

Informatie deelnemers 2e Renkumse Crosstriatlon

Vooraf

Als je aankomt bij de veerstoep in Renkum, moet je je melden bij het wedstrijdsecretariaat. Het secretariaat is geopend van 9.00-10.30. Daar krijg je een startpakket (in een tas van sponsor Hammer Nutrition) dat bestaat uit o.a. startnummer, stuurnummer, tieraps, spelden, badmuts, genummerde kledingzak (voor op boot) en energiegel.

Controleer je pakket op de juiste inhoud! Nadat je bij het secretariaat bent geweest, kun je je spullen klaarleggen in de wisselzone. Bij de ingang van de zone wordt je fiets (afgedopte stuur-uiteinden, geen go-pro's etc) en helm (geen grote beschadigingen, bandje onder de kin) gecontroleerd. Als er iets niet in orde is, kun je proberen dat nog even herstellen.

Het startnummer bevestig je met de spelden aan een startband (brede elastiek om je middel). Tijdens het fietsen heb je het nummer op de rug en bij de wissel draai je de band naar voren zodat het nummer zichtbaar is op je buik. Zorg zelf voor een passende startband of elastiek! Met de tieraps bevestig je het stuurbordje aan (de voorkant van) je fiets.

Voor de registratie van de zwem-, fiets- en looptijden maken we gebruik van Splittime tijdwaarnemingsstelsel. Iedere deelnemer krijgt een genummerde chip en een enkelbandje bij de inschrijfbalie. Bevestig de chip met het bandje om je enkel, eventueel extra geborgd met een veiligheidssplend, ook verkrijgbaar bij de inschrijfbalie. De chip én enkelband moet je direct na de finish inleveren bij de organisatie. Bij verlies of het niet inleveren van de transponder wordt een bedrag van € 12,50 geïncasseerd. Tijdens de triatlon kun je je spullen in de wisselzone achterlaten. De (warme) kleren die je op de boot nog aan hebt, kun je in de genummerde plastic zak stoppen. Die tassen gaan met de boot terug.

Belangrijk voor de teams: Elk team krijgt één chip. De zwemmer geeft de chip door aan de fietser en die weer door aan de loper. Elk team krijgt tevens één stuurnummer (fietser) en 1 startnummer (loper). Voor de teams is er een apart gedeelte binnen de wisselzone. De deelnemer van het volgende onderdeel kan hier klaar gaan staan om de chip en startnummer over te nemen. Bij uitvallen van zwemmer en/of fietser kan de volgende van het team pas starten nadat de laatste deelnemer uit de betreffende startserie is vertrokken.

Voorafgaand aan de triatlon kun je vanaf 8.00 uur het fietsparcours en het loopparcours verkennen. Het is niet toegestaan om het loopparcours met de fiets te verkennen! Dit hebben we afgesproken met de terreineigenaren!

Veiligheid

Zwemmen

Zwemmen in de Rijn is geweldig, maar we hebben wel enkele belangrijke veiligheidsregels. Iedereen gaat met de boot naar de startlocatie. Op het sein van de jury mag je in het water springen. Dit is nog niet de start van de wedstrijd. Maak dus geen haast met het springen en geef elkaar de ruimte! Als je in het water ligt, zwem je rustig naar de startlijn tussen twee boeien in, en als iedereen in het water ligt, achter de startlijn, zal de start plaatsvinden.

Je moet rechts van de boeien blijven zwemmen, dus tussen de boeien en de oever. Als je aan de verkeerde kant van de boei zwemt, zal onmiddellijke diskwalificatie volgen omdat dit erg gevaarlijk is vanwege de scheepvaart op de Rijn.

Reddingsbrigades varen mee en houden de veiligheid in de gaten.

Bij het uit gaan van het water moet je goed opletten: ondanks onze voorzorgsmaatregelen kan het glad zijn op het ponton. Naast het ponton staat nog een extra aanmeerpaal. Zorg dat je daar niet tegenaan zwemt!

Fietsen

Na het zwemmen ga je naar de wisselzone. Na het omkleden mag je de fiets pas pakken als je helm goed zit. In de wisselzone mag je niet fietsen. Pas als je met de fiets over de balk bent, mag je gaan fietsen. Het eerste deel van het fietsparcours is op de openbare weg (fietspad). Let hier goed op de andere verkeersgebruikers! Het fietspad is gewoon open dus iedereen mag er fietsen. Bij mooi weer kan het er zelfs druk zijn. Er is een oversteek over de provinciale weg (80 km per uur!) vlak voordat je het bos in gaat. Volg altijd de aanwijzingen op van de verkeersregelaars!!

Lopen

Het loopparcours is geheel off-road. Bij droog weer is het eerste (klei-) gedeelte van de route erg hard en ongelijk. Let dus goed op je enkels. Bij nat weer is de klei heel glad. Halverwege de route is er een waterpost en bij de eerst doorkomst. Zorg er zelf voor dat je voldoende drinkt.

Tijdschema

Korte crosstriathlon (ook teams!)

10:30 Briefing triatlon kort

10:45 Opstappen boot

11:00 Vertrek boot triatlon kort

13:00 Prijsuitreiking

Lange crosstriathlon (ook teams!)

11:15 Briefing triatlon lang

11:30 Opstappen boot

11:45 Vertrek boot triatlon lang

14:45 Prijsuitreiking

Reglementen

De wedstrijd is onder auspiciën en volgens de regels van de Nederlandse Triathlon Bond. De regels kun je lezen op de site van de NTB. Aanvullend daaraan hierbij nog enkele belangrijke regels en aanbevelingen:

Voor dit evenement belangrijkste regels en aanbevelingen

Algemeen:

* NTB, KNWU en KNZB-leden zijn verplicht hun geldige licentie te tonen bij aanmelding (zie mail daarover van 16 augustus). Zo niet, dan is een extra afdracht van €7,50 verplicht voor een daglicentie.

* De wedstrijdleiding heeft het recht een deelnemer op medische gronden uit te sluiten van verdere deelname.

* Deelnemers die overtredingen begaan worden bestraft volgens NTB-richtlijnen.

* De wedstrijd moet individueel worden afgelegd. Begeleiding en of verzorging door derden is niet toegestaan.

* Uitvallers dienen zich af te melden bij de tijdregistratie en hun chip in te leveren.

* Deelnemers die, hetzij zelf of hun materiaal, niet voldoen aan de regels mogen wel mee doen maar doen niet mee voor de prijzen 1 t/m 3.

* Een compleet overzicht van de geldende NTB-reglementen is te vinden op de website van de NTB.

* Deelnemers is geheel op eigen risico en op eigen verantwoordelijkheid van de deelnemers. De organisatie aanvaardt geen aansprakelijkheid voor letsel, schade, verlies of diefstal.

* Wees sportief en gun ieder ander ook zijn sportbeleving en competitie!

Wissel/Wisselzone

* Inchecken in de wisselzone voordat de briefing van je afstand start!

* Draag je startnummer en zet je helm goed op om het inchecken te bespoedigen!

* De wisselzone is alleen toegankelijk voor de organisatie en voor atleten die een startnummer zichtbaar dragen, dit ten behoeve van de veiligheid van deelnemers en hun bezittingen.

- * De fietsen worden om en om opgehangen, officials zullen hierop toezien.
- * Er mag in de wisselzone niet gefietst worden, niet voor en niet tijdens de wedstrijd.
- * Enkel directe wedstrijdbenodigdheden mogen op de wisselplek aanwezig zijn
- * Alleen op vertoon van startnummer en inname van het stuurbord kun je na afloop je fiets en overige spullen terugkrijgen uit de wisselzone.
- * Na hun wedstrijd mogen deelnemers van de korte afstand hun spullen ophalen, nadat alle deelnemers van de lange afstand op de fiets zitten en als zij deelnemers van de lange afstand niet hinderen bij hun loopwissel.
- * De wisselzone is bewaakt en open tot 16:30 en/of totdat de laatste deelnemer is gefinisht.

Zwemmen

- * Tijdens het zwemmen is een wetsuit verplicht bij een watertemperatuur van 14° of minder en verboden bij 22° of meer. De watertemperatuur wordt door de wedstrijdleiding tijdig bekend gemaakt.
- * Tijdens het zwemmen is het zichtbaar dragen van door de organisatie uitgereikte badmuts verplicht!
- * Voor de start dient iedereen te water te zijn en zich achter de aangewezen startboei(en) bevinden, eerder zal geen start plaatsvinden! Houdt hierbij rekening met de stroming.
- * Er dient binnen de boeien gezwommen te worden en de aanwijzingen van de reddingsbrigade en/of organisatie dienen te worden opgevolgd.
- * Klim ordentelijk en in volgorde van aankomst uit het water!

Fietsen

- * Deelnemers aan de lange triatlon maken na de aanrijroute **vier** fietsronden door het bos en fietsen dan weer terug naar de finish.
- * Deelnemers aan de korte triatlon maken na de aanrijroute **twee** fietsronden door het bos en fietsen dan weer terug naar de finish.
- * Als je mee wil doen voor het klassement is een fiets anders dan een MTB niet toegestaan (dus geen hybrides, veldrijders). Maximale wieldiameter is 29 inch, minimale doorsnede band is 1,5 inch. Zogenaamde Fatbikes zijn wel toegestaan. Geen weg- of racestuur toegestaan. Voor elke stuur geldt dat de uiteinden afgedicht moeten zijn d.m.v. stuureinddoppen.
- * De fiets dient technisch in orde te zijn. Zorg dat je geen gevaar bent voor jezelf en anderen!
- * Het door de organisatie verstrekte startnummer moet volledig zichtbaar worden gedragen. Bij het fietsen moet dit nummer op de rug worden gedragen, bij het lopen aan de voorzijde. Gebruik hiervoor een elastiek/startnummerband.
- * Het verstrekte stuurnummer moet duidelijk zichtbaar voor op het stuur van de fiets worden bevestigd en mag niet worden aangepast.
- * Het parcours moet gevolgd worden en men dient op de paden te blijven.
- * Naast wedstrijddeelnemer ben je op de openbare weg ook verkeersdeelnemer, houd je dus aan de geldende verkeersregels.
- * De provinciale weg mag je alleen oversteken op aangeven van de verkeersregelaars. Volg altijd hun aanwijzingen op.
- * Stayeren is toegestaan, ook tussen geslachten.
- * Voordat je je fiets uit het rek pakt, moet je helm goed vast zitten op je hoofd. Hierop zal de wedstrijdjury toezien.
- * Er mag in de wisselzone niet gefietst worden.
- * Bij terugkomst mag de helm pas worden losgemaakt en afgezet nadat de fiets is opgehangen aan het rek.
- * Het achterlaten van afval (bidons, verpakkingsmateriaal, etc) op of langs de parcoursen is ten strengste verboden en zal leiden tot directe diskwalificatie. Respecteer onze omgeving en de natuur waarin je sport! Stop het tijdelijk onder je broekspijp of pakje of in je shirt! Dit afval mag wel gedeponeed worden in de wisselzone en voedingszone lopen en herstelzone na de finish.

Hardlopen

- * Deelnemers aan de lange triatlon twee ronden.
- * Deelnemers aan de korte triatlon lopen een rondje.
- * Het startnummer moet volledig zichtbaar worden gedragen. Bij het lopen aan de voorzijde. Gebruik hiervoor een elastiek /startnummerband.
- * Je mag hardlopen en/of lopen, maar niet kruipen.
- * Niet met ontbloot bovenlijf, niet zonder schoenen lopen. Lopen met een helm op is niet toegestaan.
- * Laat de klaphekken achter je dicht vallen.
- * Verleen deelnemers die sneller lopen zo veel mogelijk voorrang, ook bij de klaphekken.
- * Kijk uit voor de paarden en koeien, benader ze voorzichtig als ze op je pad lopen.
- * Het achterlaten van afval (bidons, verpakkingsmateriaal, etc) op of langs de parcoursen is ten strengste verboden en zal leiden tot directe diskwalificatie. Respecteer onze omgeving en de natuur waarin je sport! Stop het tijdelijk onder je broekspijp of pakje of in je shirt! Dit afval mag wel gedeponeed worden in de wisselzone en voedingszone lopen en herstelzone na de finish.
- * Er mogen geen fietsers op het loopparcours komen, dus ook niet van het publiek.