

STTA

STICHTING TRIATHLON TER APEL



Voorwoord

Hartelijk welkom bij de 3^{de} triathlon van Ter Apel. Na een afwezigheid van een jaar zijn we blij dat we dat we deze wedstrijd wederom kunnen organiseren. Naast de 1/8^{ste} triathlon , organiseren we dit jaar voor het eerst een Olympische afstand als een 1/16^{de} triatlon.

De wedstrijd van vandaag is ingedeeld volgens de richtlijnen van de NTB in de categorie 'startersevenement'. Dit betekent dat we geen geldprijzen aanbieden maar bekens voor de eerste drie aankomende in de categorieën 40-, 40+ als estafette .

Ook zouden we het leuk vinden als jullie na afloop jullie ervaringen met ons willen delen, zodat we deze punten mee kunnen nemen in de organisatie van volgend jaar.

Kids triathlon

Naast de verschillende afstanden voor de volwassenen, wordt er ook een kids event georganiseerd voor de basisschoolleerlingen uit de omgeving van Ter Apel als leerlingen van de RSG uit Ter Apel.

Locatie

De start en finish van de kids triathlon is bij het Beach House op camping het Moekesgat. De start en finish van de OD, 1/8^{ste} als 1/16^{de} triatlon is bij camping Moekesgat in Ter Apel.

Wij wensen jullie heel veel sportief plezier en tot 10 juni 2018.

De organisatiecommissie
Stichting triathlon Ter Apel.

Inhoud

Voorwoord	2
Programma	4
Wedstrijdlocatie	5
Hoe bereik je het zwembad en camping Moekesgat?	5
Parkeren	5
Aansprakelijkheid	6
Gevonden/verloren voorwerpen	6
Toeschouwers / begeleiders	6
Afmelden	6
Afhalen startnummer etc.	6
Championchip.....	6
Licentie	7
Kleed- en douchegelegenheid	7
Prijzen	7
Uitslagen.....	7
Briefing	7
Afhalen fiets na afloop	7
Wedstrijdreglement	8
Algemeen.....	8
Wisselzone.....	8
Zwemmen	9
Fietsen	10
Lopen	12
Penaltybox.....	13
Inlichtingen	13
Wedstrijdtips	13

Programma

09:00 uur tot 12:00 uur:	Kids event
10:00 uur tot 13:45 uur:	Afhalen startnummers etc. (Beach House op camping het Moekesgat).
10:30 uur tot 14:00 uur:	Fiets/loopspullen in de wisselzone plaatsen. Vooraf je label bevestigen aan je fiets. Bij de wisselzone worden de fiets, de helm en het nummer op je fiets gecontroleerd. Zie ook de NTB website: atleten. Fiets in het juiste vak stallen op je eigen nummer
11:45:	Briefing OD in Beach House door wedstrijdleader
12:00:	Start OD afstand
12:45:	Briefing 1/8 ^{ste} triatlon in Beach House door wedstrijdleader
13:00 uur:	Start 1/8 ^{ste} triathlon
14:00:	Briefing 1/16 ^{de} triatlon in Beach House door wedstrijdleader
14:15:	Start 1/16 ^{de} triathlon
15:15 uur:	Prijsuitreiking Beach House

Wedstrijdlocatie

De triathlon zal worden gehouden in de omgeving van het zwembad en camping Moekesgat. Het zwemgedeelte zal plaats vinden in het Moekesgat.

Het fietsparcours gaat via de Drenthweg, Nulweg en Sellingerstraat. Het is een ronde van ± 20 km. Deze wordt 1 of 2 keer afgelegd. De weg is afgesloten voor het verkeer.

Het loopparcours is een ronde van 2,5 km. Deze wordt 1, 2 of 4 maal afgelegd.

De wisselzone is bij de ingang van camping het Moekesgat.

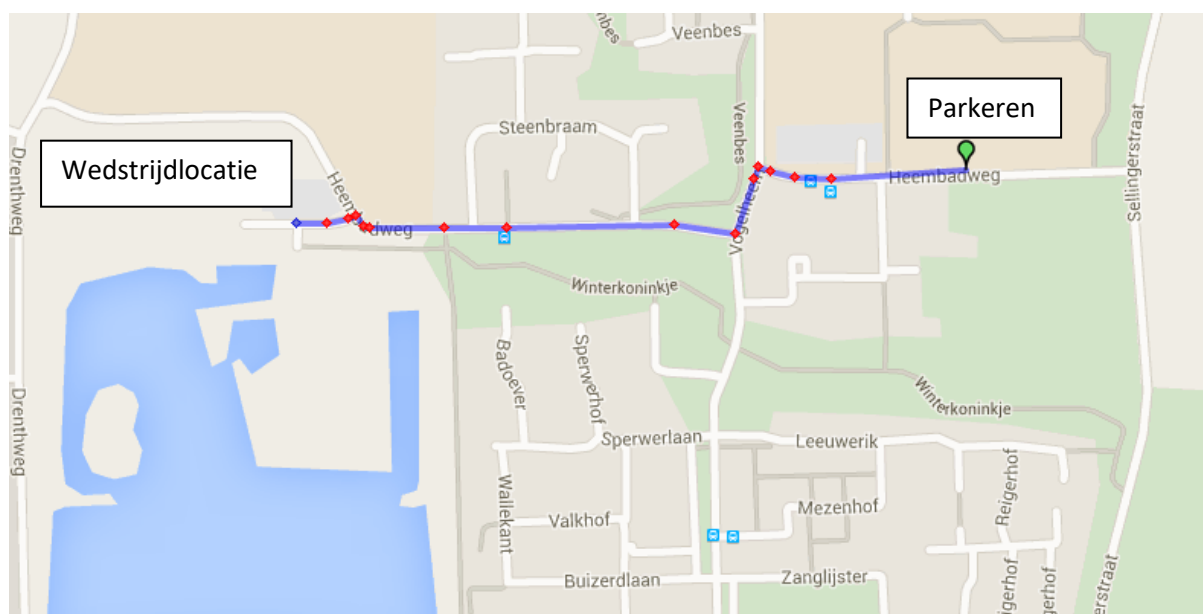
Hoe bereik je het zwembad en camping Moekesgat?

Komend vanuit Emmen volg je de N391 naar Stadskanaal. Neem de afslag Ter Apel/Moeksgat en volg ANWB borden Moekesgat.

Komend vanuit Stadskanaal, volg je de N366. Neem de afslag Ter Apel/Moeksgat en volg ANWB borden Moekesgat.

Parkeren

Bij en naast de het sportpark het Heem .



Aansprakelijkheid

Deelname aan de triathlon is voor eigen risico. De organisatie is niet aansprakelijk voor vermissing of beschadiging van persoonlijke eigendommen. Waardevolle spullen, mits van geringe omvang, kunnen in bewaring worden gegeven bij de finishlocatie.

Gevonden/verloren voorwerpen

Gevonden voorwerpen kunnen afgegeven worden bij de finishlocatie. Hier kunt je ook terecht voor het geval je zelf iets verloren mocht hebben. Ná 10 juni kun je hierover contact opnemen met het secretariaat via mail: info@triathlonterapel.nl

Toeschouwers / begeleiders

Het publiek wordt van het parcours gescheiden m.b.v. afzetlinten. Toeschouwers en helpers mogen niet in de wisselzone komen.

Afmelden

Mocht je, om wat voor reden dan ook, afzien van deelname aan de triathlon wil je dit dan zo spoedig mogelijk doorgeven aan de organisatie: info@triathlonterapel.nl. Op wedstrijddag zelf op telefoonnummer: 06-51850053

Afhalen startnummer etc.

Je startnummer kun je afhalen bij het inschrijfbureau (Beach House op de camping het Moekesgat).

Na controle van de NTB licentie (via papier of mobiel), krijg je een tas met daarin een zwemcap en 1 startnummer.

Verder bevindt zich in deze tas een label met je startnummer voor de fiets als helm. Je moet dit label aan de fiets bevestigen, voordat je de fiets in de wisselzone zet.

Championchip

Tijdens de triathlon (individueel als estafette) wordt er gebruik gemaakt van de ChampionChip. Voor de estafette geldt dat je de chip overgeeft in de daarvoor vastgestelde wisselvakken.

Licentie

Deelname aan deze wedstrijden is mogelijk met een NTB-licentie of een dag-licentie. Deelnemers met een NTB-licentie moeten bij het afhalen van het startnummer deze licentie laten zien. Indien deze licentie niet getoond kan worden, moet alsnog een daglicentie worden gekocht.

Kleed- en douchegelegenheid

Je kunt je omkleden in het zwembad of in de tenten die opgesteld zijn bij het Beach House. Douchen kan in de douchegelegenheid van camping het Moekesgat.

Er is een E.H.B.O.-post nabij de finish. Daarnaast heeft 1 van de motorrijders een EHBO-certificaat.

Prijzen

Per afstand zijn voor de eerste drie aankomende mannen en vrouwen in de klassen 40- en 40+ als de estafette bekera beschikbaar.

Daarnaast is er voor de eerste aankomende atleet man/vrouw uit de gemeente Westerwolde een beker beschikbaar.

Uitslagen

De uitslagen zullen zo snel mogelijk na het evenement te zien zijn op <http://www.stichtingtriathlonterapel.nl>

Briefing

De briefing, waarbij de laatste informatie wordt verstrekt, vindt plaats voor het Beach House.

- OD: 11:45
- 1/8^{ste} : 12:45
- 1/16^{de}: 14:00

Afhalen fiets na afloop

De wisselzone zal worden bewaakt tot 16:00 uur.

Attentie.

Tussen 10:30 en 15:30 uur is de wisselzone alleen toegankelijk voor triathleten op vertoon van je startnummer.

Wij verzoeken je hiermee rekening te houden bij het brengen en afhalen van je fiets.

Wedstrijdreglement

AANWIJZINGEN VOOR ZWEMMEN, FIETSEN EN LOPEN

Algemeen

Voor onze triathlon gelden de reglementen van de Nederlandse Triathlon Bond. Een deelnemer aan de wedstrijd moet het wedstrijdreglement kennen. Het reglement is te downloaden via de site van de NTB (onder atleten). Hier de verkorte versie: verkorte versie
Indien een deelnemer zich niet houdt aan het NTB Wedstrijdreglement kan hij/zij een waarschuwing of een diskwalificatie krijgen.

Wisselzone

Plak de sticker met jouw nummer op je fiets voordat je je bij de wisselzone meld. Bied je fiets en helm ter controle aan bij de ingang van de wisselzone. Zorg dat je remmen goed afgesteld zijn en je helm onbeschadigd is. Zet je fiets op de plaats met jouw nummer.
BELANGRIJK: De fiets moet met de voorzijde van het zadel hangend aan de horizontale buis geplaatst worden, zodanig dat het voorwiel naar de binnenzijde van de wisselzone wijst. Verken de situatie in de wisselzone. Waar kom ik er in, hoe ga ik er uit om te fietsen en hoe om te lopen?

Zet na het zwemmen **eerst je helm op**, maak deze vast en pak dan pas je fiets en loop daarmee naar de uitgang van de wisselzone. Zorg dat je nummer op je rug zit. Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan. Start wisselzone wordt aangegeven via een balk. Stap na het fietsen vóór de wisselzone van je fiets. Hang eerst je fiets op en doe dan pas je helm af.

Doe je loopschoenen aan, op blote voeten lopen is niet toegestaan.

Draag je startnummer op je borst (dus niet ergens op de bovenbenen).

LET OP: Kledingtassen kunnen achter de fietsen worden geplaatst. Neem desnoods een plastic box mee waarin je deze kunt bewaren. Daarnaast bestaat de mogelijkheid je spullen in de tent bij het beach house te stallen. Bij de fiets dus alleen kleding en materiaal die je nodig hebt om de triathlon te volbrengen: helm, loop en fietsschoenen/kleding.



Zwemmen

Het zwemmen zal plaats vinden in open water van het Moekesgat. Er is sprake van een massa start. Dit zal vooral in het begin wat sportiviteit vereisen.

De snelste zwemmers staan vooraan, want de ervaring leert dat bij een dergelijke start de minder snelle zwemmers in de verdrukking komen.

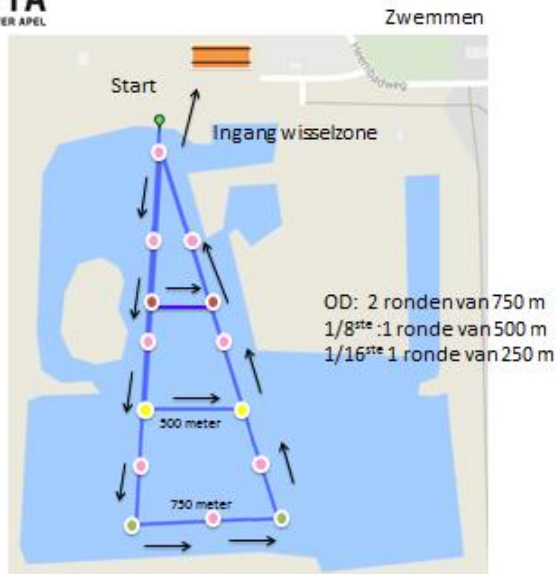
Er zijn hulpverleners en duikers aanwezig. Deze mogen alleen ingrijpen in geval van nood.

Er zal door de organisatie een zwemcap worden verstrekt.

Tijdens het zwemmen is het dragen van deze cap verplicht. Na het zwemmen, moet de zwemcap gedeponereerd worden in de daarvoor bestemde kuip.

Zwemparcours

Er zal in een driehoek worden gezwommen waarbij de boeien aan de linkerkant moeten worden gehouden. De 1/16^{de} als de 1/8^{ste} triathlon zwemmen 1 ronde. De OD zwemt 2 ronden van 750 meter.



Wetsuit en watertemperatuur

Bij een watertemperatuur boven 22^o C. is een wetsuit verboden.

Alle details met betrekking tot de watertemperaturen zijn te vinden in het wedstrijdreglement op de site van de NTB.

Vanaf eind mei kun je de watertemperatuur vinden op onze website.

Fietsen

Het fietsparcours van de triathlon van Ter Apel zal grotendeel plaatsvinden over de Sellingerstraat. Deze provinciale weg staat ons ter beschikking voor het fietsen. De fietsronde is 19,4 km lang. De aanrijroute bedraagt +/- 300 meter. De fietsroute leidt jullie door het mooie Westerwolde met zijn uitgestrekte velden.

Draaipunt van de route is nabij Sellingen (Beetseweg). Hier wissel je van rijbaan. Hoewel de route verkeersvrij is, worden jullie wel geacht zo RECHTS mogelijk te gaan rijden. Inhalen kan aan de linkerkant maar ga in GEEN geval op het midden van de weg rijden. Je zult immers tegenliggers tegenkomen.

De deelnemers van de 1/16^{de} triathlon wissel nabij Ter Wisch.

- Deelnemers OD triathlon: fietsen 2 ronden van 19,4 km + 600 meter aanrijroute a: 39,4 km. Het draaipunt voor de 2^{de} ronde is aan het eind van de Drenthweg. Minder hier vaart voor inkomend verkeer.
- Deelnemers 1/8 triathlon: fietsen 1 ronde van 19,4 km + 600 meter aanrijroute.
- Deelnemers 1/16^{de} triathlon: fietsen 1 ronde van 10 km

Na de 1^e of 2e ronde doorrijden naar de wisselzone voor het wisselen naar het lopen.



Stayeren

Het voortdurend handhaven van een afstand tussen twee fietsers van minder dan zeven meter, is verboden. In tegenstelling tot voorheen, ligt de verantwoordelijkheid voor het nemen van de juiste afstand bij de atleet die wordt ingehaald. Een deelnemer is ingehaald wanneer het voorwiel van een andere deelnemer voor zijn/haar wiel is.

Eenmaal ingehaald moet de ingehaalde atleet direct uit de stayerzone (een rechthoek van 10 bij 3 meter, waarbij het midden van de voorste lijn van 3 meter gemeten wordt vanaf het voorste punt van het voorwiel) verdwijnen van de leidende deelnemer. Een deelnemer heeft maximaal 20 seconden om door de stayerzone heen te fietsen.

Indien door de jury stayeren wordt geconstateerd, kan men een gele of een rode kaart krijgen. Bij een gele kaart moet men stoppen. Het jurylid laat dan weten wanneer de deelnemer weer weg mag. De zogenoemde stop and go. Bij een rode kaart is de deelnemer gediskwalificeerd.

Uit het fietsreglement van de NTB willen we nog het volgende noemen:

- De normale verkeersregels dient men in acht te nemen.
- Bij het fietsonderdeel geldt voor iedereen dat een fietshelm verplicht is. De fiets in de wisselzone mag pas uit het rek worden gehaald nadat de helm is opgezet en goed is vastgemaakt. Na het fietsen, bij terugkeer in de wisselzone, mag de helm pas weer worden afgezet nadat de fiets is teruggezet in het rek.
- Het is verboden te fietsen in de wisselzone.
- Geen enkele vorm van hulp, anders dan medische, is toegestaan.

- Het startnummer dient onder op de rug gedragen te worden.
- Er mag niet met ontbloot bovenlijf gefietst worden!
- Na het fietsen moet door de deelnemer de fiets op dezelfde plaats worden teruggehangen in de stalling.

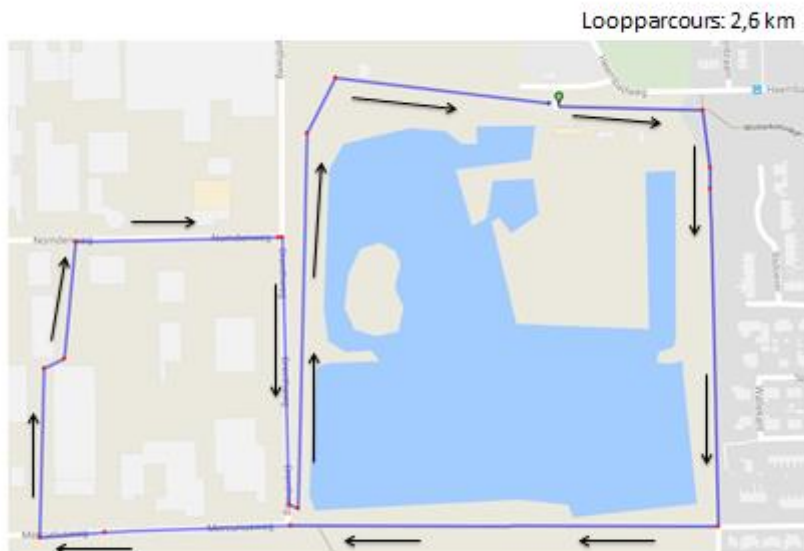
Lopen

Tijdens het lopen moet het startnummer op de borstzijde worden gedragen. Er mag niet met ontbloot bovenlijf worden gelopen! Er worden 1,2 of 4 rondes van 2,5 km gelopen.

Route

Het loopparcours is een ronde van 2,5 km rond camping het Moekesgat. Het loopparcours is grotendeels verhard.

- Deelnemers OD triathlon: lopen 4 rondes van 2,6 km. Dit is 10,4 km.
- Deelnemers 1/8 triathlon: lopen 2 rondes van 2,6 km. Dit is 5,2 km.
- Deelnemers 1/16^{de} triathlon: lopen 1 ronde van 2,6 km



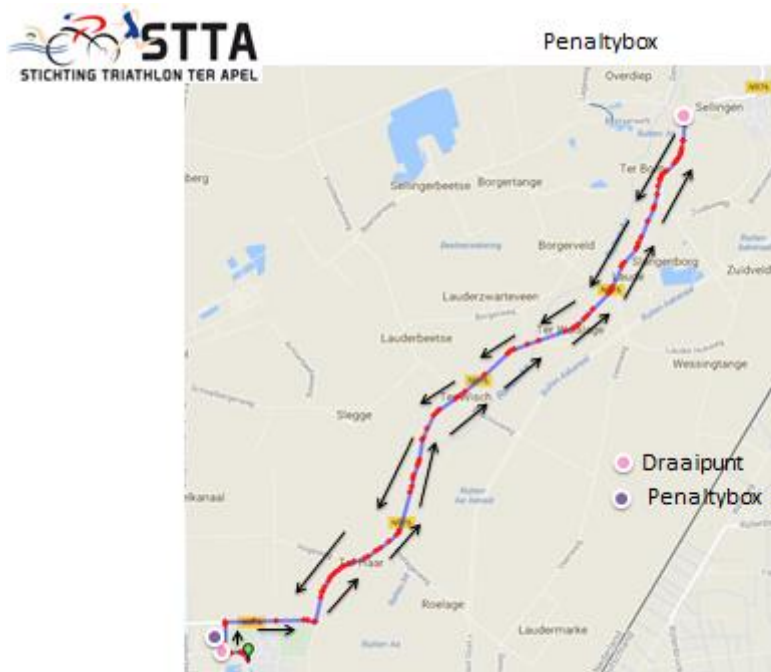
Verzorging.

Tijdens de wedstrijd is er minimaal 1 verzorgingspost aanwezig. Deze post is nabij de finish. Bij temperaturen boven de 23 graden zal een tweede post worden ingericht op de Drenthweg.

Na de triathlon is er fruit, koek en drinken in de finishzone aanwezig.

Penaltybox

De penaltybox van de NTB is aan de Drenthweg. Dit is aan het einde van de fietsronde.



Inlichtingen

Heb je nog vragen en/of opmerkingen, dan kun je contact met ons opnemen.

email: info@triathlonterapel.nl

Op 10 juni is de wedstrijdorganisatie vanaf 8:00 uur telefonisch bereikbaar op nummer: (06) 51850053

Wedstrijdtips

- Maak een lijstje van de spullen die je voor, tijdens en na je wedstrijd nodig hebt.
- Controleer je fiets goed van tevoren. Zijn de banden nog goed en zitten er geen scherpe steentjes in de buitenband. Zijn de remmen nog goed afgesteld. Is de ketting schoon en gesmeerd. Werken de versnellingen nog goed.
- Pak de avond van tevoren je tas in, zodat je je daar op de wedstrijddag geen zorgen over hoeft te maken.
- Speld je wedstrijdnummer met veiligheidsspelden aan een elastische band die je om je middel doet. Na het zwemmen heb dan snel je nummer op je rug en in de wissel "fietsen-lopen" kun je gemakkelijk je nummer van je rug naar je borst/buik draaien.

- Zorg dat je goed eet en slaapt in de week voorafgaand aan de wedstrijd. Zo kun je goed uitgerust aan de start verschijnen.
- Eet de dag voor de wedstrijd geen dingen die je niet gewend bent. Pasta is lekker en goed, maar ga jezelf niet helemaal vol eten.
- De laatste maaltijd kun je ongeveer drie uur voor de start nemen, zorg dat die licht verteerbaar is.
- Verken wanneer je je spullen inlevert en klaar zet, ook gelijk de wisselzones, zodat je weet hoe je moet lopen.
- Doe eerst je zwembriljetje op en dan je badmuts. Op deze manier loop je minder kans dat je briljetje verschuift.
- Ga niet te hard van start bij het zwemmen. Je moet nog fietsen en lopen.
- Wanneer je vanuit het water zonder omkleden direct op de fiets springt, neem dan toch even de tijd om je een beetje af te drogen. Dit voorkomt veel afkoeling op de fiets.
- De wisselzone is ook een deel van de wedstrijd, dus niet wandelen maar op een drafje er doorheen!
- Je kunt je fietsschoenen al op de pedalen bevestigen en op blote voeten door de wisselzone lopen. Dit scheelt weer tijd, maar oefen het opstappen wel in de training.
- Leg de helm zo neer, dat je hem snel kunt opzetten.
- Drink goed tijdens het fietsen.
- Niet stayeren! Je doet deze wedstrijd voor jezelf, zorg dat je bij de finish trots op jezelf kunt zijn.
- Probeer soepel te fietsen (denk aan de trapfrequentie) en schakel wat lichter tegen het einde van het fietsonderdeel, dan gaat de overgang naar het lopen wat makkelijker. Je spieren zullen altijd wat tijd nodig hebben om zich aan te passen aan de loopbeweging.
- Gebruik zogenaamde snelhechters of Yanks in je loopschoenen dat scheelt tijd met veters strikken.
- Drink ook bij het lopen voldoende: Pak elke post een bekertje aan en neem een paar slokken.
- Bedenk dat je ervoor hebt getraind en dat wanneer jij het zwaar hebt, anderen dat zeker ook hebben.
- Vergeet niet te genieten van het parcours, het publiek, de supporters en vooral de