



Triathlon

A p e l d o o r n



2 september 2023, Boschbad, Apeldoorn

De triathlon van Apeldoorn wordt mede mogelijk gemaakt door:



Voorwoord

Beste triatleet (m, v, x),

Het is medio maart en we zijn volop bezig met de voorbereidingen van de volgende editie van de Triathlon Apeldoorn op zaterdag 2 september. Terwijl we dit stukje schrijven stromen de inschrijvingen gestaag binnen. Dat is fijn om te zien, want als je naar het weer kijkt, kunnen we ons bijna niet voorstellen dat jullie straks weer lekker aan het racen zijn. Aan de andere kant merk je aan alles dat het voorjaar in aantocht is. De dagen worden weer langer. De sneeuwkllokjes en krokussen staan volop in bloei. De vogels hebben lawaai voor 10. En wij als triatleten maken plannen voor een nieuw jaar met hopelijk vele mooie wedstrijden en gezelligheid.

Dat jij dit voorwoord leest betekent dat jij je ingeschreven hebt voor onze triathlon of van plan bent om dat te doen. Indien het laatste het geval is: niet twifelen; gewoon doen. Onze triathlon staat al jaren te boek als een gezellige triathlon waar jong en oud aan mee kan doen. En wie wil er nou niet zwemmen in de mooie Boschbad en racen & rennen door de mooie bossen van de Veluwe. Samen met ruim 140 vrijwilligers zien we je graag aan de start.

We wensen je veel fijne trainingsuren en natuurlijk alvast een hele fijne race op zaterdag 2 september.

Bestuur Triathlon Apeldoorn



Misschien is je al opgevallen dat ons programmaboekje een geheel nieuwe lay-out gekregen heeft. Hopelijk valt dit in de smaak. Op de volgende pagina's vind je alle informatie die je nodig hebt voor zaterdag 2 september. Mis je bepaalde info of heb je vragen, dan kun je deze stellen via het contactformulier op onze website of door een mail te sturen naar triapeldoorn@gmail.com

Algemene bepalingen (1/2)

01 Vrijwaring Stichting Triathlon Apeldoorn

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 mogelijkterwijs voortvloeien uit deelname aan- of het op enigerlei wijze aanwezig zijn bij de Triathlon Apeldoorn.

02 Volgen regels NTB

De triathlon wordt gehouden volgens de regels van de NTB. Raadpleeg het NTB-wedstrijdreglement via onze site onder "Informatie".

03 Foto's en opnames

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.

04 Publiceren uitslagen

Uitslagen worden op onze site en op de website van MyLaps gepubliceerd.

05 Stayeren verboden

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!

06 Aanwijzingen opvolgen

Alle aanwijzingen van de organisatoren en vrijwilligers dienen prompt te worden opgevolgd.

07 Tijdstraf overtredingen

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".

08 Tijdig melden

Meld 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.



Algemene bepalingen (2/2)

09 Oplettend rijden

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 Elektronische tijdsregistratie

De tijdregistratie vindt elektronisch plaats (MyLaps). Zie hiervoor onderwerp "Tijdregistratie".

11 Toiletten

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

Gevonden voorwerpen worden centraal verzameld bij de vrijwilligerspost (zie plattegrond zwembadterrein: "4")

13 Ga netjes om met het milieu

Het fietsparcours en het loopparcours lopen door natuurgebieden. Ga netjes met onze omgeving en het milieu om. Weggooien van afval buiten de gemarkeerde gebieden (na de verzorgingsposten) kan leiden tot tijdsstraffen of zelfs tot diskwalificatie

14 EHBO-posten

Bij de finish en op het fietsparcours zijn EHBO-posten.

15 Rookvrij

Het gehele evenement is rookvrij. Dit geldt ook voor toeschouwers en fans. We stellen het op prijs als je hen hierover wilt informeren.

16 Dieren niet toegestaan

Honden en andere huisdieren zijn op het terrein niet toegestaan.

17 Geen restitutie van inschrijfgelden

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 € 9,30 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
Mini-kort	07.15 en 07.45 uur
Achtste triathlon (1e serie)	07.15 en 07.55 uur
Achtste triathlon (2e serie)	07.30 en 08.15 uur
Kwart triathlon (1e serie)	07.50 en 08.35 uur
Kwart triathlon (2e serie)	08.20 en 09.05 uur
Zestiende triathlon	08.50 en 09.35 uur
Sprint 4eDivisie Noord mannen	09.30 en 10.15 uur
Sprint 3eDivisie Noord mannen	10.20 en 11.05 uur
Sprint 3eDivisie Noord vrouwen	11.10 en 11.55 uur

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 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.



My Laps Chip voor de tijdregistratie + bandje.

Draag deze om de linker enkel. De gehuurde chip na finishen inleveren bij de uitgang van het finissterrein.

LET OP! Indien de chip niet ingeleverd wordt, worden kosten in rekening gebracht.

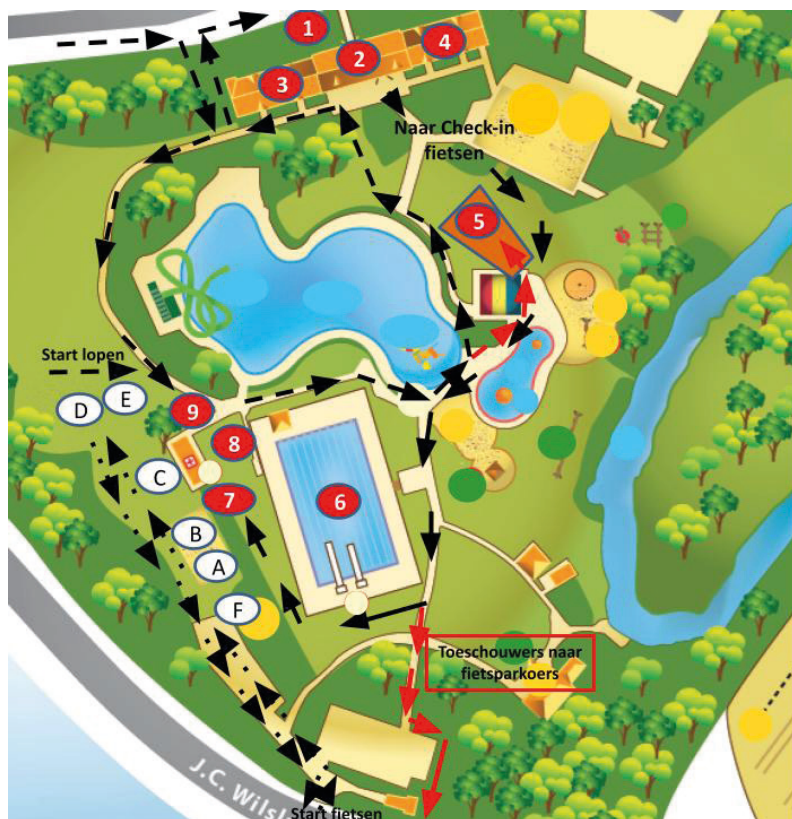


1x startnummer.

Draag dit startnummer bij het fietsen op de rug en bij lopen op de buik. TIP: gebruik hiervoor een startnummerband.

Na je aanmelding breng je je fiets en je loopspullen naar de wisselzone (zie route op schets zwembadterrein).

Plattegrond zwemterrein



LEGENDA:

- 1 = Wedstrijdsecretariaat
- 2 = Ingang Boschbad
- 3 = Toiletten/douches
- 4 = Vrijwilligerspost
- 5 = Finish / Prijsuitreiking
- 6 = Wedstrijdbad
- 7 = Check-in fietsen
- 8 = Wisselzone Duchenne
- 9 = Wisselzone Duchenne
- = Naar Check-in fietsen
- → = Deelnemers naar en van fietsparkeren
- = Loopparkeren
- = Finishen deelnemers

Indeling Parc Fermé:

- A = Mini-Kort en lang
- B = Duchenne en 1/16
- C = Divisie teams M/V
- D = 1^e en 2^e serie Kwart
- E = 1^e en 2^e serie Achtste
- F = Penalty box

In- en uitchecken fiets (1/2)



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.



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.



In- en uitchecken fiets (2/2)



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.

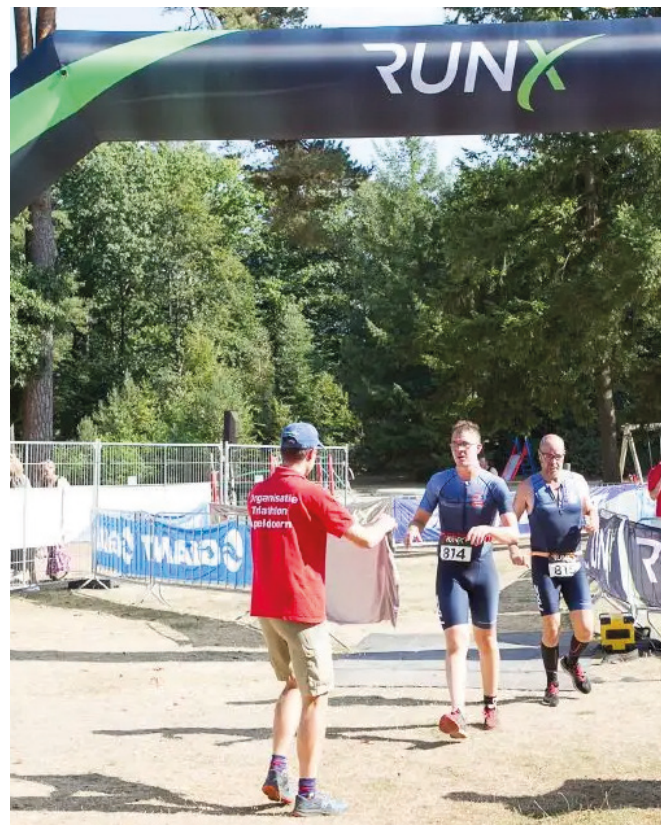
Tijdsregistratie

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 aanschafkosten (€ 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	08.15 uur	08.30 uur
Achtste triathlon (1e serie)	08.25 uur	08.40 uur
Achtste triathlon (2e serie)	08.45 uur	09.00 uur
Kwart triathlon (1e serie)	09.05 uur	09.20 uur
Kwart triathlon (2e serie)	09.35 uur	09.50 uur
Zestiende triathlon	10.05 uur	10.20 uur
Sprint 4eDivisie Noord mannen	10.45 uur	11.45 uur
Sprint 3eDivisie Noord mannen	11.35 uur	12.35 uur
Sprint 3eDivisie Noord vrouwen	12.25 uur	13.25 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 divisieteams is een aparte captainsbriefing. Deze is een uur voor de start en wordt verzorgd door de NTB officials.

- **Wetsuit**

Zwemmen in een wetsuit is NIET toegestaan.

- **Geen 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 opvolgen**

Aanwijzingen van de organisatie dienen te worden opgevolgd zodat we kunnen zorgen voor een optimale baanindeling.

- **Badmuts**

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!

- **Start vanuit water**

De start is vanuit het water op het teken van de wedstrijdleiding (hoorn!). Bij de start moet iedere atleet de kant vasthouden.

- **Heen en weer zwemmen.**

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.

- **Teken laatste 100 meter**

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.

Zwemafstanden

Serie	Afstand
Mini-Kort	100 meter (2 banen)
Zestiende triathlon	200 meter (4 banen)
Achtste triathlon	500 meter (10 banen)
Divisie wedstrijden	750 meter (15 banen)
Kwart triathlon	1000 meter (20 banen)

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

- **Dragen van een fietshelm**

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.

- **Dragen van een startnummer**

Draag het startnummer op de rug.

- **Juiste aantal ronde rijden**

Elke atleet is zelf verantwoordelijk voor het rijden van het juiste aantal ronden.

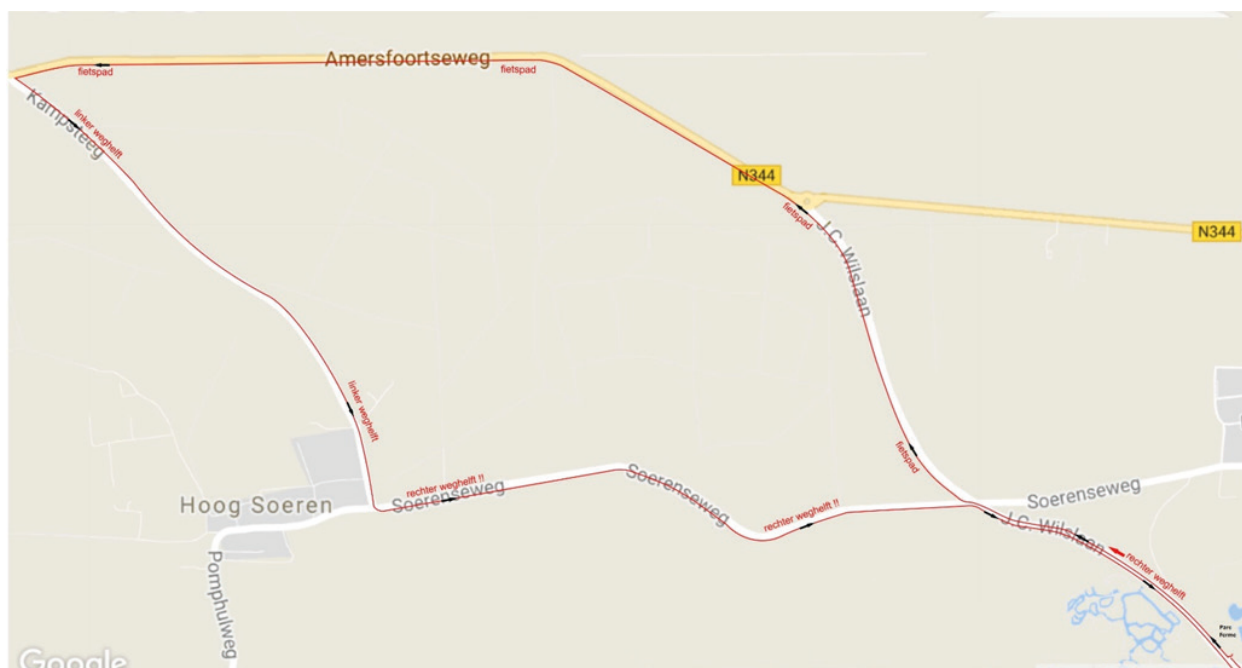
Je krijgt dus **géén** seintje dat je de wisselzone in kan. Indien uit de tijdregistratie blijkt dat een

atleet minder ronden heeft afgelegd dan vereist, wordt de atleet gediskwalificeerd en uit de uitslagenlijst geschrapt.

- **Niet stayeren**

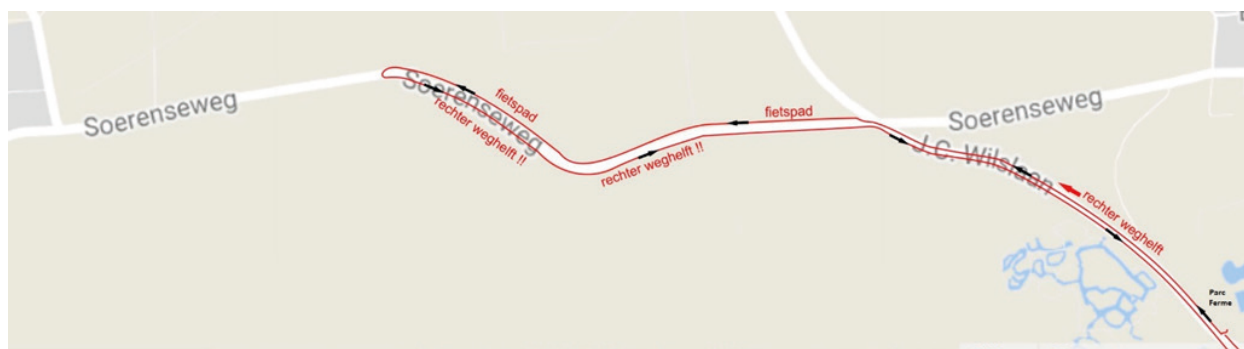
De Triathlon Apeldoorn is een niet-stayerwedstrijd. Dit geldt voor alle afstanden. Stayeren kan leiden tot straffen en eventueel tot diskwalificatie.

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



- 01** Na de balk bij de uitgang van het zwembad opstappen en de rechterrijbaan van de J.C. Wilslaan naar boven volgen (linkerweghelft wordt gebruikt door tegemoetkomende fietsers).
- 02** Voorbij kruising J.C. Wilslaan/Soerenseweg naar links over een mat naar fietspad.
- 03** Het fietspad buigt naar links af. Blijf het fietspad aan de linkerkant van de Amersfoortseweg volgen.
- 04** Sla linksaf bij de eerste asfaltweg (Kampsteeg)
LET OP! Scherpe bocht.
- 05** Aan het eind van de Kampsteeg, op de T-splitsing linksaf en naar **de rechterweghelft** rijden (auto's rijden op de linkerweghelft!).
- 06** Bij kruising J.C. Wilslaan 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.
- 07** **Voor volgende ronde** rechtdoor
- 08** **LET OP!** Er kunnen hier startende fietsers op het parcours komen.
- 09** **Voor finishen** direct na keerpunt rechtsaf het fietspad op (bord "Finishen Fietsen") en voor de balk afstappen.
- 10** **LET OP!** In het parcours liggen enkele wildroosters; deze kunnen glad zijn!

Parcoursbeschrijving fietsen Mini-kort



- 01** Na de balk bij de uitgang van het zwembad opstappen en de rechterrijbaan van de J.C. Wilslaan naar boven.
- 02** Bij de kruising J.C. Wilslaan/Soerenseweg linksaf het fietspad op.
- 03** Bij het keerpunt (staat een verkeersregelaar!) omkeren en over de rechterweghelft van de Soerenseweg terug.
- 04** Bij kruising J.C. Wilslaan 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.
- 05** Na keerpunt direct rechts aanhouden het fietspad op (bord "Finisen Fietsen"). Bij de uit- en ingang van het zwembad: einde fietsparcours (ca. 5 km).

Aantal ronden fietsen

Serie

Afstand

Mini-Kort

Heen en weer

Zestiende triathlon

1

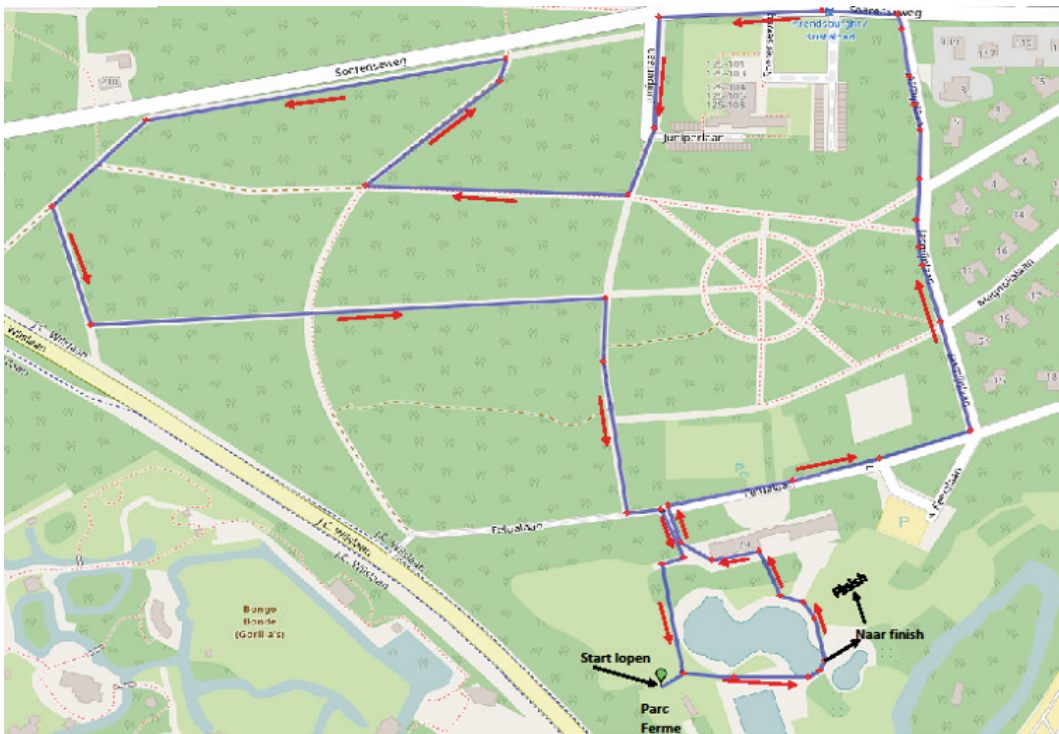
Kwart triathlon

4

Achtste en Sprint triathlon

2

Plattegrond loopparcours (m.u.v. Mini-Kort)



Plattegrond loopparcours Mini-kort



Informatie looponderdeel (m.u.v. Mini-Kort)

- 01** Draag het Startnummer op de borst!
- 02** De loopronde is circa 2,5 km en wordt afhankelijk van de serie 1 of meerdere keren afgelegd.
- 03** De route loopt over het zwembadterrein en het bos in de nabijheid van het zwembad en gaat gedeeltelijk over onverharde bospaden.
- 04** Het aantal te lopen ronden wordt geregistreerd door een chip. De atleet is zelf verantwoordelijk voor het afleggen van het juiste aantal ronden.
- 05** 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.
- 06** Op de soms wat smalle bospaden goed rechts houden, zodat snellere lopers kunnen passeren.
- 07** Vergeet niet je huurchip in te leveren bij het verlaten finishterrein!

Informatie looponderdeel Mini-kort

- 01** Startnummer op de borst dragen!

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

Aantal ronden lopen

Serie

Afstand

Mini-Kort 2,5 kleine ronden op het zwembadterrein

Zestiende triathlon 1

Kwart triathlon 4

Achtste en Sprint triathlon 2

Ereprijzen

Serie	Afstand
Mini-Kort	1e, 2e, 3e jongens en meisjes t/m 11 jaar
Zestiende triathlon - Jeygd 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+
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	1e Apeldoornse man en 1e Apeldoornse vrouw (wisselbeker)
Divisie wedstrijden	1e, 2e en 3e prijs

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 prijsuitreiking

Tijd	Prijsuitreiking
± 09.00 uur	Prijsuitreiking Mini- Kort
± 11.15 uur	Prijsuitreiking Achtste triathlon en Zestiende triathlon
± 13.00 uur	Prijsuitreiking Kwart triathlon
± 13.45 uur	Prijsuitreiking Sprint 4e Divisie Noord mannen
± 14.30 uur	Prijsuitreiking Sprint 3e Divisie Noord mannen
± 15.30 uur	Prijsuitreiking Sprint 3e Divisie Noord vrouwen

De triathlon van Apeldoorn wordt mede mogelijk gemaakt door:





Triathlon
A p e l d o o r n

**Graag tot volgend jaar bij de 37e editie
op zaterdag 7 september 2024**