



TRIATLON WITMARSUM

Deelnemersinformatie Triatlon Witmarsum 2019 – Teams 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:

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

Startbescheiden:

Polsbandjes: de fietser en zwemmer krijgen hiermee toegang tot het parc fermée.

Siliconen polsbandje: dit rode bandje wordt als bij een estafette van teamlid naar teamlid overgedragen. Het volgende teamlid start dus niet eerder dan dat hij/zij het rode polsbandje heeft ontvangen.

Startnummer: draagt de loper op de voorzijde van de kleding en krijgt hiermee toegang tot het parc fermée.

Stickers: de grootste sticker op de zadelbuis, de andere stickers kunnen evt. op eigen tassen en kleding geplakt worden.

Enkelband: de loper draagt de enkelband.

Er is beperkte kleedgelegenheid in het parc fermée. Daar vandaan is het 500 meter naar het zwembad. 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 bij de finish 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.

Volgorde van aanmelden:

1. Eerst **melden met het hele team** bij het secretariaat in het parc fermée om het startpakket te halen en de fiets te stallen, voorzien van de zadelpensticker.
2. De loper blijft in deze wisselzone op de daarvoor bestemde plaats (er is een apart fietsenrek voor teams). Er is ruimte om kleding bij de fiets achter te laten.
3. De fietser en zwemmer gaan naar zwembad 'Mounewetter'. Zie de route op pagina 3 of volg de bruine borden 'Mounewetter'.
4. De fietser meldt zich in de wisselzone bij het zwembad. De zwemmer kan zich omkleden in het zwembad en meldt zich bij de juiste baan.
5. Wanneer een teamlid klaar is met zijn/haar onderdeel, mag hij/zij naar de finish (hou daarbij het parcours vrij!) **Vergeet niet het siliconen polsbandje over te dragen aan het volgende teamlid!**

Kleedgelegenheden:

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 het parc fermée bij een CREW-lid aangeven.

Briefing:

Indien nodig worden de laatste wijzigingen en informatie omtrent het parcours en omstandigheden verteld tijdens de briefing. Deze vindt plaats bij de start, 5 minuten voor aanvang van de triatlon. De fietser moet hier ook bij aanwezig zijn. 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 zijkanten. 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 op aanwijzing van de bewakers stallen in de wisselzone, na het plakken van de sticker op de zadelbuis. Na het afleggen van het fietsparcours plaatst u uw fiets in het rek bij de loper in het parc fermée. **Het is niet toegestaan om in de wisselzone te fietsen!** Op vertoon van uw polsbandje of startnummer kunt u na het beëindigen van de triatlon uw fiets en kleding weer ophalen.

Helmplicht:

Bij het fietsen op een racefiets of ATB is het dragen van een helm verplicht. Er wordt gecontroleerd op het sluiten van de gesp.

Route:

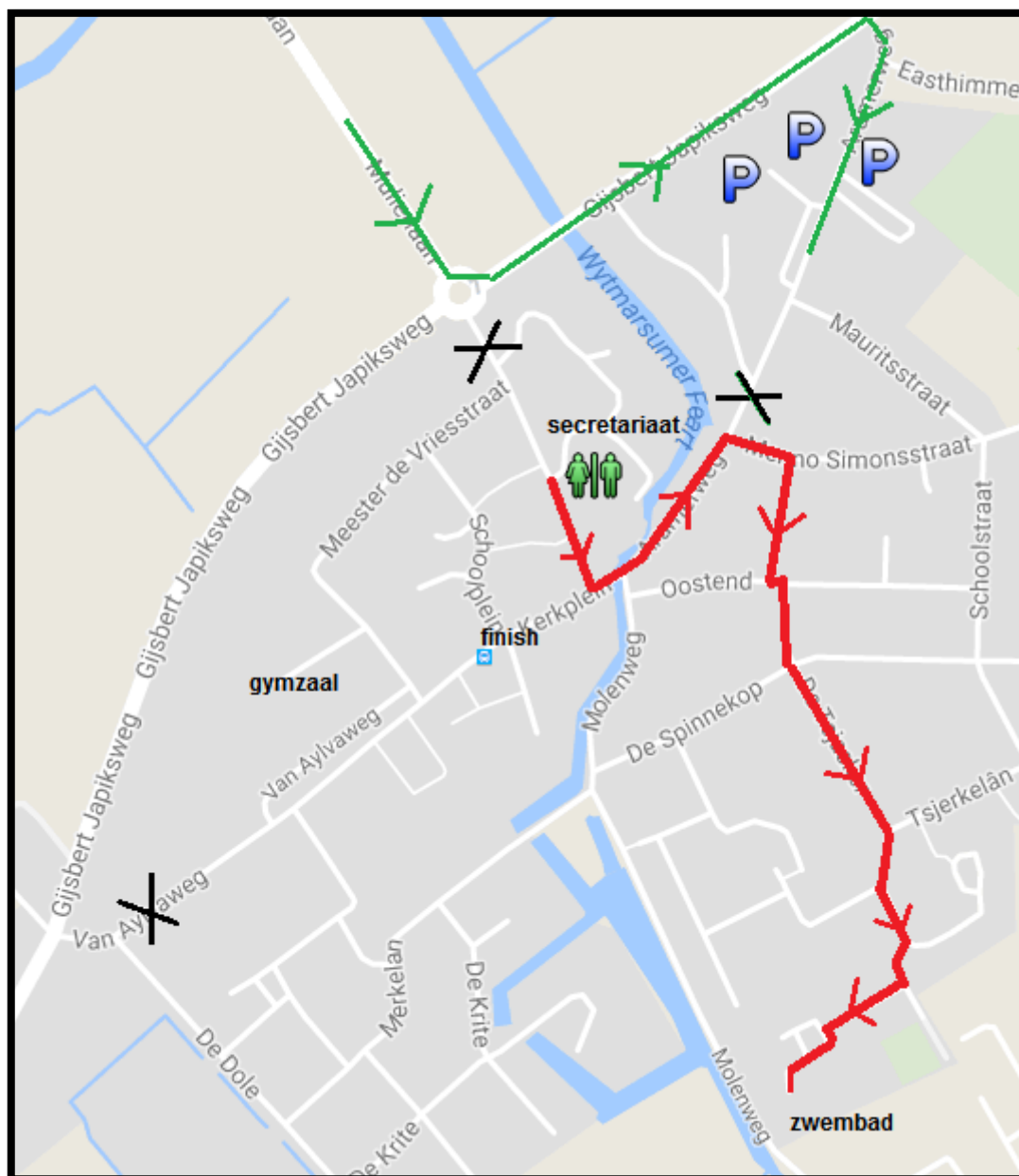
De fiets- en looproute wordt met bordjes en kalkpijlen aangegeven. In het bos is de route met rood-witte linten aangegeven. Er is tenminste 1 waterpost op het loopparcours aanwezig. Bij gevaarlijke oversteken staan verkeersregelaars opgesteld. **Volg hun aanwijzingen!** U bent tijdens de triatlon verkeersdeelnemer, houd hier rekening mee!

Finish:

Er is muziek op het plein naast de finish, bij slecht weer in Café 'De Roskam'. Hier kunt u gezellig napraten!

Bekijk het kaartje op de volgende pagina goed!

Kaart Witmarsum:



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.

Kleedgelegenheden zijn tijdens de triatlon bij het zwembad en de wisselzone en na de triatlon in de gymzaal (Meester de Vriesstraat).