



Vrouw triathlon Beusichem



23 juni 2019

Hallo deelnemer,

Hierbij ontvang je het programmaboekje met alle informatie over de Vrouwentriathlon in Beusichem op zondag 23 juni 2019. Wij organiseren de triathlon omdat we zelf heel veel plezier aan de triathlonsport beleven en we onze passie graag met je delen. We willen laten zien dat triathlon niet alleen geschikt is voor supergetrainde atleten, maar een sport die op alle niveaus beoefend kan worden.

Alvast heel veel succes en plezier toegewenst en tot ziens in Beusichem!

Team Vrouwentriathlon

Afhalen startnummers

Je startnummer, fiets-sticker, (verplicht te dragen) badmuts en herinnering haal je 's morgens vanaf 08.00 uur af in het Beachclub De Meent.

Licentie

NTB-leden, maar ook leden van de KNWU, KNAU en KNZB, worden verzocht hun licentie (NTB de A en X licenties) mee te nemen om te voorkomen dat alsnog voor de daglicentie betaald moet worden.

Bevestigen startnummer

Voor het startnummer kun je een elastieken band gebruiken. Hier maak je je startnummer met veiligheidsspelden aan vast. Bij de inschrijving zijn er startnummerbanden te koop voor 7,50 euro per stuk. Bij het fietsen zit het startnummer op je rug en bij het lopen aan de voorkant. Heb je geen startnummerband? Dan draag je je nummer aan de voorkant. De fiets-sticker plak je om een kabel van je fiets. Tips over wedstrijdkleding vind je op onze website.

Stempel

De wisselzone (waar je fiets staat) is alleen toegankelijk voor deelnemers met een stempel op de hand. Deze stempel krijg je bij het afhalen van je startnummer. Verken de situatie waar je start en finisht met fietsen en lopen.

Programma

08.00-10.00 uur	Ophalen wedstrijdbescheiden in Beachclub De Meent, Klassenburgerstraat 5A, 4112 NG Beusichem
09.20-09.30 uur	Briefing 1/16e triathlon
09.30-09.45 uur	Warming-up 1/16e door David Lloyd
10.00 uur	Start 1/16e triathlon (startnummers 200-275)
10.15-10.25 uur	Briefing 1/8e triathlon
10.50-11.05 uur	Warming-up 1/8e door David Lloyd
11.15 uur	Start 1/8e triathlon (startnummers 1-150)
13.30 uur	Prijsuitreikingen en tombola

Afstanden

De afstand gaat over:

1/16 triathlon:	250 m zwemmen 8 km fietsen (1 ronde) en 2,7 km lopen (2 ronden)
1/8 triathlon:	500 m zwemmen, 20 km (3 ronden) fietsen en 4,7 km lopen (3 ronden)

Prijzen

Er is een beker voor de snelste vrouw op de 1/16e afstand en voor de snelste vrouw op de 1/8e afstand.

Daarnaast zijn er prijzen voor*:

1, 2 en 3	overall 1/16e
1	40 + 1/16e
1, 2 en 3	40- 1/8e
1, 2 en 3	40+ 1/8e
1	50+ 1/8e

Er is een tombola met leuke prijzen.

* Het aantal prijzen zal afhangen van het aantal inschrijvingen per categorie.

Horeca

Er kan gebruik gemaakt worden van de horecagelegenheid van Beachclub De Meent.

Badmuts

Het is verplicht tijdens het zwemonderdeel de badmuts te dragen die door de Vrouwentriathlon wordt verstrekt.

Stayeren

Tijdens dit evenement is stayeren niet toegestaan. Dat betekent dat je individueel fietst met minimaal 12 meter tussen jou en je voorgangster en niet uit de wind gaat zitten van een deelnemster voor je. Voor meer informatie zie:

<https://transition.nl/2016/06/wat-is-stayeren/>

Regels Nederlandse Triathlonbond:

Tijdens de wedstrijd dien je je aan de regels van de Nederlandse Triathlonbond (NTB) te houden. Op deze pagina zijn de 12 belangrijkste punten na te lezen: <http://www.vrouwentriathlon.nl/wp-content/>

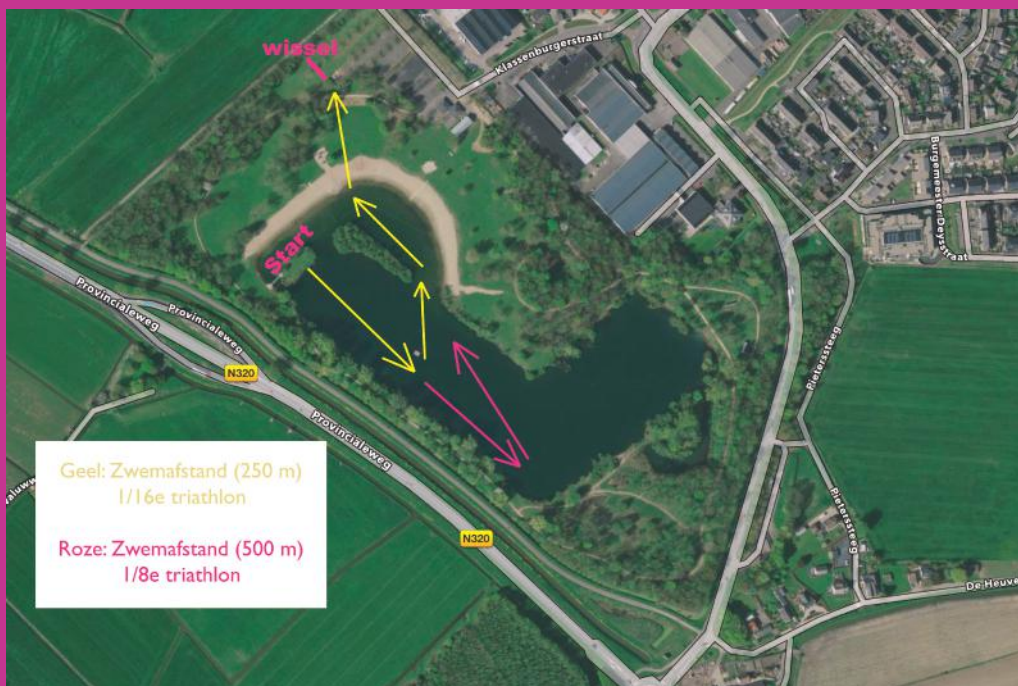
Fiets ophalen

Alleen met je startnummer en de op je fiets geplakte fietssticker kun je je fiets en andere spullen na afloop van de wedstrijd weer uit de wisselzone halen. Let wel op dat je andere deelnemers niet in de weg loopt. Het is goed mogelijk dat de wedstrijd nog bezig is.

Tijdregistratie

Bij de Vrouwentriathlon wordt je tijd geregistreerd met een chip (Championchip van MyLaps). Er zijn twee varianten van deze chip: een gele en een groene. De gele kun je overal gebruiken, zonder bijbetaling; bij de groene betaal je € 1,50 bij (dit bedrag is bij inschrijving al verrekend). De chip draag je tijdens de wedstrijd met een bandje om je enkel. Mocht je de chip op de wedstrijddag vergeten zijn dan kun je voor € 6,00 een nieuwe (groene chip) aanschaffen.

Lees voor meer informatie over de werking van de chips, het gebruik en de aanschaf ervan het artikel dat eerder in de nieuwsbrief is verschenen: <http://www.vrouwentriathlon.nl/tips-trucs-je-tijd-meten-met-een-chip/>



geel = 1/16e
roze = 1/8e

Zwemmen

Het zwemmen vindt plaats in de recreatieplas De Meent bij Beusichem. Het parcours wordt afgezet met grote boeien van de Vrouwentriathlon.

Er mag met een wetsuit gezwommen worden als de watertemperatuur onder de 22 graden is. In je inschrijftas vind je een badmuts die tijdens het zwemmen verplicht gedragen moet worden en die je na afloop mag houden.



Fietsen

Uit het water ren je naar de wisselzone, waar je fiets klaar staat (onthoud goed waar je deze hebt neergezet). Daar trek je eventueel een fietsbroekje over je badpak aan (het bovenlijf moet zowel bij het fietsen als het lopen bedekt zijn, bikini's zijn hierbij dus niet toegestaan), dan je (fiets)schoenen en zet je je helm op. Let op: maak eerst je helm vast en pak daarna je fiets. Opstappen mag pas na de op/afstapstreep buiten de wisselzone.

Deelnemers aan de 1/16e fietsen eerst de aanloop en dan twee rondes van 4,6 km. Deelnemers aan de 1/8e fietsen eerst de aanloop en dan vier rondes van 4,6 km. In totaal is dit ongeveer 20 km.

Veiligheid

Het dragen van headsets/oortjes is niet toegestaan (ook niet bij het lopen). Je bent tijdens de Vrouwentriathlon een 'gewone' verkeersdeelnemer en je dient je tijdens de wedstrijd dan ook aan de verkeersregels te houden. De route wordt aangegeven met bordjes en op de belangrijkste kruispunten staan verkeersregelaars en vrijwilligers.

Lopen

Stap van je fiets voor de op/afstapstreep voordat je de wisselzone in gaat. Eenmaal terug, zet je je fiets neer op dezelfde plek als waar deze stond voordat je ging fietsen en pas daarna doe je je helm af. Let op: het riempje moet vast blijven totdat de fiets weer terug hangt op jouw plek in de wisselzone.

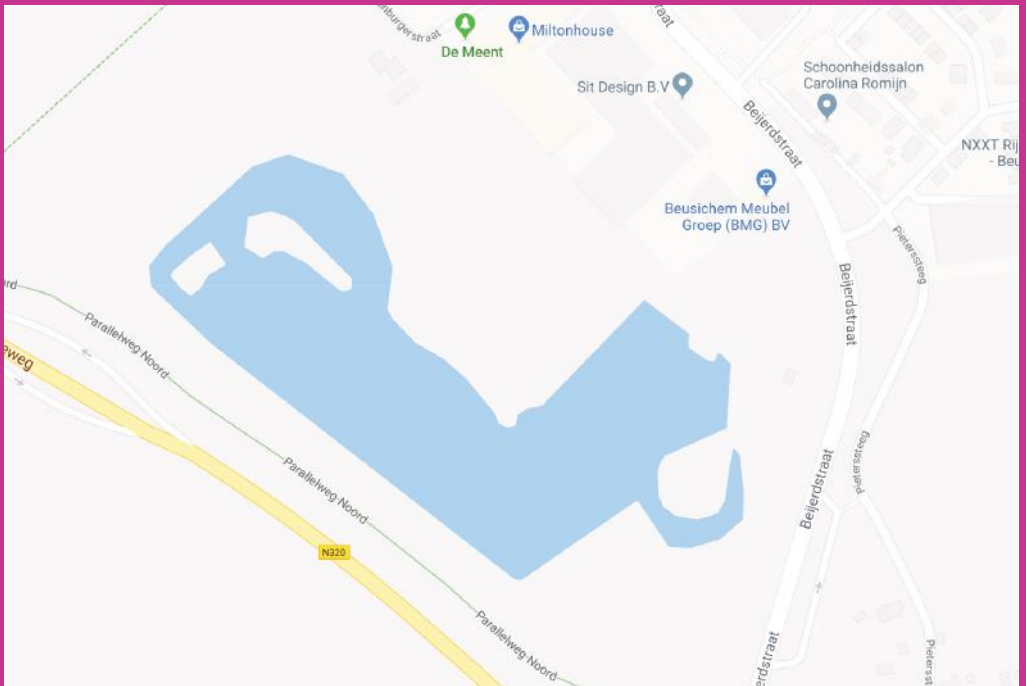
Vervolgens trek je je hardloopschoenen aan (als je die nog niet aan hebt tenminste). Deelnemers aan de 1/16e lopen twee ronden. Deelnemers aan de 1/8e lopen drie ronden.

Onderweg staat een verzorgingspost met water. Na de finish is er water, sportdrink, fruit, iets zoets en iets hartigs.



Locatie

De Vrouwentriathlon vindt plaats in en om De Meent in Beusichem. Het zwemmen vindt plaats in de recreatieplas De Meent: een mooie plas die omringd wordt door bomen waardoor je weinig last zult hebben van (tegen)stroming. Fietsen doen we door de Betuwe en het loopparcours is weer rondom de recreatieplas.



Route

Recreatieplas De Meent ligt aan de N320 tussen Culemborg en Kesteren. Neem vanaf de A2 afslag 13 richting Culemborg. Pas op !!!! Na de afrit staan de flitsers op scherp! Volg de N320 richting Kesteren tot aan de rotonde richting Beusichem. Je ziet De Meent net voor de rotonde aan je linkerhand. Ga op de rotonde richting Beusichem. Volg de weg, daar waar de weg een scherpe bocht naar rechts maakt ga je links af: Klassenburgerstraat. De Meent ligt voor je.

Adres

Klassenburgerstraat 5A te Beusichem

Parkeren

Parkeren kan op het terrein van De Meent, op de naastgelegen parkeerplaats van het sportcentrum, of op parkeerplaatsen op het industrieterrein.

Openbaar Vervoer

Recreatieterrein De Meent is slecht bereikbaar met openbaar vervoer. Neem de trein tot aan Culemborg. Vanaf daar is het 15 minuten fietsen, of 45 minuten wandelen.

Met de fiets

Je kunt De Meent per fiets bereiken via de hoofdingang of via het fietspad

De organisatie van de Vrouwetriathlon



Op de foto bovenste rij (vlnr): Gwendolyn Loois, Sione Jongstra,
Marion Hoogeveen en Ruth Hoogeveen.

Onderste rij (vlnr): Dorine Versluis en Nienke Vijver.

Ontbrekend op de foto: Christel Visser

Sponsors

Vrouwentreiathlon Beusichem

