

Inschrijven

De triathlon vindt plaats op 19 Mei 2019. De inschrijvingen worden gesloten als deze vol zitten, anders 2 weken voor aanvang van het evenement zelf. Er worden 2 afstanden aangeboden:

- 1/4e triathlon (1km zwemmen, 40km fietsen en 10 km lopen)
- 1/8e triathlon (500m zwemmen, 20km fietsen en 5 km lopen)

Beide afstanden leggen dezelfde route af, waarbij de 1/4e een aantal delen van de route tweemaal aflegt. De routes zijn te vinden onder de kopjes [Zwemmen](#) en [Fietsen](#).

Disclaimer

Deelname aan de triathlon geschiedt voor eigen risico. Schade en diefstal van eigendommen van deelnemers zijn voor eigen rekening. Daarnaast zijn de reglementen van de NTB van toepassing.

Kwart triathlon

Voor deelname aan de kwart triathlon dient de deelnemer minimaal 18 jaar te zijn. Er zijn in totaal 160 startposities voor de kwart triathlon.

Inschrijfgeld

- NTB-leden (met atletenlicentie): 27,50
- niet-leden/geen atletenlicentie: 35,50

Prijscategorieën

Bij de kwart triathlon worden prijzen verdeeld onder de volgende categorieën:

- 18+
- 20+
- 40+
- 50+
- 60+
- 70+

Top 3 man/vrouw algemeen

Ben jij één van de snelste 3 mannen of vrouwen (van alle categorieën bij elkaar)? Dan ontvang jij een gratis startbewijs voor het volgende jaar.

Achtste triathlon

De achtste triathlon is toegankelijk voor deelnemers vanaf 14 jaar. Er zijn in totaal 120 startposities voor de achtste triathlon.

Inschrijfgeld

- NTB-leden (met atleetlicentie): 20,00
- niet-leden/geen atleetlicentie: 28,00

Prijzen

Er worden geen prijzen uitgereikt voor de achtste triathlon.

De Triathlon Zelf

De triathlon vindt plaats bij het terrein van zwembad de Aarweide. Het zwembad is de start/finish van alle onderdelen. Daarnaast kunnen de deelnemers zich hier omkleden en douchen.

Wij vragen (in verband met drukte/veiligheid) iedereen om vroeg aanwezig te zijn.

Het adres:

Zwembad de aarweide
Schilkerweg 21
2441 EX
Nieuwveen

Aanmelden

De deelnemers melden zich 's ochtends voor aanvang aan bij de inschrijftafels. Afhankelijk van je afstand meld je je om:

- Kwart triathlon: tussen 7:15 en 7:45
- Achtste triathlon: tussen 7:45 en 8:15

Nadat je je hebt aangemeld ontvang je:

- 2 startnummer-vellen
- sticker met startnummer, starttijd en de zwembaan
- startnummer wordt met stift op het linkerbeen geschreven

De sticker breng je aan op je fiets. De startnummer vellen gebruik je voor het fietsen en het lopen.

- Fietsen: nummer op de achterkant van je shirt, ongevouwen en goed zichtbaar
- Rennen: nummer op de voorkant van je shirt, ongevouwen en goed zichtbaar

Vervolgens zet je fiets neer bij de plaats met jouw startnummer. Hier kun je ook sportattributen ten behoeven van het fietsen/lopen neerzetten. De organisatie bewaakt de fietsen en laat alleen mensen met een startnummer passeren. Je hebt na afloop dus ook 1 startnummer nodig om je fiets op te kunnen halen! In het parc-fermé is het niet toegestaan te fietsen (zie plattegrond onder het hoofdstuk [Fietsen](#)).

Start

voor de kwart triathlon zijn er de volgende startrondes:

- 8:00
- 8:30
- 9:00
- 9:30

voor de achtste triathlon zijn dit:

- 9:55
- 10:15
- 10:35

Er wordt gestart met het onderdeel zwemmen. Er wordt verwacht dat je dus op tijd klaar in het zwembad ligt!

Zwemmen

Er wordt gezwommen in een verwarmd buitendbad. Dit houdt in dat de NTB regels voor zwemmen in open water gelden. Gezien de watertemperatuur mag de volgende zwemkledij echter niet gedragen worden:

- wetsuit
- tubes
- kousen
- neopreen short of kleding met mouwen.

De zwemmers melden zich bij hun baan en ontvangen hier een zwemcap. De zwemcap is nodig voor het bijhouden van de banen door de banentellers van de organisatie. Het dragen van deze zwemcap is daarom verplicht.

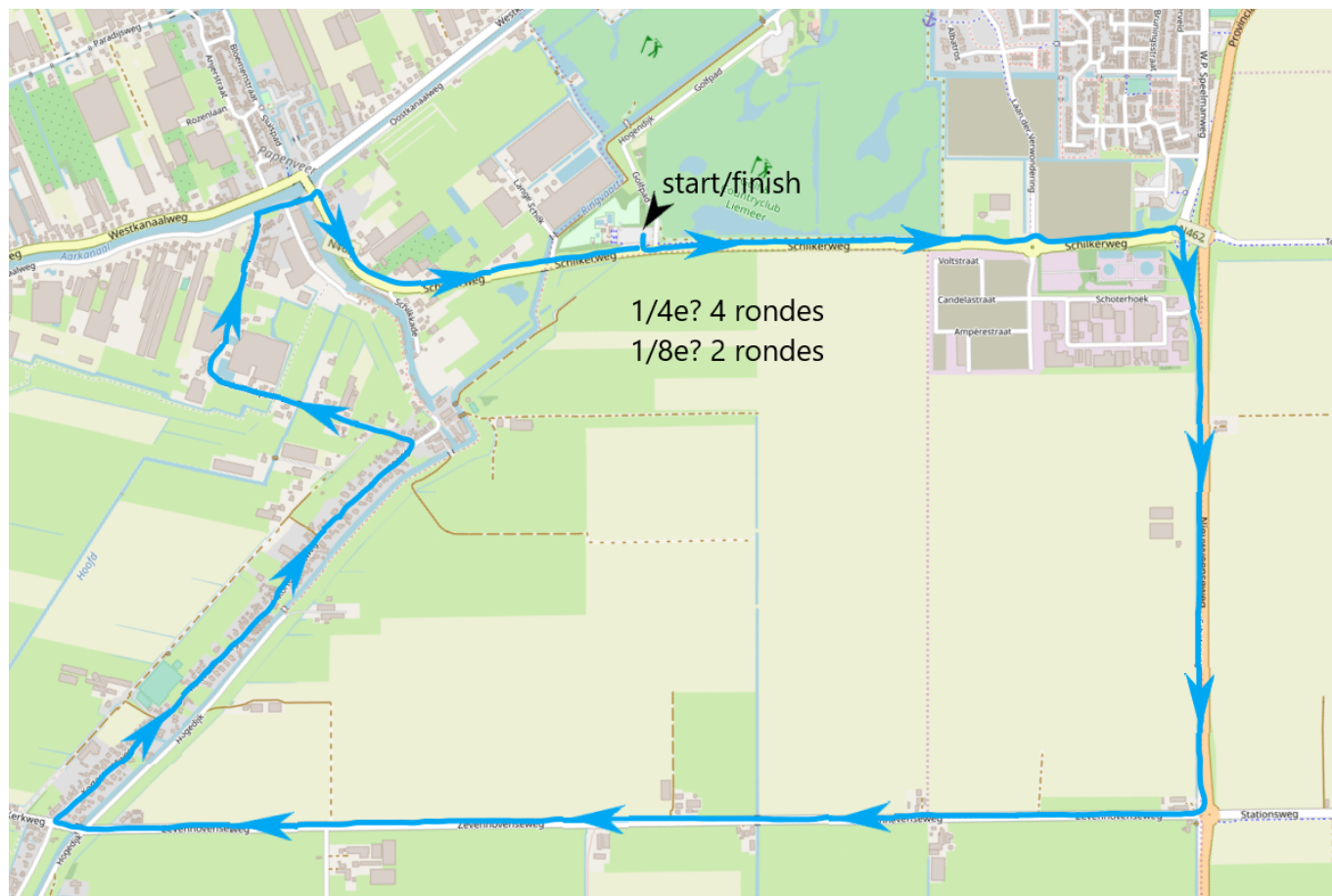
In iedere baan bevinden zich maximaal 8 zwemmers. De deelnemers dienen rechts aan te houden, waardoor er ingehaald kan worden door het midden. Na het zwemmen wordt de zwemcap ingeleverd bij de rondetellers.

Het niet in acht nemen van de regels levert diskwalificatie op.

Fietsen

Het fietsonderdeel vindt plaats op de openbare weg, wat betekent dat normale verkeersregels van toepassing zijn. Er zijn geen wegen afgesloten voor het fietsen, deelnemers zijn dus verplicht van het fietspad gebruik te maken. Daarnaast is het dragen van een helm verplicht. Deelnemers mogen niet beginnen aan het fiets onderdeel zonder een helm.

Parcours



Op iedere hoek van het parcours is een vrijwilliger aanwezig. Alle deelnemers zijn verplicht de aanwijzingen van onze vrijwilligers op te volgen.

Rondes

Deelnemers van de achtste triathlon fietsen 2 rondes. De deelnemers van de kwart triathlon fietsen 4 rondes. Na afloop wordt de fiets weer op zijn plek gezet en gaat de deelnemer door naar het looponderdeel. De fiets kan na de triathlon opgehaald worden in ruil voor één van de startnummers.

Stayeren, blokkeren en strafbox

Stayeren (meeliften achter een andere fietser) is niet toegestaan. Als een deelnemer toch betrappt wordt op stayeren, dan wordt er een blauwe kaart getoond. Bij het blokkeren is dit een gele kaart. De deelnemer moet vervolgens een bepaalde tijd uitzitten in de strafbox (rechts voor de wisselzone). De tijd voor stayeren(blauw) is:

- 1 minuut (achtste triathlon)
- 2 minuten (kwart triathlon)

De tijd voor blokkeren(Geel) is:

- 10 seconden (achtste triathlon)
- 15 seconden (kwart triathlon)

Lopen



Rondes

Deelnemers van de achtste triathlon lopen één ronde, en finishen vervolgens bij de aarweide. Deelnemers van de kwart triathlon lopen de ronde tweemaal, zoals aangegeven op de kaart. Aan het einde van de tweede ronde begeven zij zich naar de finish.

Na de triathlon

Prijsuitreiking

Rond 12:00 uur vindt er een prijsuitreiking plaats.

Ophalen fiets

Na het inleveren van één van de startnummers kan de deelnemer zijn fiets meenemen. Het andere startnummer kan gebruikt worden om een herinnering af te halen na de prijsuitreiking.