogramma. Wij hopen van harte dat we dit jaar zo'n 100 atleten extra kunnen verwelkomen.

Een andere noviteit voor dit jaar is dat onze mini kort en mini lang afstanden onderdeel uitmaken van het Jeugdcircuit Gelderland. Dit circuit bestaat uit 4 toffe jeugdwedstrijden: Triathlon Arnhem (28 april), Zwemloop Aalten (23 juni), Triathlon Didam (6 juli) en de Triathlon Apeldoorn. Inschrijven kan voor de individuele wedstrijden kan via www.ntbinschrijvingen.nl en de atleten die aan alle vier de wedstrijden meedoen, worden op 7 september extra in het zonnetje gezet.

Jaarlijks is er ook veel interesse in onze gratis clinics. Wij zijn blij dat we dit jaar ook weer clinics kunnen organiseren dankzij en met medewerking van de gediplomeerde trainers van triathlonvereniging Aquapoldro. Net zoals voorgaande jaren zijn de clinics gericht op de (beginnende) sporter, zowel jeugd als volwassenen, die nog weinig ervaring hebben met triathlon. Enerzijds om je (misschien) bekend te maken met de sport en het parcours. En anderzijds om lekker te trainen en aan je techniek te werken. In elke clinic worden er andere onderwerpen behandeld. Zo wordt er aandacht gegeven aan de verschillende onderdelen (zwemmen, fietsen en lopen). Maar uiteraard ook aan het parcours, het wisselen van zwemmen naar fietsen, het wisselen van fietsen naar hardlopen, en aan de wisselzone zelf. Kortom een compleet programma.

Alle clinics vinden plaats in en om het Boschbad en duren 1,5 uur (19.30-21.00). Wij hopen dat de clinics ook dit jaar weer druk bezocht worden. Inschrijven voor de clinics – gratis als je hebt ingeschreven voor één van de afstanden – kan door je aan te melden door het sturen van een mailtje naar clinics.TA@gmail.com. De clinics vinden plaats op:

Dinsdag 18 juni (zwemmen en fietsen)

Dinsdag 25 juni (zwemmen en lopen)

Dinsdag 2 juli (fietsen en lopen)

Dinsdag 9 juli (zwemmen en fietsen)

Dinsdag 27 augustus (zwemmen en fietsen + wissel)

Dinsdag 3 september (zwemmen en lopen + wissel)

Een speciaal punt van aandacht is een dankwoord aan onze vrijwilligers en sponsors. Zonder de belangeloze inzet van deze toppers, zouden wij ons evenement niet kunnen organiseren. Bij deze onze hartelijke dank voor jullie inzet.

Wij wensen jullie veel succes met de (laatste) voorbereidingen. Daarbij is de informatie in dit programmaboekje belangrijk. Mochten er nog onduidelijkheden zijn, neem dan contact met ons op via het e-mail adres: triapeldoorn@gmail.com

Wij wensen iedereen een mooie, veilige en vooral sportieve triathlon toe!

Bestuur Triathlon Apeldoorn



Gewoon in Apeldoorn .nl

ALGEMENE BEPALINGEN

1. De deelne(e)mer/ster vrijwaart de Stichting Triathlon Apeldoorn en alle bij de organisatie betrokken verenigingen, instanties en/of personen van alle aanspraken en/of vorderingen in welke hoedanigheid dan ook die mogelijkwerwijs voortvloeien uit deelname aan- of het op enigerlei wijze aanwezig zijn bij de Triathlon Apeldoorn.
2. De triathlon wordt gehouden volgens de regels van de NTB. Raadpleeg hiervoor het wedstrijdreglement op onze site onder "Informatie".
3. Je bent op de hoogte dat er tijdens het evenement foto's en opnames worden gemaakt, die op onze website en mogelijk op social media komen te staan.
4. Uitslagen worden op onze site en op de website van MyLaps gepubliceerd.
5. Tijdens alle wedstrijden is het verboden om te stayeren. Naast dat het reglementair niet is toegestaan, leent het parcours zich niet voor stayeren. Denk aan je eigen veiligheid en die van anderen! Er wordt streng gecontroleerd door juryleden van de NTB!
6. Alle aanwijzingen van de organisatoren en vrijwilligers dienen prompt te worden opgevolgd.
7. Overtredingen kunnen worden bestraft met een tijdstraf. De tijdstraf moet worden voldaan in de penaltybox (zie plattegrond zwembadterrein "F"). Hinder bij het betreden en vertrekken uit de penaltybox de overige deelnemers niet!
Let op: Er gelden speciale regels voor de Penalty Box. Raadpleeg hiervoor het wedstrijdreglement op onze site onder "Informatie".
8. De deelnemer meldt zich in het tijdblok zoals genoemd in de tijdtabel (zie onderwerp "Melden deelnemers"). Deelnemers die een eigen licentie hebben moeten de licentie tonen met pasfoto. Geen pasfoto op de licentie? Dan samen met de licentie een rijbewijs of paspoort tonen. Deelnemers die geen eigen licentie hebben, hebben bij hun inschrijving een daglicentie gekocht. Zij hoeven niets te tonen.
9. Hoewel het fietsparcours verkeersvrij is, moet rekening worden gehouden met de mogelijkheid dat er toch (tijdelijk) andere verkeersdeelnemers op het parcours zijn.
Er zijn twee plaatsen waar doorgaand verkeer het parcours kruist. Tevens ligt er een wildrooster in het parcours. **DUS OPLETTEND RIJDEN!**
10. De tijdregistratie vindt elektronisch plaats (MyLaps). Zie hiervoor onderwerp "Tijdregistratie".
11. Toiletten zijn bij de hoofdingang van het Boschbad. Ook zijn daar omkleedruimten, douches en kluisjes om kostbaarheden op te bergen. De toiletten onder het badmeestersgebouw in de wisselzone zijn **alleen** bedoeld voor deelnemers.
12. Gevonden voorwerpen worden centraal verzameld bij de vrijwilligerspost (zie plattegrond zwembadterrein: "4")
13. Het fietsparcours en het loopparcours lopen door natuurgebieden. Een ieder wordt dringend verzocht netjes met onze omgeving om te gaan. Weggooien van afval buiten de gemarkeerde gebieden (na de verzorgingsposten) kan leiden tot aanwijzingen van de organisatie, of zelfs diskwalificatie tot gevolg hebben
14. Bij de finish en op het fietsparcours zijn EHBO-posten.
15. Het gehele evenement is rookvrij. Dit geldt ook voor eventuele toeschouwers en fans. We zouden het op prijs stellen als je hen hierover wilt informeren.
16. Honden en andere huisdieren zijn op het terrein niet toegelaten.
17. Indien wij als organisatie door overmacht moeten besluiten om het evenement stil te leggen c.q. af te lasten, zal geen restitutie van inschrijfgelden plaatsvinden.

Adres

Boschbad
 Felualaan 29 (voor fietsers en voetgangers!)
 7313 GM Apeldoorn

Volg de borden Apenheul en op de J.C. Wilsaan de borden "Triathlon".

Direct bij het zwembad is geen parkeerruimte. Deelnemers/toeschouwers dienen hun auto te parkeren op de parkeerplaats van de Apenheul (ca 300 meter van de ingang van het Boschbad (kosten € 8,80 voor een dagkaart). LET OP: op en in de nabijheid van de toegangswegen naar het zwembad mag niet worden geparkeerd. Daar wel parkeren levert u vrijwel zeker een boete op!

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT**Na-inschrijving**

Na-inschrijving is alleen mogelijk voor:

- Mini-triathlon (kort en lang)
- Zestiende Triathlon
- Trio-Triathlon

Tijdstip melden

Deelnemers melden zich bij het wedstrijdsecretariaat (voor ingang zwembad op pleintje!) op de in de tabel aangegeven tijden:

SERIE	MELDEN TUSSEN
Deelnemers Mini-kort	07.30 en 08.15 uur
Deelnemers Mini lang/Zestiende triathlon	07.45 en 08.30 uur
Deelnemers Kwart triathlon (1 ^e serie)	08.00 en 09.00 uur
Deelnemers Kwart triathlon (2 ^e serie)	08.45 en 09.45 uur
Deelnemers Achtste triathlon (1 ^e serie)	10.00 en 11.00 uur
Deelnemers Achtste triathlon (2 ^e serie)	10.30 en 11.30 uur
Deelnemers Achtste triathlon (3 ^e serie)	11.00 en 12.00 uur
Deelnemers Trio triathlon	11.30 en 12.30 uur
Na-inschrijvers Mini-Kort, Mini-Lang, Zestiende	07.30 en 08.00 uur
Na-inschrijvers Trio-triathlon	Tot 11.00 uur

Afhalen startbescheiden

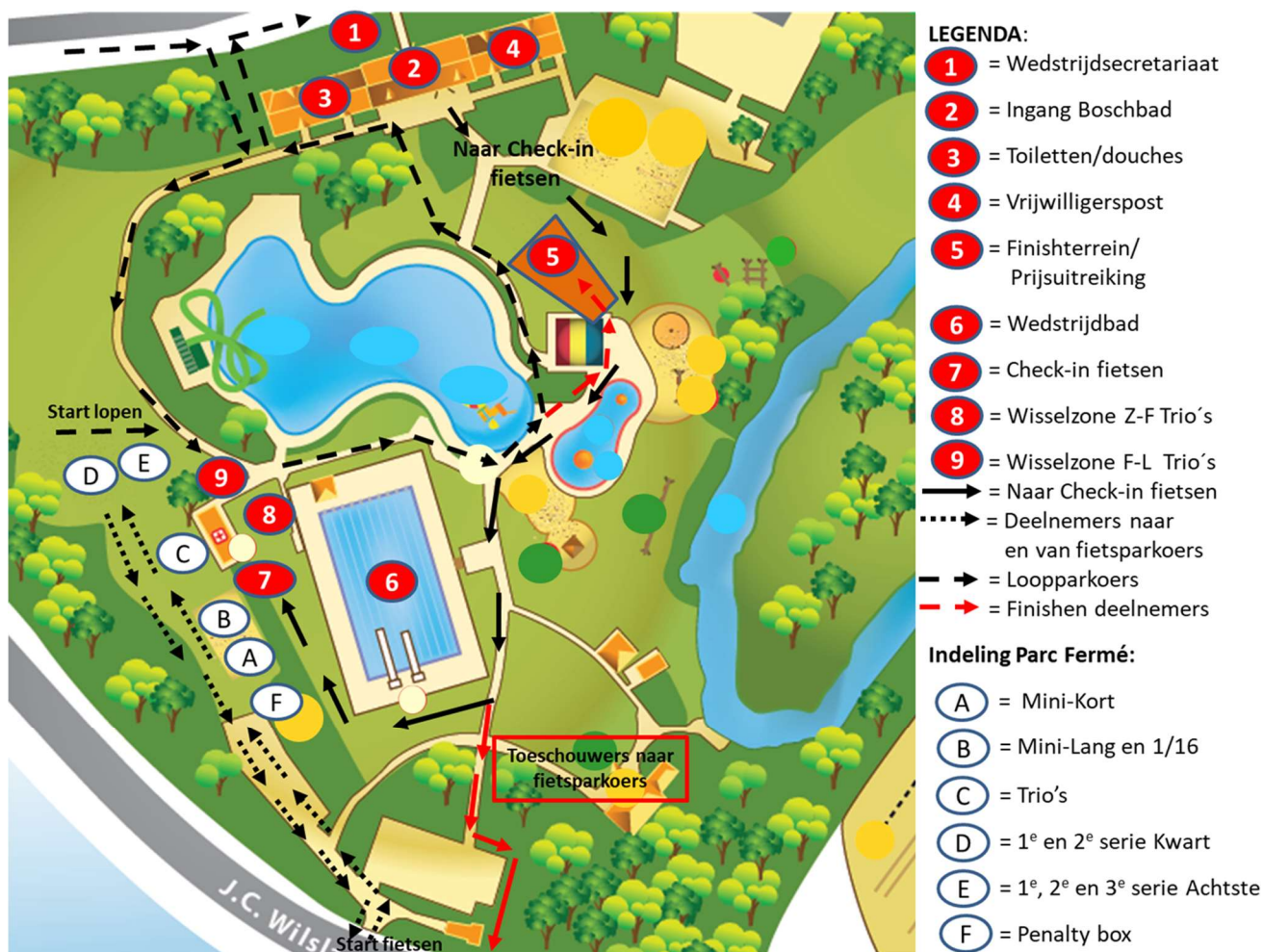
Iedere deelnemer meldt zich op de hiervoor aangegeven tijden bij het wedstrijdsecretariaat (voor de ingang van het zwembad). Bij het melden wordt je startnummer of naam gevraagd. Daarna wordt je licentie gecontroleerd (als je een eigen licentie hebt) en gecheckt of de inschrijfkosten zijn betaald.

Startbescheiden

Je ontvangt bij het wedstrijdsecretariaat een envelop met daarin:

- 1x startnummer. Draag dit startnummer bij het fietsen op de rug en bij lopen op de buik. Daarvoor dienen de deelnemers te beschikken over een startnummerband.
- My Laps Chip (indien gehuurd) voor de tijdregistratie + bandje. Draag deze om de linker enkel. De gehuurde chip na finishen inleveren bij de **uitgang van het finishterrein**. Dat voorkomt dat je alsnog moet betalen voor de chip.
- 1x sticker met startnummer. Plak deze om de achterremkabel of zadelbuis van je fiets.
- 1x sticker met startnummer. Plak deze op de voorkant van je helm.
- Na je aanmelding breng je je fiets en je loopspullen naar de wisselzone (zie route op schets zwembadterrein).

PLATTEGROND ZWEMBADTERREIN



IN- EN UITCHECKEN FIETSEN

Wisselzone

De ingang van de wisselzone is naast het badmeestergebouw (zie plattegrond zwembadterrein: "7"). Bij de ingang van de wisselzone wordt je gecontroleerd op veiligheidspunten: fiets (o.a. remmen en stuur), je startnummer en een passende helm met goed sluitend helmbandje. Tevens wordt je startnummer op je **rechterarm** geschreven met een watervaste stift.

RUNX

De wisselzone is alleen toegankelijk voor deelnemers (voor de trio's alleen voor de fietser!). Let bij het betreden van de wisselzone goed op atleten die al in de wedstrijd zitten. Hinder hen niet en volg de aanwijzingen van de organisatie op!

Hang je fiets op de aangegeven plaats (zoek naar het label op de buis met je startnummer) en leg daar je fiets- en loopuitrusting bij. Laat voldoende ruimte over voor je buurman of buurvrouw. Ophalen van fiets en spullen kan tot **uiterlijk 15:30 uur** op vertoon van startnummer en startnummer op arm.

Wisselzone Mini-Kort

De deelnemers aan de Mini-Kort hebben een eigen wisselzone (zie plattegrond "A").

Let op: Alléén bij de Mini-Kort is het voor **maximaal 1** begeleider per deelnemer toegestaan om te helpen bij de wissels!

TIJDREGISTRATIE

De tijdregistratie vindt plaats door middel van de My Laps Chip, die gedurende de hele wedstrijd met een enkelbandje om de linkerenkel moet worden gedragen

Iedere deelnemer die een huurchip heeft besteld ontvangt bij de huurchip een enkelbandje met chip dat de gehele wedstrijd (inclusief zwemmen) om de linkerenkel wordt gedragen.

Deelnemers aan de Trio geven hun enkelbandje door aan de volgende atleet in de aangegeven wisselzones.

De starttijd van de wedstrijden wordt centraal geregistreerd.

De volgende tijden worden gescand: start zwemmen, finish zwemmen, start fietsen, finish fietsen, start lopen, ronde lopen, finish lopen.

Lever je huurchip in bij de finish. De aanschafkosten (€ 30,00) worden in rekening gebracht indien de chip niet (tijdig) wordt teruggegeven.

WEDSTRIJDBRIEFING & STARTTIJDEN SERIES

Kort voorafgaande aan de start is de wedstrijdbriefing.

Wees op tijd bij de briefing voor je serie (bij start zwemmen) voor eventuele bijzonderheden.

SERIE	BRIEFING	START SERIE
Mini-Kort	08.45 uur	09.00 uur
Mini-Lang/Zestiende triathlon	09.00 uur	09.15 uur
Kwart triathlon 1 ^e serie	09.30 uur	09.45 uur
Kwart triathlon 2 ^e serie	10.15 uur	10.30 uur
Achtste triathlon 1 ^e serie	11.30 uur	11.45 uur
Achtste triathlon 2 ^e serie	12.00 uur	12.15 uur
Achtste triathlon 3 ^e serie	12.30 uur	12.45 uur
TRIO triathlon	13.00 uur	13.15 uur



Er wordt gezwommen in het openluchtbad 'Boschbad'. Het 50 meter bad heeft tien banen. Voor de zwemstart vindt de briefing plaats.

Regels zwemmen:

- Zwemmen in een wetsuit is **NIET** toegestaan.
- Er is géén baanindeling voor het zwemmen. Een deelnemer mag zelf de baan kiezen waar hij gaat zwemmen indien er plek is (maximaal 10 deelnemers per baan!). De twee buitenste banen (baan 1 en baan 10) zijn schoolslag banen, waar overwegend schoolslag wordt gezwommen. Als deze banen het maximum van 10 deelnemers hebben bereikt, worden de “overblijvende” schoolslagzwemmers verdeeld over de overige banen.
- Aanwijzingen van de coördinator zwemmen bij het optimaal vullen van de banen dienen te worden opgevolgd.
- Het is verplicht de door de organisatie verstrekte gekleurde badmuts te dragen bij het zwemmen (hulpmiddel voor de teller om de banen te tellen). Na afloop s.v.p. de badmuts achterlaten bij de teller!
- De start is vanuit het water op het teken van de wedstrijdleiding (**hoorn!**).
- Bij de start moet iedere deelnemer de kant aanraken.
- In een baan wordt heen en weer gezwommen. Zwem steeds zoveel mogelijk rechts in de baan, zodat je je tegenligger niet hindert en je elkaar links kunt passeren.
- Elke deelnemer krijgt een teken bij zijn laatste “**100 meter**”. Daarna moet de deelnemer dus nog twee banen zwemmen. Vraag aan de banenteller welk teken hij of zij hanteert. De deelnemers aan de Mini-Kort zwemmen 1x heen en weer en krijgen geen extra teken.
- Trio's wisselen van zwemmen naar fietsen (**overgeven van chip**) in het aangewezen wisselvak (zie plattegrond zwembadterrein: “8”).

Zwemafstanden

SERIE	AFSTAND
Mini-Kort	100 meter (2 banen)
Mini-Lang en Zestiende triathlon	200 meter (4 banen)
Kwart triathlon 1 ^e en 2 ^e serie	1000 meter (20 banen)
Achtste triathlon 1 ^e , 2 ^e en 3 ^e serie	500 meter (10 banen)
TRIO triathlon	500 meter (10 banen)



Rabobank



INFORMATIE FIETSONDERDEEL

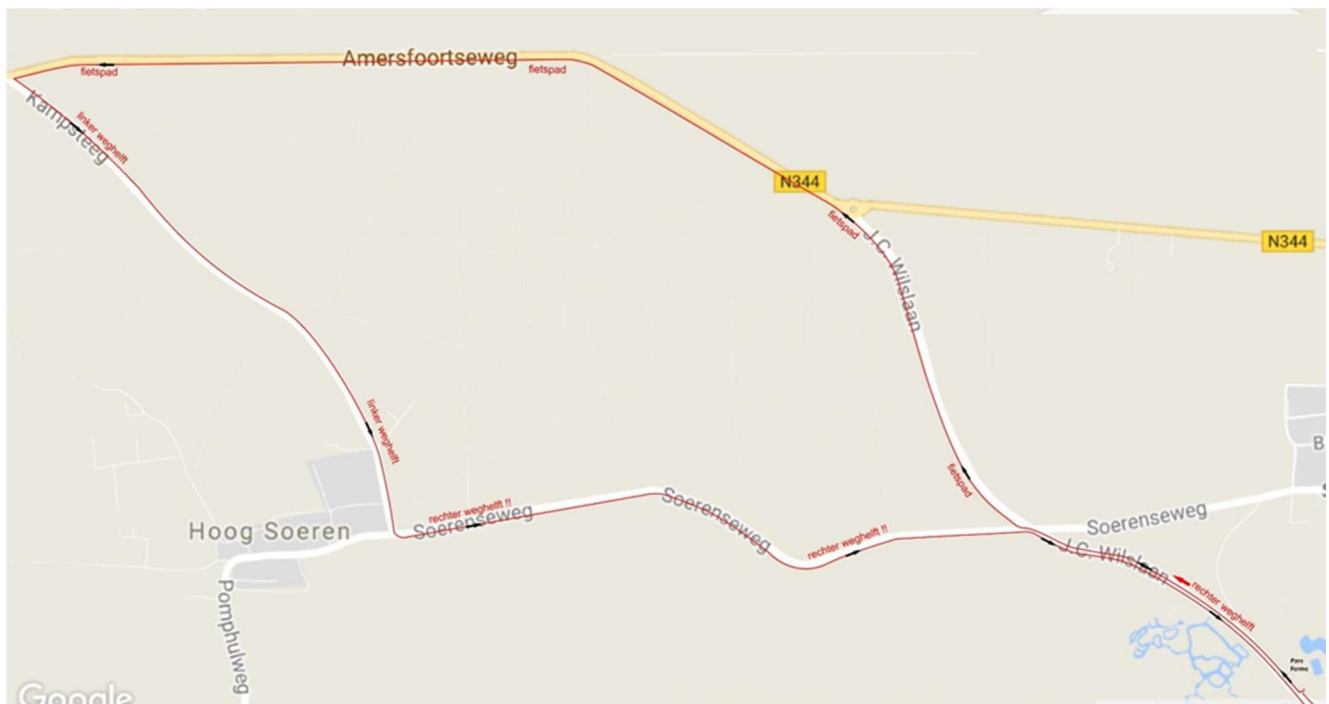
Het gehele parcours is in principe verkeersvrij (m.u.v. 2x kruisend verkeer waar verkeersregelaars staan). Het parcours bestaat uit een ronde van 10 km die afhankelijk van de startserie 1, 2 of 4 maal moet worden gereden.

De deelnemers Mini-Kort fietsen een heen en terug parcours (zie Parcours Mini-Kort).

Regels bij het fietsen

- Verplicht dragen van fietshelm met goed sluitend helmbandje (wordt bij wisselzone gecontroleerd!). Zonder helm mag niet worden deelgenomen.
- Draag het startnummer op de rug.
- Elke deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het rijden van het juiste aantal ronden.
- Je krijgt dus **geén** seintje dat je de wisselzone in kan. Indien uit de tijdregistratie blijkt dat een deelnemer minder ronden heeft afgelegd dan vereist, wordt de deelnemer gediskwalificeerd en uit de uitslagenlijst geschrapt.
- De Triathlon Apeldoorn is een **niet-stayerwedstrijd**. Dit geldt voor alle afstanden. Stayeren kan leiden tot straffen, en eventueel tot diskwalificatie.
- Trio's wisselen van fietsen naar lopen (**overgeven van chip**) in het aangewezen wisselvak (zie plattegrond zwembadterrein: "9").

Parcoursbeschrijving fietsen voor alle series (m.u.v. Mini-Kort)



- Na de balk bij de uitgang van het zwembad opstappen en de rechterrijbaan van de J.C. Wilsaan naar boven volgen (linkerwegheft wordt gebruikt door tegemoetkomende fietsers).
- Voorbij kruising J.C. Wilsaan/Soerenseweg naar links over mat naar fietspad.

- Het fietspad buigt naar links af. Blijf het fietspad aan de linkerkant van de Amersfoortseweg volgen.
- Sla linksaf bij de eerste asfaltweg (Kampsteeg) **LET OP!** Scherpe bocht.
- Aan het eind van de Kampsteeg, op de T-splitsing linksaf en naar de **rechterweghelft** rijden (auto's rijden op de linkerweghelft!).
- Bij kruising J.C. Wilsaan rechtsaf en blijf op de rechterweghelft.
- Afdalen naar keerpunt beneden rechter weghelft gebruiken. Voorbij de uitgang van het zwembad). **LET OP!** Het keerpunt is een 180 graden bocht, ruim daarvoor snelheid minderen.
- **Voor volgende ronde** rechtdoor **LET OP!** Er kunnen hier startende fietsers op het parcours komen.
- **Voor finishen** direct na keerpunt rechtsaf het fietspad op (bord "Finishen Fietsen") en voor de balk afstappen.

LET OP! In het parcours liggen enkele wildroosters; deze kunnen glad zijn!

Parcoursbeschrijving fietsen Mini-Kort



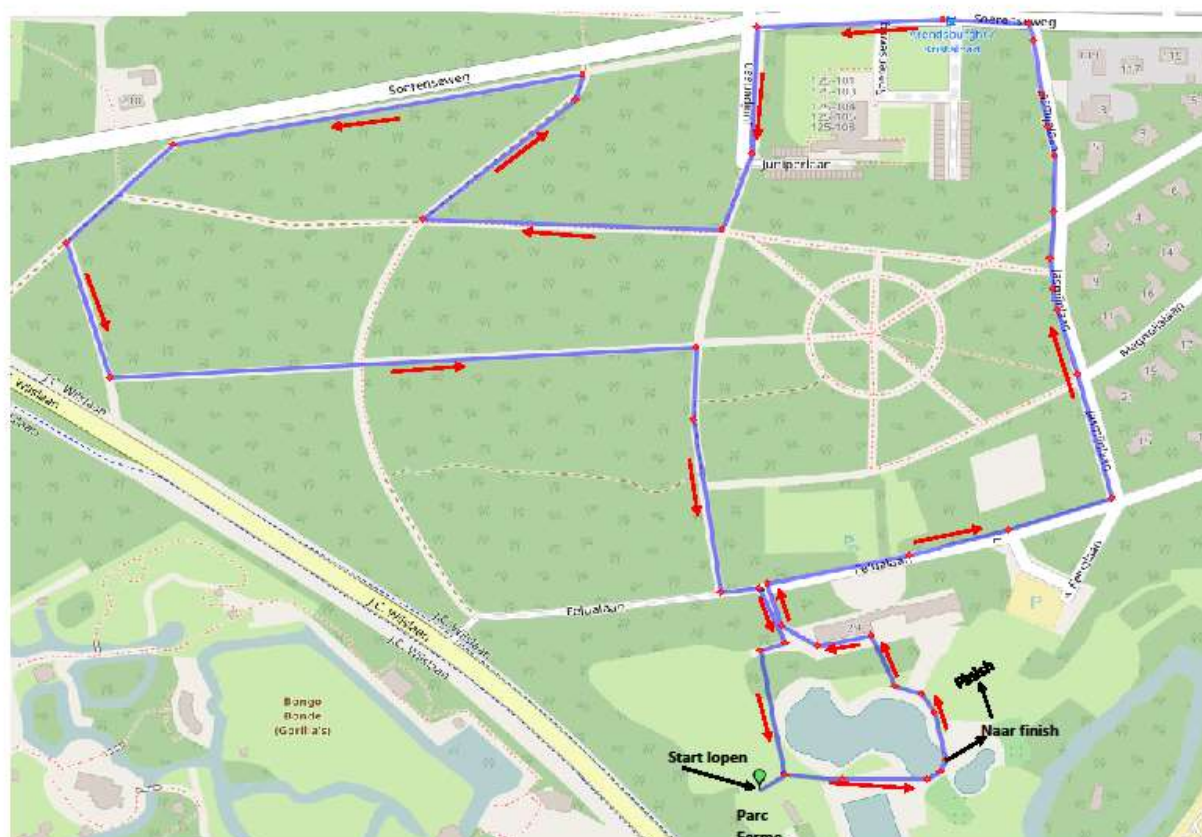
- Na de balk bij de uitgang van het zwembad opstappen en de rechterrijbaan van de J.C. Wilsaan naar boven.
- Bij de kruising J.C. Wilsaan/Soerenseweg linksaf het fietspad op.
- Bij het keerpunt (staat een verkeersregelaar!) omkeren en over de **rechterweghelft** van de Soerenseweg terug.
- Bij kruising J.C. Wilsaan rechtsaf naar beneden. Afdalen naar keerpunt beneden (voorbij de uitgang van het zwembad), de rechterweghelft gebruiken. **LET OP!** Het keerpunt is een 180 graden bocht, ruim daarvoor snelheid minderen.
- Na keerpunt direct rechts aanhouden het fietspad op (bord "Finishen Fietsen"). Bij de uit- en ingang van het zwembad: einde fietsparcours (ca. 5 km).

Aantal ronden fietsen

SERIE	AANTAL RONDEN
Mini-Kort	heen en weer
Mini-Lang en Zestiende triathlon	1
Kwart triathlon 1 ^e en 2 ^e serie	4
Achtste triathlon 1 ^e , 2 ^e en 3 ^e serie	2
TRIO triathlon	2

Brouwers[®]
accountants / adviseurs

PLATTEGROND LOOPPARCOURS (ALLES BEHALVE MINI-KORT)



PLATTEGROND LOOPPARCOURS ALÉÉN MINI-KORT



GIANT®
VAN HEST



INFORMATIE LOOPONDERDEEL

Regels en bijzonderheden over het loopparcours: Alle series, behalve Mini Kort

- Draag het Startnummer op de borst!
- De loopronde is ca. 2,5 km en wordt afhankelijk van de serie 1 of meerdere keren afgelegd.
- De route loopt over het zwembadterrein en het bos in de nabijheid van het zwembad en gaat gedeeltelijk over onverharde bospaden.
- Het aantal te lopen ronden wordt geregistreerd door een chip. De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het afleggen van het juiste aantal ronden.
- Je krijgt dus **géén** seintje dat je kunt finishen. Indien uit de tijdregistratie blijkt dat een deelnemer minder ronden heeft afgelegd dan vereist, wordt de deelnemer gediskwalificeerd en uit de uitslagenlijst geschrapt.
- Op de soms wat smalle bospaden goed rechts houden, zodat snellere lopers kunnen passeren.
- Trio's wisselen van fietsen naar lopen in het wisselvak dat buiten de wisselzone ligt. (zie plattegrond zwembadterrein: "9"). Tijdens de wissel geven de fietsers de chip over aan de lopers.
- **Vergeet niet je huurchip in te leveren bij het verlaten finishterrein!**

Regels en bijzonderheden over het loopparcours: Mini-Kort

- Startnummer op de borst dragen!
- De deelnemers van de Mini-Kort lopen vanuit hun wisselzone door de wisselzone van de volwassenen naar het loopparcours.
- Deelnemers van de Mini-Kort lopen 2,5 ronden op het zwembad terrein (ze gaan dus niet het zwembadterrein af).
- Bij deze serie worden de ronden wel geteld en krijgt de deelnemer bij elke passage van de splitsing ronde/finish een armbandje. Na ontvangst van het **3^e bandje** kan **gefinisht** worden (op splitsing rechtsaf).

Aantal ronden lopen

SERIE	AANTAL RONDEN
Mini-Kort	2,5 kleine ronden op zwembadterrein
Mini-Lang en Zestiende Triathlon	1 ronde
Kwart triathlon 1 ^e en 2 ^e serie	4 ronden
Achtste triathlon 1 ^e , 2 ^e en 3 ^e serie	2 ronden
TRIO triathlon	2 ronden

EREPRIJZEN

Mini-Kort	1e, 2e, 3e jongens en meisjes t/m 11 jaar
Mini-Lang	1e, 2e, 3e jeugd heren 12-13 jaar en jeugd dames 12-13 jaar
Mini-Lang	1e, 2e, 3e jeugd heren 14-15 jaar en jeugd dames 14-15 jaar
Zestiende triathlon	1e, 2e, 3e prijs in de categorieën 16+ dames en 16+ heren
Achtste triathlon dames	1e, 2e, 3e prijs in de categorieën: t/m 39 jaar en 40+
Achtste triathlon heren	1e, 2e, 3e prijs in de categorieën: t/m 39 jaar en 40+
Kwart triathlon dames	1e, 2e, 3e prijs in de categorieën: t/m 39 jaar en 40+
Kwart triathlon heren	1e, 2e, 3e prijs in de categorieën: t/m 39 jaar en 40+
Kwart triathlon dames en heren	1 ^e Apeldoornse man en 1 ^e Apeldoornse vrouw (wisselbeker)
Trio's	1e, 2e en 3e prijs

Bij de Mini-Kort en de Mini-Lang is er voor elke finisher een medaille.

Planning prijsuitreikingen

- ± 11.00 uur Prijsuitreiking Mini- Kort, Mini Lang en Zestiende Triathlon
- ± 13.30 uur Prijsuitreiking Kwart Triathlon, snelste Apeldoornse en snelste Apeldoornse
- ± 14.15 uur Prijsuitreiking Achtste Triathlon
- ± 15.00 uur Prijsuitreiking Trio Triathlon

SPONSOREN

De triathlon van Apeldoorn werd mede mogelijk gemaakt door:

- Aquapoldro – afdeling triathlon
- Bakker Bart
- BMMV: Verhuur machines & bouwmaterialen
- Brouwers – Accountants en Adviseurs
- Gemeente Apeldoorn
- Giant Store Van Hest
- Isokin Training & Therapie Apeldoorn
- IJskaffee De Kei
- Rabobank Apeldoorn
- RunX Apeldoorn
- Traffic Service Nederland
- Thermen Bussloo

**Graag tot volgend jaar bij de 35^e editie
op zaterdag 5 september 2020**