



Triathlon

A p e l d o o r n

3 september 2022



WELLNESS & HOTEL
THERMEN BUSSLOO



VOORWOORD

Beste triatleet (m, v, x),

Na 2 jaar wachten staat hij weer op de kalender: de 35^e editie van de Triathlon Apeldoorn. De voorbereidingen zijn in volle gang en we hebben er ontzettend veel zin in. Ons programma heeft weer voor iedereen wat wils. Voor de Rachel's en Yorik's van de toekomst is er de mini-kort en de mini-lang. En of dit nu je eerste of je tigste triathlon wordt: onze zestiende, achtste en kwart triathlons zijn voor iedere atleet een uitdaging. Starten in het historische Boschbad met haar mooie 50 meter banen. En daarna fietsen en lopen over de Veluwe op een uitdagend heuvelachtig parcours. Wie wil dat nou niet?

Om ons 35 jarig jubileum extra cachet te geven heeft de NTB ons de finalewedstrijden van de 2^e divisie Noord (dames en heren) toegewezen. Dat belooft een mooi spektakel te worden. Naast onze "eigen" Aquapoldro dames en heren teams strijden nog 33 andere teams voor de overwinning. Wie gaat er met de divisietitels vandoor?

Tijdens de voorgaande edities organiseerden we ook diverse triathlon clinics om op die manier (beginnende) triatleten op een laagdrempelige wijze kennis te laten maken met onze mooie sport. Helaas zullen we dit jaar deze clinics niet organiseren. Mocht je toch kennis willen maken met onze mooie sport, kom dan proeftrainen tijdens 1 van de trainingen van dé leukste club van Apeldoorn. Meer info hierover vindt je op <https://aquapoldro.nl/triathlon>

Wij wensen je veel succes met de (laatste) voorbereidingen. De informatie in dit programmaboekje is daarbij belangrijk. Lees het dus goed door. Mochten er na het doorlezen nog onduidelijkheden zijn, neem dan contact met ons op via het e-mail adres: triapeldoorn@gmail.com

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

Bestuur Triathlon Apeldoorn

ALGEMENE BEPALINGEN

1. De atleet (m, v, x) 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 mogelijkerwijs 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 het NTB-wedstrijdreglement via 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. Meldt je tijdig bij het wedstrijdsecretariaat. Zie hiervoor het onderwerp "Wedstrijdsecretariaat" en de in de tabel aangegeven tijdsblokken. Atleten 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.
Atleten 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. Ga netjes met onze omgeving en het milieu om. Weggoaien van afval buiten de gemarkeerde gebieden (na de verzorgingsposten) kan leiden tot tijdstraffen of zelfs tot diskwalificatie*
- 14. Bij de finish en op het fietsparcours zijn EHBO-posten.*
- 15. Het gehele evenement is rookvrij. Dit geldt ook voor toeschouwers en fans. We stellen het op prijs als je hen hierover wilt informeren.*
- 16. Honden en andere huisdieren zijn op het terrein niet toegestaan.*
- 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.*

ROUTE / PARKEREN

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.** Atleten/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. Er wordt frequent gecontroleerd op fout parkeren en bij overtreding worden boetes uitgedeeld door het bevoegd gezag!

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Na-inschrijving

Na-inschrijving is alleen mogelijk voor:

- *Mini-kort triathlon*
- *Zestiende Triathlon*

Tijdstip melden

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

SERIE	MELDEN TUSSEN
<i>Mini-kort</i>	<i>07.30 en 08.15 uur</i>
<i>Zestiende triathlon</i>	<i>07.45 en 08.30 uur</i>
<i>Kwart triathlon (1^e serie)</i>	<i>08.00 en 09.00 uur</i>
<i>Kwart triathlon (2^e serie)</i>	<i>08.45 en 09.45 uur</i>
<i>Sprint 2^e divisie Noord - heren</i>	<i>10.00 en 11.00 uur</i>
<i>Sprint 2^e divisie Noord - dames</i>	<i>10.45 en 11.45 uur</i>
<i>Achtste triathlon (1^e serie)</i>	<i>12.00 en 13.15 uur</i>
<i>Achtste triathlon (2^e serie)</i>	<i>12.45 en 13.30 uur</i>
<i>Na-inschrijvers Mini-Kort en Zestiende triathlon</i>	<i>07.30 en 08.00 uur</i>

Afhalen startbescheiden

Iedere atleet meldt zich binnen de hierboven 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

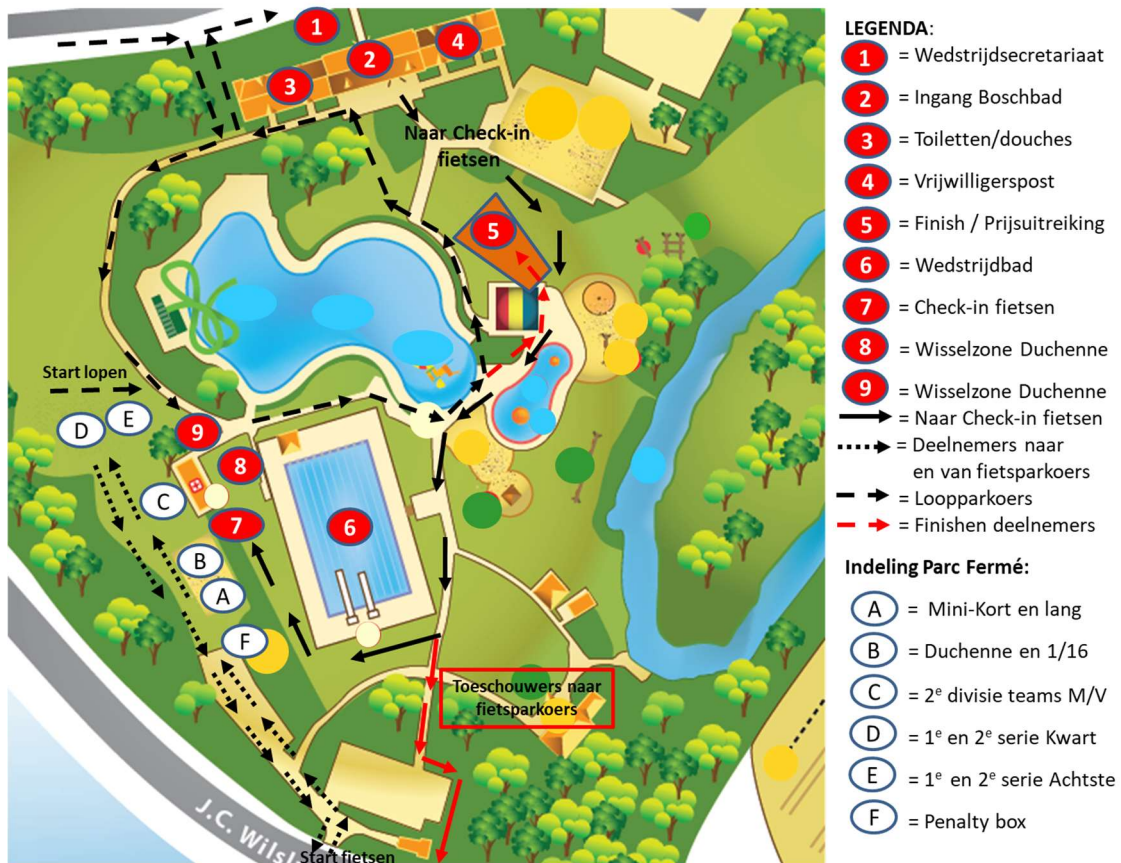
Je ontvangt bij het wedstrijdsecretariaat een envelop met daarin:

- 1x startnummer.
Draag dit startnummer bij het fietsen op de rug en bij lopen op de buik.
TIP: gebruik hiervoor 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**.
LET OP! Indien de chip niet ingeleverd wordt, worden kosten in rekening gebracht.
- 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.

De wisselzone is alleen toegankelijk voor deelnemers.

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 de atleten aan beide kanten naast je. Ophalen van fiets en spullen kan tot **uiterlijk 16:00 uur** op vertoon van startnummer en startnummer op arm.

Wisselzone Mini-Kort

De atleten van de Mini-Kort hebben een eigen wisselzone (zie plattegrond "A"). **LET Op!** Alléén bij de Mini-Kort is het voor **maximaal 1** begeleider atleet 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 atleet die een huurchip heeft besteld ontvangt bij de huurchip een enkelbandje met chip dat de gehele wedstrijd (inclusief zwemmen) om de linkerenkel wordt gedragen.

De starttijd van de wedstrijden wordt centraal geregistreerd.

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

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

WEDSTRIJDBRIEFING & STARTTIJDEN SERIES

Voorafgaand 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
Zestiende triathlon	09.00 uur	09.15 uur
Duchenne Trio Triathlon	09.00 uur	09.15 uur
Kwart triathlon 1 ^e serie	09.30 uur	09.45 uur
Kwart triathlon 2 ^e serie	10.00 uur	10.15 uur
Sprint 2 ^e divisie Noord - heren	11.10 uur	12.10 uur
Sprint 2 ^e divisie Noord - dames	12.00 uur	13.00 uur
Achtste triathlon 1 ^e serie	13.35 uur	13.50 uur
Achtste triathlon 2 ^e serie	14.00 uur	14.15 uur

INFORMATIE ZWEMMEN

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

Voor de divisieteam is een aparte captainsbriefing. Deze is een uur voor de start en wordt verzorgd door de NTB officials.

Regels zwemmen:

- Zwemmen in een wetsuit is **NIET** toegestaan.
- Wedstrijden 2^e divisie Noord: De teams zijn ingedeeld in een baan. Zie de onderstaande tabellen voor de baanindeling.
- Overige wedstrijden: Er is géén baanindeling. Je mag zelf de baan kiezen waarin je gaat zwemmen zolang het maximale aantal atleten niet overschreden wordt (maximaal 10 atleten 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 atleten hebben bereikt, worden de “overige” schoolslagzwemmers verdeeld over de andere banen.

- Aanwijzingen van de organisatie dienen te worden opgevolgd zodat we kunnen zorgen voor een optimale baanindeling.
- Wedstrijden 2^e divisie Noord: Het is verplicht om de door de NTB ter beschikking gestelde badmuts te dragen.
- Overige wedstrijden: Het is verplicht de door de organisatie verstrekte gekleurde badmuts te dragen bij het zwemmen. Dit is namelijk een hulpmiddel voor de banenteller om erop toe te zien dat iedereen het juiste aantal banen zwemt. 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 atleet de kant vasthouden.
- 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 atleet krijgt een teken bij zijn laatste “**100 meter**”. Daarna moet de atleet dus nog twee banen zwemmen. Vraag aan de banenteller welk teken hij of zij hanteert.

De atleten van de Mini-Kort zwemmen 1x heen en weer en krijgen geen extra teken.

Baanindeling 2^e divisie Noord - dames

Baan 2	Nummer 7 klassement	Nummer 14 klassement
Baan 3	Nummer 5 klassement	Nummer 12 klassement
Baan 4	Nummer 3 klassement	Nummer 10 klassement
Baan 5	Nummer 1 klassement	Nummer 8 klassement
Baan 6	Nummer 2 klassement	Nummer 9 klassement
Baan 7	Nummer 4 klassement	Nummer 11 klassement
Baan 8	Nummer 6 klassement	Nummer 13 klassement
Baan 9	Nummer 15 klassement	

Baanindeling 2^e divisie Noord - heren

Baan 1	Nummer 9 klassement	Nummer 19 klassement
Baan 2	Nummer 7 klassement	Nummer 17 klassement

<i>Baan 3</i>	<i>Nummer 5 klassement</i>	<i>Nummer 15 klassement</i>
<i>Baan 4</i>	<i>Nummer 3 klassement</i>	<i>Nummer 13 klassement</i>
<i>Baan 5</i>	<i>Nummer 1 klassement</i>	<i>Nummer 11 klassement</i>
<i>Baan 6</i>	<i>Nummer 2 klassement</i>	<i>Nummer 12 klassement</i>
<i>Baan 7</i>	<i>Nummer 4 klassement</i>	<i>Nummer 14 klassement</i>
<i>Baan 8</i>	<i>Nummer 6 klassement</i>	<i>Nummer 16 klassement</i>
<i>Baan 9</i>	<i>Nummer 8 klassement</i>	<i>Nummer 18 klassement</i>
<i>Baan 10</i>	<i>Nummer 10 klassement</i>	<i>Nummer 20 klassement</i>

Zwemafstanden

<i>SERIE</i>	<i>AFSTAND</i>
<i>Mini-Kort</i>	<i>100 meter (2 banen)</i>
<i>Zestiende triathlon</i>	<i>200 meter (4 banen)</i>
<i>Kwart triathlon</i>	<i>1000 meter (20 banen)</i>
<i>Sprint triathlon 2^e divisie Noord</i>	<i>750 meter (15 banen)</i>
<i>Achtste triathlon & Duchenne</i>	<i>500 meter (10 banen)</i>

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

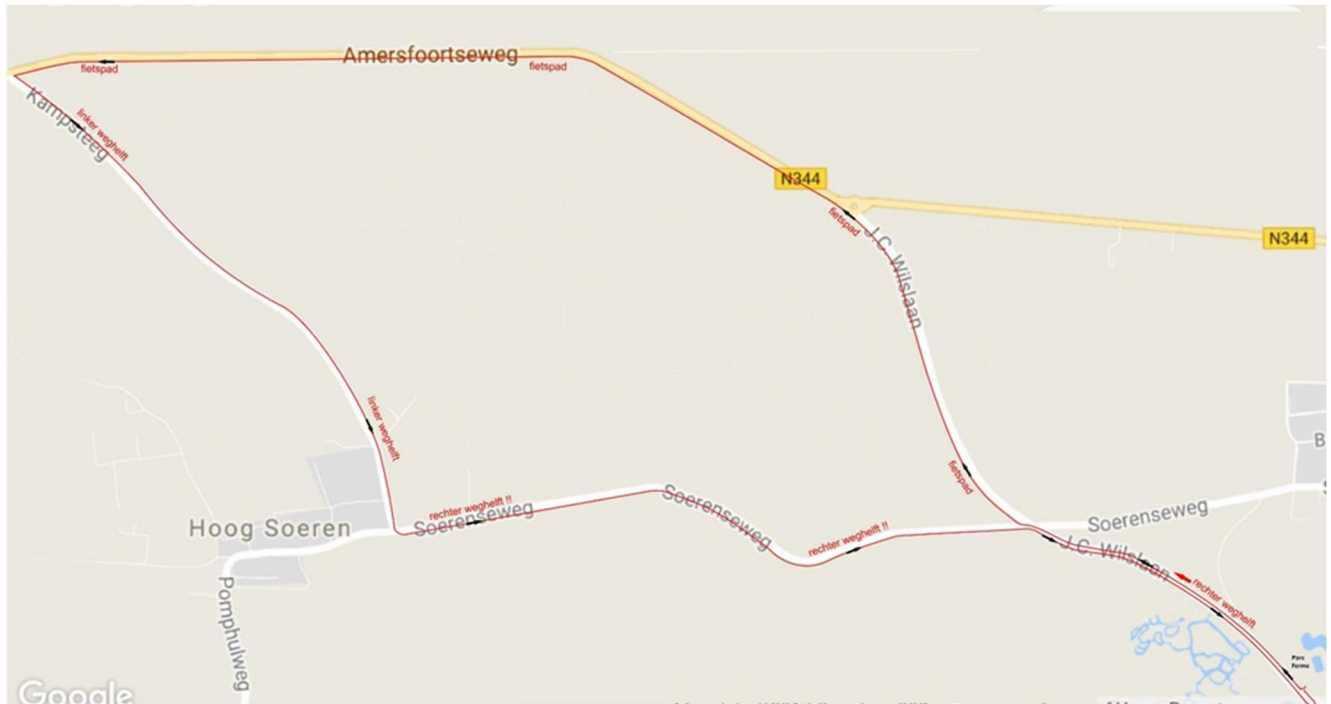
Regels bij het fietsen

- Het dragen van een fietshelm met goed sluitend helmbandje is verplicht. Dit wordt voor toegang tot de wisselzone gecontroleerd! Zonder helm mag niet worden deelgenomen.*
- Draag het startnummer op de rug.*
- Elke atleet is zelf verantwoordelijk voor het rijden van het juiste aantal ronden.*

Je krijgt dus **géén** seintje dat je de wisselzone in kan. Indien uit de tijdregistratie blijkt dat een atleet minder ronden heeft afgelegd dan vereist, wordt de atleet 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.

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 (linkerweghelft 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 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.

- 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

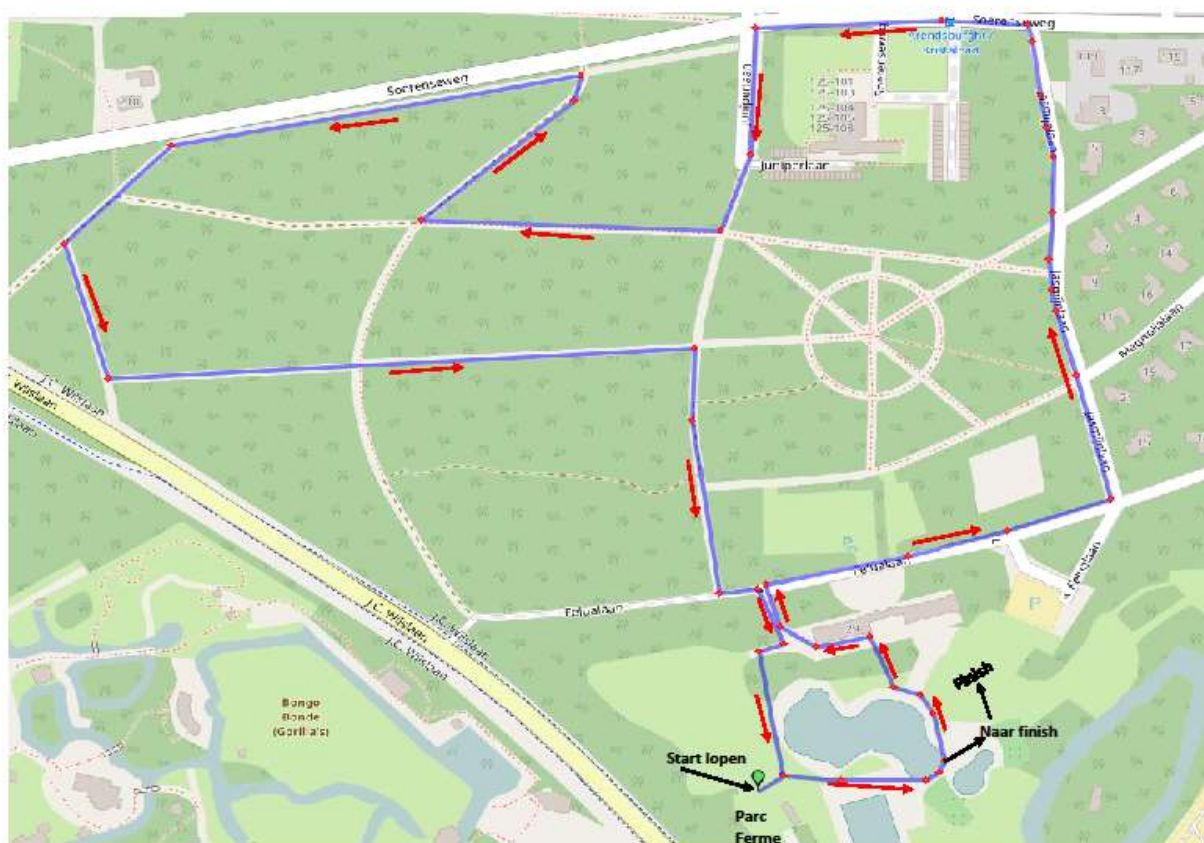


- Na de balk bij de uitgang van het zwembad opstappen en de rechterrijbaan van de J.C. Wilsaan naar boven.
- Bij de kruising J.C. Wilsaan/Soerenseweg linksaf het fietspad op.
- Bij het keerpunt (staat een verkeersregelaar!) omkeren en over de **rechterweghelft** van de Soerenseweg terug.
- Bij kruising 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
Zestiende triathlon	1
Kwart triathlon	4
Achtste en Sprint triathlon	2

PLATTEGROND LOOPPARCOURS (ALLES BEHALVE MINI-KORT)



PLATTEGROND LOOPPARCOURS ALÉÉN MINI-KORT



INFORMATIE LOOPONDERDEEL

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

- Draag het Startnummer op de borst!
- De loopronde is circa 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 atleet 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 atleet minder ronden heeft afgelegd dan vereist, wordt de atleet gediskwalificeerd en uit de uitslagenlijst geschrapt.

- Op de soms wat smalle bospaden goed rechts houden, zodat snellere lopers kunnen passeren.
- 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 atleten van de Mini-Kort lopen vanuit hun wisselzone door de wisselzone van de volwassenen naar het loopparcours.
- Atleten 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 atleten 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
Zestiende Triathlon	1 ronde
Kwart triathlon	4 ronden
Achtste en sprint triathlon	2 ronden

EREPRIJZEN

Mini-Kort	1e, 2e, 3e jongens en meisjes t/m 11 jaar
Zestiende triathlon - Jeugd 12 en 13 jaar	1e, 2e, 3e jeugd heren 12-13 jaar en jeugd dames 12-13 jaar
Zestiende triathlon - Jeugd 14 en 15 jaar	1e, 2e, 3e jeugd heren 14-15 jaar en jeugd dames 14-15 jaar
Zestiende triathlon - Atleten 16+	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+

<i>Achtste triathlon heren</i>	<i>1e, 2e, 3e prijs in de categorieën: t/m 39 jaar en 40+</i>
<i>Kwart triathlon dames</i>	<i>1e, 2e, 3e prijs in de categorieën: t/m 39 jaar en 40+</i>
<i>Kwart triathlon heren</i>	<i>1e, 2e, 3e prijs in de categorieën: t/m 39 jaar en 40+</i>
<i>Kwart triathlon dames en heren</i>	<i>1^e Apeldoornse man en 1^e Apeldoornse vrouw (wisselbeker)</i>
<i>Sprint 2^e divisie Noord</i>	<i>1e, 2e en 3e prijs</i>

Alle atleten tot en met 15 jaar, die deelnemen aan de mini kort of aan de zestiende triathlon krijgen na de finish een medaille.

Planning prijsuitreikingen

- *± 11.00 uur Prijsuitreiking Mini- Kort en Zestiende Triathlon*
- *± 14.00 uur Prijsuitreiking Kwart Triathlon, snelste Apeldoornse en snelste Apeldoornse*
- *± 15.00 uur Prijsuitreiking Sprint Divisie Noord dames en heren*
- *± 16.00 uur Prijsuitreiking Achtste Triathlon*

SPONSOREN

De triathlon van Apeldoorn werd mede mogelijk gemaakt door:

- *AH Van den Heuvel in Ugchelen*
- *Apenheul*
- *Aquapoldro – afdeling triathlon*
- *Bakker Bart*
- *BMMV: Verhuur machines & bouwmaterialen*
- *Brouwers – Accountants en Adviseurs*
- *Gemeente Apeldoorn*
- *Giant Store Van Hest*
- *Hanos Horeca Groothandel*
- *Isokin Training & Therapie Apeldoorn*
- *IJskafee De Kei*
- *RunX Apeldoorn*
- *Traffic Service Nederland*
- *Thermen Bussloo*

*Graag tot volgend jaar bij de 36^e editie
op zaterdag 2 september 2023*