



12 MEI 2024 WESTLAND TRIATHLON

DEELNEMERSINFORMATIE

1/8e Z 500m F 20 km L 5 km

1/4e Z 1000m F 40 km L 10 km

Westlandse Triathlon Vereniging

Adres wedstrijd: Venus 280, 2675 JL Honselersdijk

Contact: wedstrijdsecretariaat@westlandtriathlon.nl



Voorwoord

Beste deelnemer,

Op 12 mei 2024 vindt de vierde Westland Triathlon plaats in, op en rond het recreatiegebied de Wollebrand. Over twee verschillende afstanden zullen in totaal bijna 300 atleten zich wagen aan deze sportieve uitdaging.

Bij het organiseren van de Westland triathlon is veel komen kijken. De organisatie wil daarom iedereen die zijn/haar steentje heeft bijgedragen bedanken voor de inzet, het materiaal, de sponsoen medewerking in aanloop naar de wedstrijd.

Speciale dank gaat uit naar alle sponsors groot en klein, wielervereniging Westland Wil Vooruit voor het beschikbaar stellen van de accommodatie en Royal Flora Holland voor de parkeergelegenheid.

De organisatie vraagt alle deelnemers de deelnemersinformatie goed door te lezen zodat niemand voor verrassingen komt te staan. Samen maken we er een sportieve en geslaagde dag van. Succes met de laatste voorbereidingen!

Met sportieve groet,

Amanda van Zeijl
Anton Hanemaaijer
Carl Verbeek
Ceska van Beek
Gert-Jan de Vast
Jim van der Burg
Marco Kuivenhoven
Marisa van Zeijl
Nico 't Hoen
Pieter de Man
Raymond Olsthoorn
Richard Groenewegen

Sponsors



Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Sponsors	2
Inhoudsopgave	3
Materiaal sponsors	4
Algemene informatie	6
Tijdschema	7
Route en parkeren	7
Aanmelden	7
Omkleden & douchen	9
WC	9
Eten & drinken	9
EHBO	9
Prijzen & prijsuitreiking	9
Foto's	9
Tijdregistratie	9
Partners	10
Parcoursen	11
Zwemmen	11
Wisselzone	12
Fietsen	13
Lopen	14
Finish	14
Wedstrijdreglement	15
Checklist	16

Materiaal sponsoren



Materiaal sponsoren



PAUL SOSEF

STUC VLAK | SPUIT STRAK

BRAM VAN DER VALK
Fotografie

V/S CYCLING



Algemene informatie



12 MEI 2024
WESTLAND
TRIATHLON



Algemene informatie

Tijdschema

- 07.15 uur Inschrijving 1/4 afstand open
- 08.00 uur Inschrijving 1/8 afstand open
- 09.00 uur Start 1/4 triathlon
- 10.00 uur Start 1/8 triathlon
- 11.00 uur Verwachte finishtijd eerste deelnemer 1/8 triathlon
- 11.00 uur Verwachte finishtijd eerst deelnemer 1/4 triathlon
- 12.00 uur Prijsuitreiking
- 12.30 uur Verwachte finish laatste deelnemer
- 13.30 uur Einde evenement

Route en parkeren

Adres voor de navigatie: Venus 280, 2675 JL Honselersdijk

Bij aankomst via de N265/N222 wordt u bij de rotonde van het terrein van Royal Flora Holland opgevangen door verkeersregelaars. Parkeren is mogelijk in de parkeervakken. Alle docks (voor vrachtverkeer) van de bedrijven gelegen op het terrein van Royal Flora Holland dienen vrij te blijven!

LET OP 1: Het parkeerterrein van Royal Flora Holland is NIET te bereiken via de Zwethlaan en Broekpolderlaan. Volg dus N222/N265 tot de veiling.

LET OP 2: Het is niet toegestaan om langs de Broekpolderlaan, bij restaurant De Wollebrand of op het terrein van Westland Wil Vooruit te parkeren.

Aanmelden

Aanmelden bij het clubgebouw van Westland Wil Vooruit.

- 1/4 afstand 07.15 – 08.30 uur
- 1/8 afstand 08.00 – 09.15 uur

Bij het aanmelden dient u uw licentie van de NTB en legitimatie te tonen ter controle.

Bij de aanmelding ontvangt u een tasje met:

- 1 startnummer (*)
- Sticker voor de fiets (**)
- Estafette teams krijgen 2 startnummers: 1 voor fietsen en 1 voor hardlopen
- Evt. een chip voor de tijdregistratie

Na uw aanmelding kunt u de wisselzone betreden om uw fiets en overige spullen klaar te zetten. Voor het betreden van de wisselzone heeft u altijd uw startnummer nodig!

Let op: Ook na de wedstrijd mag u de wisselzone niet met de fiets verlaten, zonder een overeenkomend startnummer te tonen!

(*) U ontvangt 1 startnummer die u bij het fietsen op uw rug dient te dragen en bij het lopen op uw buik. Hiervoor krijgt u bij de inschrijving een startnummerband. Er zijn veiligheidsspeldjes beschikbaar bij de inschrijfbalie.

(**) Op de sticker die u ontvangt staat uw startnummer. Deze sticker dient u op uw fiets te plakken (Bij voorkeur aan de remkabel onder het zadel).

Algemene informatie

Waar vind ik mijn QR code?

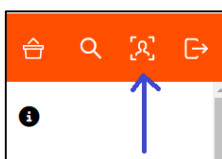


NTB Check-In
mijntriathlonNL

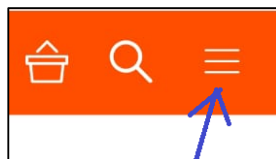
Ik heb me ingeschreven voor een wedstrijd en nu zegt de organisatie dat ik mijn QR code mee moet brengen naar de inschrijving op de wedstrijddag. Waar kan ik mijn QR code vinden?

Je kunt je QR code op de volgende drie manieren vinden:

1. Heb je dit jaar een NTB wedstrijdlicentie (atletenlicentie, jeugdlicentie of proeflicentie)? Download dan je licentiebewijs en neem dat mee naar de inschrijving. Je QR code staat namelijk op je licentiebewijs.
Je kunt je licentiebewijs zowel digitaal als geprint op papier laten zien, dat maakt niet uit.
2. In de bevestigingsmail van je inschrijving staat ook een QR code. Je kunt deze bevestigingsmail meenemen naar de inschrijving.
Ook hier maakt het niet uit of je de bevestigingsmail met de QR code digitaal of geprint op papier laat zien.
3. Heb je geen van beiden? Dan kun je de QR code terugvinden op je Profielkaart in je account op [mijntriathlonNL](https://mijntriathlon.nl).
 - Log in op jouw account.
 - Klik op het icoontje van je Profielkaart rechts boven aan het scherm (laptop of tablet) of klik op het hamburgertje rechts boven aan het scherm van je smartphone.

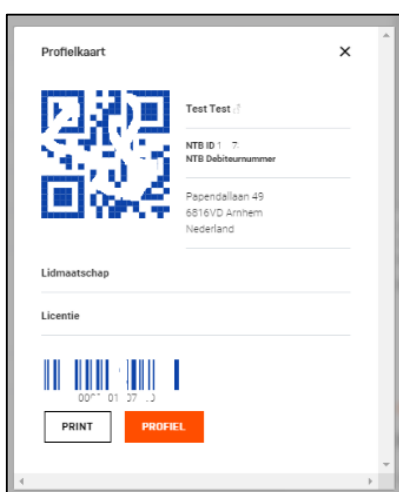


Laptop of tablet



Smartphone

- Je hebt nu je Profielkaart op het scherm. Je kunt je Profielkaart opslaan als afbeelding òf printen òf je logt in bij de inschrijving op [mijntriathlonNL](https://mijntriathlon.nl) en laat daar je Profielkaart in je account zien.



Doe je mee als deelnemer van een (estafette-)team dan hoef je geen QR code te laten zien bij de inschrijving.

[gr-code-deelnemers.pdf \(triathlonbond.nl\)](https://www.triathlonbond.nl/gr-code-deelnemers.pdf)

Algemene informatie

Bij de inschrijftafel zijn badmutsen en startnummerbanden te koop. Deze kosten € 5,00 en zijn contant (gepast) of via QR-code af te rekenen.

Omkleeden & douchen

In het clubgebouw van Westland Wil Vooruit zijn kleedkamers en douches beschikbaar. Het laten hangen van kleding/tassen in de kleedkamer is op eigen risico.

WC

In het clubgebouw van Westland Wil Vooruit zijn toiletten beschikbaar. Daarnaast staan er op het terrein nabij de wisselzone ook dixies.

Eten & drinken

In de kantine van Westland Wil Vooruit kunt u terecht voor een kopje koffie, thee, iets fris of een snack. Indien u behoefte heeft aan een uitgebreidere maaltijd dan bent u van harte welkom bij Restaurant de Wollebrand (200 meter vanaf het terrein van Westland Wil Vooruit).

EHBO

Tijdens het evenement staat EHBO Westland klaar om u te helpen mocht dit nodig zijn. De vaste EHBO post bevindt zich vlak bij de finish en is altijd bemand met twee EHBO-ers. Daarnaast zullen er EHBO-ers staan aan het einde van het zwemparcours en zijn er mobiele EHBO-ers op het fiets- en loopparcours.

Prijzen & prijsuitreiking

Op de verschillende afstanden en in verschillende categorieën zijn prijzen te verdienen.

- Op de 1/4 afstand
 - 1, 2, 3 H18 & 1, 2, 3 H40
 - 1, 2, 3 D18 & 1, 2, 3 D40
 - 1, 2, 3 Trio estafette
- Op de 1/8 afstand
 - 1, 2, 3 H14 & 1, 2, 3 H40
 - 1, 2, 3 D14 & 1, 2, 3 D40

De prijsuitreiking zal plaatsvinden om 12.00 uur nabij het clubgebouw.

Foto's

Tijdens de Westland Triathlon zullen er door verschillende fotografen foto's gemaakt worden. Deze Foto's of de link er naartoe zijn na afloop van de wedstrijd terug te vinden op www.westlandtriathlon.nl

Tijdregistratie

Mylaps verzorgt de tijdregistratie tijdens de Westland Triathlon. U kunt uw tijden na de wedstrijd terugvinden op www.mylaps.nl

Moederdag

Dit laten we natuurlijk niet zomaar voorbij gaan. Voor alle moeders/vrouwen is er de mogelijkheid om je na de wedstrijd te laten masseren door FysioLife en Massagepraktijk Margret de Groot. Moederdag cadeau vergeten? Ook geen probleem bij ons kan je voor een klein bedrag een leuk plantje kopen.

Partners



**Royal
Flora
Holland**



Parcoursen

Zwemmen

- 1/8 afstand = 500 meter zwemmen
- 1/4 afstand = 1000 meter zwemmen

Het zwemparcours bevindt zich in de 'Striip' tussen de veilingterreinen Venus en Jupiter in. De start van de 1000m vindt plaats nabij de brug over de Middelbroekweg. Er wordt in de richting van De Lier gezwommen. De 500m start dichtbij de brug naar de Wollebrand en er wordt eveneens in de richting van de Lier gezwommen. Voor beiden afstanden gaat men te water vanaf de Venus-zijde. Er wordt doorgezwommen tot voorbij de loods van de Wollebrand links. De uitstap is ter hoogte van het wielersparcours van WWV en duidelijk herkenbaar aangegeven.

Ga op tijd lopen naar de start, want vanaf de wisselzone is het ca. 10 minuten wandelen tot aan het startpunt. Bij het startpunt is het mogelijk om, op eigen risico, uw slippers of schoenen achter te laten. U kunt ze op een kar leggen, die later terug te vinden is onder het afdak bij Westland Wil Vooruit.

Tip: Gebruik hier niet je beste schoenen of slippers voor om teleurstelling bij vermissing te voorkomen!

Probeer voor de start zo weinig mogelijk langs de kant in het water te gaan staan / lopen, want er kunnen altijd onvoorzien scherpe voorwerpen op de bodem liggen.

Tijdens het zwemonderdeel, in buitenwater, is een badmuts verplicht. Bij Westland Triathlon zorg je zelf voor een opvallende badmuts.

Als je geen badmuts bij je hebt is deze voor € 5,- verkrijgbaar bij de inschrijfbalie.

Hulp nodig? Zwaai en roep naar een van de vrijwilligers van de reddingsbrigade. Mocht u zelf het water vroegtijdig verlaten, meld u dan met startnummer bij de reddingsbrigade en/of organisatie.

Wetsuit:

- Bij een watertemperatuur onder de 15,9 graden is een wetsuit verplicht
- Bij een watertemperatuur tussen de 15,9 en 22 graden is een wetsuit toegestaan
- Bij een watertemperatuur boven de 22 graden is een wetsuit verboden

Inzwemmen:

- 1/4 afstand kan inzwemmen vanaf 8.45 uur
- 1/8 afstand kan inzwemmen vanaf 9.45 uur



Parcoursen

Wisselzone

De wisselzone is uitsluitend voor deelnemers. Bij het betreden van de wisselzone dient u altijd uw startnummer bij zich te hebben.

Wanneer u de wisselzone voor de eerste keer betreedt, wordt uw fiets en helm gecontroleerd door de jury van de Nederlandse Triathlonbond. Zij controleren o.a. of uw remmen goed werken, u stuur goed vast zit, er stuurdoppen in de uiteinde van uw stuur zitten, de sticker met daarop uw nummer op de fiets zit en of uw helm strak genoeg zit.

Na de controle zoekt u in de wisselzone uw plek op (let daarbij goed op dat uw startnummer overeenkomt met de plek waar u uw fiets en spullen neerlegt).

Bij het uitchecken van de wisselzone wordt uw startnummer en het nummer op uw fiets gecontroleerd ook moet de enkelband met chip worden ingeleverd. (met uitzondering van de personen met een eigen chip)

Als de huurchip niet wordt ingeleverd zullen de kosten van MyLaps (€ 58,-) worden doorbelast.

Regels in de wisselzone:

- In de wisselzone mag niet worden gefietst. Na het zwemmen dient u eerst uw helm op te zetten en vast te maken voor u uw fiets pakt. Vervolgens loopt u met de fiets in de hand de wisselzone uit en mag u opstappen na de opstapbalk.
- Bij terugkomst bij de wisselzone dient u voor de afstapbalk af te stappen. Vervolgens hangt u eerst uw fiets terug voor u uw helm los maakt.

De jury van de Nederlandse Triathlonbond zal streng toezien of de regels worden nageleefd en tijdsstraffen uitdelen indien noodzakelijk.

EXTRA INFORMATIE TRIO ESTAFETTE

Deelnemers die op de 1/4 afstand deelnemen in estafette vorm dienen in de wisselzone bij plaats waar hun fiets gestald is de chip en het startnummer door te geven.

Het is toegestaan gebruik te maken van de twee startnummers waarbij de fietser het ene nummer gebruikt en de loper het tweede nummer.



Parcoursen

Fietsen

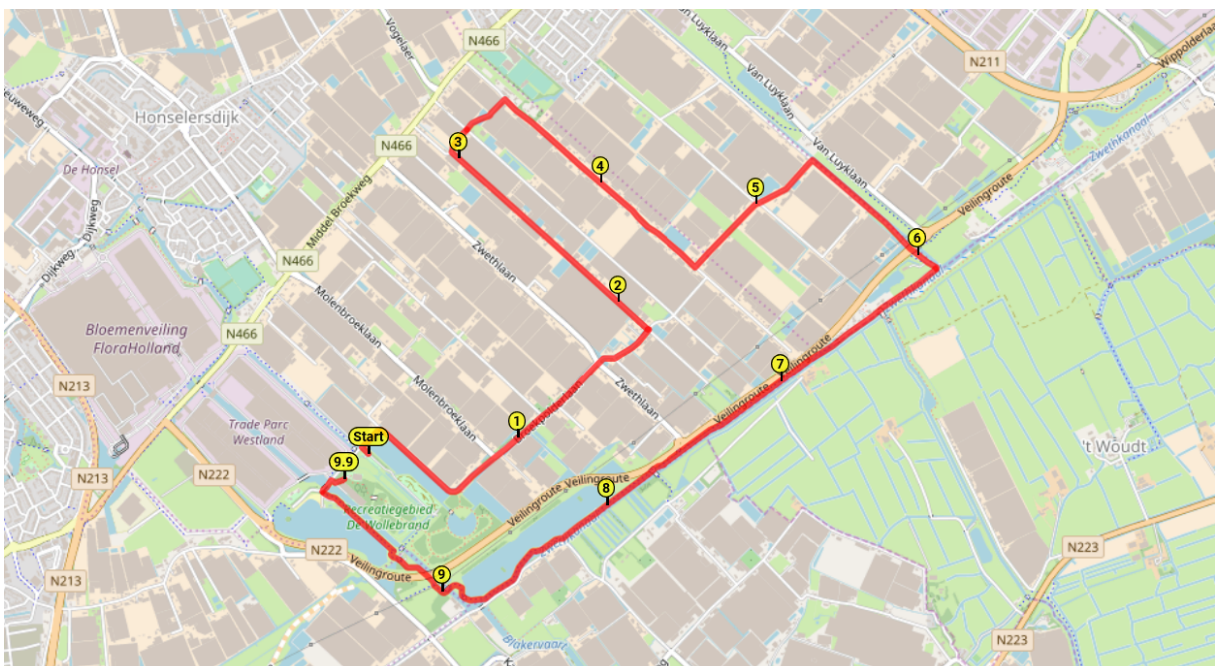
Het fietsparcours bestaat uit een ronde van 10 km. Deelnemers van de 1/4 afstand leggen deze ronde 4x af (40 km) en deelnemers van de 1/8 afstand leggen deze ronde 2x af (20 km). Op het fietsparcours staan verkeersregelaars die u de weg wijzen en u/overig verkeer waarschuwen. Volg ten alle tijden de instructies van de verkeersregelaars.

Het fietsparcours is verkeersarm maar niet verkeersvrij. Dit betekent dat u zich moet houden aan de verkeersregels en rekening dient te houden met recreatief verkeer.

BELANGRIJK! Aan het einde van de ronde volgt een smal stuk waar u niet kunt inhalen en snelheid **MOET** minderen i.v.m. een smalle bocht. Houd hier rekening mee!

Regels tijdens het fietsonderdeel:

- Een fietshelm is verplicht!
- Draag het startnummer op de rug.
- Zorg altijd dat u rechts van de weg rijdt en er ruimte is voor overige deelnemers om in te halen.
- Tijdens het fietsonderdeel is het verboden om te stayeren. Dit betekent dat u minimaal 12 meter afstand moet houden op uw voorganger.
- Indien u uw voorganger wil inhalen dient u dit binnen 25 seconde te doen.
 - o Als een atleet betraapt wordt op stayeren, dan wordt een blauwe kaart getoond. Hij of zij moet zich dan in de strafbox (die nabij voor de wisselzone opgesteld staat) melden om een tijdstraf uit te zitten. Die tijdstraf varieert met de afstand: 1 minuut op de achtste, 2 minuten op de kwart. De tijdstraf voor stayeren (blauw) is namelijk anders dan voor blokkeren (geel). Voor blokkeren geldt namelijk een straf van 10 seconden op achtste, 15 seconden op de kwart.
 - o Vergeet een atleet zich te melden in de strafbox? Dan wordt de niet-uitgezeten tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie.
 - o Alle uitgedeelde gele en blauwe kaarten worden door officials geregistreerd. Deze registratie wordt na de wedstrijd gelegd naast de registratie van de uitgezeten tijdstraffen.
- Het is niet toegestaan te fietsen met muziek in de oren.
- Het is niet toegestaan onderweg afval weg te gooien. Ter hoogte van het wielercparcours is een afvalzone ingericht. Hier kan elke doorkomst afval worden weggegooid.



Parcoursen

Lopen

Het loopparcours gaat over en rond de wielervedst en bestaat uit een ronde van 2,5 km. Voor de 1/8 afstand loopt 2 rondes (5 km) en de 1/4 afstand loopt 4 rondes.

Op het loopparcours bevinden zich twee verzorgingsposten met water en sponsen.

Regels tijdens het lopen:

- Draag het startnummer op de borst/buik.
- Het is niet toegestaan om paaltjes/bomen vast te pakken voor het maken van een keerpunt.
- Het is niet toegestaan te lopen met een ontbloot bovenlijf.
- Het is niet toegestaan te lopen met muziek in de oren.



Finish

Na het passeren van de finish komt u in het finish vak. In het finish vak is er een verzorgingspost met fruit, ontbijtkoek, sportdrink en water beschikbaar.

Weten welke sportdrink er gebruikt wordt?

- <https://b-y-e.nl/producten/>



Wedstrijdreglement

Voor een compleet overzicht van het wedstrijdreglement van de Nederlandse Triathlonbond verwijzen wij u graag naar <https://assets.triathlonbond.nl/app/assets/download-reglementen-wedstrijdreglement.pdf>.

WESTLAND TRIATHLON RACEDAY CHECK AND TO DO LIST

Lachen voor de foto



Zwemkleding
 Trisuit



Zwembril



Handdoek



Startnummerband

eventueel te koop voor € 5,00



Badmuts



eventueel te koop voor € 5,00

Chipband (krijg je bij inschrijving)



Juichen als je over de finish komt



Sokken



Hardloopschoenen



Helm



Bril



Gevulde bidon



Fiets



Fietsschoenen



Energie

