



TRIATLON WITMARSUM

Deelnemersinformatie Triatlon Witmarsum 2019 – Individueel zwembad

Hartelijk dank voor uw aanmelding voor de triatlon. Wij hopen op een prachtige, sportieve dag!

Calamiteiten:

Bij calamiteiten is het comité op 8 september vanaf 12 uur bereikbaar op telefoonnummer 06-37596400.

Parkeren:

Volg bij aankomst in Witmarsum de aanwijzingen van de verkeersregelaars naar de parkeergelegenheden bij het gemeentehuis en de Poiesz supermarkt (tot 18:00 uur), zie kaartje. **Parkeren bij de wisselzone en de finish is niet mogelijk!**

Aanmelden en parc fermée:

Het secretariaat is van 12:00 tot 14:00 uur geopend op het terrein van LMBW Mechanisatie. Daar krijgt u uw startbescheiden en het herinneringsshirt (indien besteld).

Startbescheiden:

Polsbandje: met het polsbandje krijgen deelnemers toegang tot het parc fermée.

Startnummer: graag op de voorzijde van de kleding dragen, na het zwemonderdeel.

Plastic zakjes: neem een zakje, voorzien van sticker, mee naar de wisselzone bij het zwembad om daar kleding/schoeisel in te doen voor het fietsen. Evt. zwemkleding kan daarin achtergelaten worden want dit tasje wordt voor u naar het parc fermée gebracht. Kleding die u tijdens het lopen gebruikt, kunt u in een zakje met sticker in het parc fermée achterlaten (bij het juiste fietsenrek).

Stickers: de grootste sticker op de zadelbuis, 2 kleinere stickers op de kledingzakjes. De andere sticker kan evt. op eigen tas of kleding geplakt worden.

Enkelband: draag deze de gehele triatlon om uw enkel, deze plakt echter maar één keer.

Volg vanaf het parc fermée de borden 'Mounewetter'. Na afloop van de triatlon is er kleed- en douchegelegenheid in de gymzaal aan de Meester de Vriesstraat (zie kaartje). Wilt u hier gebruik van maken dan kunt u dat in her parc fermée bij een CREW-lid aangeven.

**Let op!!! De organisatie is niet verantwoordelijk voor vermissing of beschadiging van uw eigendommen!
Laat waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis of in de auto.**

Briefing:

De briefing vindt plaats in het zwembad, 5 minuten voor aanvang van de triatlon. U hoort dan in welke baan u zwemt.

De start:

Er wordt gestart in het bad. Er mag tot 2 minuten voor de start worden ingezwommen. Daarna dient iedereen naar de kant te zwemmen.

Zwemmen:

Draag de cap met de nummers aan de zijanten. De banentellers geven voor vrije slag zwemmers met een rode lat in het water aan, dat u op dat moment nog één keer heen-en-weer moet zwemmen.

Na het zwemmen kunt u de cap in de daarvoor bestemde bak gooien, die bij het bad staat.

Fietsen:

De fiets kunt u vóór de start op aanwijzing van de bewakers stallen in de wisselzone bij het zwembad. Bij het fietsen op een racefiets of ATB is het dragen van een helm verplicht.

Na het fietsen stalt u de fiets in het juiste rek in het parc fermée. **Het is niet toegestaan om in de wisselzone te fietsen!**

Op vertoon van het polsbandje kunt u na het beëindigen van de triatlon uw fiets en kleding weer ophalen. Hou daarbij het parcours zoveel mogelijk vrij.

Route:

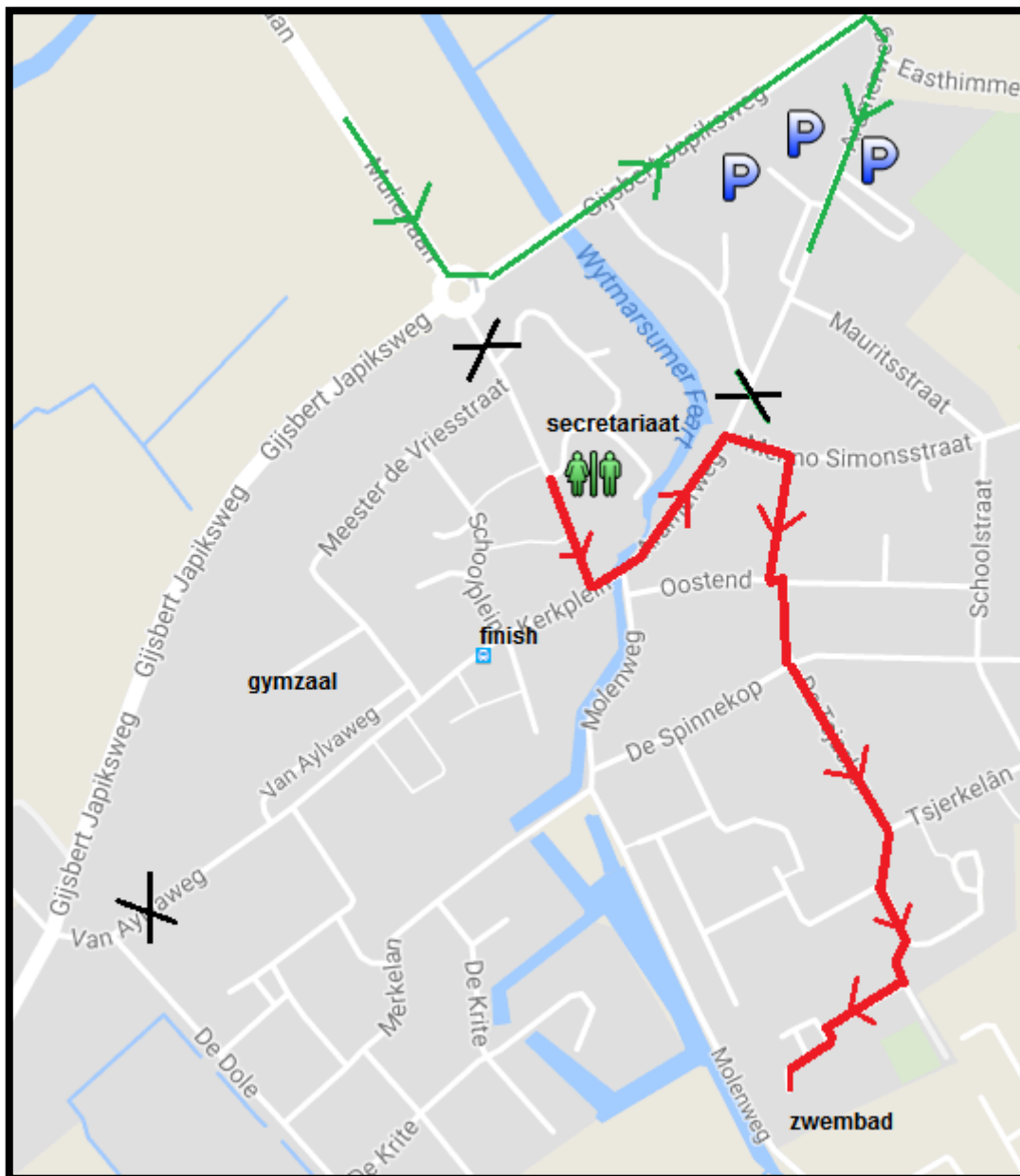
De fiets- en looproute wordt met bordjes en kalkpijlen aangegeven. In het bos is de looproute met rood-witte linten aangegeven. Er is tenminste 1 waterpost op het loopparcours aanwezig.

Bij gevaarlijke oversteken staan verkeersregelaars opgesteld. **Volg hun aanwijzingen!** U bent tijdens de triatlon verkeersdeelnemer, houd hier rekening mee!

Finish:

De enkelband en het startnummer hoeft u niet in te leveren. Er is muziek op het plein naast de finish, bij slecht weer in Café 'De Roskam'. Hier kunt u gezellig napraten!

Kaart Witmarsum (zie ook volgende pagina)



Groen: route richting parkeerterreinen Poiesz (tot 18:00 uur!) en Gemeentehuis. **Volg aanwijzingen van verkeersregelaars!!!**

Rode route: route van secretariaat naar zwembad. Volg ook de bruine borden 'Mounewetter'. Het deel tussen de zwarte kruizen is voor alle gemotoriseerd verkeer afgesloten.