

Met dit programma informeren wij onze deelnemers 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!

Dit jaar zijn wij blij dat wij tijdens de 35 e editie ruimte kunnen bieden aan een nieuwe categorie. Om 9.00 uur starten 5 rolstoelatleten voor een achtste triatlon.

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

Programma

08.00	uur	Wedstrijdsecretariaat geopend
08.45	uur	Start Sprint triatlon jeugd
09.00 - 11.00	uur	Start 'Kwart' en paratleten 5 series ieder half uur
11.30-12.15	uur	Start 'Achtste', 4 series ieder kwartier
circa 14.00	uur	Finish laatste deelnemer
14.00	uur	Napraten in ons Dorpshuis... gehele dag geopend
14.30	uur	Einde bewaking wisselzone Dorpsplein
vanaf 14.45	uur	Prijsuitreiking dorps huis



PROGRAMMA EN REGLEMENTEN

zondag 3 september 2017

Zondag 2 september 2018

zondag 1 september 2019



De organisatie is bereikbaar: info@triatlonabbekerk.nl

Op zondag 2 september 06 – 223 710 48 Pieter Volkers

Algemeen, veiligheid staat voorop!

- 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, is tijdens het fietsen verboden!
- Oordoppen van een telefoon of mp3 speler zijn 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. Er is in afwijking op de nieuwe regels van de bond GEEN "strafbox" ingesteld. Bij eventuele onregelmatigheden spreekt onze jury u aan, houdt u staande of volgt diskwalificatie. **(Denk aan stayeren!)**

Melden op de wedstrijddag

Ons wedstrijdsecretariaat is vanaf 8.00 uur 's morgens geopend in het dorps huis 'De Nieuwe Haven' aan het Burgemeester P. Kromplein te Abbekerk. Deelnemers melden zich circa 1 uur voor de persoonlijke starttijd. Op onze site en via persoonlijke mail ontvangt u uw persoonlijke starttijd en startnummer vermeld.

Je 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.



Een drankje of hapje eten? Het Nieuwe Bonte Paard in Abbekerk is weer geopend voor sporters en toeschouwers.

U bent van harte welkom!
Graag Tot Ziens,
Laura & Marjolein Verhart

Tijdregistratie Mylaps Chip

Voor alle *deelnemers* vindt tijdregistratie plaats via een MYLAPS chip. Deelnemers maken gebruik van een eigen chip of gehuurde chip.

Bij passeren van de tijdregistratie-matten wordt de tussen- en finishtijd geregistreerd. De start wordt niet geregistreerd met de matten. 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 je een chip huurt, ontvang je bij de inschrijving een chip met enkelband. De Chip is persoonlijk en heeft een unieke codering op jouw naam. Om 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 je enkel vast zit.
- Na de finish kun je de huurchip direct in het finishvak inleveren.
- Bij het niet inleveren van de huurchip brengt de organisatie € 45,00 bij de deelnemer in rekening.
- Indien je zelf in het bezit bent van een **Mylaps chip** kun je deze gebruiken. Je geeft hiervoor bij het inschrijven de juiste code aan de organisatie door. Controleer de code met persoonlijke gegevens.
- **Zonder Chip geen tijdwaarneming!**

ZWEMBAD DE SPETTER
MIDDELPUNT VAN
ONZE TRIATLON
Dorps huis
DE NIEUWE HAVEN

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 dorpsplein is het Dorpsplein - Burgemeester P. Kromplein ingericht als wisselzone waar het fietsen eindigt en het lopen start.

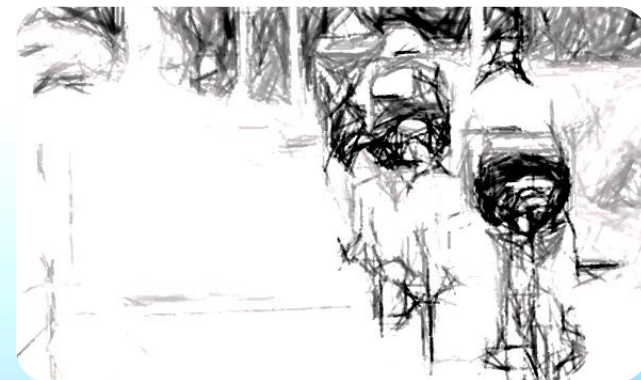
Deelnemers of verzorgers kunnen voor de start spullen gereedzetten op de beide wisselzones. Na afloop van de triatlon kunnen *deelnemers* door het tonen van hun startnummer hun fiets en materiaal weer ophalen.

- Er wordt geen publiek toegelaten binnen de wisselzone
- In de wisselzone wordt niet gefietst!
- Bewaking 'wisselzone Zwembad' tot 15 min 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 de wisselzones!

Wisselvak Trio's

Voor de (team)*deelnemers* zijn twee aparte "vakken" ingericht waar de zwemmer-fietser (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 **Mylaps Chip** door. Voor de start / vervolg van de wedstrijd draagt de *deelnemer* het bandje om de enkel.



U kunt ons volgen via
www.triatlonabbekerk.nl en facebook



of mail naar
info@triatlonabbekerk.nl

Fietsers en lopers

Op de Vekenweg liggen het fiets- en loopparcours parallel naast elkaar. 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! Fietsers rijden rechts, lopers lopen langs de 'huizen-zijde' (heen en terug). Over dit gedeelte wordt de Vekenweg afgesloten voor doorgaand autoverkeer. Houdt rekening met beperkte ruimte en haal niet in!



Prettig geregeld

Voor een goede herkenbaarheid voor publiek en tellers zwemt iedere deelnemer met een gekleurde badmuts. Met vijf kleuren, zwemt iedere zwemmer in de baan met een eigen kleur. Vooraf krijg je een badmuts van jouw teller. De organisatie en Vishandel Tol stellen deze badmutsen ter beschikking.

Na het zwemmen lever je deze in bij uw teller in de hiervoor bestemde emmers.

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. Deelname voor de jeugd is gratis. Ook voor duo's of trio's in estafettevorm.

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 omkleden in de kleedhokken. De speaker geeft aan wanneer deelnemers zich naar de start kunnen begeven. Er wordt gestart vanuit het water. In totaal zwemmen atleten; **'Sprint'** 250 meter (10 banen), **'De Achtste'** 500 meter (20 banen), en **Kwart** - 1.000 meter (40 banen).

Onze teller geeft een teken wanneer je het bad kunt verlaten. Maak goede afspraken met jouw teller en houdt oogcontact; *wanneer wil je een seintje 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.

- De helm wordt opgezet + vastgemaakt voordat de fiets wordt gepakt.
- In de wisselzone wordt niet gefietst!

In verband met een tijdige start per serie geldt een **maximale zwemtijd**. (**'De Kwart'** - 29 min; **'De Achtste'** - 19 min). Jouw teller meldt wanneer je deze overschrijdt en moet stoppen. Je vervolgt normaal je wedstrijd.

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

Het fietsonderdeel

De lengte van het fietsparcours bedraagt 12 km; **'De Achtste'** -en **'De Kwart'** -triatlon fietsen respectievelijk 2 en 4 ronden. Vanaf het zwembad geven pijlen op de wegen de route aan. Na de finish op het dorpsplein worden de fietsen door de deelnemers 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! Tijdlimiet voor deelnemers aan de achtste: zij starten uiterlijk 13.50 uur aan het looponderdeel.

- 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).**

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 van het 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.



Triatlon Abbekerk mede mogelijk dankzij:

De Boeier sportprijzen

SPAR supermarkt

Buck Bouw

Geluk in Beeld – Fotografie

Project- en tekenbureau Lub

Leo Smit tweewielers – Medemblik

Unive Hollands Noorden

CPJ – Metaalbewerking en -reparatie

Burggraaf – Administraties

Kosmema

Meijners en Groot – Bestratingen

Cor Piet Tensen – Schildersbedrijf

Swier – Installatiebedrijf

Hans Groot – Timmer en montagebedrijf

KBH Gipswanden

Kok – Groenvoorzieningen

Lida Odie - Kapsalon Christal

Ed Bakker – Installatietechniek

Paulik Straatmakerbedrijf

Bervoets – Administratiekantoor

Lizo meubelspuitery

Slagerij Stroomer

Futura - Composites

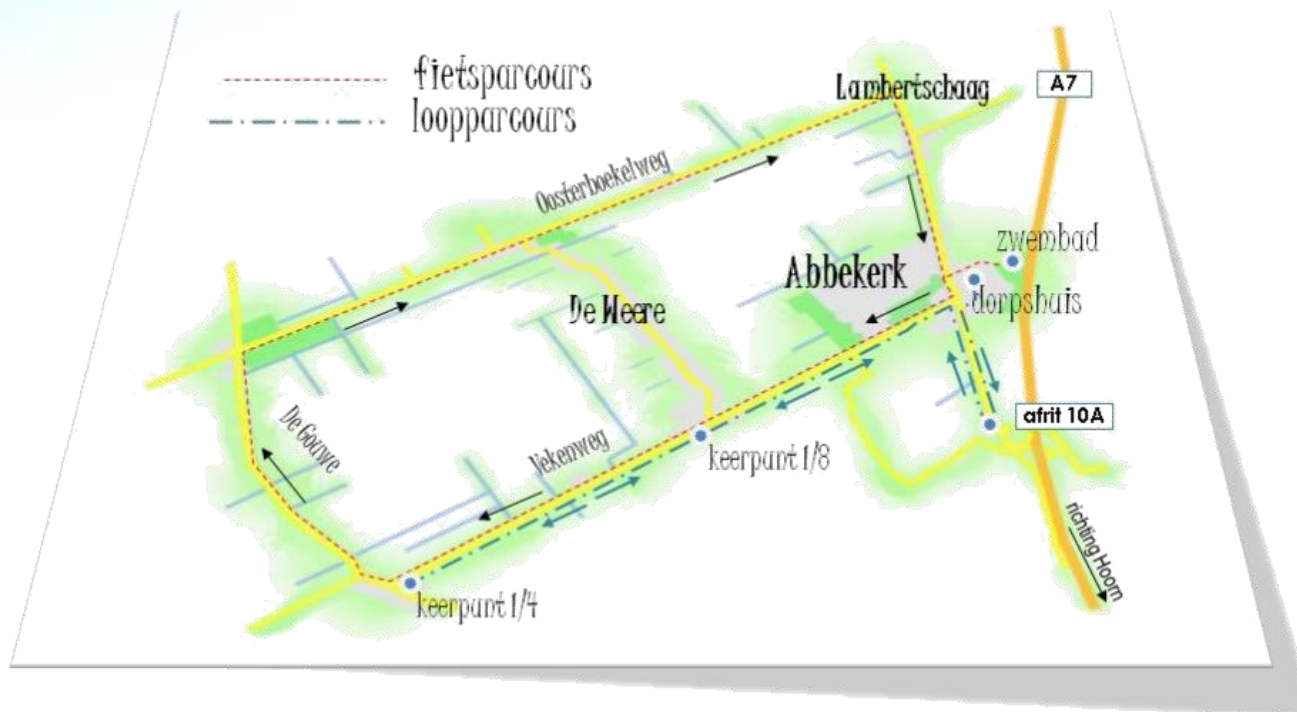
Tankstation - Lambertschaag

Berkhout - Boerenkaas

Mooij - Autobedrijf Peugeot

Markus – weg- en waterbouw

Koos Verbart – Installatietechniek



Routekaart triatlon Abbekerk



Vishandel Tol uit de Huesmolen wenst sporters, publiek en vrijwilligers een sportieve en gezellige triatlon!



Hans Groot
Timmer- en montagebedrijf

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.

U kunt ons volgen via
www.triatlonabbekerk.nl en facebook



of mail naar
info@triatlonabbekerk.nl