

## Deelnemersinformatie Tanis Triathlon De Langstraat

**zondag 2 juni 2019**

Beste deelnemer,

Je hebt je ingeschreven voor Tanis Triathlon De Langstraat op zondag 2 juni 2019. Misschien is het je eerste triathlon, misschien je honderdste, welkom in Waalwijk!

In deze deelnemersinformatie vind je alle informatie die je nodig hebt om op tijd en goed geprepareerd aan de start te verschijnen.

Algemene informatie over de regels bij een triathlon kun je vinden op [algemene triathlonregels](#). Je vindt deze regels ook op de laatste bladzijde van deze deelnemersinformatie. Is het je eerste triathlon, lees deze dan even goed door.

### **Inhoud**

<b>Wisselen of annuleren</b> .....	2
<b>Inschrijfbureau</b> .....	2
<b>Bewaakte fietsenstalling</b> .....	2
<b>Na-inschrijven</b> .....	2
<b>Startbescheiden</b> .....	2
<b>Faciliteiten</b> .....	2
<b>Parkeren</b> .....	3
<b>Publiek</b> .....	3
<b>Programma zondag 2 juni</b> .....	3
<b>Inchecken parc ferme (wisselzone)</b> .....	4
<b>Penalty-box</b> .....	4
<b>TRIO/DUO wissels</b> .....	4
<b>Prijzen</b> .....	4
<b>Parkoers (zie ook de plattegronden)</b> .....	4
Zwemmen .....	4
Fietsen .....	5
Lopen .....	5
<b>De wedstrijd</b> .....	6
<b>Triathlon – Wat iedereen ten minste zou moeten weten over de regels</b> .....	6

### Wisselen of annuleren

Ben je geblesseerd of in andere omstandigheden dat je niet kunt starten, meldt dit dan even via [tlvdelangstraat@home.nl](mailto:tlvdelangstraat@home.nl). Dan kunnen we iemand anders blij maken met een startbewijs.

### Inschrijfbureau

Het inschrijfbureau bevindt zich aan de Drunenseweg 23, 5143 EN in Waalwijk. Het inschrijfbureau opent om 08.30u. Meld je uiterlijk een uur voor je starttijd onder vermelding van je startnummer (te vinden op [http://tlvdelangstraat.nl/Voorinschrijvingen\\_Tri\\_2019.htm](http://tlvdelangstraat.nl/Voorinschrijvingen_Tri_2019.htm)) en je licentie of ID bewijs.

Je ontvangt hier je startbescheiden. Je dient zelf te zorgen voor de bevestigingsmiddelen (spelden, elastische band etc.) van je startnummer.

### Bewaakte fietsenstalling

Speciaal voor de deelnemers is er een bewaakte fietsenstalling, waar je je fiets even kunt parkeren om in te gaan schrijven. Deze fietsenstalling is alleen bedoeld voor wielrenfietsen van deelnemers en zal ook alleen geopend zijn van 08.30 tot 11.15u. Na het inschrijven en ophalen van je fiets kun je je fiets en verdere spullen inchecken in de wisselzone.

### Na-inschrijven

Als er nog plaatsen beschikbaar zijn, is het mogelijk om tot een uur voor start van de wedstrijd in te schrijven. Hieraan zijn extra kosten verbonden van € 2,50 op de inschrijfgelden. Behalve voor de 1/16 afstand (aspiranten en scholieren.)

### Startbescheiden

In het starterspakket vind je je eigen startnummer, stickers voor op helm en fiets en een badmuts, die je verplicht moet dragen tijdens het zwemmen. Het startnummer bevat een tag voor elektronische tijdregistratie.

Vergeet niet je startnummerband mee te brengen zodat je je startnummer daaraan kan bevestigen. Na afloop kun je alleen je fiets ophalen tegen inlevering van je ongeschonden startnummer.

Je startnummer spelt je op je nummerband zonder de tag te beschadigen. Let op! Het startnummer met band doe je pas **om na het zwemmen**. Zorg dat het nummer tijdens het fietsen zichtbaar is op je rug. Tijdens het lopen draag je jouw nummer zichtbaar aan de voorkant.

### Faciliteiten

We beschikken over mannen- en vrouwenkleedkamer met douches en toiletten, ruime in de buurt parkeergelegenheid, een kantine en een terras met uitzicht op start/ finish. Er zal een Shimanostand aanwezig zijn, waar je je kunt melden met kleine ongemakken aan de fiets. Deze bevindt zich in de buurt van het parc fermé (wisselzone).

### Parkeren

Parkeren kan bij scholengemeenschap de Overlaat, het Olympiazwembad en het Lido aan de Vijverlaan. Zie onderstaande kaartje.

Er is ruim voldoende parkeergelegenheid. Bij zwembad Olympia, bij de overlaat of nog ruimer aan de Vijverlaan 300 m van Inschrijfbureau.

**Vanuit Breda/Rotterdam/Den Bosch (A59);** Afslag 37: "Waalwijk, Tilburg, Efteling" de N261 op. Bij stoplichten "Waalwijk" linksaf, rotonde rechtdoor en dan nog ca. 1 km rechtdoor dan de Vijverlaan op en zoek parkeerplaats. **P MAREZIA**-borden volgen.

**Vanuit Tilburg (N261) richting Waalwijk.** Bij stoplichten "Waalwijk" rechts, rotonde rechtdoor en dan nog ca. 1km rechtdoor dan de Vijverlaan op en verder rechtdoor langs de surfvijver en zoek parkeerplaats. De P-MAREZIA borden verwijzen naar de ruimschoots aanwezige parkeergelegenheid die voor de deelnemers beschikbaar is.



### Publiek

Publiek is natuurlijk van harte welkom, hoe meer zielen... hoe harder de deelnemers zwemmen, fietsen en lopen!

Het publiek kan een plekje zoeken langs het loopparcours of in de buurt van start/ finish, waar het een komen en gaan zal zijn van atleten. Plaatsnemen op ons terras kan natuurlijk ook en daar kun je onder het genot van een hapje en een drankje alle deelnemers voorbij zien komen.

Vergeet natuurlijk niet om al onze deelnemers luid aan te moedigen!

### Programma zondag 2 juni

Tijd	
8:30 uur	Inschrijfbureau open (inschrijven en afhalen starterspakket)
9.00 uur	Opening parc fermé
10:00 uur	Start 1/16 <sup>e</sup> triathlon

11:00 uur	Start 1/8 <sup>e</sup> triathlon
12:15 uur	Start 1/4 <sup>e</sup> triathlon
15.30 uur	Sluiting parc fermé

### Inchecken parc ferme (wisselzone)

Meld je met fiets en helm voorzien van stickers bij aparte de check-in/out van de wisselzone. Hier worden je fiets en helm gecontroleerd. Daarna kun je je fiets en je spullen op het juiste rek in de wisselzone installeren. Hang je helm en startnummer aan je fiets. Volg de aanwijzingen van de vrijwilligers op en onthoud waar jouw fiets en andere spullen klaar staan. Tip! Check ook waar de ingangen en uitgangen zijn.

### Penalty-box

Eventuele tijdstraffen die tijdens het fietsonderdeel worden uitgereikt, bijvoorbeeld voor stayeren, dienen te worden uitgezeten in de **penalty-box** aan het einde van het fietsonderdeel. Deze bevindt zich bij de ingang van de wisselzone. (Tijdstraffen Blauwe kaart 2 minuten, Gele kaart 15 seconden)

### TRIO/DUO wissels

De fietser wacht op de zwemmer bij zijn / haar fiets in de wisselzone. Als de zwemmer de fietser aantikt mag de fietser vertrekken. De loper staat klaar bij de hangplaats van de fiets. Als de fietser de loper aantikt, neemt de loper het startnummer over. Dan mag de loper vertrekken.

### Prijzen

Natuurlijk zijn er ook prijzen te winnen bij Tanis Triathlon De Langstraat. In onderstaande tabel staat het prijzenschema.

Afstand		Prijs	
1/16 Triathlon	Jongens/Meisjes	1e, 2e of 3e	D/H 08 D/H 10, D/H12, D/H14
1/8 Triathlon	Jongens/Meisjes	1e, 2e of 3e	D/H 14, D/H 16
<b>1/8 Triathlon</b>	<b>Dames/Heren Overall</b>	<b>1e, 2e of 3e</b>	Dames/Heren
1/4 Triathlon	Jongens/Meisjes	1e, 2e of 3e	D/H 18
1/4 Triathlon	Dames/Heren senioren	1e, 2e of 3e	D/H 20
1/4 Triathlon	Dames/Heren veteranen 1	1e, 2e of 3e	D/H 40
1/4 Triathlon	Dames/Heren veteranen 2	1e, 2e of 3e	D/H 50
1/4 Triathlon	Dames/Heren veteranen 3	1e, 2e of 3e	D/H 60+
1/4 Triathlon	TRIO	1e, 2e of 3e	Trio
<b>1/4 Triathlon</b>	<b>Overall Heren</b>	<b>1e, 2e of 3e</b>	<b>geldprijs</b>
<b>1/4 Triathlon</b>	<b>Overall Dames</b>	<b>1e, 2e of 3e</b>	<b>geldprijs</b>

### Parkoers (zie ook de plattegronden)

#### Zwemmen

Het zwemmen is een heen en weer parkoers in de surfvijver aangegeven met boeien. De start is een massa start vanuit het water.

Deelnemers aan de 1/16<sup>e</sup> zwemmen 100 meter heen en terug

Deelnemers aan de 1/8<sup>e</sup> zwemmen 250 meter heen en terug

Deelnemers aan de 1/4<sup>e</sup> zwemmen 2 x 250 meter heen en terug



### Fietsen

Het fietsparcours is een aanlooproute en daarna rondes van 10 km. De deelnemers aan de 1/8<sup>e</sup> fietsen 1 ronde en de deelnemers aan de 1/4<sup>e</sup> fietsen drie rondes. Daarna volgt nog een lus en een route terug, totaal 20 en 40km. Voor de jeugd van de 1/16<sup>e</sup> is een apart fietsparcours.

### Lopen

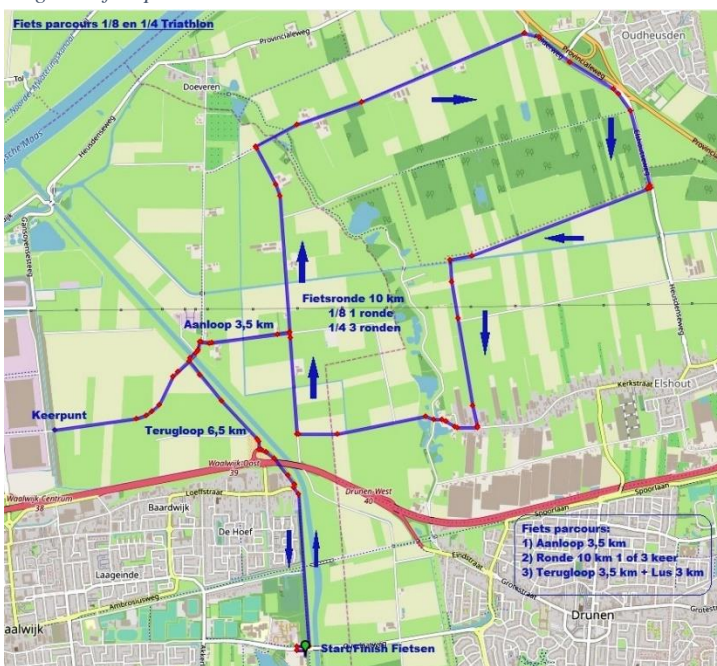
De loopronde is een ronde rond de surfvijver en het Lido van 2,5km. Lopers van de 1/8<sup>e</sup> lopen deze ronde twee keer en lopers van de 1/4<sup>e</sup> lopen deze ronde 4 keer. Na de laatste ronde finish je onder de finishboog.

Bij het lopen is een waterpost bij de doorkomst vlakbij start/ finish. Bij heel warm weer zullen we een tweede waterpost openen op de helft van het loopparcours.



*Figuur 1 Loop en zwemparkoers*

*Figuur 2 fietsparcours 1/8e en 1/4e triathlon*



*Figuur 1 fietsparcours 1/16e triathlon*

### De wedstrijd

1. Voor de start van iedere startserie vindt 15 minuten voor de start bij het water een korte briefing plaats.
2. De wedstrijd wordt onder de regels van de Nationale Triathlon Bond (NTB) gehouden.
3. Maak je klaar voor het zwemmen. Zorg dat je 15 minuten voor de start bij water aanwezig bent. Het zwemmen begint met een waterstart. Bij het sein “te water” ga je rustig het water in en wacht je achter de startlijn op het startsein.
4. Zwem om de boeien langs de lijn een ronde. Krijg je kramp of houd je het niet vol, steek dan een gebalde vuist op duidelijk zichtbaar voor de begeleidende duiker(s) of kano.
5. Uit het water loop je naar de wisselzone. Zet eerst je helm op, doe verder je startnummer, schoenen, etc. aan en pak dan pas je fiets. Hierop wordt gecontroleerd.
6. Vanuit de wisselzone loop je met de fiets aan de hand naar de startlijn van het fietsparcours. Hierna mag je starten met fietsen. De verkeersregelaars zorgen er voor dat het komende verkeer stopt. Negeer de aanwijzingen van de verkeersregelaar niet. Je bent en blijft tenslotte verkeersdeelnemer, dus normale verkeersregels zijn van kracht. En... stayeren is verboden. Voor stayeren kun je een penalty krijgen.
7. Het parcours is aangegeven met bordjes. Het parcours is verkeersvrij. Houd er altijd rekening mee dat je op de openbare weg fietst waar de verkeersregels van toepassing zijn.
8. Doe je mee aan de 1/16<sup>e</sup> dan kom je na 1 ronde weer in de wisselzone. Doe je mee aan de 1/8<sup>e</sup> dan kom je na 1 grote ronde weer in de wisselzone. Doe je de 1/4<sup>e</sup> dan fiets je het aanloopstuk plus 3 ronden van 10 km en daarna kom je met een extra lus in de wisselzone.
9. Vanaf de afstaplijn loop je met je fiets naar de wisselzone. Je houdt je helm op in de wisselzone. Je zet eerst je fiets weg, dan pas zet je je helm af, wisselt je schoenen en gaat lopen. Doe je mee aan 1/16<sup>e</sup>, dan loop je 1 ronde. Loop je 1/8<sup>e</sup> 2 ronden. Loop je 1/4<sup>e</sup> 4 ronden.
10. Het loopparcours is aangegeven met bordjes.
11. Het dragen van oortjes/oordoppen is verboden.
12. Deelname geschiedt geheel op eigen risico.
13. **Doe je voor de eerste keer een Triathlon kijk nog even naar onderstaande samenvatting .**

### Triathlon – Wat iedereen ten minste zou moeten weten over de regels

Ook Tanis Triathlon De Langstraat is een wedstrijd die iedereen INDIVIDUEEL dient af te leggen. De basisgedachte achter de Triathlon!! Geen enkele vorm van hulp anders dan door de organisatie verstrekt is dus toegestaan. Overtreding van deze regels kan leiden tot een tijdsstraf of bij herhaling van diskwalificatie van de deelnemer. Een en ander onder auspiciën van de Nederlandse Triathlon Bond. Uiteraard dienen ook de wettelijke verkeersregels te worden nageleefd.

**Iedere sport heeft zijn regels. Iedereen die meedoet, doet er goed aan om een aantal basisregels te kennen en toe te passen. Niet alleen in het kader van fair play, maar ook voor je eigen veiligheid of die van een ander. Je kan je in een wedstrijd namelijk niet beroepen op ‘goh, dat wist ik niet....’, en in sommige gevallen zijn de regels bij triathlon net even anders dan bij andere sporten.**

Nu is het officiële wedstrijdreglement behoorlijk uitgebreid en zijn er nog zat aanvullende regels, maar de belangrijkste “tien geboden” die je in ieder geval zou moeten kennen als het gaat om materialen en gedrag tijdens een wedstrijd, zijn de volgende.

1. **Volg het gehele parcours.**  
Weggevertje. Als je meerdere ronden moet fietsen of lopen, ben je zelf verantwoordelijk voor de telling. Uiteraard wordt er wel op gecontroleerd, bijvoorbeeld bij keerpunten of met chipmeting.
2. **Niet stayeren.**  
Het fietsonderdeel in een triathlon of run-bike-run is te vergelijken met een individuele tijddrit. Houd dus altijd voldoende afstand tot je voorganger (ca. 10 meter tussenruimte), en als je inhaalt: doe dat binnen 20 seconden. Word je ingehaald, dan moet je je snel (=binnen 5 seconden) laten terugzakken

tot die 10 meter tussenruimte er weer is.

Maar hoe zit dat dan met de Olympische Spelen, daar stayeren ze toch? Ja, maar op dat niveau en bij dat type wedstrijden mag dat. Bij nagenoeg alle andere wedstrijden niet.

3. **Blijf sportief.**

Snijd het parcours niet af, hinder niemand, blijf af van andermans spullen, volg de aanwijzingen van officials op en blijf hoffelijk naar andere atleten, vrijwilligers, officials of publiek. Met onsportief gedrag of wangedrag bereik je niets, behalve een diskwalificatie na afloop, of erger.

4. **Check vooraf je fiets.**

De officials doen dat ook bij je eerste check-in in de wisselzone, en als ze dan merken dat er iets technisch niet in orde is (bv. je remmen of je stuur) dan kom je niet binnen en kan je niet meedoen.

5. **Helm op!**

Een goedgekeurde fietshelm is verplicht. Deze moet je na het zwemmen éérst opdoen en vastmaken, en pas daarna je fiets pakken. En na het fietsen: eerst fiets weghangen, daarna helm losmaken en afdoen.

6. **Los alles zelf op.**

Hulp van buitenaf is niet toegestaan. Dus als je een lekke band hebt: zelf verwisselen of plakken. Het publiek mag je niet meehelpen. Ook coaching is beperkt: aanwijzingen vanaf de zijlijn mag, voeding aanreiken bij de coachposten mag, maar meefietsend coachen op het loopparcours mag niet.

Wel mag je hulp krijgen van mede-atleten (als ze tenminste daarna zelf nog verder kunnen), van officials of vanuit de organisatie (wat ze bijvoorbeeld vaak al voor atleten doen op de verzorgingsposten).

7. **Wisselzone = lopen.**

In de wisselzone mag nooit, maar dan ook nooit worden gefietst.

8. **Draag je startnummer.**

Je krijgt van de organisatie een startnummer, dit moet je ongewijzigd dragen (dus nooit in knippen of vouwen) tot aan de finish. Op je rug bij het fietsen, op je buik bij het lopen. Een nummerband is daar zeer handig bij.

9. **Geen oordopjes, headsets of action cams.**

Ben je bij je trainingen gewend om met muziek op te fietsen of te lopen? Let er dan op: in een wedstrijd mag het niet. Je mag tijdens het fietsen of het lopen niets in of op je oren hebben.

Smartphone mee? Mag. Gebruiken? Ook, tenminste zolang je er niet door wordt afgeleid. Je mag dus wel je smartphone gebruiken om je wedstrijd op Strava mee bij te houden, maar je mag 'm niet gebruiken als muzikspeler of om op de fiets vrolijk mee te gaan bellen.

Een ander tech-gadget wat je bij een triathlon niet mag monteren, is een action-cam. Niet op je fiets, en al zeker niet op je helm. Leuk voor je trainingen, maar taboe bij een wedstrijd.

10. **Houd het schoon.**

Afval houd je bij je. Gelletje op? Stop dan de verpakking even in je trisuit weg totdat je bij een verzorgingspost komt waar je 'm weg kan gooien. Je gooit geen verpakkingen of bidons zomaar langs het parcours weg.

Uiteraard is dit (lang) niet alles. De uitgebreide reglementen zijn te vinden op NTB site.