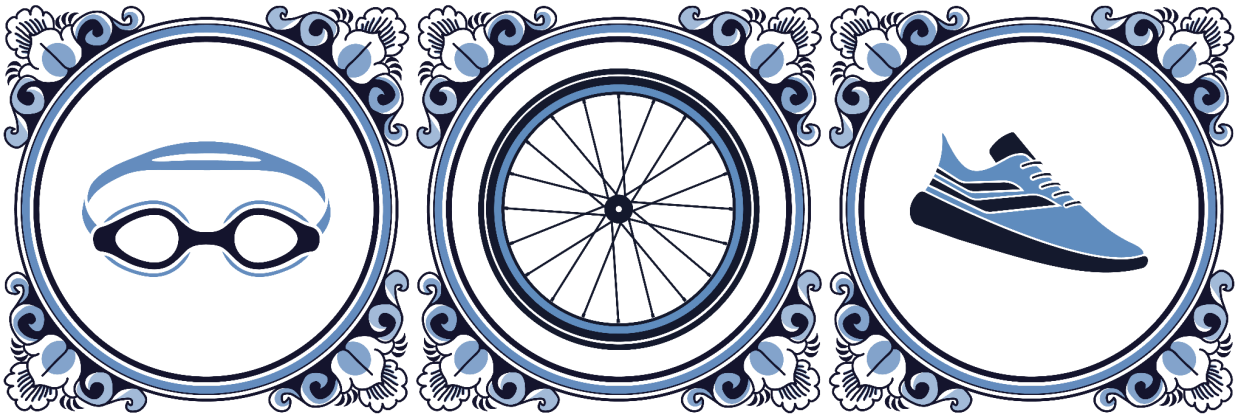


# Triathlon Delft

# Deelnemersinformatie

Versie 25 mei 2024

## zondag 2 juni 2024

# *Inhoud*


| | |
|---|---|
| Inleiding | 3 |
| Programma | 4 |
| Parcours | 6 |
| Bereikbaarheid | 12 |
| Voor de start | 13 |
| De Start | 15 |
| De Finish | 16 |
| Estafette Teams | 19 |
| Sponsoren | 20 |
| Benodigdheden | 21 |
| Voorzieningen | 22 |
| Belangrijke Tips | 23 |
| Reglementen | 24 |



1A First Alternative

**Tijd voor een transitie ?**

De cloud van 1A, veilig en zorgeloos

**Cloud, Security & Automation**

www.1afa.com - Elektronicaweg 14 - 2628 XG Delft - 088-001 6401

ISO 27001 CERTIFIED

# *Inleiding*

Welkom bij Triathlon Delft. Leuk dat je mee gaat doen met de derde editie!

In dit boekje kun je alle informatie vinden die je nodig hebt om er te kunnen komen, je weg te vinden en succesvol deel te nemen.

De afgelopen maanden is er door het team hard gewerkt om alles georganiseerd te krijgen. Een sportwedstrijd met drie onderdelen op touw zetten in de Randstad is niet niks.

In totaal zullen er meer dan 150 vrijwilligers actief zijn om alles in goede banen te leiden. Deze mensen kun je herkennen aan hun lichtblauwe shirt, geef ze eens een bedankje! Zonder hun inzet kan een triathlon niet plaatsvinden.

Ook zonder onze gulle sponsoren is het niet mogelijk geweest om een betaalbaar evenement neer te zetten. Gelukkig kent Delft en omgeving ondernemers die graag hun naam verbinden aan sport.

Er is altijd nog informatie die op het laatste moment pas beschikbaar komt. Een omleiding, weersverwachtingen of iets anders. Houd onze website en social media in de gaten voor het laatste nieuws. Op de dag zelf is een geluidsinstallatie aanwezig met een dagspeaker. Voorafgaand aan de start van je afstand delen we de belangrijkste informatie nogmaals.

In de komende hoofdstukken wordt uitgelegd hoe laat alles begint, hoe het definitieve parcours loopt en wat je verder nog moet weten. Ook kun je zien welke voorzieningen er op het terrein zijn.

Doe je voor het eerst mee met een triathlon? Kijk dan zeker ook even bij Benodigdheden, Belangrijke Tips en de Reglementen.

Tot slot wensen we jou vanuit de organisatie heel veel sportplezier en we hopen dat je een leuke racedag beleeft!

Tot 2 juni!

https://www.triathlondelft.nl
triathlondelft
triathlondelft

# *Programma*

## Zaterdag 1 juni

| Onderdeel | Tijd |
|---|---|
| Ophalen startbescheiden bij Plané | 13:00 – 16:00 |

Op zaterdag kun je alvast jouw envelop met startnummers, tijdwaarnemingschip en deelnemers informatie ophalen. Dit kan bij de marktkraam buiten bij Windsurfing & Sup Delft Plane (W.S.D. Plane), Bospad 1, 2616 LW Delft. Hier is op zondag ook de start en finish. Als je op zaterdag de startbescheiden ophaalt, hoef je je op zondagochtend niet meer te melden bij de registratiebalie. Je kunt dan direct naar de wisselzone. Hier wordt bij het binnengaan je fiets gecontroleerd op veiligheid. Ook je t-shirt kun je hier ophalen.

## Zondag 2 juni

| Onderdeel | Tijd | Locatie |
|---|---|---|
| Registratie | 7:00 – 9:00 | Parc Fermé |
| Bike check-in | 7:00 – 9:15 | Parc Fermé |
| Start 1/16e afstand (inclusief jeugd) | 9:30 | Eiland Plané |
| Start 1/8e afstand | 9:40 | Eiland Plané |
| Start 1/4e afstand (inclusief estafette) | 10:00 | Eiland Plané |
| Prijsuitreiking 1/16e, jeugd, DVA Kidsrace + cheque DVA | Vanaf 10:30 | Podium bij Plané |
| Prijsuitreiking 1/8e, 1/4e | Vanaf 11:15 | Podium bij Plané |
| Prijsuitreiking 1/4e, estafette | Vanaf 12:45 | Podium bij Plané |
| Bike check-out | Voor 14:00 | Parc Fermé |

De registratie en het Parc Fermé  op het strandje zijn op 2 juni vanaf 7:00 geopend. Het Parc Fermé en de start zijn niet op dezelfde locatie, maar liggen op loopafstand van elkaar. Kom dus op tijd!

We raden iedereen aan om **minimaal 15 minuten** voor de start van je startserie aanwezig te zijn op het eiland bij Plané voor de briefing. Hier kun je je ook omkleden en je tas achterlaten. Houd met het ophalen van je fiets rekening met deelnemers die aan het wisselen zijn. Ook lever je hier je timingchip weer in. Je kan je fiets ophalen tot 14:00 uur, daarna zal het Parc Fermé afgebouwd worden.

## DVA Kidsrace - zondag 2 juni

| Onderdeel | Tijd | Locatie |
|---|---|---|
| Registratie | 7:00 - 8:30 | Parc Fermé |
| Bike check-in DVA Kidsrace | 8:00 - 8:30 | Eiland Plané |
| Start DVA Kidsrace | 8:45 | Eiland Plané |
| Prijsuitreiking DVA Kidsrace + Cheque DVA | 10:30 | Eiland Plané |
| Bike check-out | Voor 11:00 | Eiland Plané |

De DVA Kidsrace heeft een afwijkend programma. Het evenement speelt zich volledig af op het eiland van Plané, behalve het ophalen van de envelop (bij Parc Fermé, op het strandje. Dit is ongeveer 300m van het eiland). Deelnemers aan de DVA Kidsrace kunnen hun envelop met startbescheiden ophalen op zaterdag 1 juni of op zondag 2 juni. Voor 8:30 uur dienen alle fietsen in de wisselzone opgesteld te staan.

De start van de DVA Kidsrace is ook op het eiland van Plané, op dezelfde plek waar alle overige deelnemers starten. De finish en prijsuitreiking zijn op het eiland bij Plané.

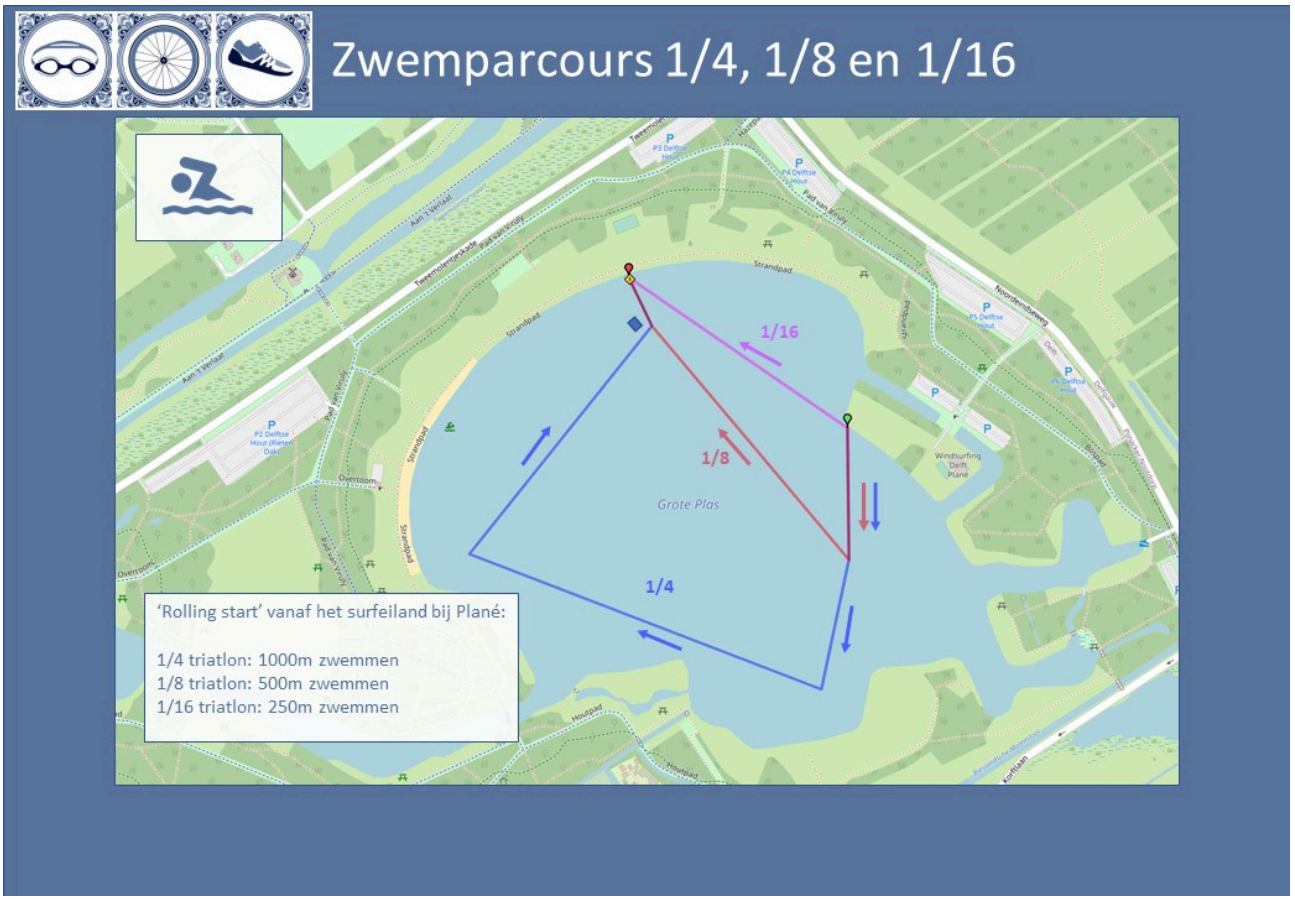
Voor 11.00 uur kun je je fiets uitchecken, daarna zal het Parc Fermé niet meer bewaakt worden. Ook lever je je chip dan weer in.

# *Parcours*

## Zwemmen

Er wordt gezwommen in de Grote Plas in Delftse Hout. Het zwemparcours start vanaf de hoek van het eiland bij Plané.
De 1/4e afstand zwemt 1000 meter en maakt een grote ronde door de plas rond 4 boeien. De zwemmers op de 1/8e afstand zwemmen 500 meter en mogen na de eerste boei gelijk rechtsaf naar de wisselzone, terwijl de 1/16e rechtstreeks naar de “swim-out” gaat.

**Let op!** Zwem zo ver mogelijk door naar de kant in verband met scherpe schelpen/mossels op de bodem.



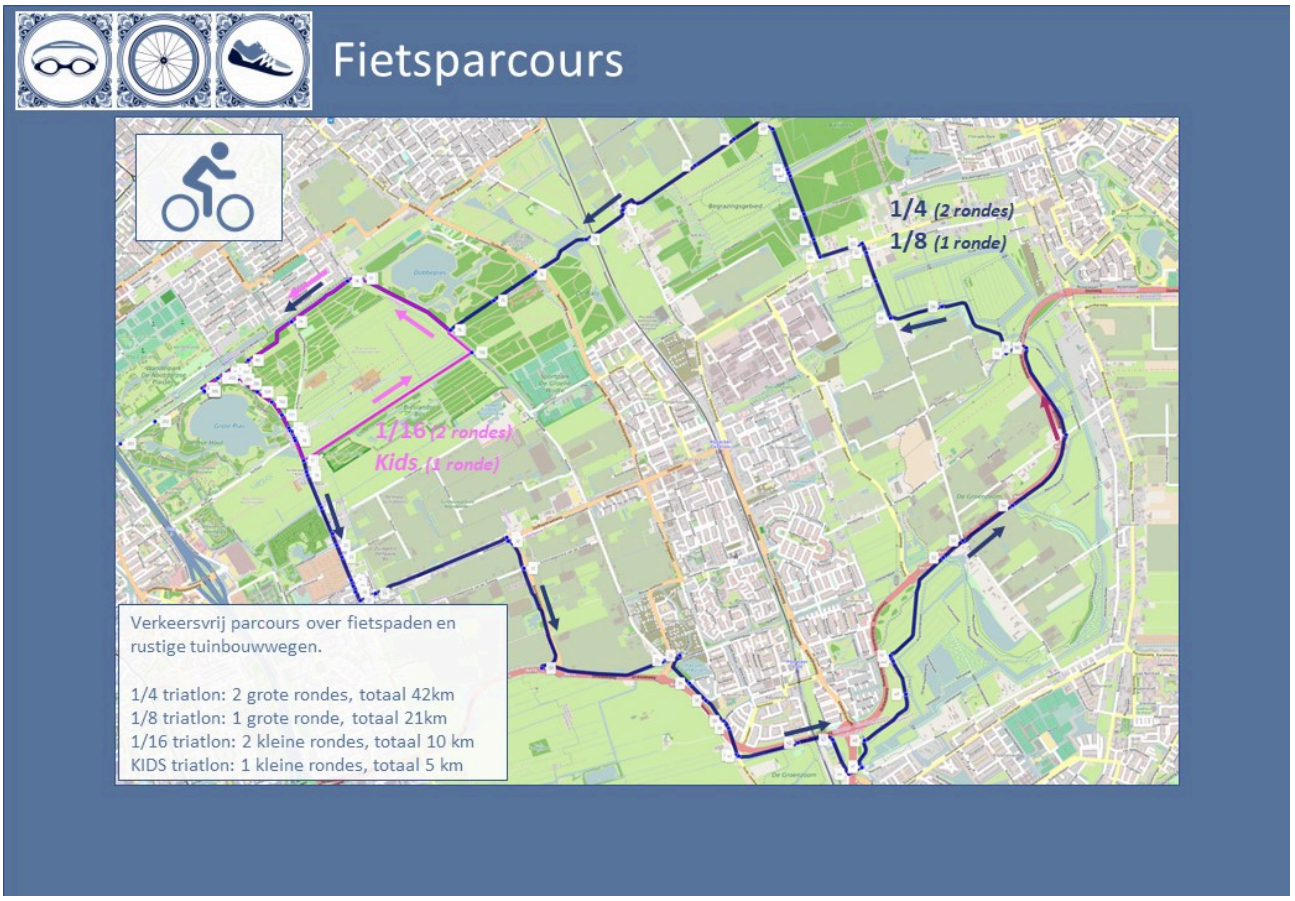

**LET OP:** vrijwel dagelijks wordt de temperatuur en waterkwaliteit in Delftse Hout gemeten. Het kán gebeuren dat er niet gezwommen mag worden. In dat geval begin je met een loopronde. Dit hoor je uiteraard zo lang mogelijk van tevoren. Voorlopig ziet het er goed uit!

## Fietsen

Het fietsparcours bestaat uit een ronde van iets meer dan 20km voor de 1/8e en 1/4e triathlon. Deze ronde is verbeterd ten opzichte van de eerste editie en er zijn voor zover wij weten geen wegwerkzaamheden rondom de Delftse Hout gepland. De deelnemers aan de 1/8e triathlon leggen deze ronde één keer af. Deelnemers van de 1/4e triathlon leggen deze ronde twee keer af. Dit wordt op de splitsing aangegeven.

Er is een korte ronde van 5km uitgezet voor deelnemers van de 1/16e triathlon. Deze ronde dient twee keer voltooid te worden. Hiervoor is ook een splitsing na ongeveer 2 kilometer waarbij je naar links moet. Let hier dus goed op welke afstand waarheen moet.

De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het tellen van de rondes.




Het fietsparcours is zoveel mogelijk verkeersvrij gemaakt. Dit is echter niet 100% mogelijk. Kijk goed naar de verkeersregelaars bij de kruispunten die je tegenkomt en pas op overig verkeer op de route.

**LET OP:** Op een paar plaatsen staat een extra bord met “Snelheid minderen”. Doe dit ook, want het gaat meestal om een haakse bocht, een drempel of een hoog bruggetje.

## Lopen

Het loopparcours is hetzelfde als bij de vorige editie.

Vanuit het Parc Fermé loop je eerst een stukje linksaf om op de ronde te komen. Deze leg je tegen de klok in af. Afhankelijk van je gekozen afstand ga je rechtdoor naar de finish na de 1e doorkomst (1/16e), 2e doorkomst (1/8e) of 4e doorkomst (1/4e). De doorkomsten worden aangegeven, de deelnemer kan zo de rondes gemakkelijk tellen.

Op het strand loop je over het mooie, nieuwe strandpad en kun je genieten van het publiek. De rest van het parcours is beschut doordat voornamelijk onder de bomen gelopen wordt. Ook is er een waterpost op de ronde.

## Rondes tellen!

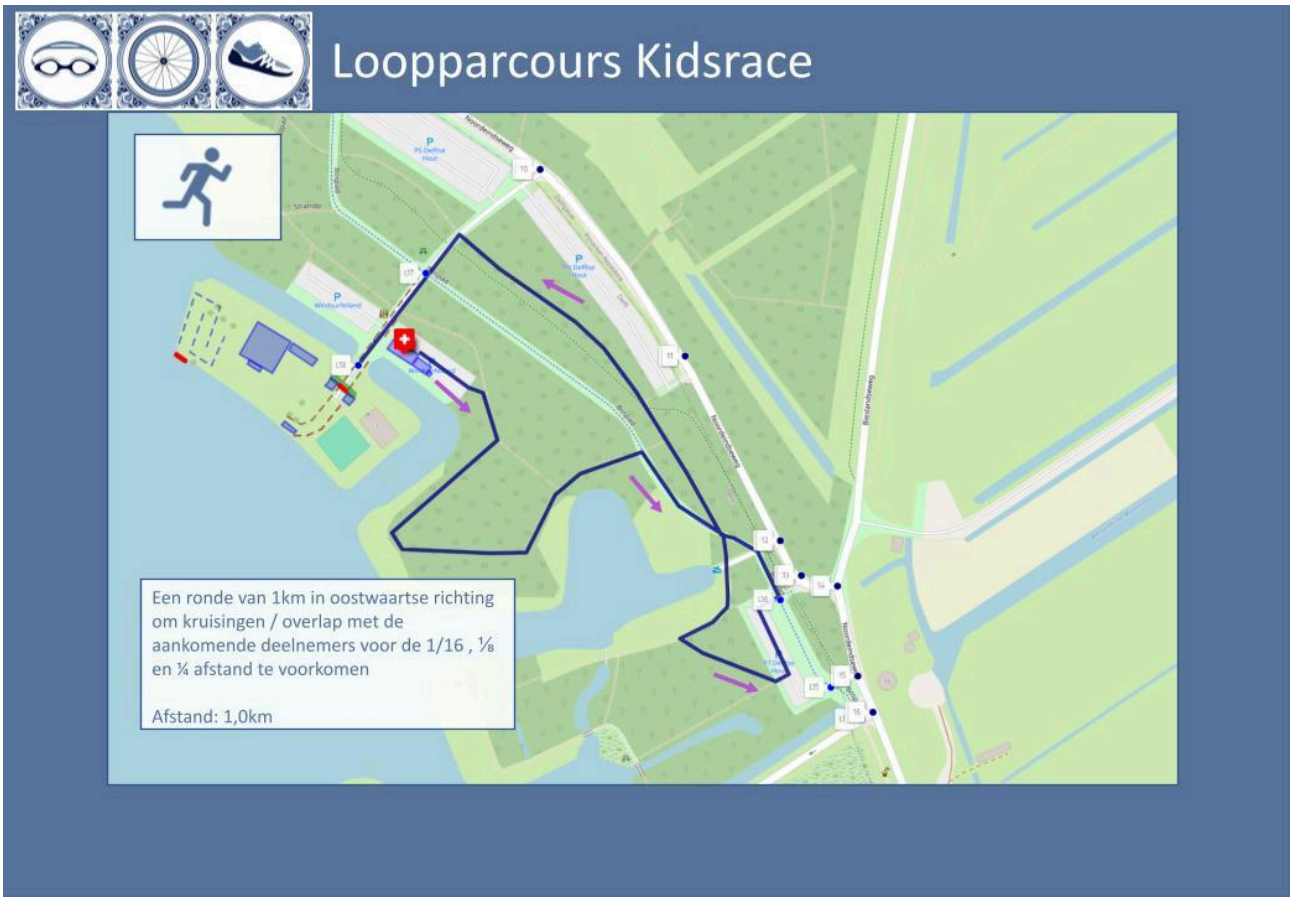
Voor het makkelijk bijhouden van het aantal doorkomsten wordt er gewerkt met poortjes. Iedere ronde kies je het poortje wat hoort bij jouw doorkomst. Dit dien je zelf bij te houden.

## DVA Kidsrace

Voor de kidsrace is een overzichtelijk zwemparcours uitgezet van ongeveer 100 meter waarbij gezwommen wordt langs het start-finishterrein bij Plané. Hierdoor blijf je dicht bij de kant en kunnen bezoekers makkelijk meelopen.

Het fietsonderdeel wordt afgelegd op hetzelfde parcours als de 1/16e triathlon. De deelnemers aan de DVA Kidsrace leggen deze ronde 1 keer af. Het parcours is gedeeltelijk verkeersvrij, een motor zal de eerste fietser begeleiden.

Het loopparcours is ongeveer 1 kilometer vanuit het eiland van Plané. Na het looponderdeel finish je weer bij Plané.




Na de finish kun je tot 11:00 uur je fiets uitchecken. Lever je chip en bandje in bij de balie die bij de wisselzone van de DVA Kidsrace staat.

Ruitenburg
adviseurs • accountants

# Werken bij Ruitenburg

- Eigen regie op je persoonlijke ontwikkeling en doelstellingen
- Samenwerken met collega-specialisten
- Samen hard werken èn samen hard genieten
- Flexibele werktijden en hybride werken

Leer ons beter kennen

werkenbij.ruitenburg.nu

# *Bereikbaarheid*

## Per fiets

We raden deelnemers uit de omgeving aan om met de fiets naar de triathlon te reizen. Via de Tweemolentjeskade kun je het Parc Fermé en de registratiebalie bereiken.

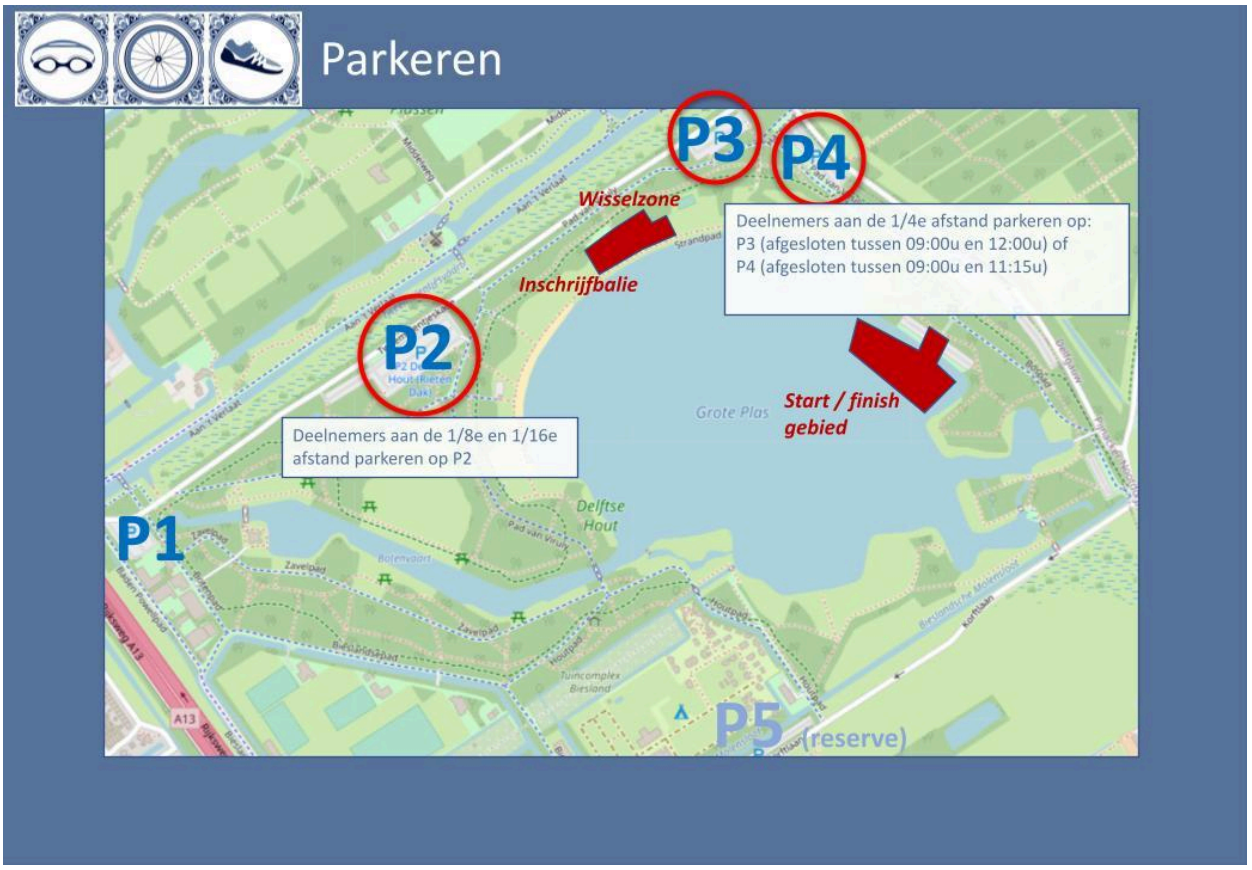
## Per auto

Met de auto kun je als deelnemer het beste aankomen aan de westkant van Delftse Hout, via de Tweemolentjeskade. Er is beperkte parkeermogelijkheid, als je op de fiets kan komen of samen kan reizen, moedigen we dit aan.

Deelnemers aan de 1/8e en 1/16e afstand kunnen het best parkeren op P2. De andere parkeerplaatsen liggen aan het fietsparcours en zijn afgesloten als de kwart afstand bezig is.

Deelnemers aan de 1/4e afstand kunnen het best parkeren op P3 (afgesloten tussen 08:30 uur en 12:30 uur) of P4 (afgesloten tussen 08:30 uur en 11:45 uur).

Verkeersregelaars zullen de deelnemers welkom heten en het parkeren van deelnemers begeleiden. P1 wordt vrijgehouden voor bezoekers van Delftse Hout en andere verenigingen in de buurt.



# *Voor de start*

Aan de kant van de Tweemolentjeskade is het Parc Fermé, een afgesloten, bewaakte wisselzone waar de fietsen en loopspullen kunnen worden klaargezet voor T1 (na het zwemmen) en T2 (na het fietsen). Hier is ook de registratiebalie op zondag.

## Ophalen startbescheiden

Haal je envelop met startbescheiden op zaterdag 1 juni tussen 13:00 en 16:00 uur alvast op bij Plané als je in de buurt bent, dan hoef je je op zondag niet te melden bij de registratiebalie. Je kan dan direct je fiets bij de bike check-in in de wisselzone klaarzetten.

Op zondag vind je bij het Parc Fermé  de registratiebalie waar deelnemers hun envelop met materialen kunnen ophalen. Dit gaat om jouw startnummer, stickers voor helm, fiets en tas, nummertattoo, badmuts en de chip voor de tijdwaarneming. Die laatste moet je na de race weer inleveren.

## Voorbereiden startbescheiden

Je ontvangt in je envelop een aantal items.

1. Startnummer: bevestig deze aan een eigen startnummerband. Deze dien je tijdens het fietsen op je rug te dragen en tijdens het hardlopen zichtbaar op de borst.
2. Stickervel: plak de stickers om je zadelpen, op je helm (links, rechts en voorkant) en op je tas. De tas met sticker kun je achterlaten in de kleedruimte op het eiland van Plané vlakbij de start en finish.
3. Tattoo met nummer: plak de tattoo op je arm en maak deze nat met water. Als je vervolgens het transferpapier loshaalt van de huid zal je startnummer zichtbaar zijn op je arm.
4. Badmuts: je bent tijdens het zwemmen verplicht om deze badmuts te dragen. Deze badmuts mag je houden als aandenken.
5. Timingchip en bandje: bevestig de chip aan het bandje door het smalle bandje door de chip te halen. Doe de band met chip vervolgens om je linkerenkel. Na afloop lever je deze chip weer in bij het ophalen van je fiets bij Parc Fermé. Bekijk hier de uitleg: https://www.youtube.com/watch?v=6ujgvofgmFo&ab_channel=DQEvents

## Bike check-in

Je moet eerst je envelop met startbescheiden opgehaald hebben voordat je naar de “Bike Check-in” gaat. Doe ***jouw startnummer om***, ***plak de stickers*** uit de envelop op je fiets en helm, ***zet je helm op*** en ga dan naar de Bike Check-in. Daar wordt gecontroleerd of je een goed passende helm op hebt, en of jouw fiets technisch in orde is. Er wordt onder andere gecontroleerd of de remmen goed werken. Dit is een veiligheidscontrole.

Je kan je fiets vervolgens parkeren in het rek op de plek waar jouw startnummer staat. Hierna heb je de tijd om al jouw spullen uit te stallen in het Parc Fermé. Zorg ervoor dat je altijd jouw startnummer om hebt als je hier naar binnen wilt gaan. Zo houden we de spullen van de deelnemers zo veilig mogelijk.

## Kleedruimte en tassenafgifte

Het is niet toegestaan om tassen achter te laten in het Parc Fermé. Zodra je fiets- en loopspullen uitgestald staan in het Parc Fermé, kun je naar het start-finish gebied lopen. Hier is een kleedruimte waar je ook je tas achter kunt laten. Enkel tassen voorzien van een sticker met je startnummer kunnen worden achtergelaten. Bij het ophalen van je tas wordt gecontroleerd of deze sticker overeenkomt met jouw startnummer.

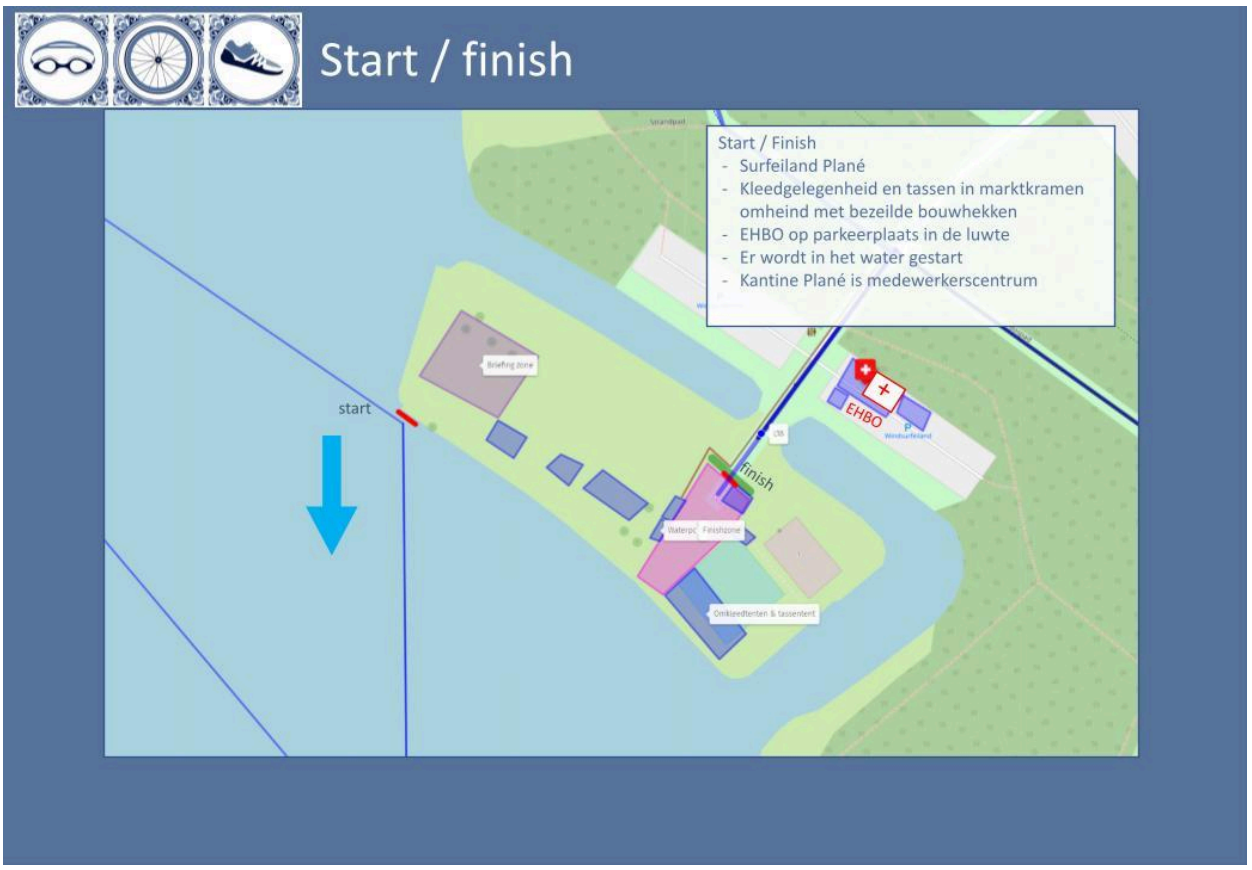
Hier zijn ook toiletten.

# *De Start*

## Briefing

Het start-finish terrein bevindt zich op een schiereilandje ongeveer 250 meter van het Parc Fermé vandaan, bij Plané. Zorg ervoor dat je op tijd die kant op gaat zodat je naar de briefing kunt luisteren voor jouw afstand. **We raden aan om ongeveer 15 minuten voor de start van jouw startserie aanwezig te zijn.**

Tien minuten van tevoren wordt een korte briefing gehouden over de race. Tijdens de briefing wordt het verloop van de race besproken en eventueel kunnen bijzonderheden of wijzigingen hier ook genoemd worden. Sta alvast klaar in je zwemkleding en lichtblauwe badmuts.




## Rolling Start

De start zelf is een zogenaamde “rolling start”. Hierbij gaan elke 5 seconden twee deelnemers het water in. Dit zorgt ervoor dat er geen grote massa mensen tegelijk start in het water, wat voor de meeste mensen erg prettig is.

Bij deze manier van starten kunnen de atleten zelf “in de rij” gaan staan voor de start. Dit zal ook worden aangekondigd door de speaker. **Ben je een goede zwemmer?** Ga dan meer vooraan staan, dan hoef je minder mensen in te halen. **Ben je juist niet zo thuis in het water?** Dan kun je wat later starten en is het lekker rustig.

## De triathlon

Zodra je gestart bent begint de tijd te lopen! Via de aangegeven parcoursen zul je zwemmen, fietsen en lopen.

# *De Finish*

## Na de race

Direct na de finish is er een verzorgingspost met drinken en wat te eten. Daarnaast is er een foodtruck op het finishterrein voor de grotere honger (en/of voor het publiek).

Deelnemers kunnen hun tas (met nummersticker) uit de kleedruimte ophalen op vertoon van hun startnummer. Dit startnummer dient overeen te komen met de sticker op je tas.

Fietsen kunnen tot 14:30 uur worden opgehaald uit het Parc Fermé op dezelfde plaats als de bike check-in. Wanneer je jouw fiets wilt ophalen dan heb je ook weer je startnummer nodig, gooi het dus nog niet weg!

**LET OP:** Bij het ophalen van de fiets wordt ook gevraagd om de chip voor de tijdwaarneming weer in te leveren. Dit is verplicht! Als je de chip niet inlevert, zul je een boete moeten betalen van €35,-.

Natuurlijk ben je verder vrij om je over het terrein te bewegen. Belangrijk is dat je andere deelnemers die nog bezig zijn, de ruimte geeft.

## Prijzen

Na de (laatste) loopronde is het tijd om te finishen! Elke deelnemer krijgt een speciaal ontworpen medaille mee naar huis.

Er is een podiumceremonie voor de top 3 mannen en vrouwen per afstand, er zijn geen prijzen voor age group winnaars. Hier worden de “tegeltjes” uitgereikt. De podiumceremonie begint per afstand zodra de deelnemers die gehuldigd zullen worden allen gefinisht zijn. Voor de winnaars van diverse afstanden zijn er prijzen beschikbaar gesteld door Stads-koffyhuis in Delft.

- Rond 12:45 - 1/4 Triathlon:
    - top 3 man
    - top 3 vrouw
    - top 3 teams
    - Beste man en vrouw uit Delft
- Rond 11:15 - 1/8 Triathlon:
    - top 3 man
    - top 3 vrouw
- Rond 10.30 - 1/16 Triathlon:
    - top 3 man
    - top 3 vrouw
    - top 3 jongens (t/m 15 jaar)
    - top 3 meisjes (t/m 15 jaar)

Voor de drie snelste jongens en meisjes van de DVA Kidsrace is er ook een prijs. Na deze prijsuitreiking wordt ook de cheque overhandigd aan het goede doel. Dit is rond 10.30 uur.

vakantiepark
DelftseHout
Comfortabel kamperen op loopafstand van het historische centrum van Delft!
WWW.DELFTSEHOUT.NL

Elektrotechniek
Telecom
Beveiligingen
Domotica
GROENEWEGEN
Specialisten in techniek
015 261 21 50 www.groenewegendelft.nl

www.stud.nl
STAND FOR WORK
STUDENTS FOR WORK
FOR STUDENTS
LOOKING FOR THE PERFECT JOB? STUD TAKES CARE OF IT!

# *Estafette Teams*

De estafette teams starten met de reguliere deelnemers mee bij de start van de 1/4 Triathlon, maar wisselen elkaar af op de verschillende onderdelen. Belangrijk hierbij is dat het startnummer en de chip voor de tijdwaarneming steeds worden doorgegeven aan het volgende teamlid.

Omdat bij het zwemmen geen startnummer wordt gedragen, kan de fietser deze alvast omdoen. Dus: de zwemmer geeft de chip aan de fietser, vervolgens geeft de fietser de chip plus het startnummer aan de loper.

Net als bij de reguliere deelnemers, moet bij het fietsen het startnummer op de rug zitten en bij het lopen op de borst. Het startnummer vastmaken aan een groot elastiek of een echte startnummerband is erg handig voor het makkelijk doorgeven. Ieder team ontvangt namelijk slechts 1 startnummer.

Voor de wachtende teamleden is een aparte plek ingeruimd bij de wisselzone. Deze is rechts van de “swim-out” waar de deelnemers het water uitkomen en staat aangegeven met een spandoek op een dranghek. Hierdoor kunnen de fietsers goed zien wanneer hun zwemmende teamlid eraan komt en staan zij de overige deelnemers niet in de weg. De fietser parkeert zijn fiets eerst voordat het startnummer en chip worden overgedragen aan de loper.

Het is toegestaan om gezamenlijk als team de finishlijn te passeren. De zwemmer en fietser mogen met de loper meelopen vanaf de slagboom bij Plané (de laatste 50 meter). Voor alle teamleden is er een medaille.

# *Sponsoren*

Zonder onze lokale sponsoren is het niet mogelijk om een triathlon te organiseren. De organisatie bedankt alle sponsoren voor hun bijdrage.

## Hoofdsponsor

1A first alternative

## Sponsoren

Ruitenburg adviseurs • accountants

Trompper Gezichtsbepalend

STUD STUDENTS FOR WORK FOR STUDENTS

vakantiepark DelftseHout verrassend veelzijdig

GROENEWEGEN www.groenewegendelft.nl

MALTHA SPORT Oude langendijk 23 Tel 015 - 2126003

WestCord HOTEL DELFT ★★★★ DELFT

# *Benodigdheden*

## Een passende fietshelm

Eén van de weinige dingen die echt verplicht zijn, is een fietshelm. Hier wordt door de jury van de NTB (Triathlon Bond) ook op gecontroleerd. Zonder helm mag je niet starten. Dit is vooral voor jouw eigen veiligheid!

## Een groot elastiek of startnummerband

Deze laatste wordt ook wel wedstrijdriem genoemd en is vanaf € 5,99 te koop bij bijvoorbeeld Decathlon of online. Hiermee kun je snel je startnummer om je middel doen na het zwemmen tijdens T1. Bovendien kun je het dan draaien van je rug naar je buik tijdens T2 (de fiets-loop wissel).

## Een bidon voor tijdens het fietsen

Op het fietsparcours is verder geen verzorging, dus is het wel fijn als je een bidon met drinken bij je hebt voor onderweg. Water kun je op de dag zelf ook halen bij de wisselzone.

## Een zwembril

Aangezien je in natuurwater zwemt, en de meesten borstcrawl zullen gebruiken, is het wel fijn om een zwembril op te hebben. Dat scheelt met name ook voor het navigeren tijdens het zwemmen.

## Handig: slippers of extra schoenen

Om te lopen van het Parc Fermé naar de start is het handig om een extra paar schoenen of een paar slippers mee te nemen. Dan hoef je er niet op blote voeten heen te lopen.

# *Voorzieningen*

## Rode Kruis

Bij het start-finish terrein is een grote post van het Rode Kruis. Hier is tevens een arts aanwezig.

## Kleedruimte met tassenafgifte

Op het start-finish terrein is een kleedruimte ingericht waar deelnemers zich kunnen omkleden. Dit is met name bedoeld voor na de finish. Ook kun je hier je tas achterlaten, mits deze is voorzien van een sticker met je startnummer. Hier kunnen deelnemers na de race naar binnen met hun startnummer.

## Gevonden Voorwerpen

Bij de registratie naast het Parc Fermé staat een mand voor gevonden voorwerpen. Alle mensen van de organisatie die iets vinden zullen zorgen dat het daar terecht komt.

Gelieve na de bike check-out te controleren of hier spullen van jou tussen zitten. De gevonden voorwerpen zullen twee weken bewaard worden door de organisatie, daarna zijn deze niet meer op te halen. Op social media zal een overzicht gedeeld worden met alle voorwerpen die zijn achtergebleven.

## Watertappunten

Op het start-finishterrein is een watertappunt met een aantal kraantjes waar bidons gevuld kunnen worden voor na de race. In het Parc Fermé staan grote drinkwatertonnen met een kraantje waar bidons gevuld kunnen worden voor tijdens de race.

## Verzorgingsposten

Er zijn twee verzorgingsposten ingericht. Op het loopparcours is een waterpost met kartonnen bekertjes voor tijdens het hardlopen. Deze post passeer je iedere loopronde. Na de finish is er een post met water, chips, winegums en bananen.

## Foodtruck

Er is een foodtruck op het start-finishterrein aanwezig voor grote finish-honger, of voor het publiek natuurlijk.

# *Belangrijke Tips*

Als je nog niet zo vaak een triathlon hebt gedaan kun je wel wat tips gebruiken. Een triathlon vraagt wat meer organisatie dan wedstrijden met maar één sport.

## Kom op tijd

Voordat je kunt starten heb je al flink wat dingen gedaan: je racenummers opgehaald en opgeplakt, je fiets geparkeerd, zwemkleding aangetrokken, etc. Het is nooit fijn om dat allemaal gehaast te moeten doen. Bespaar jezelf stress door op zaterdag je envelop met startbescheiden op te halen.

## Leg je spullen op volgorde naast je fiets

Bedenk dat je na het zwemmen hijgend aan komt rennen bij je fiets en dat het dan handig is als alles in de juiste volgorde klaarligt. Fietsspullen vooraan, loopspullen achteraan. Dan hoef je er niet meer over na te denken en gaat het sneller. Gratis tijdwinst!

## Neem spullen mee die je voor de start nodig hebt

Het Parc Fermé (de wisselzone) is alleen toegankelijk met je startnummer. Dat moet je achterlaten bij je fiets. Bovendien is de start 250 meter verderop. Neem dus in ieder geval je zwemspullen (badmuts, zwembril, timingchip) plus eventueel laatste eten en drinken mee naar de start. Daar is een bewaakte tassentent.

## Kijk goed om je heen van tevoren

Het is als beginnend triatleet nogal eens zoeken tijdens de race. Kijk van tevoren goed waar alle in- en uitgangen zijn van de wisselzone en waar jouw fiets staat. Loop er desnoods vanaf de “swim-out” een keer naartoe.

Kijk vóór de start vanaf de kant ook even goed naar het zwemparcours. Navigeren in het water is misschien wel het moeilijkste deel van de hele race.

# *Reglementen*

Triathlon Delft wordt georganiseerd onder toezicht van de NTB. Daarom houden we in principe ook de NTB reglementen aan. De belangrijkste regels zetten we hieronder nog even kort voor je op een rijtje. Voor alle ins en outs verwijzen we je naar onze website waar je de NTB regels kunt vinden. *Denk eraan dat de meeste regels vooral voor jouw eigen veiligheid zijn!*

## De Belangrijkste Regels

Het zwemmen met een **wetsuit** is toegestaan tot een maximum watertemperatuur van **22 graden Celsius**. We houden jullie op de hoogte van de actuele watertemperatuur. Hou er rekening mee dat het eventueel zonder wetsuit moet als het erg warm weer is geweest.

Jouw **startnummer** mag je niet om tijdens het zwemmen. Hang of leg deze dus bij je fiets. Je draagt het startnummer **op de rug** tijdens het fietsen, maar **op de borst / buik** tijdens het lopen.

Een **fietshelm is verplicht** tijdens het fietsen. Je moet jouw helm opdoen en **het kinbandje vastmaken** voordat je de fiets gaat pakken en in ieder geval voordat je met jouw fiets door het Parc Fermé gaat lopen. De helm mag je pas losmaken nadat je de fiets hebt geparkeerd.

Bij de zogenaamde “Bike-out” ligt een **rood-witte balk** op de weg. Je mag pas gaan fietsen als je deze balk gepasseerd bent. Als je klaar bent met fietsen moet je ook weer bij deze balk afstappen.

Tijdens het fietsen mag je niet vlak achter iemand fietsen (**niet stayeren**). De afstand die je moet aanhouden tot andere fietsers is 12 meter. Uiteraard mag je wel dichterbij komen om in te halen.

Gooi **geen afval** in de omgeving weg. Je kunt hiervoor gediskwalificeerd worden door de jury. Bij de verzorgingspost is een afvalzone, en bij het Parc Fermé staan afvalbakken.

Wanneer je door de jury een **tijdstraf** opgelegd hebt gekregen, moet je deze in de “Penaltybox” uitzitten. De **penaltybox** bevindt zich in het Parc Fermé en staat duidelijk aangegeven met een bord.

Voor beginners is het goed om te weten dat je **geen telefoon** mee mag nemen of **oortjes** met muziek in mag hebben tijdens de wedstrijd. Daarnaast is het ook niet toegestaan om met **ontbloot bovenlichaam** te fietsen of rennen. Voor alle regels zie https://triathlondelft.nl/deelnemers/reglementen/.