

VROUWENTRIATHLON BEUSICHEM 12 JUNI 2022



BESTE DEELNEEMSTER



YES! We mogen weer!

Na twee jaar afwezigheid hebben we er enorm veel zin in om jou (weer) te mogen begroeten aan de start .

Hierbij ontvang je het programmaboekje met alle informatie over de Vrouwentriathlon in Beusichem op zondag 12 juni 2022.

Zo lees je meer over het afhalen van jouw startnummer, het programma, het parcours en andere praktische zaken.

Lees deze informatie goed door, dan kom je tijdens de wedstrijddag niet voor verrassingen te staan!

Wij organiseren de triathlon omdat we zelf heel veel plezier aan de triathlonsport beleven en we onze passie graag met je delen. Triathlon is volgens ons voor sporters van álle niveaus.

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

Organisatieteam Vrouwentriathlon

www.vrouwentriathlon.nl

PROGRAMMA 12 JUNI 2022

Hieronder vind je het programma van de Vrouwentriathlon Beusichem op zondag 12 juni 2022

08.30-10.00 uur Ophalen startnummer in Beachclub De Meent, Klassenburgerstraat 5A, 4112 NG Beusichem

09.50-10.00 uur Briefing voor alle deelnemers

10.00-10.15 uur Warming-up alle deelnemers

10.30 uur Start 1/8e triathlon
(startnummers 1- 170)

10.45 uur Start 1/16e triathlon
(startnummers 200-275)

13.00 uur Prijsuitreikingen en tombola

Tip: kom op tijd
Het is soms druk bij de inschrijving. Kom je op tijd, dan voorkom je stress vlak voor de wedstrijd!



AFHALEN STARTNUMMER



Je startnummer, fietssticker, (verplicht te dragen) roze badmuts (ja, die mag je houden na afloop!) en herinnering haal je 's morgens vanaf 08.00 uur af in Beachclub De Meent.

Licentie

NTB-leden, maar ook leden van de KNWU, Atletiekunie en KNZB, verzoeken we hun licentie (NTB de A en X licenties) mee te nemen om te voorkomen dat je alsnog voor de daglicentie moet betalen.

Bevestigen startnummer en fietssticker

Jouw startnummer draag je tijdens het fiets- en looponderdeel. Je kunt deze vastmaken met veiligheidsspelden aan een elastieken band. Je kunt ook een startnummerband kopen bij de inschrijving, deze kosten € 7,50 per stuk (*betalen met pin is niet mogelijk, graag gepast betalen!*). 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 fietssticker met jouw startnummer plak je om een kabel van je fiets.

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. 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.

WISSELZONE EN VERKENNING

Bij de toegang van de wisselzone controleren vrijwilligers of juryleden jou op een aantal punten:

- Ten eerste de technische staat van je fiets, vooral je remmen moeten goed werken.
- Ten tweede moet je een passende fietshelm op je hoofd te hebben met het kinbandje dicht.

Deze controles zijn voor je eigen veiligheid! Je fiets kun je daarna op de aangewezen plek plaatsen.

In de wisselzone mag je nooit fietsen, niet tijdens de wedstrijd, maar ook niet ervoor of erna. Als je jouw fiets ophaalt na afloop van de wedstrijd, let dan goed op. Het kan zijn dat er nog deelnemers bezig zijn met de wedstrijd, je mag hen niet hinderen.

Verkenning

Een belangrijke tip: verken van tevoren het parcours. Waar kom ik na het zwemmen uit het water? En wat is dan de route naar mijn fiets in de wisselzone? Waar loop ik met mijn fiets de wisselzone uit? Waar mogen we open afstappen? En hoe verlaat ik de wisselzone voor het hardlopen? En waar zit het klimmetje in het loopparcours? Als je op tijd aanwezig bent, kun je dit in alle rust bekijken!



STAYEREN EN ANDERE REGELS



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.

NTB-regels

Tijdens de Vrouwentriathlon houd je je aan de wedstrijdregels van de Nederlandse Triathlonbond (NTB) én aan de verkeersregels. Het parcours is niet (volledig) afgezet dus je kunt onderweg ook ander verkeer tegenkomen. Blijf dus altijd goed opletten!

Het dragen van headsets/oortjes is niet toegestaan (ook niet bij het hardlopen).

Aanwijzingen opvolgen

Volg te allen tijde de aanwijzingen op van de organisatie, verkeersregelaars, juryleden en overige vrijwilligers.

De route wordt aangegeven met bordjes en op de belangrijkste kruispunten staan verkeersregelaars en vrijwilligers

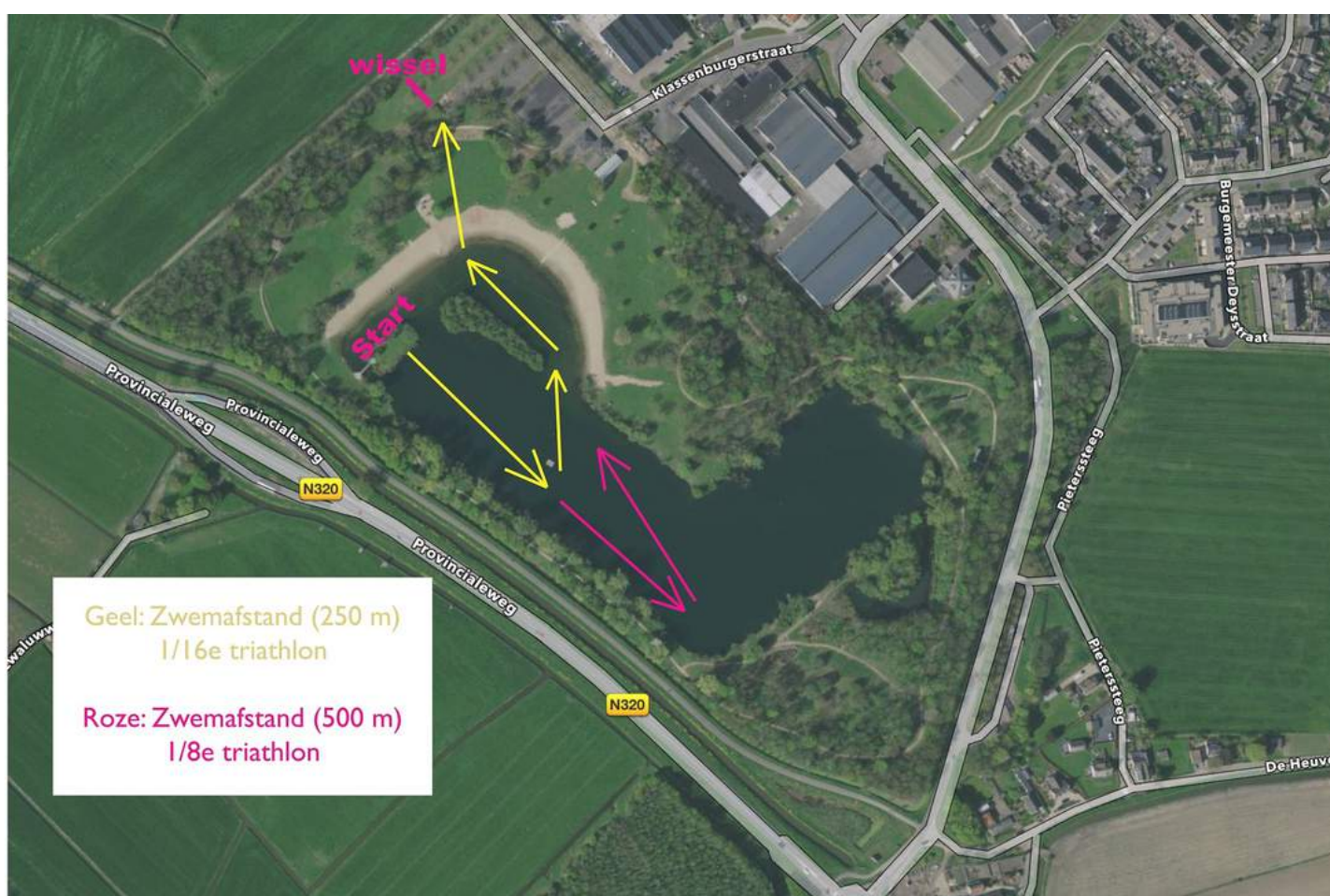
Tijdregistratie

We werken dit jaar met handmatige tijdregistratie (stopwatches en een finishklok). Dat betekent dat je dit keer géén chip rondom je enkel hoeft te dragen.

PARCOURS VROUWENTRIATHLON

Zwemmen

We zwemmen in recreatieplas De Meent bij Beusichem. Het parcours wordt afgezet met grote boeien van de Vrouwentriathlon. Als de watertemperatuur onder de 22 graden Celsius is, mag je met een wetsuit zwemmen. Tijdens het zwemmen draag je de roze badmuts die je bij de inschrijving hebt gekregen.



Wissel van zwemmen naar fietsen

Uit het water ren je naar de wisselzone waar je fiets klaar staat (onthoud goed waar je deze hebt neergezet). Als je geen trisuit hebt, trek je eventueel een fietsbroekje over je badpak aan (het bovenlijf moet zowel bij het fietsen als het lopen bedekt zijn, bikini's/korte topjes zijn dus niet toegestaan), dan je (fiets)schoenen en zet je je helm op.

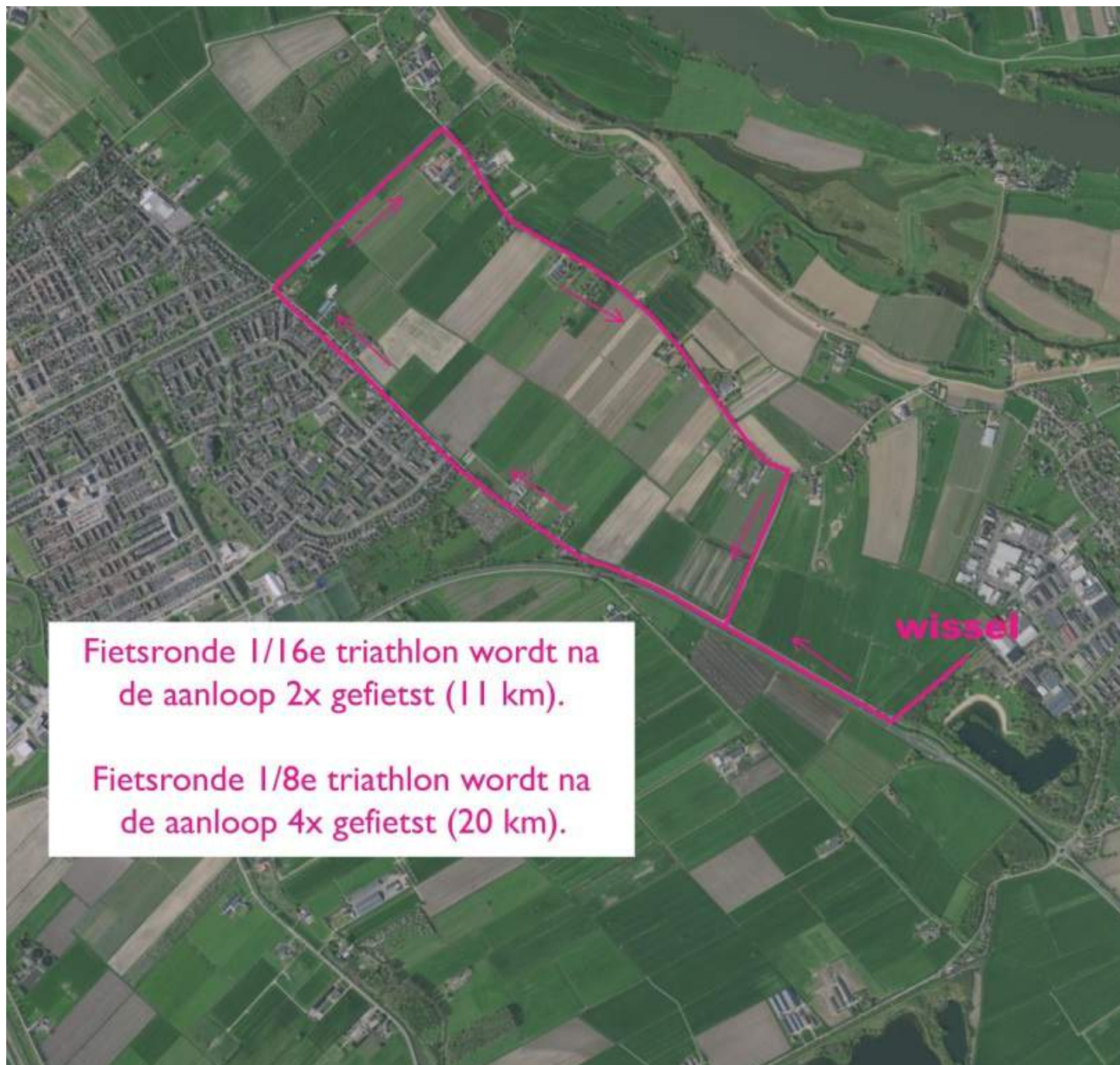
Let op: maak eerst je helm vast en pak daarna je fiets, de jury let hier (streng) op!

Opstappen mag pas NA de op/afstapstreep buiten de wisselzone. Volg de eventuele aanwijzingen op van de vrijwilligers en juryleden in en rondom de wisselzone.

PARCOURS VROUWENTRIATHLON

Fietsen

Deelnemers aan de 1/16e fietsen eerst de aanloop en dan twee rondes van 4,6 km. In totaal is dit ongeveer 11 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.



Wissel van fietsen naar hardlopen

Na het fietsenonderdeel stap je weer vóór de afstapstreep af, houd je je helm op en ren je richting jouw plek in de wisselzone. Pas nadat je jouw fiets hebt opgehangen, mag je je helm losmaken en afzetten! Trek je fietsschoenen uit, hardloepschoenen aan en ren richting het looparcours.

PARCOURS VROUWENTRIATHLON

Hardlopen

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.



PRAKTISCHE GEGEVENS

Adres

Dé plek van de Vrouwetriathlon op 12 juni 2022: in en om De Meent in Beusichem. Je zwemt in de recreatieplas De Meent: een mooie plas omringd door bomen waardoor je weinig last hebt van (tegen)stroming. Fietsen doen we door de Betuwe en het loopparcours is weer rondom de recreatieplas.

Het adres is:

Klassenburgerstraat 5A te Beusichem.

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.

Parkeren

Parkeren kan op het terrein van De Meent, op de naastgelegen parkeerplaats van het sportcentrum, of op parkeerplaatsen op het naastgelegen bedrijventerrein. Houd er rekening mee dat we een deel van het parkeerterrein gebruiken voor de wisselzone, daar kun je dus niet parkeren.



PRAKTISCHE GEGEVENS



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.

Horeca

Zin in een hapje en drankje? Daarvoor kun je terecht bij Beachclub De Meent.

EHBO

Onze EHBO'ers vind je in het finishgebied naast Beachclub De Meent.

Toeschouwers

Toeschouwers zijn van harte welkom om jou aan te komen moedigen. Zij kunnen langs het parcours een plekje zoeken. De wisselzone en finishgebied zijn uitsluitend toegankelijk voor deelnemers en vrijwilligers.

Vrijwilligers

Zonder vrijwilligers geen Vrouwentriathlon! Heb je nog een man, vrouw, broer, zus, collega of wie dan ook die een handje wil helpen? Meld het ons via vrijwilligers@vrouwentriathlon.nl.

Niet finishen? Meld je af!

Start je wel aan de triathlon, maar lukt het je niet het hele parcours te volbrengen? Vast en zeker heel vervelend. Toch ben je verplicht om je af te melden bij de organisatie.

Handige tips

Op onze website www.vrouwentiathlon.nl vind je allerlei handige tips. Van het aantrekken van een wetsuit (als je die hebt) tot sneller wisselen en tips over voeding.

Ook vind je op onze website een checklist voor de wedstrijddag. Ideaal, zo vergeet je geen belangrijke dingen!

Via onze website en [Facebook](#) houden we jullie op de hoogte van alle actuele zaken rondom de Vrouwentiathlon.

PRAKTISCHE GEGEVENS



SPONSOREN BEDANKT!



De Ontknoping
& Care for Women

