

# Deelnemersinformatie 2023



## Inhoud

Programma .....	3
Wedstrijdinfo.....	3
Routebeschrijving.....	3
Goed om te weten.....	4
Inschrijfbureau .....	5
Voor de start.....	5
Wisselzones .....	6
Plattegrond wisselzone .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Zwemmen.....	7
Zwemparcoursen 1/8, 1/4, OD.....	8
Fietsen .....	8
Fietsparcours .....	8
Strafbox .....	9
Fiets- & loopparcours jeugd- en scholierentriathlon .....	10
Trio triathlon.....	11
Na de finish.....	11
Foto's .....	11
Voor de thuisblijvers.....	12
Tot Slot .....	12

## Programma

Serie	Afstand	Start	Prijsuitreiking
1	Olympic Distance wedstrijdserie (groepsstart)	09:00	v.a. 12:30
2	Olympic Distance 2e serie (rolling start)	09:30	v.a. 12:30
3	1/4 wedstrijdserie (groepsstart)	10:20	v.a. 15:00
4	1/4 recreatief 2e serie (rolling start)	11:00	v.a. 15:00
5	1/4 recreatief 3e serie (rolling start)	11:40	v.a. 15:00
6	1/4 estafette (groepstart)	12:30	v.a. 15:00
7	1/8 estafette (groepstart)	13:10	v.a. 16:00
8	1/8 Grand Masters & genodigden	13:20	v.a. 16:00
9	1/8 wedstrijdserie (groepsstart)	13:50	v.a. 16:00
10	1/8 recreatief 2e serie (rolling start)	14:10	v.a. 16:00
11	1/8 recreatief 2e serie (rolling start)	14:30	v.a. 16:00
12	1/16 Jeugd & Scholieren Triathlon	15:40	v.a. 16:60
13	Ouder-Kind Triathlon (125m, 5km, 1km)	15:50	n.v.t.

Tijden kunnen veranderen. Kijk op de website voor de laatste informatie

## Wedstrijdinfo

Op de volgende pagina's vind je de specifieke wedstrijd informatie.

### Routebeschrijving:

#### Met openbaar vervoer

Neem de trein naar station Veenendaal-Centrum. Hiervandaan is het nog 500 meter fietsen naar Sportpark "De Groene Velden". Verlaat het station richting centrum, bij de 1e stoplichten rechtsaf en dan zie je na het 2e stoplicht aan de linkerhand het sportpark.

#### Met de auto

Wanneer je met de auto komt stuurt je navigatie je waarschijnlijk via afrit 23a en de Rondweg-Oost. Echter, deze is afgesloten in verband met de triathlon. Volg de onderstaande omleidingsroute.

Vanaf de A12:

- Neem afslag 23 (Veenendaal-West) en volg "Veenendaal-West".
- Bij de 4e stoplichtkruising (vlak voor de spoorwegovergang) linksaf naar 't Goeie Spoor.
- Na 2 km, bij de kruising Wageningselaan-Groeneveldse laan wordt je opgevangen en doorgeleid naar de parkeerplaatsen.

Vanaf de A15:

- Volg de borden richting Rhenen en Veenendaal op de N233.
- Bij de 2e rotonde rechtdoor richting Veenendaal-West en Rondweg-West.
- Na de spoorwegovergang rechtsaf naar 't Goeie Spoor.
- Na 2 km, bij de kruising Industrielaan-Groeneveldse laan wordt je opgevangen en doorgeleid naar de parkeerplaatsen.

### Parkeren (volg altijd de aanwijzingen van onze verkeersregelaars/parkeerwachters)

#### P-1 Inductorstraat

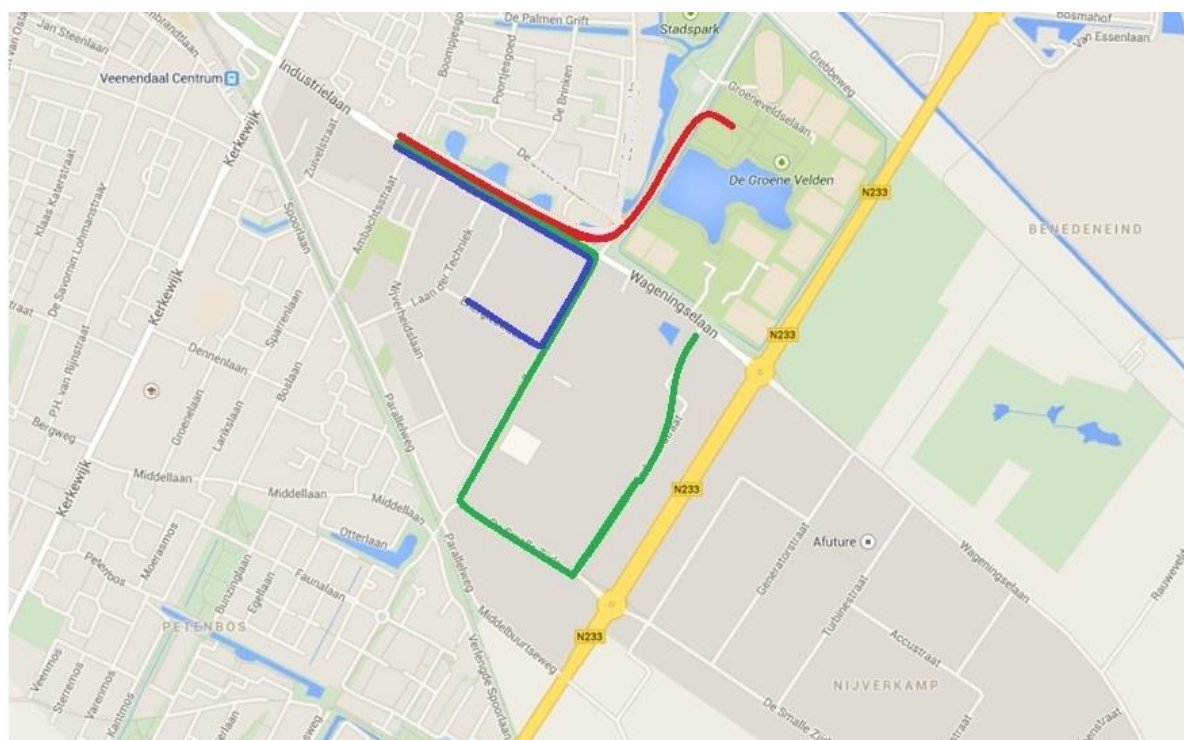
- Vanaf de kruising Industrielaan -Groeneveldse laan:
- Rechtsaf Groeneveldse laan
- Linksaf de Smalle Zijde
- Linksaf Inductorstraat, doorrijden tot het einde

#### P-2 Schaats-/skeelerbaan 'De Greb' Groeneveldse laan

- Vanaf de kruising Industrielaan -Groeneveldse laan:
- Linksaf Groeneveldse laan, daarna direct rechts aanhouden
- Rechtsaf bij 1e oprit naar schaats-/skeelerbaan

### P-3 Groeneveldselaan/Energiestraat

- Vanaf de kruising Industrielaan -Groeneveldselaan:
- Rechtsaf Groeneveldselaan.
- 1e rechts Energiestraat of aan de overkant van de woonboulevard.
- NIET PARKEREN OP HET TERREIN VAN DE WOONBOULEVARD



### Goed om te weten

#### *Veiligheid en aansprakelijkheid*

Het parcours is in principe verkeersvrij, echter bij calamiteiten hebben hulpdiensten voorrang op het parcours. Er doen ook gehandicapte deelnemers mee met rolstoel, handbike of tandem. Geef elkaar de ruimte en hou rekening met snelheidsverschillen. Daarnaast rijden er motoren met de Jury, verslaggevers en TV-medewerkers rond. Let daarop en houd er rekening mee. Houd altijd rechts. Overschrijden van de middenafscheiding op het fietsparcours is streng verboden en wordt onmiddellijk bestraft met diskwalificatie.

Op het fietsonderdeel is een fietshelm verplicht vanaf het moment dat je fiets pakt tot het moment dat je hem weer wegzet.

Geef ongelukken of gevaarlijke situaties direct door aan de eerste vrijwilliger die je tegenkomt.

#### *EHBO*

De medische ondersteuning wordt verzorgd door de vrijwilligers van de EHBO, het Rode Kruis en een aanwezige arts. Hun vaste post is naast de ingang van het evenemententerrein. Daarnaast zijn ze op diverse plaatsen op het parcours aanwezig



## Inschrijfbureau

- Bij aankomst aanmelden bij het inschrijfbureau in de sporthal van de korfbalvereniging SKF
- Het inschrijfbureau is op de wedstrijddag geopend vanaf 7:30 uur en op vrijdagavond van 19:00-21:00 uur. Zorg dat je minimaal 45 minuten voor je wedstrijd je startbewijs ophaalt. Het kan voorkomen dat we kort voor de wedstrijd niet opgehaalde startnummers toekennen aan deelnemers, die op de wachtlijst staan.
- Controleer voor vertrek altijd onze website [www.triathlonveenendaal.nl](http://www.triathlonveenendaal.nl) voor de laatste updates.
- Wanneer je je hebt gemeld, ontvang je een enveloppe met je startnummer, fietssticker en badmuts en een timingchip.
- De chip bevestig je met de meegeleverde band om je enkel. Na de finish moet je de chip inleveren.
- Zorg zelf voor een band voor je startnummer. Iedere deelnemer krijgt 1 startnummer (ook wanneer je meedoet aan 1/8 of 1/4 trio's). Tijdens het fietsen moet dit zichtbaar op de rug gedragen worden en tijdens het lopen aan de voorkant.

## Voor de start

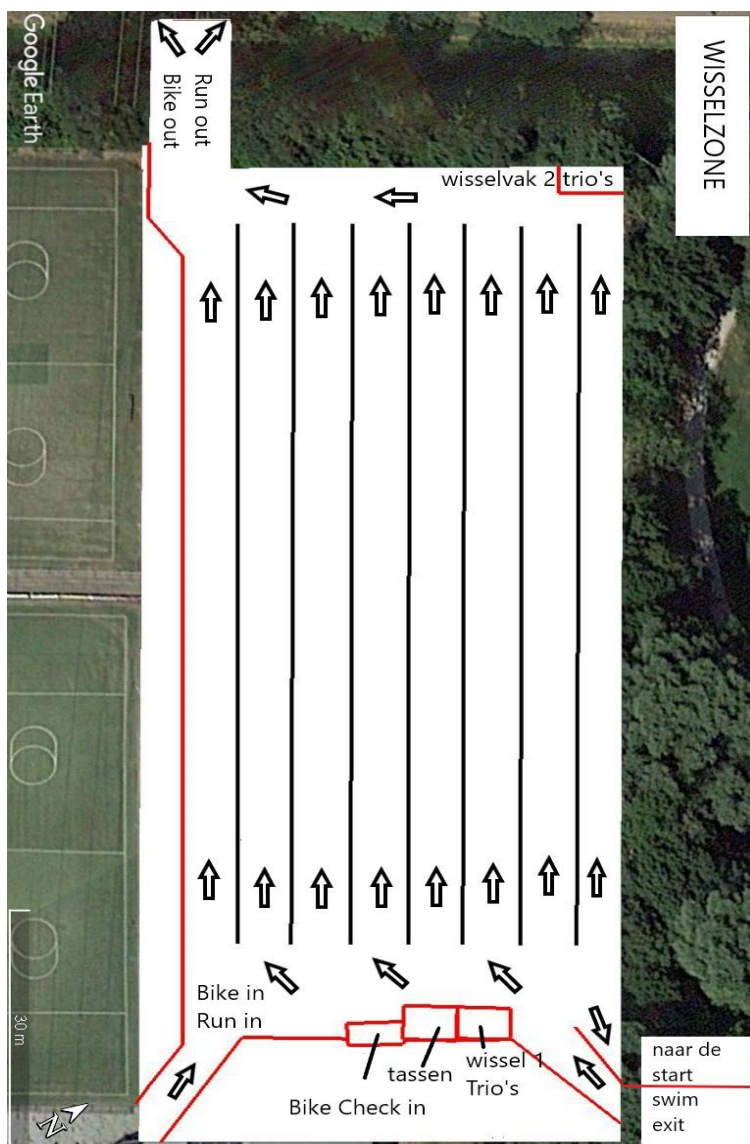
- Je kunt je omkleden in de kleedkamers van korfbalvereniging SKF. De kleedkamers worden niet bewaakt en het gebruik is op eigen risico. Laat daar geen waardevolle spullen achter.
- In de wisselzone is een tent waar je je tas kan inleveren. Je krijgt je tas terug op vertoon van je startnummer. Dit is een extra service om diefstal te voorkomen, maar we zijn in geen geval aansprakelijk voor vermissingen. Houd rekening met andere deelnemers en onze vrijwilligers en lever je tas maar 1x in. Bedenk goed wat je tijdens de wedstrijd nodig hebt en haal de tas pas weer op als je gefinisht bent.

- De sticker met het fietsnummer plak je om je remkabel. Dit is om te controleren dat niemand de verkeerde fiets meeneemt.
- De briefing van jouw serie is 10 minuten voor jouw starttijd bij het ponton. (Wees op tijd aanwezig!)

## Wisselzones

### Wisselzone zwemmen/fietsen

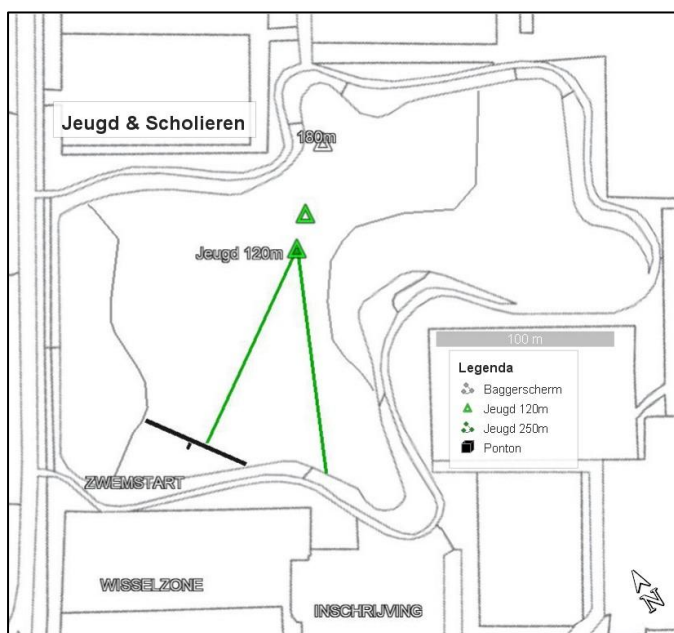
- Bij de ingang van de wisselzone worden je fiets en helm gecontroleerd. Zet je helm voor de controle op met het kinbandje vastgeklikt, zorg dat de sticker op je fiets zit en draag je startnummer zichtbaar.
- Je moet je fiets voor de wedstrijd in de wisselzone stallen op je nummer. Hang je fiets altijd aan het zadel. Je mag zelf bepalen of je voorwiel naar binnen of naar buiten wijst.
- De wisselzone bevindt zich op het grote grasveld achter de sporthal. Na de registratie loop je met je fiets door de sporthal naar de wisselzone
- Wanneer je de fiets ter controle hebt aangeboden en in de wisselzone hebt geplaatst, kan deze pas na de wedstrijd weer worden opgehaald. Op vertoon van je startnummer kun je de fiets na de wedstrijd weer meenemen.
- Deelnemers met fysieke beperkingen mogen geholpen worden in de wisselzone vanaf de zwemfinish tot de start van het fietsen en vanaf de fietsfinish tot de start van het lopenparcours. Helpers moeten vooraf aangemeld worden op [info@triathlonveenendaal.nl](mailto:info@triathlonveenendaal.nl).

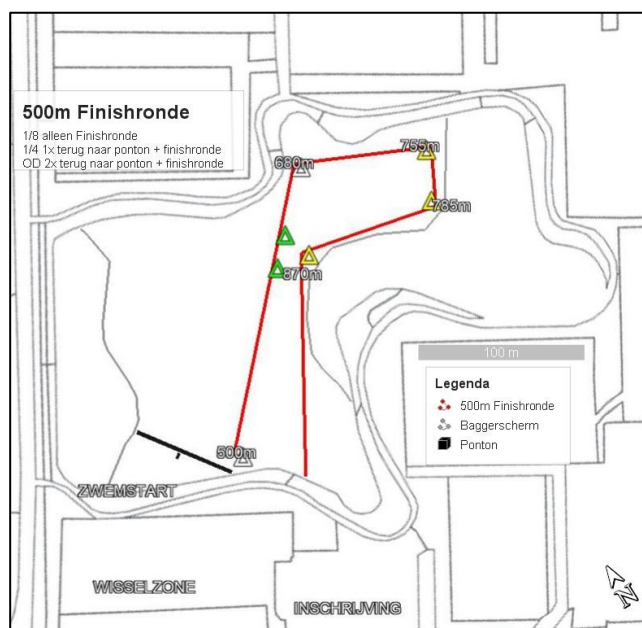
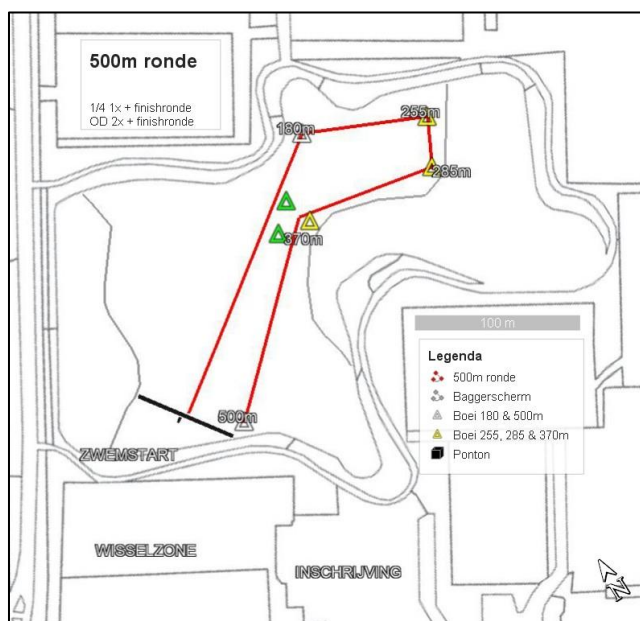


## Zwemmen

- We zwemmen dit jaar weer in de vertrouwde Surfvijver. Met een kleine slag om de arm als de waterkwaliteit alsnog erg zal verslechteren. Dat is in de afgelopen 40 jaar tweemaal gebeurd.
- Er wordt op een mededelingenbord bij het inschrijfbureau aangegeven of er met een wetsuit gestart mag worden. Houd voorafgaand aan de wedstrijd ook de website in de gaten!
- Wetsuits zijn verplicht onder de 16 °C en verboden boven de 22°C. In de dagen wordt voor de triathlon wordt de actuele watertemperatuur op de website bijgehouden
- Er kan alleen worden ingezwommen buiten het parcours in het daarvoor aangegeven deel van de surfvijver.
- Met behulp van boeien en lijnen heeft de organisatie het zwemparcours uitgelegd.
  - Ouder-Kind triathlon= 1 ronde van 125 meter
  - 1/16 jeugd triathlon = 1 ronde van 250 meter
  - 1/8 triathlon = 1 ronde van 500 meter.
  - 1/4 triathlon = 2 ronden, totaal 1000 meter.
  - OD triathlon = 3 ronden, totaal 1500 meter.
- Elke startserie heeft een eigen kleur badmuts. Alle deelnemers zijn **verplicht** de uitgereikte badmuts te dragen.
- 10 minuten voor jouw start meld je je in het startvak bij de surfvijver. Daar krijg je de laatste instructies van de starter.
- Je kon bij je inschrijving kiezen voor een massastart of een individuele “rolling start” waarbij de deelnemers één-voor-één ca. 5 seconden na elkaar starten. Je tijd wordt geregistreerd d.m.v. een startmat aan de waterkant. Het is niet toegestaan te duiken. Voorkom vroegtijdige diskwalificatie.
- De series met massastart en Rolling Start worden in de uitslagen samengevoegd. Behalve voor de overall categorie. Hiervoor telt alleen de wedstrijdserie
- Na het zwemmen klim je zelf uit het water via een ondiep strandje. Voor degenen die hulp nodig hebben zijn vrijwilligers ter plaatse.

### Zwemmen Jeugd & Scholieren 250m:





## Zwemparcoursen $\frac{1}{8}$ , $\frac{1}{4}$ , OD

### Fietsen

#### Voor alle deelnemers:

- Het dragen van een fietshelm is verplicht. Je moet hiervoor zelf zorg te dragen.
- Je moet je helm dicht gesespt op het hoofd hebben voordat je de fiets pakt.
- Het is verboden te fietsen in de wisselzone. (Stap pas op na de balk over de brug bij het verlaten van de wisselzone.)
- Het startnummer moet volledig zichtbaar op de rug gedragen worden tijdens het fietsen.
- Je kunt niet infietsen op het fietsparcours.
- Houd zoveel mogelijk rechts en let op inhalende deelnemers bij rotondes.
- Stayeren is niet toegestaan. Hou altijd 10m tussenruimte met je voorganger. Alleen om in te halen mag je dichterbij komen. Je hebt dan 30 seconden om te passeren. Zodra je ingehaald wordt moet je binnen 5 seconden minimaal 10m achter de inhaler rijden.
- Blokken (het belemmeren van een deelnemer of ander verkeer) en/of naast elkaar fietsen is niet toegestaan.
- Op elk kruispunt staan verkeersregelaars. Aanwijzingen van hen, de politie, wedstrijdleader en officials dienen strikt te worden opgevolgd.
- De reglementen van de verkeerswetten blijven onverkort van toepassing

### Fietsparcours

- Het parcours bestaat uit een kort aanrijgedeelte en een heen-en-weer stuk over verkeersvrije wegen met in elke ronde een doorkomst door het Triatlonstadion.
- Elke ronde wordt door de matten van MYLAPS geregistreerd. Je startnummer wordt ook genoteerd bij de keerpunten. Dit wordt tijdens je wedstrijd niet aangegeven. Je bent dus **zelf** verantwoordelijk voor het tellen van het **aantal** ronden.
- De 1/16 series voor jeugd en scholieren fietsen 4 korte ronden van 2,5 km
- De Ouder-Kind serie doet 2x de ronde van 2,5 km
- De 1/8 series fietsen 3 ronden van 6,2 km (Totaal 19,5 km)
- De 1/4 en OD series fietsen 6 ronden van 6,2 km (Totaal 38 km)
- Het parcours is geheel verkeersvrij. Bij calamiteiten kunnen politie, brandweer of ambulance over het parcours rijden. Daarnaast rijden er motoren met de Jury en media rond. Let daar op en houd er rekening mee.



- Laat geen afval achter op het parcours. De officials zullen hierop toezien en kan leiden tot diskwalificatie. Hou het bij je tot na de wedstrijd en gooi het in één van de vele afvalcontainers.

Na de laatste fiets ronde:

- Stap **voor** de rood-witte markering af (=begin van het grasveld).
- Houd de helm op en dicht gesespt, loop met de fiets naar de plek met je nummer in de wisselzone.
- Hang dan de fiets op aan je zadel,
- Maak je helm pas los als je fiets aan het zadel hangt

## **Strafbox**

Als een atleet bestraft wordt op stayeren, krijgt de atleet dat direct te horen van de jury op het parcours. Hij of zij moet zich dan in de eerstvolgende strafbox melden om een tijdstraf uit te zitten. Deze bevindt zich in de wisselzone en aan het einde van de loopronde tussen de surfvijver en de laatste waterpost. Die tijdstraf varieert met de afstand: 1 minuut op de achtste en 2 minuten op de kwart / OD. Vergeet een atleet zich te melden in de strafbox, dan wordt de niet-uitgezeten tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie. Bij een rode kaart word je gediskwalificeerd.

Bij de strafbox staat GEEN bord waar de startnummers van bestrafte atleten op staan. Je weet zelf of je onderweg een straf hebt gehad en bent zelf verantwoordelijk om deze uit te zitten.

## **Lopen**

Voor alle deelnemers:

- Na het fietsen draai je je startnummer naar de voorzijde.
- Elke ronde wordt door de matten van MYLAPS geregistreerd, maar je telt **zelf** ook het aantal ronden.
- De 1/16 series lopen 2 ronden van 1,25 km
- De 1/8 series lopen 2 ronden van 2,3 km
- De 1/4 en OD series lopen 4 ronden van 2,3 km
- Na de surfvijver en waterpost is de volgende ronde rechtsaf en de finish linksaf. Loop niet blindelings achter je voorganger aan. Die kan in een andere ronde zitten of van een andere afstand zijn
- Je mag tijdens het lopen niet begeleid worden door niet-deelnemers of een fietser. Aanmoedigen mag natuurlijk wel overal.
- In elke loopronde zijn er 3 waterposten.
- Gooi geen afval op het parcours. Bij elke waterpost staan vuilnisbakken. Gooi toch afval in de openbare ruimte dan volgt diskwalificatie.

## Fiets- & loopparcours jeugd- en scholierentriathlon



- Fietsen (groen): 4 rondjes over de oostelijke rondweg, met in elke ronde een doorkomst door het triathlon stadion. Inclusief aan- en afrij is dit ongeveer 9 km
- Lopen (rood): 2 rondjes om de surfvijver en door het triathlon stadion, samen goed voor ruim 2 km

### Fiets- & Loopparcours $\frac{1}{8}$ , $\frac{1}{4}$ , OD

Fietsen (rood 6,4 km per ronde)/Lopen (blauw 2,3km per ronde)



- Overschrijden van de middenafschieding op het fietsparcours is streng verboden en wordt onmiddellijk bestraft met diskwalificatie.

## Trio triathlon

De regels van de individuele atleten gelden ook voor trio-triathlondeelnemers, daarnaast gelden onderstaande regels:

- De wisselvakken zijn in de wisselzone aangegeven. Het wisselvak zwemmen–fietsen is vooraan direct bij de ingang na het zwemmen. Het wisselvak fietsen-lopen bevindt zich aan de andere kant van de wisselzone vlak bij de uitgang / “start lopen” bij de brug.
- De fietser wacht op de zwemmer in het wisselvak zwemmen-fietsen. Daar geeft de zwemmer de chip over aan de fietser. De fietshelm kun je al dicht gespt op hebben en het startnummer op je rug. Na het omdoen van de chip ga je naar de fiets. Loopt door de wisselzone naar “START Fietsen” over de brug. Na de balk mag je fietsen. De 1/8 serie moet 3 ronden fietsen en de 1/4 6 ronden .
- De loper is tijdens deze wissel niet in de wisselzone aanwezig.
- De loper krijgt toegang tot de wisselzone op vertoon van het polsbandje dat je hebt gekregen in de envelop bij het inschrijfbureau.
- De loper gaat de wisselzone in nadat de zwemmer en fietser hebben gewisseld. Let op: Je mag niet inlopen in de wisselzone.
- Nadat de fietser klaar is met fietsen ga je terug naar de wisselzone via de parkeerplaats. Voor he grasveld stap je af en houd de helm dicht gespt vast op je hoofd. Hangt dan eerst de fiets op de genummerde plek. Dan ga je naar het wisselvak fietsen lopen. Hier geeft de fietser de chip en het startnummer over aan de loper.
- De zwemmer is tijdens het wisselen niet in de wisselzone aanwezig.
- De 1/8 loopt 2 ronden van 2.5 km en de 1/4 loopt 4 ronden van 2.5 km.
- Het verzamelvak voor de gezamenlijke finish van het Trio- team bevindt zich op het voetpad langs de surfvijver van het loopparcours ca. 200 meter voor de finish; vlak voor de laatste waterpost. Hier moet het Trioteam gecompeteerd worden, waarna zij gezamenlijk over de finish gaan.
- Zorg zelf voor een band waarop je het schriftelijke startnummer vast kan zetten zodat de fietser het eenvoudig over kan geven aan de loper.
- Deelnemers met fysieke beperkingen mogen geholpen worden in de wisselzone vanaf de zwemfinish tot de start van het fietsen en vanaf de fietsfinish tot de start van het lopenparcours. Helpers moeten vooraf aangemeld worden op [info@triathlonveenendaal.nl](mailto:info@triathlonveenendaal.nl).

## Na de finish..

- Haal je fiets op uit de wisselzone. Teruggave kan alleen op vertoon startnummer.
- Tijdregistratie wordt verzorgd door Mylaps. De uitslagen worden direct na de wedstrijd op onze site gezet ([www.triathlonveenendaal.nl](http://www.triathlonveenendaal.nl) en [www.Mylaps.nl](http://www.Mylaps.nl)).
- Check de uitslagen op het MyLaps scherm en zorg dat je op tijd bent bij de prijsuitreiking

## Foto's

Heb je wedstrijdfoto's van vorig jaar of ga je foto's maken tijdens de wedstrijd dit jaar? Plaats deze op de tijdlijn van onze facebook-pagina zodat niet alleen jij maar ook andere mensen ervan kunnen meegenieten!

Alle deelnemers aan de 40e Prins Petfoods Triathlon Veenendaal gaan op de finishfoto. De fotograaf van MyLaps legt jouw finish vast. De foto kun je later gratis downloaden. Voor de trio's dus extra leuk om samen te finishen. Ook is er op het loopparcours een fotograaf, die probeert van alle deelnemers een foto te maken, die later via de MyLaps site is te downloaden. Informatie daarover krijg je nog per e-mail.

## Voor de thuisblijvers

Voor noodgevallen kun je ons op de wedstrijddag bereiken op nr. +31 651086705

Alle overige vragen kun je stellen via [info@triathlonveenendaal.nl](mailto:info@triathlonveenendaal.nl)



## Tot Slot

De Stichting Triathlon Veenendaal heeft er alles aan gedaan om er een mooie dag van te maken voor deelnemers en toeschouwers. We bedanken alle vrijwilligers, sponsors en iedereen die er op een of andere manier aan bijdraagt. Dit maakt dat we de triathlon nu alweer voor de 40e keer kunnen organiseren.



